



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

**YETİŞKİN BİREYLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE ALGILANAN STRES
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ DUYARLIĞIN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Türkan SERT

**Lefkoşa
Ocak, 2023**

Türkan SERT

**YETİŞKİN BİREYLERDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK İLE ALGILANAN STRES
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ
DUYARLIĞIN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE ALGILANAN STRES
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ DUYARLIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Türkan SERT

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Lefkoşa
Ocak, 2023

Türkan SERT tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerde Psikolojik Esneklik İle Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, 27/01/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Dr. Ayşe BURAN

Jüri Üyesi:

Doç. Dr. Ece E. MÜEZZİN

Danışman:

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ



Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

27/01/2023

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../.....

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İlkelerle 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.

Türkan SERT

27/01/2023

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Doç. Dr. Meryem Karaaziz'e 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, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgi ve birikimlerini aktaran değerli hocalarım Prof. Dr. Ebru ÇAKICI, ve Doç. Dr. Ülgen H. Okyayuz, Yrd. Doç. Dr. Deniz Karademir, Yrd. Doç. Hande Çelikay hocama teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme ve babaanneme; yoğun ve stresli zamanlarımda yanımda olup elinden gelen tüm desteği sağlayan canım eşim Burak Köz'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

Türkan SERT

Öz

Yetişkin Bireylerde Psikolojik Esneklik İle Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolü

Türkan SERT

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

01-2023, 77 sayfa

Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünün incelenmesidir. Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışmanın evreni yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise uygun örnekleme yöntemi ile 18 yaş ve üzeri 398 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgusunda, öz duyarlık puanları ile öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Öz duyarlık puanları arttıkça öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanları da arttığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca öz duyarlık puanları ile algılanan stres puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Buna göre katılımcılarda öz duyarlık puanları arttıkça algılanan stres puanları da arttığı sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda öz duyarlık düzeyi düşük olan bireylere yönelik olarak verilecek klinik destek programlarında psikolojik esneklik düzeylerini arttırmak üzerine yoğunlaşılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Esneklik, Algılanan Stres, Öz Duyarlık

Abstract

In The Relationship Between Psychological Flexibility and Stress Perceived in Adult Individuals, The Role of Self -Sensitivity

Türkan SERT

Msc, Department of Clinical Psychology

01-2023, 77 pages

The purpose of this research; It is the examination of the role of self -sensitivity in the relationship between psychological flexibility and stress perceived in adult individuals. In this study, the relational screening model was used. The universe of this study consists of adult individuals. The sample of the study consists of 398 adult individuals aged 18 years and older with convenience sampling method. Socio-demographic information form, psychological flexibility scale, perceived stress scale and self-sensitivity scale were applied as a data collection tool. In the finding of the research, positive relationships were found between self -sensitivity scores and self -affection, self -judgment, consciousness of sharing, isolation, consciousness and excessive identification scores. As self -sensitivity scores increased, it was concluded that self -kindness, self -judgment, consciousness of sharing, insulation, consciousness and excessive identification scores increased. In addition, there are positive relationships between self -sensitivity scores and perceived stress scores. Accordingly, it was concluded that the stress scores perceived as self -sensitivity scores increased in the participants. In this context, it is recommended to focus on increasing psychological flexibility levels in clinical support programs to be given for individuals with low self -sensitivity levels.

Keywords: Psychological Flexibility, Perceived Stress, Self -Sensitivity

İçindekiler

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

BÖLÜM I

Giriş	1
Problem Durumu	2
Çalışmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi	4
Sınırlılıklar	4
Tanımlar	5

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	6
Psikolojik Esneklik	6
Stres	8
Stresin Belirtileri	9
Stres Yönetimi	11
Öz Duyarlık	12
Öz Duyarlığın Alt Boyutları	13
Öz Sevecenlik	13
Paylaşımların Bilincinde Olmak	13
Bilinçlilik	14
Öz Duyarlığın Bireye Faydaları	14
İlgili Araştırmalar	16

BÖLÜM III

Yöntem	19
Araştırmanın Modeli	19
Evren ve Örneklem	19
Veri Toplama Araçları	20
Sosyo-Demografik Bilgi Formu	21
Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)	21
Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	21
Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)	22
Veri Toplama Süreci	22
Veri Analizi	23

BÖLÜM IV

Bulgular	25
----------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	36
----------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler	40
Sonuçlar	40
Öneriler	41
Kaynakça	43
Ekler	54
Ölçek İzinleri	60
Öz Geçmiş	63
İntihal Rapor Oranı	64
Etik Kurul Onayı	66

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı.....	20
Tablo 2. Psikolojik Esneklik, Algılanan Stres ve Öz Duyarlık Ölçeğine Ait Betimsel Değerler.....	24
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	25
Tablo 4. Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	26
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	28
Tablo 6. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	30
Tablo 7. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Öz Duyarlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	31
Tablo 8. Katılımcıların Öz Duyarlık, Psikolojik Esneklik ve Algılanan Stres Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	33
Tablo 9. Katılımcılarda Psikolojik Esneklik ve Algılanan Stres Ölçek Puanlarının Öz Duyarlık Ölçek Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları.....	35

Kısaltmalar

ASÖ	:Algılanan Stres Ölçeği
ÖDÖ	:Öz Duyarlık Ölçeği
PEÖ	:Psikolojik Esneklik Ölçeği
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

BÖLÜM I

Giriş

Önemi özellikle son zamanlarda artan kabul ve farkındalık temelli terapiler, yapılan araştırmalara göre, algılanan stres düzeylerini düşürürken yaşam kalitesi ve psikolojik esneklik düzeylerinde artış sağlamaktadır (Kent, Hochard & Hulbert-Williams, 2019).

Psikolojik esneklik, bireydeki yürütücü işlevin bir bileşenidir (Çuhadaroglu, 2011). Psikolojik esneklik, bir kişinin bilişsel süreç davranışlarını yaşamlarında ortaya çıkan beklenmedik yeni koşullara uyarlama yeteneğidir. Pratik uygulama yoluyla öğrenilen bir beceridir. Beklenmeyen çevresel değişimler karşısında, bireysel tepkilerden ziyade karmaşık davranışlardaki değişimi ifade ettiği için geçmiş deneyimler esneklikte önemli bir rol oynamaktadır. Psikolojik esneklik, sonradan kazanılabilen bir beceridir (Canas, Quesada, Antoli & Fajardo, 2003).

İnsan olmanın bir gereği olarak duyguları yaşayan kişi, özellikle bu duygular olumsuz olduğunda daha da zorlanmakta, kendini yetersiz hissettiği dönemlerle karşılaşmakta ve hata yapmaktadır. Bir kişi hayatında zorluklarla karşı karşıya kaldığında, hatalarına ve kusurlarına karşı acımasız bir duruşa sahip olabilmekte ve kendisine karşı yıkıcı davranabilmektedir (Neff, 2003). Bir kişinin yakınlarını eleştirmekten kaçınma arzusuna rağmen, kontrol edilemeyen koşullar karşısında bile bunu kendisine yapmaya muktedir olduğunu iddia edilmektedir (Neff & Dahm, 2015). Öz duyarlılığın, kişinin hatalarını kabul etmesini ve kendisine daha anlayışlı davranmasını sağladığı söylenmektedir. Dolayısıyla, zor yaşam olaylarına karşı kendi kendini yargılayıcı davranışların önlenmesine yardımcı olabilmektedir. İnsan olmanın getirdiği hayattaki zorluklara karşılık öz duyarlık sergilemek doğal bir varoluş halidir. Zorluklara verilen tipik tepki, hayatın olaylarına karşı duyarlı veya anlayışlı olmaktır ancak bu kendine acıma anlamına gelmemektedir. Bunun yerine, öz duyarlık, hassasiyet, sıcaklık ve en iyi dilekleri kapsamaktadır. Başka bir kişiye karşı anlayışlı ve nazik bir tutum geliştirmekte olduğu gibi, bireyin kendisi için de benzer bir anlayışa sahip olmasını gerektirmektedir (Hanson, 2009).

Martin, Staggers & Anderson (2011) çalışmalarında, öz duyarlık ile psikolojik esneklik derecesi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki keşfetmişlerdir. Daha fazla bilişsel esnekliğe sahip insanların daha açık fikirli olduğu ve içinde bulundukları duruma göre bilişsel ve davranışsal becerilerini uyarlamaya daha yatkın olduklarını dile getirmişlerdir. Bu bağlamda, zor durumlarla başa çıkmak

için etkili stratejiler geliştiren kişi, duygu ve düşüncelerine karşı daha duyarlı ve anlayışlı bir yaklaşım sergileyebilmektedir. Olumsuz duygularını olumluya çevirebilen ve böylece içinde bulunduğu durumu daha iyi anlayabilen kişiler, kendilerine uygun ve faydalı kararlar alma şansına sahip olmaktadır (Folkman & Moskowitz, 2000; İsen, 2000).

Yaklaşık son 10 yıldır alan yazında ilgi gören öz duyarlılık kavramı, yaşanan acıya bağlı kalmaya devam etmesi ve kendini iyileştirmek için çaba sarf etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, öz duyarlılık düzeyi yüksek olan kişilerin, etraflarındakilere daha fazla şefkat gösterdikleri bulunmuştur. Çünkü insanlar kendilerine şefkat gösterdikleri zaman hem kendi ihtiyaçları hem de başkalarının ihtiyaçları konusunda daha bilinçli hale gelmekte ve ikisi arasında bir denge kurmayı öğrenmektedirler. İhtiyaçlar arasında bir denge kurmanın, sağlıklı kişiler arası ilişkileri sürdürmek için çok önemli olduğu iddia edilmektedir (Neff, 2003; Yarnell & Neff, 2013).

Problem Durumu

Stevens'a (2009) göre psikolojik esneklik, bir kişinin farklı koşullara tepki olarak davranışlarını değiştirme, farklı bir şekilde düşünme veya çeşitli sorunlara yeni çözümler bulma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Martin & Rubin'e (1995) göre, iletişim yeterliliğinin psikolojik esneklik ile pozitif bir ilişkisi vardır. Öte yandan Martin & Anderson (2000), psikolojik olarak esnek olan kişilerin yeni iletişim biçimlerini denemeye daha açık olduklarını vurgulamıştır. Psikolojik esneklik, öz yeterliliğe sahip olmak, esnek/değişen durumlara uyum sağlamaya istekli olmak ve stresli bir durumla karşılaşıldığında çeşitli çözüm ve seçeneklerin farkında olmak şeklinde üç temel bileşene sahiptir (Asıcı & İkiz, 2015). Psikolojik esneklik, problem çözme becerileri, iletişim becerileri ve uyum sağlama gibi özelliklerle yakından ilişkilidir (Dunleavy & Martin, 2006; Bilgin, 2009; Bedel & Ulubey 2015; Peker & Çukarda, 2016). Psikolojik olarak esnek insanların seçeneklerinin farkında olmaları, zorlu yeni durumlarla baş edebilmeleri, alternatif düşünce ve fikirler üretebilmeleri ve yeni koşullara uyum sağlayabilmeleri beklenmektedir (Altunkol, 2011). Bununla birlikte, psikolojik esnekliğe sahip olduğuna inanan kişilerin daha iyi, özgüvenli, anlayışlı ve dikkatli ve oldukları da iddia edilmektedir (Çelikkaleli, 2014).

Bu çalışmada ele alınan ve ruh sağlığını koruyucu etkisi olduğu bilinen bir diğer kavram öz-duyarlıktır. Öz-duyarlık, bireylerin hata yaptıkları durumlarda veya kendilerine acı veren duygu ve deneyimlerle karşılaştıklarında, kendilerine yönelik yargılayıcı tutumdan uzak durmaları ve acılarını hafifletmeye yönelik eylemlerde bulunmalarını ifade etmektedir (Neff, 2003). Yapılan çalışmalarda, özduyarlığın bireylerin psikolojik iyilik haline ve duyguların düzenlenmesine katkıda bulunduğu (Hall, Row, Wuensch & Goldley, 2013; Rusk, 2015), stres (Neff & Pommier, 2013) ve tükenmişlik (Barnard & Curry, 2012) düzeyini azaltırken, bireylerin sosyal çevre ile daha uyumlu ilişkiler kurmasına yardımcı olduğu (Neff & McGehee, 2010) belirtilmektedir.

Yetişkinlerin yarattığı stresle baş edebilmek ve üniversite ortamına hızla uyum sağlayarak mutlu bir yaşam sürdürebilmek için psikolojik esneklik fikrinin çok önemli olduğu düşünülmektedir (Gündüz, 2013; Asıcı & İkiz, 2015).

Yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü konusunda daha fazla araştırma yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmanın problem cümlesi ‘psikolojik esneklik, algılanan stres ve öz duyarlık arasında ilişki var mıdır?’ şeklinde oluşturmuştur.

Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolünün incelenmesidir. Öz duyarlığın psikolojik esneklik ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini belirlemektir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçlara da cevap aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Yetişkin bireylerde öz duyarlık düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durumu ve gelir durumu) göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkin bireylerde psikolojik esneklik, algılanan stres ve öz duyarlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ve algılanan stres, öz duyarlık düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Günümüz şartlarında insanların yaşam deneyimlerinin sebep olduğu stres her geçen gün artmaktadır. Bu stresin azaltılmasında ise bireyin sahip olduğu psikolojik esneklik ve öz duyarlık düzeylerinin önemi oldukça büyüktür. Psikolojik esneklik, bireylerin zorlu durumlarda uyum sağlamalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilen bir beceridir. Bu kavram, bir bireyin esnek düşünme, duygusal farkındalık, etkili iletişim kurma, öğrenme ve değişim kabul etme becerilerini içerir. Öz duyarlık ise, bireyin kendisi hakkında farkındalık ve anlayış düzeyidir. Kendini tanımak, hislerini ve davranışlarını anlamak, kendi değerlerine uygun davranmak gibi unsurlar öz duyarlık ile ilişkilidir. Bireylerin kendileri hakkında yeterli öz duyarlılığa sahip olmaları, psikolojik esnekliklerini artırmalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Öz-duyarlık, bireylerin hata yaptıkları durumlarda veya kendilerine acı veren duygu ve deneyimlerle karşılaştıklarında, kendilerine yönelik yargılayıcı tutumdan uzak durmaları ve acılarını hafifletmeye yönelik eylemlerde bulunmalarını ifade etmektedir (Neff, 2003). Yapılan çalışmalarda, özduyarlığın bireylerin psikolojik iyilik haline ve duyguların düzenlenmesine katkıda bulunduğu (Hall, Row, Wuensch & Goldley, 2013; Rusk, 2015), stres (Neff & Pommier, 2013) düzeyini azaltırken, bireylerin sosyal çevre ile daha uyumlu ilişkiler kurmasına yardımcı olduğu (Neff & McGehee, 2010) belirtilmektedir. Yapılan araştırmalar, öz duyarlığın psikolojik esneklik ile stres arasındaki ilişkide bir aracı rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, yeterli öz duyarlığı olan bireylerin, zorlu durumlarla başa çıkabilmek için psikolojik esneklik becerilerini daha etkili bir şekilde kullanabileceği düşünülmektedir.

Alan yazında psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkiye dair çalışmalar yapılmış olsa da bu ilişkide öz duyarlığın aracı rolü üzerinde hiçbir çalışma yapılmadığı göze çarpmaktadır. Bu sebeple bu değişkenlerin birlikte ele alınmasının psikoloji literatürüne önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 18 yaş ve üzeri 398 yetişkin birey ile sınırlı tutulmuştur.
2. Araştırmada elde edilen veriler, katılımcıların araştırma için kullanılan formlarda işaretlediği cevaplar ile sınırlıdır.

3. Araştırma Sosyo-demografik Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği ile sınırlıdır.

Tanımlar

Öz Duyarlık: Kişinin acılarından kaçmaktan ziyade kendi acısını hissetmesine izin vermesini, acılarına son vermesini ve kendine şefkat göstermesini içermektedir. Yaşadığı deneyimin insanlık deneyiminin bir parçası sayılabilmesi için, kişinin acılarını, eksikliklerini ve kusurlarını yargılamadan anlaması gerekmektedir (Neff, 2003).

Psikolojik Esneklik: Bireyin davranışlarını değerlerine ve hedeflerine en iyi şekilde hizmet edecek şekilde değişen iç ve dış koşullara uyarlama yeteneğidir. Yeni deneyimlere açık olmayı, anda bulunmayı ve eylemlerin bilincinde olmayı içermektedir (Hayes, Follette & Linehan, 2011).

Stres: Latince baskı yapmak, germek, yüklemek ve zorlamak anlamlarına gelen "estricia" fiilinden köken alan stres kavramı, baskı, gerilim, yük, hasar anlamlarına gelmektedir (Köknal, 1988).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Psikolojik Esneklik

Bilişsel-davranışçı terapinin “üçüncü dalgası” olarak kabul edilen Kabul ve Bağlılık Terapisi, davranışsal, bilişsel ve duygusal içeriği bulunan temel bir yapı olan psikolojik esnekliğe dayalıdır. Psikolojik esneklik, bir bireyin bilinçli bir şekilde anda kalması, yaşadığı andaki düşünce ve duygularıyla bağlantı kurma kapasitesidir. Bir kişinin içinde bulunduğu anın bilincinde olduğu, bunun yanında duruma en iyi katkıyı sağlayacak biçimde davranışını sürdürdüğü ya da değiştirdiği durum olarak tanımlanabilmektedir. (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006).

Sağlıklı bir ruh sağlığı, karmaşık bir yapıya sahip olan psikolojik esnekliğe ve onu oluşturan yapılara bağlıdır (Gloster, Klotsche, Chaker, Hummel & Hoyer, 2011). Psikolojik iyi oluş, psikolojik esnekliğin bir bileşeni olan anda olmak, koşullara ve değerlerine göre hareket etmek veya onu sürdürmek gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Landstra, Ciarrochi, Deane & Hillman, 2013). Bununla beraber, yüksek derecede psikolojik esneklik, daha yüksek bir yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmektedir (Hayes vd., 2006). Genel olarak yüksek düzeyde esnekliğe sahip olmanın ruh sağlığına iyi geldiğine ve düşük düzeyde esnekliğe sahip olmanın psikopatolojilerle bağlantılı olduğuna inanılmaktadır (Gloster vd., 2011). Kabul ve taahhüt terapilerinin amacı ise bu ruhsal hastalığının etkilerini önlemek veya azaltmak için kişinin esnekliğini arttırmaktır (Hayes vd., 2006).

Psikolojik esnekliğin üst düzey yapısı, esneklik düzeyini yükseltecek ve faydalı beceriler sunacak birbirine bağlı altı sütuna dayanmaktadır (Hayes vd., 2006). Ayırışma, değerler ve değere yönelik davranışlar, kabul, bağlamsal benlik, an ile temas, psikolojik esnekliğin çekirdekleri olarak kabul edilmektedir (Yavuz, 2015).

Bilişsel birleşme, deneyimsel kaçınma, an ile temasın kaybı - geçmişe ve geleceğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, dürtüsellik ve kaçınma/kaçma psikolojik katılığın psikolojik esneklikle paylaştığı altı temel yapıdır (Yavuz, 2015).

Bilişsel birleşme, bireyin kendi zihninde yer alan düşünce ve imgelemlerle atıfta bulunduğu düşüncenin harmanlanarak davranışlarını etkilemesidir. Kişi anı yaşarken bir olay ya da durum ortaya çıktığında, zihni, uyulması gereken bir kural, tehlikeli bir durum veya gerçeğin kendisiymiş gibi davranarak yanıt vermektedir.

Akla gelenleri sadece bir cümle veya görüntü koleksiyonundan ziyade nesnel bir gerçeklik olarak görmek, davranış üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Bireysel birleşme, bireyin düşüncelerinin veya imgelemelerinin bir kelimeler koleksiyonundan başka bir şey olmadığını belirten bireysel ayrışmanın tersidir. Kişinin onu kabul etmesi, ondan korkması veya onun gerçeğin kendisi olduğunu düşünmekten kaçınması gerektiğini fark etmesidir (Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole & Orcutt, 2011).

Yaşantısal kaçınma, deneyimsel kaçınma, akla gelen rahatsızlık verici imgeleri, duyguları, düşünceleri ve hisleri oldukları gibi kabul etmekten kaçınmak ve bunlardan uzaklaşmak amacıyla sergilediği hareketleri içermektedir. Bu bağlamda psikopatoloji ve yaşantısal kaçınma birbiriyle yakından ilişkili kavramlardır (Tull & Gratz, 2008; Spinhoven, Drost, Rooij, Hemert & Penninx 2014; Wolgast, 2014) . Yaşantısal kaçınmaya bir alternatif olarak kabul kavramı sunulmaktadır. Kişinin kendi tarihinde olup bitenleri değiştirmeye çalışmadan kabul etmesidir. Kişinin aklına gelen imgelere, düşüncelere ve anılara karşı kabul edici bir tavır alması, deneyimlediklerine ve inandıklarına karşı savunmasız olduğu anlamına gelmemektedir. Onları olduğu gibi kabul etmek, akla gelen her şeye farklı bir bakış açısıyla (kaçmak yerine ilgiyle takip etmek gibi) yaklaşmayı sağlamaktadır (Ruiz, 2010).

Kişi, yaşanan anı doğrudan deneyimlemek yerine, an ile temasın kaybı olarak bilinen gelecek ve geçmişle ilgili korku ve endişeye kapılmaktadır. Anı olabildiğince doğrudan ve yargısız yaşamak, anda olmanın anlamıdır. Dil, bir olayı yorumlamak ya da tahmin etmek yerine sadece olayın meydana gelişini anlatmak için kullanılırsa, deneyimi doğrudan yaşamak mümkün olacaktır. Kişinin bu deneyimi doğrudan yaşayabilmesi ise kişinin sahip olduğu ilke ve değerlere daha uygun şekilde hareket etmesini sağlayacaktır (Hayes vd., 2006; Hoffman, 2008).

Bir kişinin kendisi hakkındaki eleştirel sözleri başkaları tarafından kabul edildiğinde ve nihayetinde günlük işleyişin önünde engeller haline gelmesine kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma denilmektedir. Aksine bağlamsal benlik, kişinin bu benlik yorumlamalarını duygu, düşünce ve olay biçiminde "ben, burada ve şimdi" olarak incelemesini içermektedir. Burada ve şimdiye odaklanmak, bireyin geçmiş ya da geleceğe takılı kalmadan içinde bulunduğu (deneyimlemekte olduğu) ana odaklanmasını ifade etmektedir (Luoma, Hayes & Walser, 2010) Böylelikle olumsuz yorum ya da değerlendirmelere, geçmiş ya da geleceğe takılı kalmanın

neden olabileceği davranış engeli ortadan kalkmaktadır. Bunun sonucunda ise kişinin değerleri doğrultusunda eyleme geçmesi mümkün olmaktadır (Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte & Pistorello, 2013).

Yukarıda belirtilmiş olan bilgiler ışığında, kişinin sahip olduğu olumsuz özelliklerden, düşüncelerden veya imgelerden uzaklaşmak adına kaçma gibi zararlı davranışların veya uygun olmayan stratejilerin kullanılması yaşantısal kaçınma olarak bilinmektedir. Yaşantısal kaçınmanın ortadan kaldırılması şimdi ve burada olmakla mümkün olacaktır. Kişi şimdi ve burada durumunda bulunması ise geçmiş ve gelecekle kurduğu zarar verici ilişkiden sıyrılması ve böylelikle davranış engelini kırılması ile değerler doğrultusunda eyleme geçmesi mümkün olmaktadır.

Stres

Tek bir tanıma sahip olmayan stres kavramının tarihsel gelişimine bakıldığında ilk olarak Latince kökenli olarak İngilizcede kullanıldığı görülmektedir. İlk olarak mühendislik ve fizik alanlarında gerilme, zorlanma ve baskı anlamlarında kullanılan stres kavramı günümüzde canlılar ve insanlarla ilgili durumları ifade etmek için kullanılmaktadır. Kullanılan bu ilk anlam daha sonra manevi çerçeveye uygulanmış ve stresle başa çıkma üzerine yapılmış olan araştırmalara öncülük etmiştir. 19. yüzyılda ve 20. yüzyılın başından beri stresin doğal olarak fiziksel ve ruhsal hastalıklara neden olduğuna inanılmaktadır (Baltaş & Baltaş, 2020).

Stres üzerine yapılan bazı araştırmalar, stresin nedenlerine odaklanırken, bazıları ise stresin vücut üzerindeki psikolojik ve fiziksel etkilerine odaklanarak “stres” terimini tanımlamaya çalışmıştır. Canlılar kendilerini fiziksel ve zihinsel olarak tehdit altında hissettiklerinde zorlanmakta ve bu zorlanma sonucunda stres oluşmaktadır. Canlılar strese aynı anda fizyolojik ve ruhsal düzeyde tepki vermekte ve tüm insanlar benzer fizyolojik tepkiler yaşarken, psikolojik tepkiler bireyin kişiliğine, çevresine ve içinde yaşadığı kültüre bağlı olarak farklılık göstermektedir. En geniş anlamıyla stres, kişinin genel dengesi için risk oluşturan bir uyum sorunudur (Budak, 2001; Öztürk & Uluşahin, 2011).

Yapılan çalışmalar stresi psikolojik stres ve fiziksel stres olmak üzere iki ana başlık altında incelemiştir. Her insanın stresten farklı şekilde etkilendiği düşünülmekte ve onu tetikleyen durumun olayın kendisinden çok insanların durumu nasıl algıladığı ve buna nasıl tepki verdiği ile ilgili olduğu dile getirilmektedir.

Örneğin, insanların sağlık sorunları, işsizlik, doğal afetler gibi stresli durumlarla karşılaştıklarında verdikleri tepkiler ön planda tutulmaktadır. Kişiler, karşılaştıkları bu gibi durumlarla baş edemediğinde ve/veya kendi iyilik hali için bir tehdit olarak algıladığı bu olaylar karşısında çaresiz olduğuna inanıp tepkisiz kaldığında psikolojik stres yaşamaktadır (Gözeler, 2018).

Stresi açıklamak için çeşitli modeller kullanılmıştır. Bunlardan biri "uyarana dayalı stres modeli", bir diğeri ise "etkileşimsel model"dir. İki model arasındaki en önemli fark etkileşimsel modelde, uyarana dayalı stres modelinde kişilerin olaylara vermiş oldukları çevresel etkenli tepkilerin yeterli olmaması ve süreçte bir etkileşim ilişkisinin olması gerektiğini ileri sürmesidir. Etkileşimsel modelin önemli savunucularından Lazarus ve Folkman, stresi bir uyaran türü olarak gören söylemlerin yetersiz olduğunu ve etkileşimsel modelinin stres, sosyal çevre ve bireyler arasındaki etkileşimin bir sonucu olduğunu ileri sürmüşlerdir (Akt. Başçı, 2018).

Stresin Belirtileri

Stres etkeni (stresör), stres düzeyini yükselten bir unsur veya organizma koordinasyonunu gerektiren bir durumdur. Stres belirtileri fiziksel, duygusal, zihinsel veya sosyal olarak dört kategoriden oluşmaktadır (Şahin, 1998; Rowshan, 2003).

Fiziksel Belirtiler: Hipertansiyon veya miyokard enfarktüsü, aşırı terleme, iştah değişikliği, huzursuzluk veya düşük enerji, uyku bozukluğu, sırt ağrısı, baş ağrısı, çene seğirmesi ya da diş gıcırdatma, kas ağrıları, kolit, ishal, kabızlık, hazımsızlık, ürtiker, ülser, kazalarda artış stresin fiziksel belirtileri arasında yer almaktadır (Şahin, 1998; Rowshan, 2003).

Duygusal Belirtiler: Anksiyete ve endişe, depresyon, ruh halinde ani ve sık değişiklikler, sinirlilik, düşük özgüven veya güvensizlik, aşırı hassas olma veya kolayca incinme, öfke patlamaları, düşmanlık veya saldırganlık duygusu ve duygusal tükenme gibi ruhsal durumlar stresin duygusal belirtileridir (Şahin, 1998; Rowshan, 2003).

Zihinsel Belirtiler: Karar vermede güçlük, zihinsel karışıklık, unutkanlık, aşırı hayal kurma, hafıza kaybı, mizah anlayışı kaybı, tek bir fikir ya da düşünceye takılıp kalma, üretkenliğin azalması, çalışma standartlarının düşmesi, yapılan hataların artması, muhakeme yeteneğinin zayıflaması gibi zihinsel bütünlüğün bozulmasına

işaret eden durumlar stresin zihinsel belirtileri arasında yer almaktadır (Şahin, 1998; Rowshan, 2003).

Sosyal Belirtiler: Başkalarına güvenmemek, başkalarına suç atmak, randevulara katılmamak veya ya da süre azaldığı için plana uymamak, başkalarında kusur arayışında olmak, kırıcı sözlü eleştirilerde bulunmak, gereğinden fazla savunmacı bir tavır benimsemek, çok fazla kişiyi küsmek, konuşmaktan kaçmak gibi günlük hayatı etkileyecek düzeyde gerçekleşen ilişkisel bozukluklar stresin sosyal belirtilerindedir (Şahin, 1998; Rowshan, 2003).

Strese neden olan faktörler üç başlıkta açıklanmaktadır. Bu faktörler şu şekildedir:

- Kişinin kendisi ile ilgili stres faktörleri
- Kişinin çalışma ortamı ile ilgili stres faktörleri
- Kişinin yer aldığı sosyal çevre ile ilgili stres faktörleri (Pehlivan, 1995).

Kişisel Stres Kaynakları: Kişinin sahip olduğu kişisel özellikleri, stres faktörlerine nasıl tepki vereceğini etkileyebilmektedir. Bir örgütte çalışanlar strese nasıl tepki verdiklerine göre gruplandırıldığında A, B ve karma tip olarak üç farklı çalışan kişilik özelliğinden söz edilmektedir (Pehlivan, 1995).

A Tipi kişiliğe sahip kişilerin; sürekli hareket ettikleri, hızlı yemek yedikleri, hızlı konuştukları, hızlı yürüdükleri, sabırsız oldukları, sıklıkla aynı anda iki şeyi birlikte yaptıkları, başarılarını nicelikle ölçtükleri, rekabetten keyif aldıkları ve zaman kısıtlaması baskısı altında çalıştıkları bilinmektedir.

B Tipi kişiliğe sahip kişilerin; zaman kısıtlamaları ile iyi başa çıkmama, sabırlı olma, oyunlar oynamaktan zevk alma, suçluluk duymadan acele etmeden dinlenerek çalıştığı ve görevleri tamamlamak için zaman takıntısına sahip olmama eğiliminde oldukları gözlemlenmektedir.

Karışık kişilik tipine sahip kişilerin; A ve B tipinin özelliklerini karmaşık bir şekilde taşıdıkları bilinmektedir. Karma kişilik tipine sahip olan kişilerin hangi tip özelliklere daha yakın tutum sergilediği çok önemlidir.

Örgüt Dışı Stres Kaynakları: Günümüz şartlarında, iş yeri ile ilgili olmayan stres kaynaklarını belirlemek çok zordur. Çünkü çalışan sadece işte değil, kişisel yaşamında ve sosyal çevresinde de zaman zaman strese maruz kalabilmektedir. Stres, sosyal ve profesyonel hayatın taleplerinden dolayı ortaya çıkabilmektedir. Yeni bir çocuğun doğumu, şiddetli uyumsuzluklar, ekonomik yetersizlikler, plansız ödemeler yapmak zorunda kalmak, düşük maaşla çalışmak, geçmişteki bir hobiden vazgeçmek,

istikrarlı bir yaşam sürmemek ya da kötü bir ilişki içinde olmak bunların hepsi iş dışında yer alan fakat kişinin iş yaşamını da etkileyen stres kaynaklarıdır (Pehlivan, 1995).

Stres Yöntemi

Stres yönetimi, stresle başa çıkabilmek ve yaşam kalitesini iyileştirmek için mevcut durumu veya bu duruma refleks olarak gösterilen tepkileri değiştirme sürecidir (Pehlivan, 1995).

İnsanlar tehlike ve tehditlerle karşılaştıklarında canlılıklarını sürdürebilmek için strese girseler bile trafiğe takılmak ya da randevuya yetişemediğinde gerçekleşen stres de kişiyi gereğinden fazla yoran bir fizyolojik değişimdir. Bu nedenle, stresi yönetebilmek son derece gerekli bir beceridir. İnsanların stresli durumla başa çıkmak için, stresi yönetmek için kişisel olarak kullanılan stratejiler oldukça önemlidir. Bireysel başa çıkma stratejileri, aynı zamanda stresle başa çıkmanın ilk adımıdır. Kişisel stresle başa çıkma teknikleri arasında gevşeme, nefes egzersizleri, masaj, fiziksel aktivite, diyet ve beslenme, sosyal, kültürel ve sportif aktivitelere katılım, sosyal destek, dua ve ibadet, meditasyon gibi uygulamalar yer almaktadır (Pehlivan, 1995).

Baş çıkma, insanların hayatlarının devamlılığını sağlarken karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için kullandıkları teknikler veya stratejiler olarak tanımlanmaktadır. Folkman Lazarus'un (1982) stresle başa çıkma modelinde iki farklı değerlendirme türünden söz edilmektedir.

- Birincil Değerlendirme: İçinde bulunulan durumun olumsuz etkilerine odaklanılarak yapılan değerlendirmeye birincil değerlendirme denilmektedir. Burada kişi tehlikeli bir durumla karşılaşmış karşılaştığını belirlemektedir.

- İkincil Değerlendirme: Burada birincil değerlendirmeden farklı olarak yaşanan durumun ayrıntılı bir analizi yapılmaktadır. Durumla etkin bir şekilde başa çıkabilmek için kişinin olanakları ve bulunduğu pozisyon ilişkisi içerisinde. Bu durumda birey, fayda olasılığını artırmak, zararı önlemek veya zararın üstesinden gelmek için ne yapılması gerektiğini tespit etmek için mevcut kaynağı değerlendirmektedir (Freudenberger, 1974).

Öz Duyarlık

Şu anda ne olup bittiğine dair dikkat ve bilince sahip olmak, Budist psikoloji ekolünde ortaya çıkan ve farkındalık olarak bilinen bir uygulamadır (Brown & Ryan, 2003). Hiçbir şeye bağlanmadan ana odaklanabilmek kişiye psikolojik özgürlük sağlamaktadır. Kökeni Doğu uygulamalarından meditasyona dayanan bu uygulama, son zamanlarda Batı psikoloji okullarında da kullanılmaya başlanmıştır (Martin, 1997; Tim, 2017). Psikoterapötik bir teknik olarak ruhsal bozuklukların tedavisinde de kullanılması başarılı sonuçlar vermektedir (Kabat-Zinn, Massion, Kristeller, Peterson, Fletcher, Pbert, Lenderking & Santorelli, 1992).

Farkındalık uygulaması, herhangi bir yorum veya duygu eklemekten yalnızca yaşanılan deneyime odaklanmayı gerektirirken öz duyarlık, deneyimin kabul edilmesinin yanı sıra, deneyimleyen kişi olarak (özellikle deneyim acı verici olduğunda) kendine şefkatle yaklaşmayı da gerektirmektedir (Neff, 2015).

Duyarlık kavramı şefkat, merhamet duyguları, hassas ve duygulu olma ile benzer anlamlarda kullanılmaktadır (Demirci-Seyrek, Ersanlı & Tunç, 2016). Duyarlık, Webster'ın çevrimiçi sözlüğünde "başkalarının acısını ve ıstırabını anlamak ve çözüm bulmak için harekete geçmek" olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2009). Bir kişinin kendini düşünmeden başka bir kişinin iyiliğini aramasıdır. Başkalarının farkında olmayı ve onların sıkıntılarını hafifletmeyi istemeyi, dolayısıyla başkalarına özverili bir şekilde yardım etmeyi içermektedir (Wispé, 1991). Yanlış davranışın insanlık halinin bir parçası olduğunu ve herkesin hata yapabileceğini, başka birinin hatasını yargılamadan kabul etmeyi gerektirmektedir. Öz duyarlık ise kişinin kendi sorunlarını onlardan kaçınmadan kabul etmesini veya kendini yıkıcı bir şekilde eleştirmemesini içeren bireyin kendine yönelik bir şefkat yaklaşımıdır. Öz duyarlık, sağlık tutumlarına yeni bir bakış açısı sağlayan bir Budist psikoloji kavramıdır. Batı anlayışında duyarlık başkalarına karşı uygulanan davranıştır ama Budist anlayışta kendine karşı duyarlı olmak da çok önemlidir. Bencil olarak görülmek yerine, öz farkındalık, başkalarına şefkat ve ilgiyle yaklaşmamız gerektiğini anlamayı gerektirmektedir. Çünkü bu anlayışa göre yetersiz olmak, hata yapmak ve acı çekmek ortak insanlık halleri olduğu için bireyin kendisi dahil tüm insanlar merhamete layıktır (Neff, 2003).

Kendine duyarlı olmak, kendine acımak ya da ben-merkezci olmakla aynı şey değildir. Kişi, bir başkasına acıdığı gibi, kendisini acı çekenden ayırarak, aynı acıyı paylaşmadığı için gizlice sevinmesiyle beraber, kendine acıdığı zaman kendini

yaşadığı acıyı yaşayan tek insanmış yanılgısına düşerek kendisini zavallı biri gibi görmektedir. Bu tutum, kişinin dikkatini paylaşımlarının bilincinden uzaklaştırmakta ve diğerlerine karşı bir ayrılık ve uzaklık duygusu yaratmaktadır. Öz duyarlık, acı çekmenin insanlığın doğal işleyişinde olduğunun kavranmasıyla, bireyi yalnızlıktan kurtarmakta ve öteki insanlarla olan bağını kaybetmemesini sağlamaktadır (Neff, 2003-2004). Bu durum başkalarına karşı duyarlılığı da gerektirdiği için benmerkezciliğin de önüne geçmektedir (Neff, 2003).

Öz Duyarlığın Alt Boyutları

Neff'e (2003) göre öz duyarlık, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma, öz yargıya karşı öz sevecenlik, ve aşırı özdeşleştirmeye karşı bilinçlilik hali bileşenlerine sahiptir. Kişi bireysel bir başarısızlıkla veya bir zorlukla karşı karşıya kalındığında, öz duyarlık bu üç bileşeni gerektirmektedir.

Öz Sevecenlik

Neff'e (2003) göre öz duyarlık, kişinin sert yargılama veya özeleştirme yerine kendisine karşı genişletilmiş şefkat ve anlayışdır. Kişinin zorluklarla karşı karşıya kaldığının kendisini suçlamak ve kendisine zulmetmek yerine benliğine iyi davranması halidir.

Öz duyarlığa sahip olan insanlar, kusurlu olmanın, başarısızlığın ve zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşmanın kaçınılmaz olduğunu anladıklarından, acı verici deneyimlerle karşılaştıklarında ve ideallerini gerçekleştiremedikleri zaman öfkelenmek yerine kendilerine karşı hoşgörülü olma eğilimindedirler (Neff, 2008).

Paylaşımların Bilincinde Olmak

Paylaşımların bilincinde olmak, kişinin kendi tecrübelerini izole ve ayrı şekilde algılamasından ziyade kendi tecrübelerini insan deneyleri bütününe bir parçası şeklinde görmesini içermektedir. Acı çekmenin insan yaşamının kaçınılmaz bir parçası olduğunun bilincinde olmayı ve bunu kabul etmeyi gerektirmektedir (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts & Chen, 2009).

Öz duyarlık, bireyin acı hissine odaklanmasını engelleyerek acı ve sıkıntının insan yaşamının normal bir parçası olduğunu kavramasını sağlamaktadır. Bireyin hatalarının ve başarısızlıklarının ardından kendini diğerlerinden soyutlaması veya

izole etmedi yerine yaşanan bu hata, başarısızlık ve acıların insan hayatının bir bileşeni olduğunu kabullenmesidir (Neff & Beretvas, 2012).

Bireyin yaşadıklarını sosyal bir perspektiften ele almasına, sıkıntı ve başarısızlığın tüm insanlar tarafından paylaşılan duygusal deneyimler olduğunun farkına varmasına yardımcı olarak duygu ve düşüncelerinin bilincinde olma yeteneğini geliştirmekte ve bu duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşleşmeyi önlemeyi hedeflemektedir (Akın, Akın & Abacı, 2007).

Bilinçlilik

Bilinçlilik hali, acı veren duygu ve düşünceler ile aşırı özdeşlemekten ziyade, bireyin dengeli bir farkındalık yaşamasını ifade eden bir Budist felsefe kavramıdır. Bireyin acı veren olaylara dengeli bir şekilde tepki vermesini sağlamak ve kendisiyle aşırı özdeşleşmesinin önüne geçmektedir. Düşünce ve duygularını bastırmak veya inkar etmekten ziyade yargılamadan direkt kabul etmektir (Neff, 2012).

Kişi yaşadığı stres ve gerilimi kabullenip anladıklarında kendilerine karşı daha nazik olmakta, düşünce ve duygularını baskılamaktan kaçınmaktadır. Bununla birlikte, yaşadığı tüm bu streslerin ve zorlukların insan yaşamında yaygın olduğunu fark ettiğinde, kendisiyle aşırı özdeşleşme tuzağına düşme olasılığı da düşmektedir (Akın, 2012).

Bilinçlilik eksikliği kendini rutin olarak rahatsız eden düşünce ve duyguları inkar, yargılama ya da hoşgörüsüzlük ve tamamen bu duygularla iç içe olma şeklinde kendini göstermektedir. Her iki tepki de uyumsuz davranışlara ve tutumlara yol açmaktadır (Neff, 2003).

Öz Duyarlığın Bireye Faydaları

Öz duyarlığı yüksek kişiler, yaşadıkları acıları büyütmedikleri için daha iyi bir ruh sağlığına sahiptirler ve aynı zamanda depresyon ve anksiyete gibi hastalıklara daha az eğilimlidirler (Blatt vd., 1982; akt. Neff, 2003). Tüm bunlarla birlikte bu kişilerin yaşam doyum seviyeleri de daha fazladır (Kirkpatrick, 2005). Kirkpatrick, 2005). Zor deneyimler yaşadıklarında duygularını içe atmadan, uzun zaman sürekli bir halde düşünmeden ya da kendilerini yargılamadan durumlarını kabul ettikleri için öz duyarlığı olmayan veya noksan olan insanlara bakılırsa daha az stres yaşamaktadırlar. Bu sebeple hata yapmaktan daha az korkmakta ve tükenmişlik,

sinirlilik, aşağılık kompleksi ve utangaçlık şeklinde negatif duyguları daha az deneyimlemektedirler (Baer, 2015; Gilbert & Procter, 2006). Öz duyarlık, travmaya bağlı psikopatolojilerin ortaya çıkmasına karşı koruyucu bir faktör olduğu kadar erken travma müdahalelerinde kullanılan etkili bir yöntemdir (Zeller, Yuval, Nitzan-Assayag & Bernstein, 2014).

Yalnızlık duygusu, öz duyarlıktan doğrudan etkilenmektedir. Bu nedenle, aşırı özdeşleşme, toplumdan izolasyon, kendini yargılama yalnızlığa katkıda bulunan faktörlerdir. Öz duyarlık bileşenlerinden olan paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik ve farkındalık yalnızlığın önlenmesinde kritik öneme sahiptir (Akın, 2010).

Öz duyarlığın, bağımlılık tedavilerinde de etkili olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Bu çalışmalar, öz-duyarlık arttıkça günlük sigara içme ve alkol bağımlılığının azaldığını vurgulamaktadır (Kelly, Zuroff & Foa, 2010; Brooks, Kay-Lambkin, Bowman & Childs, 2012). Ayrıca İskender ve Akın'ın (2011) yaptıkları araştırmada öz duyarlığın bileşenleri olan öz sevecenlik ve farkındalığın internet bağımlılığının ortaya çıkmasını önlemeye yardımcı olan faktörler olduğu; bunun aksine izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşlemenin de internet bağımlılığını arttırdığı görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak, öz duyarlığın psikolojik iyi oluş için son derece önemli olduğu ve zorluklarla baş etmede etkili bir strateji olduğu dile getirilmektedir (Aydın & Soyer, 2012). Buna istinaden insanlara yardım etmek isteyen profesyonellerin öz duyarlığı bir araç olarak kullanması önerilmektedir (Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

Öz duyarlıkla ilgili olarak, kendilerine iyi davranan insanların kayıtsız ve tembel oldukları ve daha iyi insanlar olabilmek için duygusal olarak kendilerine karşı katı olmaları gerektiği yönünde bir görüş vardır (Neff, 2004). Aslında öz duyarlık, zor olsa bile insanları zararlı davranışlardan vazgeçmeye ve faydalı davranışlarda bulunmaya teşvik etmektedir. Bu sebeple kişinin pasif olarak kendini gözlemlemesi yerine aktif bir çözüm içinde olmasını gerektirmektedir. Bu bakış açısına göre öz duyarlık kişisel gelişim için bir araçtır ve yokluğu artan pasiflik ve tembellik ile sonuçlanmaktadır (Neff, 2003). Bunun yanında öz duyarlığın bir bileşeni olan farkındalık uygulaması da kişinin karşılaştığı olumlu ve olumsuz durumlara kapılmasını engelleyen, öz denetimini ve hakimiyetini artıran uygulamasıdır (Reyes, 2011).

Mükemmeliyetçilik, öz duyarlık ile azaltılabilmektedir. Öz duyarlık sahibi kişiler kendilerine yüksek standartlar koymakta ancak başarısız olduklarında daha esnek davranarak bu duruma fazla takılmamaktadırlar (Neff, 2009). Kendileriyle ilgili bu tavrı başkalarına da sergilemekte ve kendilerini o kişinin yerine koyarak onları yargılamaktadırlar. Bu sebeple başka düşüncelere karşı da anlayışlı ve saygılıdırlar. Sonuç olarak öz duyarlık, kişilerin birbirlerine yardım etmenin önemi konusunda farkındalıklarını artırarak ilişkileri geliştirmektedir (Reyes, 2011). Toplumda öz duyarlığın hakimiyeti, toplumun daha arkadaş canlısı, daha az bencil, daha az izole, daha nazik ve duygusal olarak daha gelişmiş olmasına yardımcı olmaktadır (Neff, 2003).

İlgili Araştırmalar

Yapılan pek çok çalışmada, depresyon ve kaygı ile öz duyarlık arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucuna varılmıştır (Bayramoğlu, 2011; Neff, 2003; Van Dam, Sheppard, Forsyth & Earleywine, 2011). Anksiyete ve depresyon tanısı bulunan kişilerle yapılan bir çalışmada yarı yapılandırılmış görüşmeler tekniği kullanılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre, katılımcılar öz duyarlığı anlamlı ve faydalı bulmuşlar ve psikolojik rahatsızlıklarında yardımcı olacağına inanmışlardır. Ayrıca katılımcıların kendilerine hatırlatılmadıkça öz duyarlık konusunda hiçbir şey söylememesi dikkat çekici bulunmuştur. Bununla birlikte, katılımcıların öz duyarlık sergilemenin zor olduğuna inandıkları keşfedilmiştir (Pauly & Mcpherson, 2010).

Öz duyarlığın kaygı ve depresyon ile ilişkisinin incelenmiş olduğu başka bir çalışmada, öz sevecenlik, bilinçlilik, paylaşımların farkında olma alt boyutlarının kaygı ve depresyon ile negatif ilişki içerisinde; aşırı özdeşleme, öz yargılama, yalıtım alt boyutları ile kaygı ve depresyon arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur (Öveç, 2007).

Akpınar'ın (2013) gerçekleştirdiği çalışmanın amacı öğretmen adaylarında stresin kaynaklarını belirlemektir. Araştırmanın örneklemini çeşitli üniversitelerde eğitim gören 1214 Eğitim Fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, araştırmaya katılan öğrencilere yöneltilen açık uçlu sorular aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgularına göre öğretmen adaylarında strese neden olan faktörler şu şekilde sıralanmaktadır: kpss, kişisel nedenler, eğitim sorunları, ailevi sorunlar, manevi (ruhsal) problemler, maddi zorluklar, öğretim üyelerinin

tutumu, sağlık problemleri, duygusal ilişkilerde yaşanan sıkıntılar ve siyasi problemler.

Olumsuz yaşam olayları yaşayan kişilerde öz duyarlık ile psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, psikolojik bozukluklara karşı öz duyarlığın koruyucu etkisi bulunduğu keşfedilmiştir. Öz duyarlığın özeleştiril yargının psikolojik semptomlarla ilişkisini inceleyen çalışma için sağlıklı bireyler, kanser hastaları, kronik hastalık sahibi katılımcılar üzerinde çalışılmıştır. Çalışma, düşük düzeyde öz duyarlık ve yüksek düzeyde özeleştiril yargının, hasta örneklemindeki stres ve depresyon semptomları ile ilişkili olduğu ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği keşfedilmiştir. Öte yandan elde edilen bir diğer önemli bulguda, bu ilişkinin sağlıklı kişilerde hasta kişilere göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Pinto-Gouveia, Duarte, Matos & Fráguas, 2014).

Pek çok araştırma, öznel iyi oluş ile öz duyarlığın pozitif yönde ilişkili olduğunu desteklemiştir. Bu araştırmalardan birinde Bluth & Blanton (2014) ergenlerde öz duyarlık ile duygusal iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında 67 lise öğrencisi değerlendirmeye alınmış ve öz duyarlığın olumsuz duygulanımı, yaşam doyumu ve algılanan stres ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. HollisWalker & Colosimo (2011) ise 123 öğrenci ile yaptıkları bir çalışmada, öz duyarlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Regresyon analizi bulgularına göre psikolojik iyi oluş öz duyarlığın paylaşımların bilincinde olma, biliçlilik ve izolasyon bileşenleri tarafından yordanmaktadır.

Aşçı, Hazar, Kılıç & Korkmaz (2015), üniversite öğrencilerinin stres nedenlerini ve stresle baş etme tarzlarını araştırmak amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu betimsel tarama modeline göre Artvin Çoruh Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu'ndan 504 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerini toplamak için araştırmacı anketiyle beraber Türküm (2002)'ün geliştirmiş olduğu stresle başa çıkma ölçeğinden faydalanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrenciler arasında stresin en önemli üç nedeni "çıkar ilişkileri", "öğrenciler arasında öğretmen ayrımcılığı" ve "derslerin yoğunluğu"dur. Ayrıca kadınların erkeklere göre çeşitli stres durumlarıyla başa çıkma becerisinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Howland, Armeli, Feinn & Tennen (2017) yaptıkları çalışmada, günlük algılanan stresin zaman içindeki istikrarını ve ayrıca nevrozluğun, genel stresin, sosyal desteğin ve yaşam olaylarının algılanan stres üzerindeki doğrudan ve dolaylı

etkilerini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini bir üniversitede eğitimine devam eden 540 genç yetişkin oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri, günlük stres düzeylerini ve diğer değişkenleri ölçen bir web sitesi aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre dört yıl boyunca yüksek ve orta düzeyde seyreden günlük stres, nevrotiklik düzeyinde artışa ve yaşam deneyimleri karşısında hissedilen günlük stres düzeyinde artışa neden olmaktadır.

Demir & Demir (2018), farkındalık temelli bir terapi programının üniversite öğrencilerinde stres azaltma üzerindeki etkisini araştırmak için bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma, kontrol grubu olmayan tek gruplu ön test-son test yarı deneysel bir çalışma olarak yürütülmüştür. Araştırmanın örneklem grubunu algılanan stres ölçeğinden "orta" ile "yüksek" arasında puan alan 29 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Eskin, Harlak, Demirkıran & Dereboy (2013)'nin Türkçe'ye uyarladığı Algılanan Stres Ölçeği veri toplamak için kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre farkındalık temelli terapi programının öğrencilerin stres düzeylerini azaltmada etkili olduğu keşfedilmiştir.

Davis (2020), beliren yetişkinlikte seçimlerin neden olduğu stres ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmak için bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini eğitimine devam eden 854 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri Hussong'un (2016) geliştirmiş olduğu "Seçimle İlgili Stres Ölçeği" ve depresyon düzeylerini değerlendirmek için "Kısa Mod ve Duygular Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Araştırma bulgularında, ilerleyen yaşla birlikte yapılan seçimlerle ilişkili artan stres düzeyinin depresyonla ilişkili olduğu keşfedilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yetişkinlerde psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü araştırılmıştır. Bu tarama modeli, hiçbir müdahalede bulunulmadan geçmiş veya mevcut durumları karakterize etmeye çalışan bir araştırma türüdür (Uzun, 2020). İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin varlığını belirlemeye yönelik bir yöntemdir. İlişkisel tarama modelindeki değişkenlerin beraber değişip değişmediği, eğer varsa değişikliklerin nasıl gerçekleştiği belirlenmektedir (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemi ile 18 yaş ve üzeri 398 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Belirlenen sayıda katılımcıya uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. . Uygun örnekleme, çalışma evrenindeki bireylerin tümünü belirleme ve tümüne ulaşmanın çok zor olduğu durumlarda, pratik ve ekonomik olması bakımından yaygın bir şekilde kullanılan bir örnekleme yöntemidir (Monette, Sullivan ve Dejong, 1990). Bu örnekleme yöntemi ile gerekli örneklem büyüklüğüne ulaşıncaya kadar, en ulaşılabilir kişilerden başlanarak veriler toplanmaya devam edilir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2016). Katılımcıların tanıtıcı bilgileri Tablo 1’de yer almıştır.

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

		f	%
Cinsiyet	Erkek	167	42
	Kadın	231	58
Yaş	18-25	123	30,9
	26-32	136	34,2
	33 ve üzeri	139	34,9
Eğitim Durumu	İlkokul	15	3,8
	Ortaokul	16	4
	Lise	110	27,6
	Üniversite	176	44,2
	Yüksek Lisans ve Üzeri	81	20,4
Medeni Durum	İlişki var	97	24,4
	Evli	180	45,2
	Bekar	121	30,4
Gelir durumu	Düşük	43	10,8
	Orta	290	72,9
	Yüksek	65	16,3

Tablo 1’de katılımcıların tanıtıcı (kişisel) özelliklerine göre dağılımına yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilenlerin %42’sinin erkek, %58’inin kadın olduğu görülmektedir. Bu katılımcıların %30,9’u 18-25, %34,2’si 26-32 ve %34,9’u 33 ve üzeri yaş aralığındadır. Eğitim durumları incelendiğinde katılımcıların %3,8’inin ilkokul, %4’ünün ortaokul, %27,6’sının lise, %44,2’sinin üniversite ve %20,4’ünün yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %24,4’ü ilişkisi olduğunu belirtirken, %45,2’si evli, %30,4’ü bekardır. Katılımcıların %10,8’i düşük, %72,9’u orta, %16,3’ü yüksek gelir durumuna sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada Aydınlatılmış Onam, Katılımcı Bilgilendirme Formu, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Algılanan stres Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği uygulanmıştır.

Sosyo-Demografik Formu

Araştırmacının oluşturmuş olduğu sosyo-demografik bilgi formunda katılımcılara yönelik cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve gelir durumuna yönelik sorular yer almaktadır. Katılımcılardan daha gerçekçi bilgi alabilmek ve gizliliğin korunması adına kimlik bilgilerine yer verilmemiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Francis, Dawson & Golijani-Moghaddam (2016) Psikolojik Esneklik Ölçeğini oluşturmuştur. Yetişkinler için tasarlanan 37 maddelik orjinal ölçek 7'li Likert tipi derecelendirmeye dayanmaktadır. Ölçeğin son hali 23 maddeliktir. Orijinal ölçek, yaşantıya açıklık, davranışsal farkındalık ve değerler doğrultusunda yaşama olarak üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri özgün ölçeğin son halinde .46 ile .77 aralığında yer almaktadır. Ölçekteki maddelerin değerlendirilmesinde her bir alt ölçekten yüksek puan alan bireylerin yeterli psikolojik esnekliğe sahip olduğu belirtilmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları yaşantıya açıklık boyutunda .90, davranışsal farkındalık boyutunda .87 ve değerler doğrultusunda yaşam boyutunda .90 şeklinde hesaplanmıştır. Ölçek bütünü için ise Cronbach's alpha değeri .91 olarak bulunmuştur.

Karakuş & Akbay (2020), ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Uyarlanan ölçek 28 madde ve beş alt boyutu bulunan 7'li Likert tipinde bir ölçektir (1=hiç katılmıyorum, 7=tamamen katılıyorum). Ölçekten en düşük yirmi sekiz, en yüksek yüz doksan altı puan alınabilmektedir. Ölçekte ters puanlanan maddeler (2,3,5,6,8,14,18,20,22,23,24,25) bulunmaktadır. Ölçeği alt boyutları değer ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ayrışmasıdır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı .79'dur.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983)'nin oluşturmuş olduğu ölçek, insanların yaşamlarında ne kadar stres hissettiklerini değerlendirmektedir. Ölçeğin uzun (14 madde) ve kısa (on madde) olmak üzere iki formu mevcuttur. Ölçek beşli Likert tipidir. Ölçekten elde edilecek en yüksek puan 40'tır ve alınan puanın yüksek olması, yaşamda algılanan stres düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Algılanan yaşam stresini yansıtan on tek boyutlu madde, kişinin stres durumunu

tanımlarken stresli durumlarla başa çıkma, çaresizlik duyguları ve başa çıkma becerilerinin açıklamalarını içermektedir. Ölçeğin geçerliliği üç farklı grup kullanılarak araştırılmış ve her grupta Cronbach's alpha değeri.84 ile.85 arasında değişmiştir. 4, 5, 7 ve 8. maddeler tersten puanlanan maddelerdir.

Birçok araştırmacı ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliği konusunda araştırmalar yapmıştır. Bu araştırmada Eskin vd. (2013)'nin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması kullanılmıştır. Algılanan Stres Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında pozitif, Yaşam Olayları Listesi arasında pozitif, Yaşam Doyumu Ölçeği arasında negatif, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasında negatif, Algılanan Sosyal Destek arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,82 ve test-tekrar test güven katsayısı 0,88'dir (Eskin vd., 2013).

Öz Duyarlık Ölçeği. (ÖDÖ)

Kristen D. Neff (2003b) bir öz-bildirim ölçeği olan Öz-Şefkat Ölçeği'ni geliştirilmiştir. Akın vd. (2007) ölçeğin Türkçe uyarlama ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yürütmüştür. Ölçek 26 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır: öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o kişinin ilgili alt ölçekte değerlendirilen özellikleri sergilediği anlamına gelmektedir.

Altboyutlarda öz sevecenliğin korelasyonu .94, öz yargılamanın korelasyonu.94, paylaşımların bilincinde olmanın korelasyonu.89, izolasyonun korelasyonu .92, bilinçliliğin korelasyonu .92 ve aşırı özdeşleşmenin korelasyonu .94 olarak hesaplanmıştır.

Her bir alt ebat ayrı ayrı puanlanabileceği benzer biçimde negatif alt ebat maddelerinin ters puanlanmasıyla da genel puan hesaplanabilmektedir. Ölçek beşli likert tipinde derecelendirilmektedir (hiçbir zaman(1) - her zaman (5)). Ölçek iç tutarlılık katsayıları.72 ile.80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları.56 ile.69 değerleri arasında değişim göstermektedir. Buna ek olarak ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları .48 ile.71 arasında yer almaktadır (Akın vd., 2007).

Veri Toplama Süreci

Araştırma için veriler toplanılmaya başlanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Ölçekler daha sonra Google Forms uygulaması kullanılarak internet üzerinden dağıtılmış ve veriler toplanmıştır.

Verilerin gönüllülük esası doğrultusunda toplanmıştır. Veri toplamak ortalama 1 ay olarak sürmüştür. Bilgilendirilmiş onam formu, sosyo-demografik bilgi formu ve ölçekleri içeren bu form bağlantı adresi ile birlikte sosyal medya (watsapp, e-posta, facebook, instagram) üzerinden paylaşarak katılımcılara ulaştırılmıştır.

Veri Analizi

Yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolünün incelendiği bu araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı veri analizinde yüzde, ortalama, frekans ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Psikolojik esneklik, algılanan stres ve öz duyarlık değişkenlerinin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık verileriyle hesaplanmıştır. Bu araştırmada elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları -1.5 ve +1.5 değerleri arasında değiştiği saptandığı için veriler normal dağılım göstermektedir. Bu nedenle araştırmada parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmanın çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 2’de yer aldığı gibidir.

Tablo 2.*Psikolojik Esneklik, Algılanan Stres ve Öz Duyarlık Ölçeğine Ait Betimsel Değerler*

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					z	SH	Z	SH
Psikolojik Esneklik Ölçeği	398	70	196	21,564	0,668	0,122	1,298	0,244
Algılanan Stres Ölçeği	398	21	60	8,11	-0,634	0,122	-0,116	0,244
Öz Duyarlık Ölçeği	398	26	108	15,218	-0,088	0,122	-0,453	0,244

Tablo 2’de araştırma dahilindeki kişilerin Psikolojik Esneklik, Algılanan Stres ve Öz Duyarlık ölçeklerinden aldıkları puanların normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcıların öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar sosyo-demografik değişkenlere göre incelenirken ikili gruplar için bağımsız t testi, ikiden fazla olan gruplar için anova testi kullanılmıştır. Çalışmada psikolojik esneklik, algılanan stres ve öz duyarlık değişkenleri arasındaki değişimleri incelemek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu değişkenler arasındaki yordama düzeylerini tespit etmek için ise regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	Erkek	167	13,58	4,375		
	Kadın	231	14,1	4,547	-1,151	0,251
Öz Yargılama Alt Boyutu	Erkek	167	11,99	4,163		
	Kadın	231	12,8	4,823	-1,733	0,084
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Erkek	167	10,88	3,565		
	Kadın	231	11,78	3,52	-2,513	0,012*
İzolasyon Alt Boyutu	Erkek	167	9,71	3,527		
	Kadın	231	10,95	4,13	-3,154	0,002*
Bilinçlilik Alt Boyutu	Erkek	167	11,47	3,904		
	Kadın	231	11,97	3,564	-1,322	0,187
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Erkek	167	9,69	3,766		
	Kadın	231	10,84	3,914	-2,942	0,003*
Öz Duyarlık Ölçeği	Erkek	167	67,32	16,142		
	Kadın	231	72,44	14,164	-3,358	0,001*

* $p < 0,05$

Tablo 3'te çalışmaya alınan kişilerin cinsiyetlerine göre öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar bağımsız gruplar t testiyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin cinsiyet durumuna göre öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, aşırı özdeşleşme ve öz duyarlık toplam ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmektedir ($p \leq 0,05$). Kadın katılımcıların paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, aşırı özdeşleşme ve öz duyarlık toplam ortalama puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet durumuna göre öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik, öz yargılama ve bilinçlilik ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 4.*Katılımcıların Yaşlarına Göre Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

	Yaş Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	F	p	Fark
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	18-25	123	13,79	4,505	5	24			
	26-32	136	14,18	4,45	5	25	0,456	0,634	
	33 ve üzeri	139	13,68	4,496	5	25			
Öz Yargılama Alt Boyutu	18-25 ^a	123	13,03	4,718	5	25			
	26-32 ^b	136	13,31	4,411	5	23	9,674	0,00*	b>c
	33 ve üzeri ^c	139	11,12	4,306	5	25			
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	18-25	123	11,46	3,658	4	20			
	26-32	136	11,71	3,511	5	20	1,184	0,307	
	33 ve üzeri	139	11,06	3,522	4	20			
İzolasyon Alt Boyutu	18-25 ^a	123	10,96	4,1	4	20			
	26-32	136	11,24	4,029	4	20	11,819	0,00*	b<c
	33 ve üzeri	139	9,17	3,351	4	20			
Bilinçlilik Alt Boyutu	18-25	123	11,73	3,691	6	20			
	26-32	136	12,13	3,673	4	20	1,254	0,287	
	33 ve üzeri	139	11,42	3,767	4	20			
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	18-25 ^a	123	10,76	3,903	4	20			
	26-32 ^b	136	11,29	3,837	4	20	12,559	0,00*	b>c
	33 ve üzeri ^c	139	9,09	3,611	4	19			
Öz Duyarlık Ölçeği	18-25 ^a	123	71,72	14,704	39	104			
	26-32 ^b	136	73,85	14,653	37	108	11,637	0,00*	b>c
	33 ve üzeri ^c	139	65,54	15,1	26	103			

* p < 0,05

Tablo 4'te varyans analizi kullanılarak katılımcıların öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar yaş durumuna göre karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş durumuna göre öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından aşırı özdeşleşme, izolasyon, öz yargılama ve öz duyarlık toplam puan ortalamaların istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı gözlenmektedir (p < 0,05).

Post Hoc Testi sonucunda öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları için b-c grupları arasında fark bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda öz duyarlık ölçeği öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutlarında 26-32 yaş aralığında yer alan bireylerin toplam puan ortalamalarının 33 ve üzeri yaş aralığında yer alan bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş durumuna göre bilinçlilik, öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma ortalama puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmadığı gözlenmektedir ($p>0,05$).

Tablo 5.

Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	Fark
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	İlkokul ^a	15	11,07	4,383	5	23	6,674	0,00*	e>a
	Ortaokul ^b	16	12,13	2,705	8	16			
	Lise ^c	110	12,89	4,042	5	25			
	Üniversite ^d	176	14,15	4,499	5	24			
	Yüksek Lisans ve Üzeri ^e	81	15,52	4,677	5	24			
Öz Yargılama Alt Boyutu	İlkokul	15	12,73	5,035	7	25	1,037	0,388	
	Ortaokul	16	12,44	3,076	7	20			
	Lise	110	12,86	4,717	5	25			
	Üniversite	176	11,95	4,498	5	25			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	81	12,98	4,664	5	23			
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	İlkokul ^a	15	9,73	2,712	6	14	2,547	0,039*	e>a
	Ortaokul ^b	16	11,13	3,243	6	20			
	Lise ^c	110	10,9	3,375	5	20			
	Üniversite ^d	176	11,51	3,661	4	20			
	Yüksek Lisans ve Üzeri ^e	81	12,22	3,643	4	20			
İzolasyon Alt Boyutu	İlkokul	15	10,07	3,262	5	16	1,542	0,189	
	Ortaokul	16	10,75	2,933	6	18			
	Lise	110	10,4	4,062	4	20			
	Üniversite	176	10,04	3,882	4	20			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	81	11,32	4,077	4	20			
Bilinçlilik Alt Boyutu	İlkokul ^a	15	10	2,42	6	15	3,93	0,004*	e>a
	Ortaokul ^b	16	11,25	3,587	6	18			
	Lise ^c	110	10,97	3,658	4	20			
	Üniversite ^d	176	11,97	3,774	5	20			
	Yüksek Lisans ve Üzeri ^e	81	12,78	3,602	4	20			
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	İlkokul	15	10,33	4,22	5	17	0,991	0,412	
	Ortaokul	16	10,5	2,966	6	16			
	Lise	110	10,05	4,046	4	20			
	Üniversite	176	10,2	3,78	4	20			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	81	11,1	3,999	4	20			
Öz Duyarlık Ölçeği	İlkokul ^a	15	63,93	16,381	41	93	4,256	0,002*	e>a
	Ortaokul ^b	16	68,19	13,034	41	90			
	Lise ^c	110	68,07	15,755	30	104			
	Üniversite ^d	176	69,82	14,684	37	108			
	Yüksek Lisans ve Üzeri ^e	81	75,91	14,59	26	104			

* p < 0,05

Tablo 5’te katılımcıların eğitim durumuna göre öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma ve öz sevecenlik ve öz duyarlık toplam ortama puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Post Hoc Testi sonucunda paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik, bilinçlilik alt boyutları için e-a grupları arasında fark bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik, bilinçlilik ve öz duyarlık ortalama puanlarının ilkökul eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre aşırı özleşme, izolasyon ve öz yargılama ortalama puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmadığı gözlenmektedir ($p>0,05$).

Tablo 6.

Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Medeni Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	Fark
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	İlişki var	97	13,59	4,262	6	24	0,816	0,443	
	Evli	180	13,76	4,639	5	25			
	Bekar	121	14,31	4,406	7	25			
Öz Yargılama Alt Boyutu	İlişki var ^a	97	13,28	4,584	5	25	4,911	0,008*	a>b
	Evli ^b	180	11,69	4,469	5	25			
	Bekar ^c	121	12,95	4,56	5	25			
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	İlişki var	97	11,32	3,531	5	20	0,227	0,797	
	Evli	180	11,33	3,55	4	20			
	Bekar	121	11,59	3,628	5	20			
İzolasyon Alt Boyutu	İlişki var ^a	97	11,43	4,015	4	20	6,898	0,001*	a>b
	Evli ^b	180	9,69	3,656	4	20			
	Bekar ^c	121	10,73	4,072	4	20			
Bilinçlilik Alt Boyutu	İlişki var	97	11,84	3,259	7	20	0,559	0,572	
	Evli	180	11,55	3,887	4	20			
	Bekar	121	12	3,804	5	20			
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	İlişki var ^a	97	11,01	4,061	4	20	3,632	0,027*	a>b
	Evli ^b	180	9,8	3,825	4	20			
	Bekar ^c	121	10,66	3,758	4	20			
Öz Duyarlık Ölçeği	İlişki var ^a	97	72,46	13,399	43	104	4,427	0,013*	a>b
	Evli ^b	180	67,82	15,554	26	106			
	Bekar ^c	121	72,23	15,65	37	108			

* p < 0,05

Tablo 6’da katılımcıların medeni durumuna göre öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların medeni durumuna göre izolasyon, öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve öz duyarlık toplam ortalama puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlenmektedir (p < 0,05).

Post Hoc Testi sonucunda öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon alt boyutları için a-b grupları arasında fark bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda ilişkisi olan katılımcıların öz duyarlık toplam, öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon puan ortalamalarının evli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların medeni durumuna göre paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik ve bilinçlilik ortalama puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 7.

Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Öz Duyarlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	P
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	Düşük	43	13,88	4,404	5	25		
	Orta	290	13,77	4,388	5	24	0,495	0,61
	Yüksek	65	14,38	4,936	5	25		
Öz Yargılama Alt Boyutu	Düşük	43	13,12	5,382	5	25		
	Orta	290	12,45	4,474	5	24	0,672	0,511
	Yüksek	65	12,08	4,438	5	23		
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	Düşük	43	11,67	3,998	5	20		
	Orta	290	11,35	3,464	4	20	0,172	0,842
	Yüksek	65	11,48	3,738	4	20		
İzolasyon Alt Boyutu	Düşük	43	11,14	4,218	5	20		
	Orta	290	10,39	3,884	4	20	0,911	0,403
	Yüksek	65	10,12	3,959	4	19		
Bilinçlilik Alt Boyutu	Düşük	43	11,63	3,471	6	20		
	Orta	290	11,67	3,653	4	20	0,595	0,552
	Yüksek	65	12,22	4,14	4	20		
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	Düşük	43	10,16	3,804	4	20		
	Orta	290	10,48	3,901	4	20	0,572	0,565
	Yüksek	65	9,94	3,917	4	19		
Öz Duyarlık Ölçeği	Düşük	43	71,6	15,54	40	104		
	Orta	290	70,11	14,667	30	108	0,18	0,835
	Yüksek	65	70,22	17,478	26	106		

Tablo 7’de varyans analizi kullanılarak çalışmaya katılan bireylerin gelir durumlarına göre öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların gelir durumuna göre öz duyarlık ölçeği ve tüm boyutlarına ait ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna göre, istatistiksel olarak anlamlı

olmamakla birlikte, öz sevecenlik ve bilinçlilik puan ortalamalarının yüksek gelir durumuna sahip katılımcılarda; paylaşımların bilncinde olma, öz yargılama, izolasyon ve öz duyarlık toplam puan ortalamalarının düşük gelir durumuna sahip katılımcılarda; aşırı özdeşleşme puan ortalamaların orta gelir durumuna sahip katılımcılarda en yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8.

Katılımcıların Öz Duyarlık, Psikolojik Esneklik ve Algılanan Stres Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Öz Duyarlık Ölçeği	r	1								
	p									
Öz Sevecenlik Alt Boyutu	r	,525**	1							
	p	0								
Öz Yargılama Alt Boyutu	r	,645**	-,154**	1						
	p	0	0,002							
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	r	,635**	,629**	-0,001	1					
	p	0	0	0,985						
İzolasyon Alt Boyutu	r	,709**	-0,06	,763**	,118*	1				
	p	0	0,232	0	0,018					
Bilinçlilik Alt Boyutu	r	,628**	,743**	-0,039	,733**	0,053	1			
	p	0	0	0,433	0	0,291				
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	r	,652**	-,140**	,794**	0,027	,777**	-0,032	1		
	p	0	0,005	0	0,591	0	0,52			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	r	-0,021	-0,031	0,005	0,014	-0,024	-0,02	-0,021	1	
	p	0,68	0,532	0,927	0,777	0,637	0,698	0,678		
Algılanan Stres Ölçeği	r	,461**	,289**	,183**	,342**	,310**	,387**	,261**	0,015	1
	p	0	0	0	0	0	0	0	0,77	

** p<0,01 * p<0,05

Tablo 8’de katılımcıların öz duyarlık, psikolojik esneklik ve algılanan stres puanları arasındaki korelasyonlara yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların öz duyarlık puanları ile öz sevecenlik ($r=0,525$; $p<0,01$), öz yargılama ($r=0,645$; $p<0,01$), paylaşımların bilincinde olma ($r=0,635$; $p<0,01$), izolasyon ($r=0,709$; $p<0,01$), bilinçlilik ($r=0,628$; $p<0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=0,652$; $p<0,01$) puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Buna göre, katılımcılarda öz duyarlık puanları arttıkça öz yargılama, aşırı özdeşleşme, öz sevecenlik, bilinçlilik, izolasyon ve paylaşımların bilincinde olma puanları da artmaktadır.

Bununla birlikte, katılımcıların öz duyarlık puanları ile psikolojik esneklik ($r=-0,021$; $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü ve anlamlı olmayan ilişkiler olduğu görülürken öz duyarlık puanları ile algılanan stres ($r=0,461$; $p<0,01$) puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Katılımcılarda öz duyarlık puanları arttıkça algılanan stres puanları da artmaktadır.

Öte yandan, katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri ile algılanan stres ($r=0,015$; $p>0,05$) düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 9.

Katılımcılarda Psikolojik Esneklik ve Algılanan Stres Ölçek Puanlarının Öz Duyarlık Ölçek Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Sh	β	t	P
(Sabit)	36,213	5,361		6,755	0,00*
Psikolojik Esneklik Ölçeği	-0,019	0,031	-0,028	-0,617	0,538
Algılanan Stres Ölçeği	0,866	0,084	0,462	10,347	0,00*
R=0,462	R ² =0,214	(F(2-397)=53,634		p<0,01	

* p < 0,05 Bağımlı Değişken: Öz Duyarlık Ölçeği

Tablo 9’da katılımcıların psikolojik esneklik ve algılanan stres puanlarının öz duyarlık puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ait regresyon analizine yer verilmiştir.

Tablo değerlendirildiğinde, katılımcıların psikolojik esneklik ($\beta=-0,028$; $p>0,05$) puanlarının öz duyarlık puanlarını yordamadığı görülmektedir. Ek olarak, katılımcıların algılanan stres ($\beta=0,462$; $p<0,01$) puanlarının öz duyarlık puanlarını pozitif yönde yordadığı görülmektedir.

Katılımcıların öz duyarlık değişiminin %21’i algılanan stres ve psikolojik esneklik tarafından açıklanmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırma kapsamında cinsiyete göre öz duyarlık düzeylerinde farklılaşma olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, kadın katılımcıların aşırı özdeşleşme, paylaşımların bilincinde olma ve izolasyon düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kuzu (2011) öz duyarlığın cinsiyete göre değişimin incelemek üzere yaptığı araştırmada bu çalışmanın bulgusunu destekleyen sonuçlar elde etmiştir. Bu araştırmada, kişilerdeki öz duyarlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Benzer bulgular Çetin (2017), İskender (2009), Neff & McGehee (2010) tarafından yetişkin örneklemindeki erkek ve kadınlar üzerinde gerçekleştirilmiş olan çalışmalarda da elde edilmiştir. Bu çalışmalarda da öz duyarlık puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu keşfedilmiştir. Bununla birlikte, bu çalışmanın bulguları, öz duyarlığın cinsiyete göre değişiminin analizini bir meta-analiz yöntemi kullanarak gerçekleştiren Yanel vd. (2015)'inin çalışmasının bulgularını da desteklemektedir. Ek olarak, Yanell, Stafford, Neff, Reilly, Knox & Mullarkey (2015), etnik azınlık gruplarda, erkeklerin ve kadınların öz duyarlık düzeylerinde daha büyük farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir. Neff & Pommier (2013)'e göre, kadınların erkeklerden daha yüksek öz duyarlık düzeylerine sahip olması, kadınların diğer insanlara karşı daha bağışlayıcı, empatik ve şefkatli olma eğilimlerine sahip olması ile açıklanmaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda yaşa göre öz duyarlık düzeylerinde farklılaşma olduğu belirlenmiştir. 26-32 yaş aralığında yer alan katılımcıların öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürde yer alan çok sayıda çalışmada (Bulduk & Ardic, 2015; Neff & Mcgehee, 2010; Şenyuva, Kaya, Işık & Bodur, 2014; Werner, Jazaieri, Goldin, Ziv, Heimberg & Gross, 2012) bu çalışmanın bulgusunu ters olarak yaş değişkeninin öz duyarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Yapılan farklı araştırmalarda erkeklerin öz duyarlık düzeylerinin yaş arttıkça arttığı ve kadınların öz duyarlık düzeylerinin ise yaş arttıkça azaldığı bulgusuna dayanarak (Bluth, Campo, Futch & Gaylord, 2017), erkeklerin yaş aldıkça daha merhametli oldukları varsayılmaktadır (Cournoyer & Mahalik, 1995). Literatürde yer alan yaşa bağlı öz duyarlık değişimi çalışmalarından elde edilen bulgulardaki tutarsızlığın, çalışmalarda kullanılan örneklemelerde yer alan katılımcıların farklı yaşlarda

olmasından ve bu çalışmalarda kullanılan ölçüm yöntemlerinin farklılık göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada eğitim durumuna göre öz duyarlık düzeylerinde farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma ve öz sevecenlik düzeylerinin diğer eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Literatürde gerçekleştirilmiş olan çalışmaların büyük çoğunluğunun örnekleminin üniversite öğrencilerinden oluşması nedeniyle öz duyarlık düzeylerinde eğitim durumuna göre farklılaşmayı inceleyen az sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Turan (2019) yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada eğitim düzeyine göre öz duyarlık derecesinde farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Açıkgöz'ün (2019) sosyal ve ekonomik destek hizmeti modelinden yararlanan aileler üzerinde yapmış olduğu bir araştırmaya göre de eğitim durumu değişkenine bağlı olarak katılımcıların öz duyarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık gerçekleşmemektedir. Literatürden elde edilen verilerin bu çalışmanın bulgusunu desteklememesinin, bu çalışmada yer alan katılımcıların eğitim durumuna göre homojen bir dağılım göstermemesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların öz duyarlık düzeylerinde medeni durumlarına göre farklılaşma olduğu saptanmıştır. Buna göre, ilişkisi olanların aşırı özdeşleşme, öz yargılama ve izolasyon düzeylerinin evli ve bekar olan katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürde yer alan birçok çalışmada, bu çalışma bulgusunu destekler nitelikte, öz duyarlık düzeyinin medeni durum değişkenine göre değişim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Atlı, 2019; Solak, 2020). Peker (2017)de çalışmada medeni duruma bağlı olarak öz duyarlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur ve evlilerin bekarlara kıyasla daha yüksek düzeyde öz duyarlığa sahip olduklarını dile getirmiştir. Öte yandan, literatürde bu çalışmalardan farklı sonuçlar elde eden araştırmalar da bulunmaktadır. Açıkgöz'ün (2019) yaptığı araştırma sonucuna göre, araştırma katılımcılarının öz duyarlık düzeyleri medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır. Buna benzer şekilde Kaya (2018) da yaptığı çalışmada, öz-duyarlık düzeylerinin medeni durumdan anlamlı bir şekilde etkilenmediği sonucuna varmıştır. Elde edilen bu veriler, literatürdeki çalışmaların farklı sonuçlar elde ettiğini göstermektedir. Medeni durum ile ilgili araştırmaların farklı sonuçlar vermesinin, araştırmaların örneklem

grubunda yer alan katılımcıların demografik özelliklerinin farklı olması ve insanların evlilik ile bekarlığı farklı yorumlamaları ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların gelir durumuna göre öz duyarlık düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatürde gerçekleştirilen çalışmalardan elde edilen veriler (Açıkgöz, 2019; Meriç, 2020; Peker, 2017; Tekcan, 2018) bu çalışmanın vardığı sonucu desteklemektedir. Yapılan literatür taramasında öz duyarlık düzeylerini gelir durumu değişkenine göre karşılaştıran yeterli sayıda araştırma olmadığı göze çarpmaktadır. Bu sebeple, elde edilen bu çalışma bulguların ilgili alan yazına önemli bir katkı sağlaması ön görülmektedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda öz duyarlık ile öz yargılama, bilinçlilik, öz sevecenlik, izolasyon, aşırı özdeşleşme ve paylaşımların bilincinde olma düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur. Katılımcılarda aşırı özdeşleşme, paylaşımların bilincinde olma, öz yargılama, bilinçlilik, öz sevecenlik ve izolasyon düzeyleri arttıkça öz duyarlığın da arttığı gözlenmiştir. Literatür incelendiği, Muris & Petrocchi (2016) tarafında gerçekleştirilen ve 18 çalışmayı içeren meta-analiz çalışmasında elde edilen sonuçların bu araştırmanın bulgusunu desteklediği görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların psikolojik esneklik ve öz duyarlık düzeyleri arasında anlamlı olmayan negatif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öz duyarlık ile algılanan stres düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre katılımcılarda öz duyarlık arttıkça algılanan stres düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Katılımcıların öz duyarlık değişiminin %21'i psikolojik esneklik ve algılanan stres tarafından açıklanmaktadır. İlgili literatür taramasında, psikolojik esneklik ile öz duyarlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi konusunda literatürün yetersiz kaldığı görülmektedir. Bu konuda gerçekleştirilen çalışmalarda birinde Neff (2003), psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan kişilerin öz duyarlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Martin, Staggers & Anderson (2011) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre, öz duyarlık ve psikolojik esneklik pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan kişiler, karşılaştıkları zor durumlar karşısında alternatiflerin farkında oldukları için durumları esnek bir şekilde uyarlamaya ve ele almaya çalışmaktadırlar (Martin & Anderson, 1998). Bu kişiler karşı karşıya kaldıkları durumlarla etkin olarak başa çıkmak için sahip oldukları seçenekleri değerlendirmeye ve en iyisini seçmeye çabalamaktadırlar (Dennis & Vander Wal, 2010). Bu durumda psikolojik esneklik,

iyilik hali üzerinde etkisi olduğuna inanılan yararsız duyguları, otomatik düşünceleri ve tutumları değerlendirmek için zihinsel bir fırsat sunmaktadır (Moore & Malinowski, 2009). Bu kişinin zorlu durumlar karşısında psikolojik olarak esnek bir şekilde, kendisine yönelik olan potansiyel duygu, düşünce ve davranışlarını göz önünde bulundurarak, kendi ihtiyaçları doğrultusunda kendisine en uygun alternatifi belirleyebilmesi, işlevsel başa çıkma mekanizmalarını kullanabilmesi ve sağlıklı bir seçenek olarak öz duyarlılığı tercih etme ihtimalleri daha yüksektir. Öz duyarlılık ve algılanan stres karşılaştırıldığı çok sayıda çalışmada, yüksek düzeyde öz duyarlılığa sahip olmanın düşük algılanan stres semptomlarına sahip olmakla bağlantılı olduğunu gösterilmektedir (Neff, 2003; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007; Raes, 2010; Terry, Leary & Mehta, 2013, Akt. Korkmaz, 2018).

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Cinsiyet durumuna göre öz duyarlık puanlarında farklılaşma olduğu bulunmuştur. Kadın katılımcıların öz duyarlık toplam, aşırı özdeşleşme, paylaşımların bilincinde olma ve izolasyon ortalamalarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaş durumuna göre öz duyarlık puanlarında farklılaşma olduğu bulunmuştur. 26-32 yaş aralığında yer alan katılımcıların öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının diğer bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Eğitim durumuna göre öz duyarlık ölçeği puanlarında farklılaşma olduğu bulunmuştur. Yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik ve öz duyarlık ortalama puanlarının diğer eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Medeni durumuna göre öz duyarlık ölçeği puanlarında farklılaşma olduğu bulunmuştur. İlişkisi olan katılımcıların aşırı özdeşleşme, izolasyon, öz yargılama ve öz duyarlık puan ortalamalarının evli ve bekar olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Gelir durumuna göre öz duyarlık ölçeğinde farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Öz duyarlık puanları ile öz yargılama, öz sevecenlik, aşırı özdeşleşme, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve izolasyon puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Öz duyarlık puanları arttıkça öz yargılama, öz sevecenlik, izolasyon, paylaşımların bilincinde olma, aşırı özdeşleşme ve bilinçlilik puanlarının da arttığı sonucuna varılmıştır.

Psikolojik esneklik ve öz duyarlık puanları arasında anlamlı olmayan ilişkiler olduğu görülürken öz duyarlık puanları ile algılanan stres puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Buna göre katılımcılarda öz duyarlık puanları arttıkça algılanan stres puanları da arttığı sonucuna varılmıştır.

Psikolojik esneklik puanlarının öz duyarlık puanlarını yordamadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, katılımcıların algılanan stres puanlarının öz duyarlık puanlarını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırma yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü 18 yaş ve üzeri olan 398 katılımcıdan oluşan bir örneklem üzerinde incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulguların genellenebilirliği arttırmak adına çalışmanın daha büyük bir örneklemde tekrarlanması önerilir.

Yapılacak olan yeni çalışmaların, kültürel farklılıkların çalışma bulguları üzerindeki etkisinin azaltılması adına farklı kültürel gruplar arasında karşılaştırılmalı olarak gerçekleştirilmesinin alan yazındaki tutarsızlığa ışık tutacağı düşünülmektedir.

Yeni çalışmalarda bu araştırmanın değişkenlerinin farklı sosyo-demografik değişkenler ile değerlendirilmesinin daha kapsamlı sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

Araştırma ile ilgili yapılan alan yazın taramasında öz duyarlık kavramı hakkında yapılan çalışmaların çok az sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Öz duyarlığın çeşitli sosyo-demografik özellikler ve farklı değişkenler ile incelendiği çalışmaların sayılarının arttırılmasının bu konuda yetersiz kalan alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yurt içi literatüründe psikolojik esneklik, algılanan stres ve öz duyarlık kavramlarının farklı sosyo-demografik özellikler açısından incelendiği çalışmaların kısıtlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu kavramların sosyo-demografik özellikler açısından incelendiği çalışmaların arttırılmasının risk altında olan grupların ve etkili müdahale yöntemlerinin belirlenmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir.

Devlete Yönelik Öneriler

İlgili kuruluşlar tarafından üniversiteler, halk eğitim merkezleri vb. yerlerde psikolojik esneklik, algılanan stres ve öz duyarlık kavramları hakkında bilgilendirici programlar düzenlenmesinin bununla beraber, ihtiyaç duyan kişilerin destek hizmetlerine kolayca ulaşabilmesinin sağlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Araştırmada bekar katılımcıların evlilere kıyasla öz duyarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, evliliklerinde sorun yaşayan çiftlere verilecek psikolojik destek programlarında öz duyarlık düzeylerini arttırmaya yönelik desteklerin sağlanmasının da olumlu sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

Kişilerin yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olmaları, zorlu yaşam olayları karşısında etkili başa çıkma tutumlarını tercih etmelerine ve kendilerine yönelik duyarlı bir tutum sergilemelerine olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda, öz duyarlılık düzeyi düşük olan bireylere yönelik olarak verilecek klinik destek programlarında psikolojik esneklik düzeylerini arttırmak üzerine yoğunlaşılması önerilmektedir.

Kaynakça

Açıkgöz, S. (2019). *Sosyal ve ekonomik destek hizmet modelinden yararlanan ailelerin öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çankırı*

- örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09.
- Akın, Ü., Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres nedenleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 147-174.
- Altunkol F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Asıcı, E. & İkiz, F.E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35):191-211.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A. & Soyer, U. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz-duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35, 5-18.
- Baer, R.A. (2015). Mutluluk uygulamaları (K. Ertaş, Çev.). İstanbul: *Olimpos Yayınları*. (Orijinal çalışma basım tarihi 2015).
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burn out to selfcompassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61, 149–163.
- Başçı, Z. (2018). *“Sağlık Çalışanlarında Algılanan Stres Düzeyinin İncelenmesi”*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.

- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*.
Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bedel, A. & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55):291-300. [CrossRef]
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3(36):142-57.
- Blatt, S.J., Quinlan, D.M., Chevron, E.S., McDonald, C. & Zuroff, D.D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(1), 113-124.
- Bluth, K. & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298-1309.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N. & Orcutt, H.K. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J. & Childs, S. (2012). Self-compassion amongst clients with problematic alcohol use. *Mindfulness*, 3, 308-317.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Budak, S. (2001). Psikoloji Sözlüğü, *Bilim ve Sanat Yayınları*, Ankara.
- Bulduk, S. & Ardıç, E. (2015). Hemşirelik öğrencilerinde öz-duyarlılığın incelenmesi. *Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 1(2), 60-65.

- Büyüköztürk, Ş. , Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz,Ş. & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem.
- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A. & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Cournoyer, R. J., & Mahalik, J. R. (1995). Cross-sectional study of gender role conflict examining college-aged and middle aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 42(1), 11-19.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176):339-46.
- Çetin, S. (2017). *Ergenlerin mizah tarzları ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davis, K.M. (2020). *Choice-related stress and depression in emerging adulthood*. [Unpublished master's thesis] The University of North Carolina.
- Demir, V. & Demir, A. (2018) Üniversite öğrencilerinde stres azaltmaya yönelik bir program: Bilinçli farkındalık. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 9(17), 55-78.
- Demirci-Seyrek, Ö., Ersanlı, K. & Tunç, T. (2016). Duyarlık ölçeği. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(56), 284-294.
- Deniz, M., Kesici, Ş. & Sümer, A.S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151–1160.
- Dennis, J.P. & Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.

- Dunleavy, K. & Martin, M.A. (2006). convergent validity study of the decision-making collaboration scale. *American Journal of Psychology*. 2006;8(2):339-44.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *Yeni Sempozyum Dergisi*. 51(3), 132-140.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647.
- Francis, A.W., Dawson, D.L. & 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.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff Burnout, *J. Soc., Issues* 30, 159-165.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gloster, A.T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V. & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs? *Psychological Assessment*, 23(4), 970.
- Gözeler, P.S. (2018). “Algılanan Stres Düzeyi ve İlişkilerde Yüklemelerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4):2071-85.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L. & Godley, K. (2013). The Role of SelfCompassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311–323.
- Hanson, R. (2009). Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom. Oakland: *New Harbinger Publications*.

- 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., Follette, V.M. & Linehan, M. (2011). Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. New York: *Guilford Press*.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.
- Hofmann, S.G. & Asmundson G. J.G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clin Psychol Rev*, 28(1), 1-16.
- Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Howland, M., Armeli, S., Feinn, R. & Tennen, H. (2017). Daily emotional stress reactivity in emerging adulthood: temporal stability and its predictors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(2), 121-132.
- Isen, A.M. (2000). Some perspectives on positive affect and self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 184-187.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37, 711–720.
- İskender, M. & Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215-22.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K.E., Pbert, L., Lenderking, W.R. & Santorelli, S.F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.
- Karakuş, S. & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.

- Kaya, F. Ş. (2018). Üniversite gençliğinin öz-duyarlık, değer yönelimleri ve dindarlık eğilimleri (devlet ve vakıf üniversiteleri karşılaştırması). *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 21(2), 144-179.
- Kelly, A.C., Zuroff, D.C. & Foa, C.L. (2010). Who benefits from training in selfcompassionate self- regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(7), 727-755.
- Kent, W., Hochard, K.D. & Hulbert-Williams, N.J. (2019). Perceived stress and professional quality of life in nursing staff: How important is psychological flexibility?. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 11-19.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1).
- Kirkpatrick, K.L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention. Unpublished doctoral dissertation. *The University of Texas*, Austin.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Köknel, Ö. (1988). Zorlanan İnsan: Kaygı Çağında Stres. İstanbul: *Altın Kitaplar Yayınevi*.
- Kuzu, S. (2011). Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Landstra, J.M., Ciarrochi, J., Deane, F.P. & Hillman, R.J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British Journal of Health Psychology*, 18(4), 844-857.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. & Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists. *New Harbinger Publications*, 60, 549-552.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291-312.
- Martin, M.M. & Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Repots*, 11(1):1-9.

- Martin, M.M. & Rubin, R.B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2):623-26.
- Martin, M.M., Staggars, S M. & Anderson, C.M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275- 280.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Monette, D.R., Sullivan, T.J. & DeJong, C.R. (1990). *Applied social research*. Harcourt Broce Jovanovich, Inc.
- Moore, A. & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.
- Muris, P. & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta- analysis of the relations between the positive and negative components of self- compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383
- Neely, M.E., Schallert, D.L., Mohammed, S.S., Roberts, R.M. & Chen, Y.J. (2009). Self- kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101
- Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K.D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.

- Neff, K.D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate selfconcept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (pp. 95 – 106). *APA Books*, Washington DC.
- Neff, K.D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561–573). New York: *Guilford Press*.
- Neff, K. D. & Mcgehee, P. (2010). *Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults*. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K.D. (2012). The science of self compassion. In C.Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: *Guilford Press*.
- Neff, K. & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160-176.
- Neff, K.D. (2015). The 5 Myths of Self-Compassion: What Keeps Us from Being Kinder to Ourselves?. *Psychoterapy Networker*.
- Öveç, Ö. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, M.O. & Uluşahin, A. (2011). Ruh sağlığı ve bozuklukları, Cilt 1, *Nobel Tıp Yayınevleri*, Ankara.
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Pehlivan, İ. (1995). Yönetimde Stres Kaynakları, *Pegem Yayınları*, Ankara.
- Peker, A. & Çukadar, F. (2016). *Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 6(2):66-79.

- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M. & Fráguas, S. (2014). The protective role of self-compassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and in cancer patients. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(4), 311- 323.
- Raes, P. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48,757–761.
- Reyes, D.C. (2011). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*. 20(10), 01-09.
- Rowshan, A. (2003). Stress Management. (Çev.) Şahin Cüceloğlu. *Sistem Yayınları*, Ankara.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125-162.
- Rusk, D. A. (2015). *Exploration of the relationship between self-compassion, alexithymia and emotion regulation in a clinical population*. Unpublished PhD thesis, University of Edinburgh, Department of Clinical Psychology, Scotland.
- Solak, D. C. (2020). *Okullarda farklı kademelerde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve öz-şefkat düzeyinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Stevens, A.D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Unpublished doctoral thesis Available from ProQuest Dissertations and Theses database,
- Şahin, H.N. (1998). Stresle başa çıkma. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara.

- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B. & Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International journal of nursing practice*, 20(6), 588-596.
- Spinhoven, P., Drost, J., de Rooij, M., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2014). A longitudinal study of experiential avoidance in emotional disorders. *Behavior Therapy*, 45(6), 840-850.
- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terry, M. L., Leary, M. R. & Mehta, S. (2013). *Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college*. *Self and Identity*, 12(3), 278-290.
- Thimm, J.C. (2017). Relationships between early maladaptive schemas, mindfulness, self-compassion, and psychological distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 3-17.
- Tull, M. T. & Gratz, K. L. (2008). Further examination of the relationship between anxiety sensitivity and depression: The mediating role of experiential avoidance and difficulties engaging in goal-directed behavior when distressed. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 199-210.
- Van Dam, N.T., Sheppard, S.C., Forsyth, J.P. & Earleywine, M. (2011). Selfcompassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123- 130.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: *Plenum*.
- Wolgast, M. (2014). What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure? *Behavior Therapy*, 45(6), 831-839.

- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yarnell, L.M., & Neff, K.D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y. & Bernstein, A. (2014). Self-Compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of atrisk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 645-653.

Ekler

EK-1 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Türkan SERT tarafından yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz duyarlılığın 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 10 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. Türkan SERT

e-posta : turkansrt96@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

EK-2 KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu araştırmada yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü incelenecektir. 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. Türkan SERT'e iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Türkan SERT

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: turkansrt96@gmail.com

Ek-3 SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**1- Cinsiyet**

a.)Erkek b.) Kadın

2- Yaş

a.)18-25 b.) 26-32 c.) 33 ve üzeri

3- Eğitim Durumu

a.)İlkokul b.)Ortaokul c.)Lise d.) Üniversite e.) Yüksek Lisans ve üzeri

4- İlişki Durumu

a.)İlişkisi var b.) Evli c.) Bekar

5- Gelir Durumu

a.) Düşük

b.) Orta

c.) Yüksek

EK-4 PSİKOLOJİK ESNEKLİK

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 Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
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 çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK-5 ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

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

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					

EK-6 ÖZ DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK** yanıt veriniz ve kesinlikle **BOŞ** bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5

Ölçek İzinleri



Sena Karakuş

Kime: turkansrt96@gmail.com >

Perşembe



ölçek izni

Merhabalar öncelikle ölçeğe olan ilginizden dolayı teşekkür ediyorum. Ölçeği tabi ki kullanabilirsiniz. Size ekte ölçeği ve değerlendirme kısmını iletıyorum. Değerlendirme kısmında ufak değişiklik var o yüzden gönderdiğim eki kullanmanızı rica ediyorum. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Derecelendirme için ise aralıklar verilmemektedir. Derecelendirme ölçeği şeklindedir ölçek. Kişi 1 ile 7 arasında kendine uygun olan seçeneği işaretler. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Sevgiler.



Psikolojik E...lçeği.docx

34 KB



AHMET AKIN

Alıcı: ben +

29 Mart Salı 11:55 (6 gün önce)



Kullanabılırsınız iyi çalışmalar

Prof. Dr. Ahmet Akin
İstanbul Medeniyet University
Faculty of Educational Sciences
Department of Psychological counseling

Gönderen: Türkan Sert <turkansrt96@gmail.com>

Gönderildi: 29 Mart 2022 Salı 05:04:43

Kime: AHMET AKIN

Konu: ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ

E-Posta ile ŞİFRE, TC KİMLİK NUMARASI ve benzeri bilgilerinizi ASLA PAYLAŞMAYINIZ. Kaynağından emin olmadığınız e-postalarda bulunan bağlantılara ASLA TIKLAMAYINIZ. İMÜ 2020

[İleti kısıtlıdır] [Tüm iletiyi görüntüle](#)



ÖLÇEK İZİNİ

Gelen Kutusu x

**Türkan Sert** <turkansrt96@gmail.com>

30 Mar 2022 16:05 (5 gün önce)



Alıcı: meskin ▾

Merhaba,

Ben Yakın Doğu Üniversitesi öğrencisi Türkan Sert.

Sayın Doç. Dr. Meryem Karaaziz danışmanlığında yürüttüğüm, "Yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz duyartığın aracı rolü." yüksek lisans tezimde "Algılanan Stres Ölçeği"ni kullanabilmek için onayınızı rica ediyorum.

Teşekkürler.

**MEHMET ESKİN**

31 Mar 2022 11:56 (4 gün önce)



Alıcı: ben ▾

Kullanabilirsiniz başarılar

30 Mar 2022 Çar 16:06 tarihinde Türkan Sert <turkansrt96@gmail.com> şunu yazdı:

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

GİZLİLİK NOTU: Bu mesaj ve ekleri yalnızca gönderildiği kişi(lere) özeldir ve gizlidir. Mesaj sizin adınıza değilse, içeriğini ve varsa ekindeki dosyaları kimseye göndermeyiniz ya da kopyalamayınız. Bu mesajın herhangi bir şekilde açıklanması, kullanılması, kopyalanması, yayılması veya mesaj içeriği ile ilgili olarak herhangi bir işlem yapılması kesinlikle yasaktır. Böyle bir durumda lütfen göndereni uyarıp, mesajı siliniz. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi bu mesajın içeriği ve ekleri ile ilgili olarak hiçbir hukuksal sorumluluğu kabul etmez.



Öz Geçmiş

Türkan Sert, 28 Mayıs 1996 tarihinde Söke’de doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimini Didim’de, lise eğitimini ise Çanakkale Vahit Tuna Anadolu Lisesi’nde tamamlamıştır. 2015 yılında Yakın Doğu Üniversitesi (%100 İngilizce/ tam burslu) lisans eğitimini tamamladıktan sonra aynı yılın güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans (%75 burslu) eğitim sürecine başlamıştır. Lisans eğitim döneminde staj programını Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Uygulama ve Araştırma Hastanesi’nde, yüksek lisans eğitim döneminde staj programını Didim Devlet Hastanesi’nde tamamlamıştır. 2020 yılında Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği’nden almaya başladığı Kognitif Davranışçı Terapi Eğitimine devam etmektedir.

İntihal Rapor Onayı

Kontrol 2

ORJİNALLİK RAPORU

% 11	% 11	% 2	% 3
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr	%3
2	acikbilim.yok.gov.tr	%2
3	dergipark.ulakbim.gov.tr	%1
4	sobibder.org	%1
5	www.researchgate.net	%1
6	Submitted to Cumhuriyet University	<%1
7	acikerisim.erbakan.edu.tr	<%1
8	hdl.handle.net	<%1
9	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)	<%1

10	libratez.cu.edu.tr	<%1
11	acikerisim.maltepe.edu.tr	<%1
12	open.metu.edu.tr	<%1
13	openaccess.izu.edu.tr	<%1
14	kongre.akademikiletisim.com	<%1
15	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080	<%1
16	TEL, Fatma Dilek and SARI, Tuğba. "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ DUYARLILIK VE YAŞAM DOYUMU", Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2016.	<%1
17	dergipark.org.tr	<%1
18	earsiv.odu.edu.tr:8080	<%1
19	Submitted to Istanbul Gelisim University	<%1
20	adudspace.adu.edu.tr:8080	<%1

21	doczz.biz.tr Internet Kaynağı	<%1
22	www.slideshare.net Internet Kaynağı	<%1
23	acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080 Internet Kaynağı	<%1
24	AYDIN, Aydan and SOYER, Ufuk. "Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi", Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2012. Yayın	<%1
25	acikerisim.aku.edu.tr Internet Kaynağı	<%1
26	earsiv.anadolu.edu.tr Internet Kaynağı	<%1
27	www.sosyalarastirmalar.com Internet Kaynağı	<%1

Etik Kurul Onayı

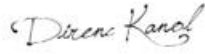


BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

10.05.2022

Sayın Türkan Sert

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1287 proje numaralı ve "Yetişkin Bireylerde Psikolojik Esneklik İle Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın 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.



Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.