

Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nil Dönmez

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Mayıs, 2025
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

Prof. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdürü

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Prof. Dr. Canan Zeki
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Prof. Dr. Sibel Dinçyürek
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Prof. Dr. Sibel Dinçyürek

2. Doç. Dr. Gülen Uygarer

3. Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Doğu Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesini araştırmaktır. Araştırma ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilerek, bilişsel esnekliğin ve psikolojik iyi oluşun öz şefkat üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiş, araştırmaya katılan öğrencilerin, demografik bilgileri ile çeşitli değişkenler açısından bir farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Araştırma, DAÜ üniversitesinde yer alan Hukuk Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi ve Sağlık Fakültesinde okuyan 366 lisans öğrencisini kapsamaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrenciler, Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat ölçeklerinde olumlu tutum sergilemişlerdir. Araştırmanın değişkenleri kendi aralarında anlamlı ve pozitif olup Bilişsel Esnekliğin alternatifler alt boyutu ile kontrol alt boyutu arasında zayıf bir ilişki, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik İyi Oluş arasındaki ilişki orta düzey, Bilişsel Esneklik ile Öz Şefkat arasındaki ilişki orta üst düzey bir ilişki ve Psikolojik İyi Oluş ile Öz Şefkat arasındaki ilişki ise, orta düzey bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş öz şefkat üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Fakat psikolojik iyi oluşa göre bilişsel esneklik öz şefkat üzerinde daha fazla yordama gücüne sahiptir. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda ve öz şefkate erkekler kadınlara oranla daha yüksek puan almışlardır ve Erkekler kadınlara göre daha kontrolcü olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada çıkan bulgular, literatür araştırmaları çerçevesinde incelenerek ve tartışılarak gelecekte yapılacak çalışmalara yön vererek öneriler sunulmuştur. Sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutunda diğer fakültelere göre düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Algılanan anne baba tutumu değişkeninin ebeveynlerin ilgisiz ve

kararsız sergilediğini belirten öğrenciler diğer tutum sergilediğini söyleyenlere göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda farklı üniversite seçilip, farklı gelişim dönemleri sahip bireyler üzerinde çalışmalar yapıp algılanan ebeveyn tutumları ve araştırma değişkenlerine yönelik çalışmalar yürütülebilir. Bunun yanı sıra, ebeveynlere yönelik ve kurum kuruluşlarda toplumsal fayda sağlamak ve farkındalık oluşturmak amacıyla bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat hakkında eğitim ve seminerler verilebilir. Okullarda okul psikolojik danışmanlar, bireylerde bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeylerini arttırmak ve farkındalık oluşturmak amacıyla grup rehberliği ve psikoeğitim uygulamaları gerçekleştirebilir. Üniversitelerde, Pozitif Psikoloji ders kapsamında araştırma değişkenlerine yönelik öğrencilere aktiviteler düzenlenilip kendilerini keşfetmelerini ve topluma yönelik davranışlarda olumlu etkiler sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş, Öz Şefkat

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between cognitive flexibility, psychological well-being and self-compassion among Eastern Mediterranean University students. The study was carried out with the relational survey method, the predictive effect of cognitive flexibility and psychological well-being on self-compassion was examined, and it was examined whether the students participating in the study showed a difference in terms of demographic information and various variables. The study covers 366 undergraduate students studying at the Faculty of Law, Faculty of Education, Faculty of Science and Literature and Faculty of Health at EMU. According to the findings of the study, the students showed positive attitudes in the scales of Cognitive Flexibility, Psychological Well-Being and Self-Compassion. The variables of the study were significant and positive among themselves, and it was found that there was a weak relationship between the alternatives sub-dimension of Cognitive Flexibility and the control sub-dimension, a medium level relationship between Cognitive Flexibility and Psychological Well-Being, a medium high level relationship between Cognitive Flexibility and Self-Compassion, and a medium level relationship between Psychological Well-Being and Self-Compassion. It was found that cognitive flexibility and psychological well-being had a predictive effect on self-compassion. However, cognitive flexibility has more predictive power on self-compassion than psychological well-being. In the control sub-dimension of cognitive flexibility and self-compassion, men scored higher than women and men were found to be more controlling than women. The findings of the study were analyzed and discussed within the framework of literature researches and suggestions were presented by giving direction to future studies. It was concluded that

students studying in the faculty of health sciences were lower in the alternatives sub-dimension of cognitive flexibility compared to other faculties. In future studies, different universities can be selected, studies can be conducted on individuals with different developmental periods and studies can be conducted on perceived parental attitudes and research variables. In addition, trainings and seminars on cognitive flexibility, psychological well-being and self-compassion can be given to parents and institutions in order to provide social benefit and raise awareness. In schools, school counsellors can carry out group counselling and psychoeducation practices in order to increase the levels of cognitive flexibility, psychological well-being and self-compassion in individuals and to create awareness. In universities, within the scope of Positive Psychology course, activities can be organized for the students for the research variables and positive effects can be provided in self-discovery and social behaviors.

Keywords: University Students, Cognitive Flexibility, Psychological Well-Being, Self-Compassion

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca pozitif enerjisini, güler yüzünü ve her durumda bilgisini, desteğini ve emeğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Prof. Dr. SİBEL DİNÇYÜREK hocama, her daim maddi ve manevi olarak yanımda olarak desteklerini üzerimden çekmedikleri ve her koşulda bana güvendikleri için anneme, babama, abime ve kız kardeşime ve araştırma sürecinde bana her zaman motivasyon sağlayan başaracağım inancını aşılayan canım arkadaşlarıma ve değerli hocalarıma teşekkürlerimi borç bilirim.

Nil Dönmez

Mayıs 2025

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vii
KISALTMALAR.....	xiii
TABLO LİSTELERİ.....	xiv
1 GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Önemi	7
1.3 Araştırmanın Amacı.....	8
1.4 Problem Cümleleri.....	9
1.5 Alt Problemler.....	9
1.6 Sınırlılıklar	9
1.7 Sayıtlar.....	9
1.8 Tanımlar.....	10
2 KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1 Genç Yetişkinlik.....	11
2.1.1 Genç Yetişkinlik Dönemi.....	11
2.1.2 Genç Yetişkinlik Gelişim Özellikleri	14
2.1.3 Genç Yetişkinlik Dönemi ile ilgili Araştırmalar.....	15
2.1.3.1 Ulusal Yapılan Araştırmalar.....	15
2.1.3.2 Uluslararası Yapılan Araştırmalar.....	17
2.2 Bilişsel Esneklik	19
2.2.1 Bilişsel Esneklik Kavramı.....	19

2.2.2 Bilişsel Esneklikle İlgili Kuramlar.....	24
2.2.2.1 Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım.....	24
2.2.2.2 Bilişsel Yaklaşım.....	25
2.2.2.3 Sosyal Bilişsel Yaklaşım.....	28
2.2.3 Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar.....	29
2.2.3.1 Ulusal Yapılan Çalışmalar.....	29
2.2.3.2 Uluslararası Yapılan Araştırmalar.....	30
2.3 Psikolojik İyi Oluş.....	33
2.3.1 Pozitif Psikoloji.....	33
2.3.2 Psikolojik İyi Oluş Kavramı.....	35
2.3.3 Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	38
2.3.3.1 Kendini Kabul Etme (Öz Kabul).....	39
2.3.3.2 Başkaları ile Olumlu İlişkiler.....	40
2.3.3.3 Kişisel Gelişim (Kişisel Büyüme).....	40
2.3.3.4 Yaşamın Amacı.....	41
2.3.3.5 Çevresel Uсталık.....	41
2.3.3.6 Özerklik.....	42
2.3.4 Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kuramlar.....	42
2.3.4.1 Psikoanalitik Kuram.....	42
2.3.4.2 Hümanistik Kuram.....	44
2.3.5 Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	46
2.3.5.1 Ulusal Yapılan Araştırmalar	46
2.3.5.2 Uluslararası Yapılan Araştırmalar.....	46
2.4 Öz Şefkat	50

2.4.1 Budizm.....	50
2.4.2 Öz Şefkat Kavramı	52
2.4.3 Öz Şefkatin Alt Boyutları.....	56
2.4.3.1 Öz Sevecenlik/Öz Yargılama.....	56
2.4.3.2 Ortak Paylaşımların Bilinci/İzolasyon	57
2.4.3.3 Bilinçli Farkındalık/Aşırı Özdeşleşme	57
2.4.4 Öz Şefkat ile Karıştırılan Kavramlar.....	59
2.4.4.1 Kendine Acıma	59
2.4.4.2 Bencillik	59
2.4.4.3 Pasiflik	60
2.4.4.4 Güçsüzlük	60
2.4.4.5 Kendini Şımartma.....	60
2.4.4.6 Benlik Saygısı	60
2.4.5 Öz Şefkat ile İlgili Kuramlar.....	61
2.4.5.1 Psikoanalitik Kuram	61
2.4.5.2 Bilişsel Davranışçı Kuram	62
2.4.5.3 İlişkisel Kuram.....	63
2.4.5.4 Hümeranist (İnsancıl) Kuram.....	64
2.4.5.5 Şefkat Odaklı Kuram.....	65
2.4.6 Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar	66
2.4.6.1 Ulusal Yapılan Araştırmalar.....	66
2.4.6.2 Uluslararası Yapılan Araştırmalar.....	67
2.5 Duygu Düzenleme Kavramı ile Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat.....	71

2.6 Ulusal ve Uluslararası Yapılan Bilişsel Esneklik, Psikoloji İyi Oluş ve Öz Şefkat ile Birlikte Yapılan Araştırmalar.....	73
3 YÖNTEM.....	79
3.1 Araştırmanın Modeli.....	79
3.2 Araştırmanın Grubu.....	79
3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	79
3.4 Verilerin Toplanması.....	84
3.5 Veri Toplama Araçları.....	84
3.5.1 Kişisel Bilgi Formu.....	84
3.5.2 Öz Şefkat Ölçeği	84
3.5.3 Bilişsel Esneklik Ölçeği	85
3.5.4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	87
3.6 Veri Analizi	89
4 BULGULAR	91
4.1 Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Ölçeklerine Ait Genel Değerlendirme.....	91
4.2 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	93
4.3 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşlarının Öz Şefkat Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	94
4.4 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşlarının ve Öz Şefkatlerinin Bağımsız Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	95
5 TARTIŞMA VE YORUM.....	107
5.1 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişki İncelemesine Yönelik Tartışma ve Yorum.....	107

5.2 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşlarının Öz Şefkat Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Tartışma ve Yorum	109
5.3 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkatlerinin Bağımsız Değişkenler Açısına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	110
5.3.1 Cinsiyet Açısından Karşılaştırma.....	110
5.3.2 Yaş Grupları Açısından Karşılaştırma	112
5.3.3 Yaşadığı Yer (Ülke ve Bölge) Açısından Karşılaştırma	113
5.3.4 Fakülte Açısından Karşılaştırma	115
5.3.5 Sınıf Düzeyi Açısından Karşılaştırma	116
5.3.6 Akademik Başarı Açısından Karşılaştırma	117
5.3.7 Algılanan Anne ve Baba Tutumu Açısından Karşılaştırma	117
6 SONUÇ VE ÖNERİLER	122
6.1 Sonuçlar.....	122
6.2 Öneriler	125
6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	125
6.2.2 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	126
6.2.3 Kamu Kurum ve Kuruluşlarına Yönelik Öneriler	127
KAYNAKLAR.....	128
EKLER.....	154
Ek A: Kişisel Bilgi Formu.....	155
Ek B: Öz Şefkat Ölçeği	159
Ek C: Bilişsel Esneklik Ölçeği	165
Ek Ç: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	167
Ek D: Etik Kurul Onayı	168
Ek E: Ölçek İzinleri	169

KISALTMALAR

Akt	Aktaran
Ark	Arkadaşları
bkz	Bakınız
DAÜ	Doğu Akdeniz Üniversitesi
KKTC	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
SPSS	Statistical Package For Social Sciences

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin (DAÜ) Cinsiyet, Yaş, Ülke Dağılımları.....	80
Tablo 3.2: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin (DAÜ) Ülke ve Bölge Dağılımları.....	80
Tablo 3.3: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin (DAÜ) Akademik Özellikleri (Fakülte, Bölüm ve Sınıf, Akademik Başarı) Dağılımları.....	81
Tablo 3.4: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin (DAÜ) Algılanan Anne-Baba Tutumları Oranı ve Karşılaştırılması.....	83
Tablo 4.1: Araştırma Ölçeklerinin Betimsel İstatistik, Normallik ve Güvenirlilik Sonuçları.....	91
Tablo 4.2: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyon).....	92
Tablo 4.3: Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluşun Öz Şefkat Üzerindeki Yordayıcılığı (Çoklu Doğrusal Regresyon).....	94
Tablo 4.4: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması (Bağımsız Örnekler T-Testi).....	95
Tablo 4.5: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Yaş Grupları Açısından Karşılaştırılması (Bağımsız Örnekler T-Testi).....	96
Tablo 4.6: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Ülke Açısından Karşılaştırılması (Bağımsız Örnekler T-Testi).....	96

Tablo 4.7: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Bölge Açısından Karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova).....	98
Tablo 4.8: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Fakülte Açısından Karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova).....	99
Tablo 4.9: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Sınıf Düzeyi Açısından Karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova).....	100
Tablo 4.10: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Akademik Başarı Açısından Karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova).....	101
Tablo 4.11: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Algılanan Anne Tutumu Açısından Karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova).....	103
Tablo 4.12: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Algılanan Baba Tutumu Açısından Karşılaştırılması (Tek Yönlü Anova).....	104

Bölüm 1

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

İnsanlar doğdukları andan itibaren istek, ihtiyaç ve beklenti içerisinde olmaktadır ve beklemediği durumlar ve olaylar yaşayabilmektedirler. Bu durum ve olaylardan ötürü baskı, stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Bireyler bu yaşadığı stres ve kaygılarından dolayı olumsuz duygu ve düşüncelere kapılmak yerine stres ve kaygı yaratan durumları ortadan kaldırmak için çeşitli çözüm yollarına başvurmaktadır. Buldukları bu çözüm yollarını yaşamlarına aktarma biçimlerinde bilişsel esnekliğin etkili olduğu varsayılabilir.

Bilişsel Esneklik, kişilerin yaşamlarında aldıkları sorumlulukları karşı yaklaşımını ve o sorumluluğa karşı oluşturduğu düşünce yöntemini değiştirme kabiliyeti olarak açıklanmaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015). Bireyler, karşılaştıkları zorluklar ve durumlarda devamlı olarak yaptıkları veya düşündükleri şeyi eyleme geçirmek yerine farklı çözüm yolları deneyerek o zorluğa karşı uyum sağlayabilmesini gerektirmektedirler (Aslan ve Türk, 2022).

İnsanların doğuştan sahip olduğu kişilik özellikleri, insanların ailesi ve yaşadığı toplumun kültüründen kaynaklı olay ve durumlar karşısında nasıl bir tepki vereceği veya davranacağı konusunda belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu sebeple kişiler bir olay karşısında farklı biçimlerde davranışlara sahip olabilmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2013). Orakçı (2023)'ya göre, bilişsel esneklik, yaşanan deneyimlerde oluşabilecek durum ve olaylara yönelik uyum sağlayabilme kabiliyeti ve duruma yönelik

oluşturacak düşüncenin karşı tarafa yönlendirilmesi ve o duruma karşı çok boyutlu düşünebilme becerisi ile stratejiler ortaya koyması olarak ifade eder.

Bilişsel olarak esnek olan bireyler birbirinden farklı olay ve durumları fark ederek daha işlevsel yolları tercih ettiği ve zorlu yaşam durumlarıyla başarılı bir şekilde baş edebildikleri düşünülür (Özdemir, 2020). Çuhadaroğlu (2013) bilişsel esnekliği, bireyler yaşamında beklemediği olay ve durumlar yaşadıkları zaman ortaya çıkan sonuçlara adapte olmak ve oluşan durumların sonuçlarına karşı alternatif çözüm yolları bulabilmek olarak tanımlamaktadır.

Bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin yetkinlik düzeyleri de yüksek olduğundan çevresindeki insanlar ile iletişim kurarken daha aktif olmaları söz konusu olabilir ve uyum düzeylerinin de yüksek olduğu bilinmektedir (Topkaya, Köksal ve Bayram, 2022).

Yapılan bir çalışmada, Cinsiyet rollerinden kaynaklı bir durumda erkeklerin kadınlara göre bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksek olabileceği düşünülmektedir. Bunu sebebinin ise, şimdiki yaşam koşullarından dolayı kadınların ve erkeklerin rolleri birbirine benzemesidir (İmroğlu, Demir ve Murat, 2021).

Bireylerin yaşamış oldukları kötü olaylar ve durumlardan dolayı hissettikleri olumsuz duygulara sahip olabilirler. Bu olumsuz duygular bireyin bilişlerine veya davranışlarına yansıyabilmektedir. Bu kötü olaylar ve durumlar karşısında bireyler kendilerine karşı acımasız bir tavır takınmak yerine bakış açısını değiştirip kendilerini sevecenlikle ve ılımlı yaklaştığında bireylerin psikolojik iyi oluşu düzeylerinin olumlu olabileceğini düşünebiliriz. Bu duruma bakıldığında ise, insanların kendilerine karşı anlayışlı, nazik bir tutum ve davranışlar sergilemesinin psikolojik iyi oluşu etkilediğini varsayabiliriz.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin kendilerine dair oluşturdıkları olumlu bakış açısına sahip olmasını ve kendilerine karşı gerçekçi bir bakış açısı ile değerlendirebilmeleri ve hayatını özerk bir birey olarak idame ettirmeleri gerekmektedir (Köksal, Topkaya ve Şahin, 2023). Korkmaz (2018)'a göre, insanların yaşamlarından doyum alabilmesi, umut sağlayabilmesi ve iyimser olabilmesi gibi pek çok faktörü içinde barındıran pozitif psikoloji kavramının literatürde sıklıkla yer aldığı ve psikoterapilerin insanların artık yalnızca psikolojik belirtileri ortadan kaldırmayı değil, olumlu özelliklerin geliştirebilmesini de hedeflediğini ifade etmektedir.

Ryff (1989), Psikolojik iyi oluş kavramının öncüsü olarak bilinmektedir. Ona göre, kavramın aslı, bireyler kendi içlerindeki yetenekleri en üst seviyede kullanabilmeleri olarak ifade eder (Karababa, Mert ve Çetiner, 2018). Ryff (1989)'e göre psikolojik iyi oluş, özerklik, çevresel hakimiyet, olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul ve bireysel gelişim olarak altı boyutu içine almaktadır (Ümmet ve Yalın, 2020).

Psikolojik iyi oluş, insanlar kendi kişilik özelliklerinden; bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak iyi tanımları gerektiğini ve kişinin bu özelliklerini kabul etmesi ve pozitif yönleriyle bakabilmesi ve ona göre hareket etmesi, öz şefkatin bu yönüne benzemektedir. Bunun yanında insanlar, kendilerinden memnun olması ve kişilik özelliklerini pozitif bir şekilde görmesi psikolojik iyi oluş açısından önemli görülmektedir (Topkaya, Köksal ve Bayram, 2022).

İmiroğlu, Demir ve Murat (2021)'ın yaptığı çalışmada, cinsiyet faktörlerine göre psikolojik iyi oluşun, kadınların erkeklere oranla daha yüksek bulunup, kadınların bu oranın daha yüksek bulunmasının çalışma ve sosyal yaşamlarında kendilerini daha ön plana çıkarma ve devamlı olarak kendilerini geliştirme sebepleri ile açıklanabilmektedir.

Günümüz toplumunda hızla gelişen yaşam koşullarına bağlı olarak insanlar; sosyal, siyasi ve psikolojik olarak etkilenmekte ve bu etkilenmeye bağlı olarak çeşitli zorluklar yaşadıkları (sosyo-kültürel, siyasi, ekonomik ve psikolojik vs.) ve bu zorlukları yaşarken başarısız olabildikleri düşünülmektedir. Bu başarısızlık durumlarında ise, kendilerine karşı acımasızca davranıp ve kendilerine yönelik geliştirdikleri kırıncı/sert sözler ile eleştirebileceği varsayılabilir.

İnsanlar doğdukları andan itibaren sevinç, heyecan, neşeli ve mutlu gibi olumlu duyguları yaşarken üzüntü, başarısızlık, kaygı ve yetersizlik gibi olumsuz duyguları da yaşamaktadır. Yaşanan bu olumlu ve olumsuz duygular insanlık açısından doğal olarak kabul edilmektedir. (Özdemir, 2020). İnsanların yaşadığı bu zorluklardan ve başarısızlıklarından dolayı kendilerine zarar vermeden rahatlama ve sakinleşme ihtiyacı duyarlar. İnsanların bu negatif duygulardan kurtulabilmesi, kendilerine daha ılımlı yaklaşımları ve yaşamlarına kaldıkları yerden devam edebilmeleri öz şefkat ile mümkün olmaktadır. Öz şefkat ile insanlar yaşamlarında karşılaştıkları problemlere daha dikkatli ve uygun beceriler geliştirebilmeleri sağlanabilmektedir (Oral, 2016; Uyanık ve Çevik, 2020).

Pozitif psikolojinin ilgilendiği konulardan birisi olan öz şefkat, insanların başka insanlara duydukları şefkati kendilerine de duyabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişiler kendilerine duydukları bu öz şefkat sayesinde kişi yaşamını daha iyi yön verir ve hayatına daha geniş bir pencereden bakar. Öz Şefkat, bireyin kendi ızdırabına açık olması, ızdırabından kaçmaması ve ızdırabına karşı duyarsız olmamasını, acısını dindirme arzusunu üretmesi ve şefkatle onu iyileştirmesi en önemlisi de kişilerin deneyim kazanmanın bir parçası olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını yargılamadan anlamasıdır (Yağbasanlar, 2017; Özpeynirci ve Kırmızı, 2020).

Bireyler, yaşamlarını sürdürebilmeleri için sosyal çevre ile iletişim ve etkileşim içerisinde olmaktadır. Bu etkileşim sırasında stres ve kaygı gibi durumlar yaşayabilirler. Özellikle üniversite çağındaki bireyler, okumak için şehir veya ülke dışına çıktıklarında bulundukları ve alışık oldukları sosyal hayatlarından, aile bireylerinden ve oluşturdıkları arkadaşlıklarından uzaklaştıklarında; üzüntü, stres ve kaygı gibi duygular yaşabilmektedir. Bu olumsuz duygular ile baş edebilmeleri için kişilerin kendilerine karşı psikolojik sağlamlılıkları önemli görülmektedir.

Akın (2009)'a göre öz şefkat, insanların ne olursa olsun ne yaşarsa yaşasın kendisini kabul etmesini, başarısızlık karşısında kendisine aşırı derecede eleştirmemesi, kendine yönelik olumlu; sevecen, nazik bir tutum ve davranışlarda bulunması ve acı dolu yaşantıların diğer tüm bireylerin de yaşandığı bir durum olduğunun farkına varmasını ve bilincin de olmasını önemsemektedir. Yüzbaşı ve Künüroğlu (2020) göre öz şefkat, bireylerin olumsuz yaşantılar geliştirdikleri zaman kendi benliklerini sevecenlikle karşılaması ve yaşadığı acıya takılı kalmaktansa kendilerini duygusal, zihinsel ve davranışsal olarak rahatlamaları sağlanmalıdır.

Yağbasanlar (2017)'a göre, bilinçli farkındalığa sahip bireyler, acı, ızdırap veren sorunlarla karşılaştıkları zaman bu sorunların üzerine yoğun bir şekilde odaklanmak ve bunları aşırı bir anlam yüklemek yerine sorunların bilincinde olup olumsuz yargılamayı ortadan kaldırır, Öz eleştiriye hafifletir ve birey kendisini anlayarak Öz Şefkatini arttırır.

Karagöz ve UzunBacak (2023)'a göre 'Bireylerin sadece başka insanlara şefkatli davranması, zor ve acı verici zamanlarda başka insanların yanında olmak, teselli olmak ve yardım etmek yeterli değildir, birey kendine karşı da aynı özveriye ve şefkati kendisine yönlendirebilmektedir. Bireyler sosyal yaşamlarında tanıdığı insanlar ile iletişim ve etkileşime girdikleri zaman o kişilere karşı sevecen, nazik ve

anlayışlı bir şekilde yaklaşmaktadır. Fakat durum kendilerine gelince aynı şekilde davranmazlar. Bireyler her ne kadar diğer insanlara şefkat gösteriyorsa kendilerine de o derece şefkat göstermesi önemlidir (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021).

Bireyler, yaşamlarını sürdürebilmeleri için sosyal çevre ile iletişim ve etkileşim içerisinde olmaktadır. Bu etkileşim sırasında stres ve kaygı gibi durumlar yaşayabilirler. Özellikle üniversite çağındaki bireyler, okumak için şehir veya ülke dışına çıktıklarında bulundukları ve alışık oldukları sosyal hayatlarından, aile bireylerinden ve oluşturdıkları arkadaşlıklarından uzaklaştıklarında; üzüntü, stres ve kaygı gibi duygular yaşabilmektedir. Bu olumsuz duygular ile baş edebilmeleri için kişilerin kendilerine karşı psikolojik sağlamlılıkları önemli görülmektedir.

Kişilerin gelişim dönemlerine bakıldığı zaman genç yetişkin dönemde bulunan kişiler yani aileden bağımsız olmaya çalışması, büyüdüğü yerden taşınması kendi bulunduğu çevre dışında yeni çevrelere içine girmesi ve o çevreye uyum sağlaması, akademik zorluklar gibi kişiyi sıkıntı ve stres veren durumlar ile başa çıkmaya çalışmaktadır (Özdemir, 2020). Bayar ve Dost (2018)'a göre, toplumsal yapı ilişkilerinin ve toplumda olan insanların kişiler hakkındaki görüş ve düşünceleri ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde olan kişilerin etrafında olan destek kaynaklarının onların öz- şefkat düzeyleri üzerinde belirleyici bir etmen olması beklenmektedir.

Yapılan bir araştırmaya göre, bireylerin öz şefkat düzeylerinin etkilenmesi de ailesinin, arkadaşlarının varsa eğer eşinin yani kişiye duygusal olarak yakın olan kişilerde belirleyici bir rol oynarken bireyin duygusal olarak yakın olmayan kişiler üzerinde belirleyici bir rol oynamamaktadır (Bayar ve Dost, 2018).

1.2 Araştırmanın Önemi

Problem durumundan da bahsedildiği gibi günümüz toplumunda, yaşam koşullarına ve hızla gelişen teknolojik koşullara bağlı olarak bireylerin yaşamındaki olumsuz deneyimlerinde, kendilerine karşı bilişsel esnekliğin, psikolojik iyi oluşun ve öz şefkatin bireylerde ne düzeyde olduklarını belirlemek için araştırma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Bireyler, üniversite okumaya, bildikleri şehirden başka şehre gittikleri zaman alışmadığı bir çevreye uyum sağlamaya çalışırken kendilerini, stresli, kaygılı, belirsizlik ve yetersizlik gibi duygulara kapılabilirler. Bu gibi duygusal durumlarda öz şefkat bireylerin bu duygusal durumlardan korumak için önemli faktör olarak görülmüştür (ÖzPeynirci ve Kırmızı, 2020).

Asıcı ve İkiz (2015)'e göre, bilişsel esneklik, Üniversite hayatına yeni başlayanlar ve üniversiteye devam eden kişiler, akademik olarak ve sosyal çevrelerine adapte olmaları, yaşadıkları olumsuz olay ve durumlarda bunlarla baş edebilmelerin önemli görmektedirler. Bunun yanı sıra, yaşamdan alınan doyumun bu düzeyleri yüksek olan bireylerin daha pozitif bir yapıda olabileceklerine inanılmaktadır.

Demirci (2017)'ye göre bireyler hayatındaki amacını bulmak için bir arayışa girdikleri zaman onları bu amaca güdüleyecek kişilerin kendi içsel motivasyonu olduğunu ifade etmektedir. Bireyler bu arayışı kendi içsel motivasyonunda aradıkları zaman farkındalık düzeyleri artacak ve bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini de katkısı olmaktadır.

Bu çalışmanın, örneklem grubu olarak Doğu Akdeniz Üniversitesi lisans öğrencilerinden seçilmesi, farklı koşullardan gelen ve farklı inançlara, düşüncelere sahip olmaları açısından kendilerine yönelik nasıl bir tutuma sahip oldukları, olumsuz

yaşam koşullarında nasıl bir tavır sergiledikleri açısından farklılık göstermeleri açısından çalışmanın öneminin arttırılacağı düşünülmektedir.

Üniversitede okuyan gençler; akademik olarak ve sosyal ilişkilerinde yaşadıkları sıkıntılar bunların yanında da aldıkları sorumluluklar bakımından zorluk çekmektedirler. Bu zorlukların ve sıkıntıların karşısında almış oldukları çözüm yolları yerine farklı çözüm yolları deneyerek ve üreterek bu durumlara karşı psikolojik iyi oluşları olumlu yönde etki etmektedir (Parvizi ve Özabacı, 2022).

Bu çalışmanın şimdiki yaşam koşullarından dolayı her şeyin bu kadar ileri düzeyde hızla devam ederken bireylerin bu hıza yetişmesi ve adapte olma konusunda bazı sıkıntılar yaşamalarına neden olmaktadır. Bireylerin üniversite yaşamında yaşadığı sıkıntı veren durumlar karşısında kendilerine olan tutumları, uyum sağlamaları açısından nasıl davrandıkları ve kendilerini nasıl gördükleri açısından önemli görülmektedir. Bu çalışmanın yapılması psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji, sosyoloji alanlarına ve diğer eğitimcilere önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerin öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik ile ilgili yapılan çalışmalar literatürde rastlanırken öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esnekliğin aralarındaki ilişkinin bir arada yapıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca KKTC gibi farklı kültürleri içerisinde barındıran bir yer olmasından ve daha önce böyle bir çalışmanın yapılmamasında dolayı bu çalışmanın yapılmasına gerek duyulmuştur. Bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak olan diğer çalışmalara yol gösterecek olması açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

1.3 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bunun yanında bilişsel esnekliğin ve psikolojik iyi oluşun öz şefkat üzerindeki yordayıcı etkisi tespit edilecektir. Ayrıca,

bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkatin bazı demografik değişkenler açısından da farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.4 Problem Cümleleri

1.Üniversite Öğrencilerinin, Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluşları Öz Şefkati anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.5 Alt Problemler

1.Üniversite öğrencilerinin Bilişsel Esnekliğin, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkatin;

a) Cinsiyet

b) Yaş

c) Yaşadığı yer

d) Bölüm

e) Sınıf düzeyi

f) Akademik başarı

g) Anne ve baba tutumu

Değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.6 Sınırlılıklar

1.Bu araştırma, ‘Öz Şefkat Ölçeği’, ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’, ‘Bilişsel Esneklik Ölçeği’ ve Kişisel Bilgi Formundan alınan bilgiler ile sınırlıdır.

2.Bu araştırma Doğu Akdeniz Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.

1.7 Sayıtlar

Katılımcıların Ölçeği içten ve dürüst olarak cevaplandığı varsayılmaktadır. Öz Şefkat Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği bireylerin

ölçülmek istenilen özellikleri belirlemede geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.8 Tanımlar

Öz Şefkat: Birey kendi yaşamında ve kişiliğinde oluşturduğu acısına, yetersizliklerine başarısızlıklarına karşı yargılayıcı bir tavır takınmadan bu olumsuz durumları nezaketle ve anlayışla karşılamasına öz şefkat denir (Neff, 2003).

Bilişsel Esneklik: Bireyler hayatlarındaki yeni olay ve durumlara karşı uyum sağlayabilmesi için gerekli olan becerilere sahip olması ve problemlere karşı kullandığı bakış açısından farklı olarak geliştireceği bakış açısını kullanabilmesine bilişsel esneklik denir (Yelpaze, 2020).

Psikolojik İyi Oluş: Bireylerin var olan yeteneklerinin ve bu yeteneklerini çevreye karşı geliştireceği potansiyelini ortaya koymasına psikolojik iyi oluş denir (Sabuncu, Kocabaş Şenyurt, 2023).

Bölüm 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın içerisinde yer alan genç yetişkinlik, bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat konular, bu konulara ilişkin olarak ilişkilendirilen kuramsal açıklamalar ve ulusal ve uluslararası araştırmalar yer almaktadır.

2.1 Genç Yetişkinlik

2.1.1 Genç Yetişkinlik Dönemi

Yaşam boyunca insanlar belirli gelişim evrelerinden geçmektedir. Bu evrelerden birisi de ebeveynlerinden yarı bağımsızlık kazanmış olan 18-25 yaş diliminde olan genç yetişkin bireylerdir. Genç yetişkin bireyleri tanımlamadan önce ilk olarak gençlik kelimesini açıklamakta fayda vardır. Gençlik, belli bir zaman diliminde bireylerin düşünce, duygu, davranış ve tutumlarını toplumsal bir olgunluğa getiren dönem olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram kültürden kültüre farklılık göstermekle; biyolojik, psikolojik ve toplumsal faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. (Aytaç ve Bayram, 2001; Korkut ve Uysal, 2017). Genç yetişkinlik kavramı ise, ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine geçiş olarak kullanılmaktadır. Bu dönemdeki bireyler yaparak ve yaşayarak öğrenme yolu ile bir şeyler deneme, inceleme ve araştırma yoluyla birtakım şeylere yönelik özdeşim içerisine girmektedir. Ayrıca bu bireyler üniversite okumak için ailelerinden, yaşayıp büyüdüğü çevreden ayrılmak durumunda kalırlar ve bağımsız birer birey olarak hayat mücadelesinde birtakım zorluklar yaşayabilirler. Bireyler, bireysel ve toplumsal değişikliklerin yaşandığı ve çeşit çeşit sorunların çıkması ve bunlar ile baş edebilmesi gereken bu genç yetişkinlik gelişim döneminde

yüzleşmektedir. (Santrock, 2019; Aydın, 2019). Dolayısı ile genç yetişkinlik, ergenlik ve yetişkinlik arasında sıkışıp kalan, yarı özerklik ile kendi benliklerini, değerlerini bulmaya çalışan ve aynı zamanda ise toplumun gereklerini yerine getirmeye çalışan bireyler olarak açıklayabiliriz.

Arnett (2007)'e göre genç yetişkinliğin, birçok kişi için pozitif olduğu kadar negatif olabilecek biyolojik ve sosyal açıdan zorluklar içerdiği ciddi sorunların yaşandığı bu dönemin uzun vadeli yetişkin olarak geçilen ve yalnızca bir geçiş evresi olarak değil bunun beraberinde bireylerin hayat seyrini farklı bir evre olarak görülmesi ve kabul edilmesi olarak açıklamıştır. Genç yetişkinlerin öncelikli görevleri arasında yaşamlarında oluşturdukları yapıyı tekrar irdelemek, özlük değerlerini ve toplumsal ilişkilerindeki farklılıkları incelemek ve ilerleyen diğer gelişim döneminin yapılarına ön hazırlık yapmaktır (Aktu, 2016).

Bu dönemde, toplum tarafından bireylerden beklenen kültürel-sosyal tutumlar, düşünceler ve davranışları benimsemeleri beklenmektedir. Bireyler, kendi yaş dilimine sahip kişiler ile iletişim ve etkileşimde bulunmaları ve kendilerini bu kişiler arasında bir yer edinme ihtiyaçları açısından sosyal etkileşim bu dönemde ön planda tutulmaktadır. Bunun yanı sıra psikolojik, sosyal, duygusal ve ekonomik açıdan ebeveynlerinden bağımsız olarak hayatlarını sürdürmelerini arzulamaktadırlar (Aytaç ve Bayram, 2001). Sorumlulukları ve hayattan beklentilerin güçlü olduğu psikolojik ve sosyal olarak değişikliklerin yaşandığı kendi karakterlerini ve hayata karşı durmadan birçok şey deneyerek ve geliştirerek yaşamlarına yönelik tecrübeler katmaktadırlar (Ulu, 2022). Bu kişiler her ne kadar özerklik hissetse de kendi ayakları üzerinde durmaya çalışsalar da kendi içlerinde çatışmalar yaşıyor olsalar da bir tarafları hala ergenlik döneminin kısıtlamalarından tamamen uzaklaşmamışlardır. Yani

genç yetişkinlerin bir tarafı ergenlik özelliklerini taşıırken bir tarafı ise yetişkinlik döneminin sorumlulukları ile karşı karşıya kalmaktadır. (Aydın, 2024).

Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler reşit olmasından dolayı ailelerinden bağımsız olarak iş bulma, üniversiteye geçiş veya evlilik gibi durumlarda sorumluluk sahibi olabilmektedir. Bu ortaya çıkan yetişkinlik dönemindeki sorumluluklar ve gelişim özelliklerine göre Kültürlerarası, Sosyo-ekonomik, Statü ve Etnik kökenli gruplar açısından farklılıklar bulunmaktadır (Arnett, 2007).

Bu bireyler üniversite hayatına geçiş yaparlarken alışılmışın dışında yeni hayat tarzını görürler ve yeni akademik ve toplumsal yaşama uyum sağlamaya çalışırlar. (Küçükarslan ve Gizir, 2014; Gün, Türkmen ve Yalçın, 2020). Aktu (2016)'ya göre; bireylerin hayat düzenlerini sağlayan kişisel ve toplumsal olarak farklılıklar yaratan hayat döngüsünün yapısı, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin ruhsal olarak hayatın hem dolu yaşandığı hem çeşitli zorluklarından dolayı yıpratıcı dönemini oluşturmaktadır. Değişimlerin yaşanmasındaki asıl etken bilişsel yapılarındaki değişimlerdir. Çünkü bireyler büyüdükçe ve olgunlaştıkça hayata bakış açıları değişiklik kazanmaya başlar ve farklı hayat tarzları olduğunu görürler ve bu ortamlarda bulunurlar (Atak ve Çok, 2010). Bireyin hayatının ileriki dönemlerinde yanında olmasını istediği kişi veya kişiler ile olan ilişkileri ve mesleki kariyer ve bu mesleki kariyerden doyum sağlayacak iş olanaklarını seçme gibi görevleri bulunmaktadır. Bununla beraber toplumsal ve kültürel açıdan bireyler içinde bulunduğu sosyal görevleri de yerine getirmesi beklenmektedir. Bu görevleri olumlu bir şekilde atlatma gücüne sahip olmaktadırlar. Fakat bu durumları atlatamayan bireyler ise psikolojik olarak kendini toplumdan soyutlar ve yetersizlik, değersizlik gibi sağlıklı duyular yaşayabilirler (Kuru, 2017; İmamoğlu, 2021).

Genç yetişkin bireyler biyolojik ve psikolojik gelişimlerine göre sorumluluklarına özgü hayatın tadına varırlar ve kendi kendilerine yetebilmeyi öğrenirler. Fakat benlik sorunlarının bu dönemde daha belirgin hale gelir. Benlik gelişiminde hayatta, romantik ilişkilerde, meslek edinmede ve hayat görüşlerinde birçok tecrübe edinir ve neticeye ulaşırlar. Benlik ve benlik gelişimlerini tamamlama ile toplumsal ilişkilerde yakınlık kurabilme genç yetişkinlik dönemi için bu süreçler zorlayıcı olabilmekle birlikte bu etkenlerden kaynaklı olarak kaygı yaşayabilmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2014; Arnett, 2007; Atak ve Çok, 2010).

2.1.2 Genç Yetişkinlik Gelişim Özellikleri

Bireyler, doğduklarından ve ölümüne kadar hayatları boyunca farklı gelişim evrelerinden geçmektedir ve her gelişim evresinde yaşandığı gibi bu dönemdeki bireylerinde, kendilerine has özellikleri bulunmaktadır (Ulu, 2022; Aktu, 2016). Bunlardan birisi ise psikososyal gelişimdir. Bu gelişim özelliğine bakıldığında birçok değişken ile karşılaşılır. Bunlardan birkaçı ise şu şekilde sıralanabilir: benlik gelişimi, duygusal gelişim, sosyal ilişkilerdir. Bireyler için benlik gelişimi büyük rol oynamaktadır. Çünkü, bireyler, hayatları boyunca çeşitli hayaller kurar ve bu hayalleri gerçekleştirmek için çeşitli yollar denerler ve bu hayalleri gerçekleştiremedikleri zaman kendilerini kötü hissederler ve hayatlarında zorlu değişimler meydana gelir. Sosyal ilişkiler bu dönemin en hızlı yaşandığı ve bireyler üzerinde etkisinin uzun süre devam ettiği bir değişken olarak görülmektedir. Bireyler, arkadaşlık ilişkileri, boş zamanlarını değerlendirme, kendilerini değerli, güvenilir ve ait olma hissi ile sosyal ilişkiler kurmaktadır. Bu gibi durumlara bakıldığında ise sosyal ve duygusal ilişkiler benlik gelişimi açısından önemli görülmektedir (Aktu, 2016).

Belirli gelişim evrelerden geçip bu gelişim evresine gelen bireylerin zihinsel ve fiziksel değişikliklerin yanında hayata bakış tarzlarını, hayattan beklentilerini

hayatlarındaki değerleri kapsayan bir geçiş süreci olarak görülmektedir. (Korkut ve Uysal, 2017). Gençiri (2020), genç yetişkin evrelerin beş ayırt edici özelliğini vurgulamaktadır. Bunlar; benlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık ve sonsuz olanaklardır. Benlik arayışında bireyler ben kimim veya ben benim bu hayattan beklentim neler, nasıl biri olmak istiyorum gibi sorular sorarak kendi değerlerini bulmaya çalışırlar.

Kendine odaklanma, bireyin hür iradesini kullanarak gerekli olan temel ihtiyaçlarını ne şekilde karşılayabilecekleri ne gibi sorumlulukları alabileceklerini gösterir. Kendine odaklanma bencillik ile karıştırılmamalıdır. Çünkü burada birey ergenlik döneminkinden farklı olarak kendi özünü bulmaya çalışmaktadır. Başkalarının bakış açısını özellikle ebeveynlerinin bakış açısını almada iyidirler (Arnett, 2010).

2.1.3 Genç Yetişkin Dönemi ile ilgili Araştırmalar

Literatür taraması incelendiğinde, genç yetişkinlik dönemine ait birçok değişkenli konulara bağlı olarak yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları ise şunlardır.

2.1.3.1 Ulusal Yapılan Araştırmalar

KKTC’de genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin olan tutumları ve bu tutumlara ilişkin olarak değerlendirilen değişkenler incelenmiştir. Araştırmanın evrenini Gazimağusa ilinde yaşayan bireylerden seçilmiştir. Cinsiyet, eğitim düzeyleri, değişkenlere bakıldığında önemli farklar ortaya konulmuştur. Kadınların erkeklere oran ile daha eşitlikçi bir tutuma sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça daha fazla eşitlikçi bir tutuma sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları çıkan analiz

sonuçlarına göre çok belirgin bir düzeyde olmamakla birlikte olumlu yönde bulunmuştur (Eray, 2020).

Kuzey Kıbrıs'ta yaşayan genç yetişkin kişilerin toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili tutumları incelenmiştir. 500 kişinin katıldığı bu çalışmanın sonucuna göre, bu bireylerin toplumsal ve cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının pozitif yönde olduğu görülmüştür. Fakat farklı değişken olan cinsiyette kadınların erkeklere oranla daha eşitlikçi, bir yapıda oldukları ve eğitim düzeyi, çalışan-çalışmayan ve evli-bekar değişkenlerinde de farklılıklar bulunmuştur (Eray ve Erbilen, 2021).

Güçlü ve Buran (2023), yetişkinlerde duygusal yeme davranışının algılanan anne baba tutumu, genel aidiyet ve sosyal onay ihtiyacı ile ilişkisini incelemişlerdir. Bu çalışmanın evrenini ise KKTC ve Türkiye'de yaşayan 18 ile 64 yaş aralığına sahip olan bireylerden oluşmuştur. Çalışmanın bulgularına göre, bireylerde oluşan duygusal yeme davranışı ile sosyal onay ihtiyacı, ebeveyn tutum ve genel aidiyet puanları arasında düşük ile orta düzeyde, pozitif ile negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bununla beraber ise duygusal yeme davranışı cinsiyet açısından incelendiğinde, kadınların erkeklere oranla daha fazla duygusal yeme eğilimine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kuzey Kıbrıs'ta yapılan başka bir çalışmada genç yetişkinlerde cinsel bağımlılık, çocukluk çağı ruhsal travmalar ve psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Çıkan bulgular sonucunda çalışmaya katılan genç yetişkin bireylerin çocukluk çağı psikolojik travmalarındaki puanları arttıkça ve psikolojik esneklik puanlarındaki düşükse, cinsel kompülsiyon davranışlarında artışı sağlamaktadır. Bu sonuçlarla birlikte ise çocukluk çağı psikolojik travmaları ve psikolojik esneklik cinsel bağımlılığı yordadığı sonucuna da ulaşılmıştır (Vezir, 2024).

Bir Kıbrıs araştırması olan genç yetişkin dönemindeki bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarla çocukluk çağı travmaların romantik ilişki doyumundaki etkisindeki duygu düzenleme güçlüğündeki aracı rolü incelenmiştir. Çıkan araştırma sonuçlarında uyumsuz şemalara ait olan zedelenmiş otonomi ve kopukluk, ilişki doyumu düzeyi değişkeninde anlamlı bir ilişki ortaya konulmuştur. İlişki doyumu ile kopukluk ve zedelenmiş otonomi arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Duygu düzenlemenin yordayıcılık etkisi üzerinde anlamı bir aracılık etkisi bulunmamıştır (Müezzın, Çetin ve Yüksel, 2024).

2.1.3.2 Uluslararası Yapılan Araştırmalar

Eryılmaz (2004), genç yetişkin ve ergenlere yönelik yapmış olduğu algılan kontrol çalışmasında, romantik ilişkiyi başlatmada bireylerin, algıladıkları kontrolde yaşa ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını ve bu kontrol inançların, sözel ve fiziksel yakınlık, davranışsal tepkiler, karşılıklı yakınlık ve öz bilgi gibi faktörlerin boyutlarını incelemiştir. Sonuçlara göre, genç yetişkin erkek bireylerin kadın bireylere göre ölçek puanı ile sözel ve fiziksel yakınlık boyutlarında daha olumlu puanlara sahip oldukları görülmüştür. Bunun yanı sıra hem erkeklerde hem de kadınlarda 25 yaşındaki kişiler, 22 yaşındaki kişilere oranla ölçek toplam puanı ile kontrol inançları boyutunda daha olumlu puanlara sahip oldukları görülmüştür. Ergenlerde ise erkeklerin kızlara göre ölçek toplam puanı ve kontrol inançları, sözel, karşılıklı ve davranışsal yakınlık boyutlarında daha olumlu puanlara sahiptirler.

Cheah ve Nelson (2004), genç yetişkinler de kültürün rolü üzerine araştırma yapmışlardır. Araştırma, Avrupa kökeninden gelen Kanadalılar ile Aborjinli Kanadalılar arasında yapılmıştır. Kültürün ve kültür geleneklerine karşı özdeşleşmede önemli rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, Aborjinli Kanadalı

bireyler, ebeveyn inançlar ve dini inançlar konusunda Avrupa kökenli Kanadalı bireylere göre puanları daha yüksek çıkmıştır.

İmamoğlu (2008)'un yaptığı genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı adlı çalışmasında elde edilen verilere göre, kişilerarası bağlılık ve empati puanlarının cinsiyet ve cinsiyet rollerine göre farklılaştığı fakat duygu kontrolü ve güven cinsiyet ve cinsiyet rolleri açısından bir fark görülmemiştir. Yalnızlık düzeyleri açısından bakılan sonuçlara göre empati, diğerlerine güven bireylerarası bağlılık ve duygu kontrolü puanlarında farklılaştığı görülmüştür. Bu çalışmanın yanı sıra yukarıda bahsedilen değişkenlerin yaş değişkeni farklılaşmadığını fakat eğitim düzeyi açısından farklılaştığı görülmüştür. Avusturalya da algılanan yetişkin statüsü, genç yetişkinliğin tanımlayıcı özellikleri ve araştırmaya katılan kişilerin yetişkinliğe geçişin nasıl algılandığına dair bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, Avusturalya da ki genç yetişkinliğe geçiş yapan kişilerin çoğu kendilerini ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında sıkışmış hissetmektedir. Genç yetişkinlik çağını tanımlarken ise, olasılıklar çağı, kendine odaklı, arada sıkışmışlık ve istikrarsız olarak tanımlamışlardır (Sirsch, Dreher, Mayr ve Williinger, 2009).

Nelson (2009), Romanya da okuyan üniversite öğrencilerde yetişkinlikte sahip olabilecek kriterler ve benlik gelişimindeki farklılıkların yetişkinlik dönemindeki farklılıklar ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya toplamda 200 kişi katılmıştır. Çıkan bulgulara göre üniversite öğrencilerinde benlik gelişimi konusunda kendilerini bir yetişkin olarak görmemekte ve ekonomik bağımsızlık, kurallara uyumlu olma ve ilişkisel olgunluk yetişkinlik kriterlerinin önemli ölçütler olarak belirtilmiştir.

Akman ve Demir (2021), 244 kişiden oluşan üniversite öğrencilerinin, Bilinçli Farkındalıkları ile bilişsel esnekliklerinin arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çıkan

bulgular sonucuna göre, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuca bakıldığında ise, gençlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde artış olduğunda bilişsel esneklik düzeylerinde de artış görülmektedir.

Başka bir çalışmada ise, psikolojik sağlamlılık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide genel öz yeterliliğin aracı rolü bu değişkenlerin arasındaki ilişki de incelenmiştir.

Çalışma üniversite öğrencilerinden oluşan genç yetişkinleri kapsamaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlılıklarının bireylerin öz yeterlilik düzeyini olumlu bir biçimde ve yüksek düzeyde etkilemiştir, bireylerin psikolojik sağlamlılık ve öz yeterlilik düzeyleri yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemiştir.

Çalışmanın en son ve en önemli bulgusu ise, bireylerin psikolojik sağlamlılıklarında yaşam doyumuna etkisinde öz yeterliliğin aracı rolü olduğu kanısına ulaşılmıştır (Durak, 2021).

Genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin ebeveyn tutumları, kardeş ilişkileri ve nevrozizm, deneyime açıklık, dışadönüklük, sorumluluk ve yumuşak başlılık gibi bireylerin sahip olduğu bu kişilik özelliklerine yönelik bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Yapılan çalışmanın bulgularına göre, kardeş ile aynı cinsiyete sahip olan ve baba sevgisini nevrozizmi, ebeveyn kontrolü ile çocukluk bilişselliği yumuşak başlılığı, anne sevgisi ile çocukluk bilişselliği dışadönüklük, çocukluk duyguları ile anne sevgisi deneyime açıklığı, ve son olarak ise baba sevgisi, çocukluk duyguları ve çocukluk bilişselliği ise sorumluluk ile anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur (Arzuman, 2023).

2.2 Bilişsel Esneklik

2.2.1 Bilişsel Esneklik Kavramı

Bireyler, yaşamları boyunca birtakım davranışlarda bulunurlar ve bunu mevcut koşullarda yaparlar. Fakat yeni koşullar ortaya çıktığında bu davranışları verimli bir

şekilde kullanabilmeleri için sahip oldukları bilgi ve davranışlarını tekrar düzenleme yoluna girerler. Bireyler bu mevcut koşullardaki değişiklikler ile başa çıkabilmeler için bilişsel olarak esnek olmaları gerekmektedir. Bireylerin herhangi bir eylem hakkındaki bilgi tecrübelerini kullanabilecekleri olanaklı olan stratejileri nasıl uyguladıklarını ve bu kişiler birden çok görevi yerine getirebilme, değişen mevcut koşullara farklı çözümler bulabilme ve dikkatini bir davranıştan diğer davranışa kaydırma yeteneği bilişsel esneklik olarak tanımlanmaktadır. (Canas, Fajardo ve Salmeron).

Bilişsel esneklik, benzerlik taşıyan herhangi bir durum veya olayda bir veya daha fazla soyut düşünceden çözüm üretebilmektir (Karagöz, Kocaer ve Ünveren, 2023). Denis ve Wal (2010), bireylerin birbirinden bağımsız düşüncelere karşı olumlu bir yaklaşım ile bu düşünceleri daha uyumlu ve dengeli düşünceler ile değiştirmesini bilişsel esneklik olarak açıklarlar. Seferoğlu (2023), bilişsel esnekliği insanların, yaşamda değişiklik gösteren isteklere ya da önceliklere uyum sağlayabilme, hazırlıksız ortaya çıkan fırsatları değerlendirebilme, hataları kabul etme ve beklenmedik sorunları aşabilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Mazı (2022)' ya göre bilişsel esneklik, bireylerin kendisinin içinde bulunduğu çevre koşulları dışında da davranış ve düşüncelerini değiştirebilme becerisi olarak tanımlar.

Böylece; bilişsel esneklik, insanların belirli bir durum veya olay karşısında önceden öğrendikleri ve tecrübe ettikleri bilgi ve eylemlerini değiştirebilme becerisidir. Beklenmeyen bir durum veya olay ile karşılaşıldığında insanlar sürekli uyguladığı stratejileri uyguladıklarında olumlu bir sonuçla karşılaşmadıklarında bu stratejileri değiştirme esnekliğine sahip olmalıdır. İnsanlar eğer esnek olamadığı zaman oluşabilecek görevi devam ettiremez veya yerine getiremezler, düşüncelerini düzenleyemezler ve en önemlisi farklı alternatif seçenekler oluşturamazlar (Mazı, 2022). Bilişsel esneklik, 1940 yılına uzanan bir kavram olması ile bireylerin uygulanan

özmler işe yaramadığında dahi bilişsel süreçlerini değiştirememesi üzerine odaklanılmıştır (Cırcır, 2023). Problemler ile dolu olan yaşamda bireyler bu problemler ile karşılaştıklarında sabit ve sert düşünce tarzlarına sahip olurlar ve bu problemlere karşı alternatif çözümler üretemeyebilirler. Bilişsel esneklik, bu sabit düşünceler yerine alternatif düşüncelerin farkına varılmasında etkili olmaktadır (Denis ve Wal, 2010).

Kara (2020)'a göre bireylerin birbirinin aynı olmayan duygular hissetmesi ve aynı olmayan davranışlar sergilemesinde inanç ve düşüncelerin olduğunu ve kendilerini üzen bir durum ya da olay ile karşılaştıklarında ise düşüncelerin ortaya çıkmasıyla olaylara yönelik davranış gerçekleştirmeden önce problemin çözümüne yönelik seçeneklerin farkında olmalıdır. Çünkü bireylerin bunun farkında olması problemlere karşı birden çok çözüm yolu üretebilirler. Böylece Bilişsel esneklik, bireylerin bir durum karşısında bilgilerini hangi şekilde sahiplendiği ve etkileşimde bulundukları olası stratejileri ifade etmektedir (Saltık, 2021).

Bilişsel esneklik düzey açısından farklılık göstermektedir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişiler, bir durum karşısında dikkatini o duruma odaklar ve çözüm için motive olurlar. Ayrıca bu kişiler değişimlere kapalı olmaz ve kişilik yapısı çözümleyicidirler. Ayrıntılı düşünme, hayattaki belirsizliklere karşı daha esnek, farklı çözümler üretebilen ve kişinin beklemediği bir anda gelişen olaylara veya durumlara karşı kontrol becerisini sağlayan bu kişiler de bilişsel esneklik düzeyi yüksektir (Kara, 2020; Parvizi ve Özabacı, 2022).

İnsanlar yaşadıkları süre boyunca karşılaştıkları ve karşılaşılabilecek toplumsal sorunlara uyumlu olabilmeleri için değişikliklere ve farklı bakış açıları geliştirmeleri gerekir. Esneklik düzeyi yüksek olan insanlar ise bu sorunlar ve durumlar karşısında alternatif seçenekleri görebilirler ve sosyal ilişkilerinde olumlu etkileşimler

geliştirebileceklerinin farkında olurlar (Yazgan, 2019). Scott (1962), kişiler zorlu bir durum ile karşılaştıklarında alternatifler üretemeyerek bilişlerine ilk gelini yapmaktadırlar. İhtiyaç duydukları anda düşüncelerini katı bir şekilde bağlı kalmaları ve düşüncelerini özgür bir şekilde düzenleyemeyenler bilişsel esneklik düzeyi açısından zayıflardır. Lhermite (1983)'e göre ise bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kimseler birden çok durum karşısında dikkatlerini o duruma karşı veremedikleri ve katı bir bilişsel sistemlere bağlı olduklarını ifade eder (Akt., Mazi, 2022). İnsanlar tecrübe ettikleri durumlarda ve olaylarda birtakım davranışlar sergilemekte ve benimsemiş oldukları problem çözme tekniklerini kullanırlar ve bu davranışlar ve teknikler bazen olumlu bazen ise olumsuz sonuçlanır (Özdemir, 2024). Çünkü, bireylerin davranışları, toplumsal değerlere ilişkin bilgileri ile kontrol edilir. Bilgiler önceden yaşanan ve benzerlik gösteren durumlardan öğrenilmiştir. Bireyler, toplumsal çevreden gelen durumlara karşılık kişisel düşünce ve inanç sistemlerindeki algıları ve durumlara karşılık yükledikleri anlamı değiştirebilirler. Böyle bir durumla karşılaşıldığında ise devreye bilişsel esneklik girmektedir. (Saltık, 2021; Gülek, 2021).

Sonuç olarak insanlar hayatlarını sürdürdükleri sürece birçok problemlili olay ve durum ile karşılaşabilmektedir. Bazı insanlar bunların üstesinden gelirken, bazı insanlar ise bu problemler ile baş etmekte zorluk çekebilmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişiler böyle bir durumla karşılaştıklarında benimsemiş oldukları çözümler dışında farklı çözümler üretebilecek düşünceye sahip olduğu söylenebilir. Fakat bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kişiler ise aynı çözümleri devamlı deneyerek bir sonuca ulaşamayabilirler. Bu durumda ise insanların olumlu ilişkiler geliştirebilmesi ve olaylara, durumlara farklı açılardan da bakabilmesi için esnek bir bilişe veya düşünceye sahip olmaları gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmacılara göre, bilişsel esneklik ve bir alanda uzmanlaşma arasında negatif bir korelasyon vardır. Kişiler herhangi bir alanda ilerleyip yükseldiği zaman beceri kabiliyetini geliştirdikçe bilişsel, davranışsal performansında otomatikleşmektedir. Kişiler bu duruma geldiklerinde artık farklı bir durum veya olayla karşılaştıkları zaman farklı bir bakış açısı oluşturma becerilerinde zayıflık gösterirler ve bilişsel esneklik düzeylerinde azalma görülebilmektedir (Çuhadaroğlu, 2013). Böylelikle bireyler devamlı olarak aynı işle ilgilendiklerinde ve bu işi devamlı olarak yaptıklarında farklı bir durum ile karşılaşmaları olanaksızlaşır ve hep aynı stratejilerden devam eder ve farklı strateji kullanmalarını gerektirecek bir durum veya olay ile karşılaşmadıkları zaman farklı stratejiler üretemediği için bilişsel esneklik düzeyi de azalma meydana gelebileceği düşünülmektedir.

Kişilerin zorlu ve yeni çıkabilecek problemler ile karşılaşması hayatın süreğen bir parçası olmakla beraber her kişinin hayatında kimine göre büyük kimine göre küçük problemler ile karşılaşmaktadırlar. Ancak önemli olan bu problemler ile nasıl başa çıkabilecekleridir. Problemler ile baş etme sürecinde kişiler yalnızca birtakım görevler yerine getirmemektedir. Bunların yanında becerilerini ve karmaşık bilişsel yetilerini de ortaya koymaktadır (Bedel ve Ulubey, 2021). Bilişsel esnekliğin, bireyler arasında çevresel ve kişisel olmak üzere farklılıkları bulunmaktadır.

Bireylerin geçmiş deneyimlerindeki öğrenme süreçleri, kaygı veya stres ile baş edebilmeleri ve geçmiş yaşantılarından edindikleri davranış ve tutumları bilişsel esneklik gelişiminin üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bu faktörlerin dışında ise bireylerin erken dönemdeki yaşantılarından öğrendikleri davranış, tutum ve bilgilerde etkili olmaktadır (Konuk, 2021).

2.2.2 Bilişsel Esneklikle İlgili Kuramlar

2.2.2.1 Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

İnsanların, dinamik ilişkiler kurabilmesi, kendi içindeki benlik yapısına objektif bakabilmesi, hayatından daha fazla doyum sağlayabilmesi, akılcı duygusal davranışçı yaklaşımına göre bilişsel esneklik açısından önemli görülmektedir (Ellis ve Dryden, 2007; Akt., Cırcır, 2023). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma göre, kişilerin yaşamı boyunca bilişlerinde edindikleri düşünceler, inançlar kavramları oluşturduğu imgeler sayesinde bir durum veya olay karşısında ne şekilde davranacağı veya nasıl hissedeceğini belirlemektedir (Kara, 2020).

Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımı Albert Ellis geliştirmiştir. Bu yaklaşıma göre insanlar yaşadıkları sorunları düşünce, duygu ve davranış olmak üzere bu üç boyutta inceler ve bu üçünün birbiri ile ilişkili olduğunu ileri sürer. İnsanlar, yaşadıkları durumlar ve olaylar karşısında çoğu zaman sağlıklı olmayan düşüncelerinde dolayı üzüntü kaygı gibi olumsuz duygulara sahip oldukları düşünce şeklini değiştirip işlevsel olan davranışlarda bulunmak için uğraştıkları zaman kişinin durum ve olaylara karşı hissettikleri yeniden düzenleyebileceklerini savunur (Özdemir, 2024).

Edemem (2021)'e göre düşünceler, duygular ve davranışlar birbirleri ile her zaman etkileşimde bulunmalarının yanı sıra birbirlerinden etkilenecek kişilerin hayatlarını sürdürmede işlevsel olarak yardım edilmesini yardımcı olmaktadır. Ellis'e göre ruhsal sağlığın en önemli gücü bireylerin inançlarındaki ve düşüncelerindeki esnekliktir. Bu sebepten ötürü akılcı duygusal yaklaşıma göre, bireylerin olaylardan ve durumlardan oluşabilecek düşüncelerin ve inançların alternatif becerisi ve esnek tutumları önemlidir.

Ellis (1975), bireyler inançlarını yalnızca kendi çıkarımlarından yola çıkarak ve sert bir düşünce yapıya sahip ise, işlevsel olmayan biliş yapıları ve uyum sorunlarına

sebepler olurlar ve bu durum bireylerin tutumları açısından işlevsel değildir. Kişiler yaşadığı bir durumla alakalı olarak düşünme biçimini değiştirip kontrol edebilirse yaşadığı durumla ilgili davranışlarında ve duygularında değişiklik gösterebilir. Akılcı duygusal ve davranışçı yaklaşımın benimsediği ve Ellis'in geliştirmiş olduğu modele göre, 'A', olay ve sorun yaşantısı 'B', soruna yönelik akılcı ve akılcı olmayan inançlar 'C' inançlar kaynaklı olarak oluşan davranışsal ve duygusal sonuçlardır. Bu modelin ismine de 'ABC' modeli denmektedir (Akt. Edemem, 2021). Bu modeli kullanmanın insanların bilişlerini açığa çıkarmak için en iyi alternatif yol olarak temsil edilmektedir. Bu şekilde ise, A ilk olarak yapılacak tepkinin etkisini olmayan bir şeyi oluşturmakla beraber C'ye asıl etkinin bireyin A'dan gelen tepkisinin inancı ve oluşturduğu işlevsel olmayan inanca yüklediği anlamla ilgili olduklarını ifade edebiliriz (Gülek, 2021).

Sonuç olarak, akılcı duygusal davranışın bilişsel esneklikle ilgisinin oluşu, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarla ilgili olmasıdır. Davranışsal veya duygusal etkilere sebep olan kişinin yaşadığı durumlar değil zihinlerinde oluşturdukları inançlardır. Bu durum da ise, davranış ve duygularındaki tutumların değişmesini sağlayan ise kişilerin inanç sistemlerinin değiştirmesidir (Demirci, 2022). Çünkü bu yaklaşıma göre bireylerin işlevsel olmayan düşünce ve davranışlarına yönelik tutumlarından kaynaklı olarak uyum sorunları gibi benzer konuları düzeltebilmek için çabaladıkları düşünülmektedir. Bilişsel esneklikte ise durum farklı olmadı söylenebilir. Bilişsel esneklikte bireylerin yeni bir durum ortaya çıktığında katı ve sabit bir bilişlerden oluşan tek taraflı çözümler yerine alternatif geliştirebilecek çözümler üretmeyi amaçladıkları söyleyebiliriz.

2.2.2.2 Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel Yaklaşım, Epiktetos'a dayanmaktadır. Ona göre ise, bireylerin mutluluk ve özgürlüklerini kontrol edip edemeyeceğimizde saklanmaktadır. Böyle bir durumda

dışarıdan gelebilecek herhangi bir tehdit bireylere zarar vermemekte asıl zarar veren şeylerin bireylerin kendi davranış veya inançlarında yatmaktadır. Çünkü olay ve durumlara verilen tepkiler bireylerin düşünce ve inançlarından geçmektedir. Fakat bilişsel yaklaşım, 1960'lı yıllarda Beck ve ark. tarafından gerçekleştirilen klinik gözlem ve çalışmalar sonucunda geliştirilmiştir (Özcan ve Çelik, 2017; Özden, 2021). Yaklaşımın dayanağı, bireylerin algıları, herhangi bir olay ve durumda onu anlamlandırmaya çalışması ve bilişlerinin onların psikolojik tepkilerinde başrolde olması ve bireylere yönelik temel bir gerçekliği içermesidir (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Beck (1963), klinik olarak depresyon hastaları ile gerçekleştirdiği, depresyonun bilişsel yapısını oluşturmak amacıyla depresyon hastaları ile yaptığı ilk çalışmada depresif olan birey grupları ile depresif olmayan birey gruplarını karşılaştırmış ve depresyonun bilişsel anlamını tanımlamasını gerçekleştirmiştir. Bu çalışma ile görevlerden çok bilgi işlem süreçlerine odaklanmıştır. Bu amaç ile terapide bu bilişler ile bağlantılı davranışsal tutumların değişikliğe uğratılmasını savunmuştur (Akt.; Edemem, 2021). Beck, bireylerin gerçeklik algısından uzaklaşmasının sebebinin olumsuz ve işlevi olmayan düşünce biçimlerinden kaynaklandığını dile getirmiştir. Bireyin yaşadığı sorunların büyük bir çoğunluğu ise bilişsel düşünce tarzlarından kaynaklanmaktadır. Bireylerin işlevsel olmayan düşünce tarzları kişinin sosyal çevresinden uzaklaşıp kendini izole etme potansiyeline sahip olabilmektedir. Kişilerin katı ve negatif düşünce sistemlerine yönelik esneklik kazandırmak, alternatif düşünce süreçlerine yardımcı olmak ve farkındalık geliştirmek sağlıklı bir kişilik oluşturmaları için önemlidir (Seferoğlu, 2023). Yaklaşımın asıl ilgilendiği noktalar bireylerin otomatik düşünce sistemleri, bilişsel süreçler ve ara-ana inançlardır. Bunlar ise bireylerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını açıklamaktadırlar. Otomatik

düşünceler bireylerin düşünmeden o an spontane olarak gelişen ve bir değerlendirme barındıran ifadelerdir. Bazı kişiler otomatik düşünceleri gözlemleme tanımlamada bilinçli olmamaktadır. Fakat insanların zihinlerinden geçen düşünceler duygularını duygular ise davranışlarını etkilemektedir. Otomatik düşüncelerin kökeninde ise şema denilen işlevi olmayan düşünceler barınmaktadır. Bilişsel yaklaşımın en önemli ve insanlarda ilgilendikleri asıl şey ana inançlardır. Bu inançlar, insanların geçmiş yaşantılarından (erken çocukluk yılları) oluşmuş ve kendileri hakkında ve çevre hakkında edinmiş oldukları bilişsel yapıları kapsamaktadır. Temel inançlar güçlü bir mekanizma görevi görür ve insanların çoğu durumda ve olaylarda katı ve yeniliklere kapalı olmaktadır (Özden, 2021).

Gülek (2021), bireylerin bilişsel esneklikteki zayıflıkların bilişsel olarak kısıtlılığa neden oldukları ve hayatlarındaki sorunlara daha esnek bakabilmeleri ve alternatif çözümler yaratabilmeleri açısından bilişsel yaklaşım bu konuda kolaylık sağladığını ifade eder. Bireylerin sahip olduğu davranış ve tutumları meslek ve özel hayatı ile ilişkili olması ve bağlantılar kurabilmesi, hayatlarının ise kendileri için bir anlamın olmasını bilişsel sorgulamalarına etkisi olabilmektedir. İnsanların bilişsel olarak esnek olması, hayatlarında alternatif bakış açılarına sahip olabilmeleri ve bir zorluk ile karşılaştıklarında farklı çözüm yollarını görmesi onların bilişsel esneklik düzeylerini ve psikolojik olarak dayanıklılığını artırmaktadır (Seferoğlu, 2023). Böylece bilişsel yaklaşımın temeline bakıldığında bireylerin çocukluk yıllarında oluşturmuş olduğu temel inançlar üzerinde durulmakta ve işlevsel olmayan inançlar yerine işlevsel inançlarla değiştirmesini sağlaması amaçlandığı düşünülmektedir. Bunun yanında bireylerin hem düşüncelerini hem duygularını hem de davranışlarını etkilediklerini söyleyebiliriz.

2.2.2.3 Sosyal Bilişsel Yaklaşım

Sosyal bilişsel kuram Albert Bandura tarafından ortaya atılmıştır. Bandura aslında koşullu öğrenmede bireylerin beklentilerinin önemine ve davranış değişikliğinde kişinin kendi hakkında edindiği bilgilere ve düşüncelere koşullu öğrenmenin yanında bu bilişsel süreçleri ekleme yapmıştır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bu yaklaşıma göre, bireyin sahip olduğu kişilik, davranışlar, tutumlar ve düşüncelerin toplamı olarak ifade edilir ve diğer kişiler ile kurdukları etkileşimlerde ileride kuracakları iletişimi ve ilişkilerini etkilemektedir. Bandura, öğrenmenin gerçekleşmesini sağlayan tek etkenin kişilerin çevrelerinde olup bitenleri gözlemlmeleri ile gerçekleşmediğini ifade eder. Bu kuram kişilerin, bilişsel süreçlerini ve kişilerdeki davranışsal değişiklerin otokontrol duygularından etkilenmektedir. (Demirci, 2022).

Bireylerin davranışları ve bilişleri arasındaki önemli etkisini anlamlandırmada en büyük etkiyi sağlayanlardan birisi olan Julian Rotter'dır. Ona göre, bireylerin kişilik yapısını çevre ve bireyler arasında iletişim ve etkileşim sonucunda meydana geldiğini ve bireyin önceki öğrenmeler sayesinde çevreye belirli bir tepkinin verdiğini söylemektedir. Ayrıca aynı olaya verilen tepkiler bireyler arasında farklılık gösterebilmektir. Rotter, bireylerin herhangi bir konuda gerçekleşmesini beklediği durumlardaki pekiştireçleri nasıl etkilediğini ortaya koymuştur. Kişiler, ne şekilde pekiştirildiği kadar bu pekiştireci ne şekilde anlamlandırdığı ve algıladığı da önemli yer tutar. Bandura ise, insanların pekiştireci, ilerleyen zaman dilimiyle ilişkili olabileceğini ifade eder ve insanların pekiştireç sürecinde yaptıkları eylemler ve eylemler sonucunda ortaya çıkan durum arasında sebepsel bir ilişki kurar ve yapılan eylem ve ortaya çıkan durum arasında bir ilişkiye inanılır ise orada bir değişiklik meydana gelir (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Sonuç olarak, sosyal bilişsel yaklaşımda bir olaya karşı bireylerin dikkat süreçleri, model alması zihnine yerleştirmesi ve güdülenmesi olacak şekilde yapılır ve öğrenmenin doğrudan olan bir süreç değil de dolaylı bir süreç olduğu vurgunu yapar. Bandura'nın ise en önemli kavramlarından birisi olan öz yeterlilik ise, kişilerin kendilerine olan inancıyla başarabileceği ve bu görevleri düzenleyebilecek ve yapabilecek potansiyel olarak açıklamıştır. Böylece öz yeterlilik kavramı bilişsel esneklik kavramı ile yakından ilişkilidir. Kişiler, hayatlarında gerçekleşecek olay ve durumlarda esnek olmayı ve alternatif çözüm yolları ile işe yarar davranışlar gerçekleştirmede kendilerine inanmalıdırlar (Tathioğlu, 2021; Özdemir, 2024).

2.2.3 Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar

Bilişsel Esneklik kavramı, birçok kavramla ilişkili olarak araştırmalar yapılmıştır ve literatür incelenmesi sonucunda yapılan birçok alana yönelik ulusal ve uluslararası çalışmalar bulunmuştur. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır.

2.2.3.1 Ulusal Yapılan Araştırmalar

Öğretmenlerin Mesleki doyum ve bilişsel esneklik düzeylerinin adlı Kıbrıs çalışmasında çıkan sonuçlara göre, öğretmenlerin mesleki doyum düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerin çalıştıkları kuruma, kıdem yıllarına ve yaşlarına göre bilişsel esneklik düzeylerinde farklılık çıkmıştır. Yaş faktöründe 51 yaş ve üzeri olanlarda bilişsel esneklik düzeyi daha alt yaş sınırında olanlara göre yüksek çıkmıştır. Okul öncesi kurumda çalışan öğretmenlerin bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu düzeyi özel eğitimde çalışan öğretmenlere göre avantajlıdır (Üzümcü ve Müezzın, 2018).

Seçim (2020), KKTC'de okuyan ve yalnızca Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde okumakta olan 236 kişiden oluşan bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın amacı, duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini

incelemiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre ise, psikolojik danışma adaylarının, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ve öğrencilerin bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşmıştır. Duygu düzenleme değişkeninin ayrı olarak hem bilişsel esneklik hem de psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu fakat birlikte ise daha yüksek düzeyde bir etki yarattıkları sonucuna varmıştır.

2.2.3.2 Uluslararası Yapılan Araştırmalar

Tchanturia ve ark. (2004), Anoreksiya nervroza ve Bulimia nervroza da bilişsel esneklik açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yaptıkları bu çalışmaya 34 anoreksiya ve 19 bulimia hastası ve 35 kişi de sağlıklı kişilerden oluşmuştur. Araştırmada, bilişsel ve algısal katılığın açıklayıcı bir incelesi ve basit değişim, zihinsel esneklik, sabır ve algısal kayma olmak üzere 4 faktör üzerine yapılmıştır. Çıkan araştırma bulgularına göre, anoreksiya nervroza'ya sahip bireylerde, basit değişim ve algısal değişimde önemli farklılık görülmüştür. Ayrıca bulimia nervroza'ya sahip bireylerde ise zihinsel esneklik ve algısal değişim faktörlerinde bozulma yaşanmıştır. Her iki grupta bozulma yaşanmayan faktör sabırdır. Algısal kayma ise her iki grupta da bozulma yaşanmıştır.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan/olmayan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, eğitimsel gidişatlar, akademik beceriler ve kariyer hedefleri arasındaki ilişkiyi öğrenmek için yapılan bir çalışmada bilişsel esneklik envanteri ve nesnel ve öznel ölçümlerini ve akademik başarı testleri yapılmıştır. Bu yapılan çalışmanın bulgularına göre, Bilişsel esneklik ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişki görülmüştür. Öğrencilerin, bilişsel esneklik arttıkça etkisiz bir stratejiye bağlı kalma eğilimi azaldıkça okuma becerileri artmıştır. Aynı zamanda nesnel bilişsel esneklik ise yazma becerisini ve matematik becerilerini de yordamıştır. Sonuç olarak

ise, DEHB ve bilişsel esneklik arasındaki etkileşim kariyer özgüveni ile anlamlı bir ilişkisi vardır (Kercood ve ark., 2017).

DEHB’li 20 erkek çocuk ve 30 DEHB’li olmayan çocuklarda duygusal zekanın bilişsel esneklik rolü incelenmiştir. Çıkan sonuçlara göre DEHB’li olan çocukların bilişsel esneklik ve duygusal zeka ölçütlerinde negatif bir performans göstermiştir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu yaşayan çocuklarda bilişsel esneklik ve duygusal zeka performanslarında düşüş gözlemlenmiştir (Yazdi ve ark., 2018).

Yetişkinlerde savunma mekanizmaları, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik değişkenlerinin arasındaki ilişki incelenmesi amaçlanmıştır ve çıkan bulgular sonucunda, bağlanma stilleri ve savunma biçimleri değişkenleri çoklu doğrusal regresyon analizi ile tespit edilmiş ve sonuçlara göre, bağlanma stilleri savunma biçimlerini etkilemektedir. Ayrıca, bağlanma stilleriyle savunma biçimleri; bağlanma stilleriyle bilişsel esneklik, savunma biçimleriyle bilişsel esneklik arasında pozitif bir ilişki vardır. Bilişsel esnekliğin bağlanma stilleriyle savunma biçimleri arasında düzenleyici rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylece bağlanma stilleri, kişilerin bilişsel esneklik düzeylerini sınırlayan önemli bir faktör olarak görülmektedir (Yazgan, 2019).

Zong ve ark. (2010), Çinli lisans eğitimi gören bireyler arasında depresif ruh halinin yaygınlığını incelenmiş ve aynı zamanda ruh haliyle ilişkili başa çıkma stratejileri ve bu stratejilerin bilişsel esneklik düzeylerini araştırmışlardır. Yapılan çalışma 428 öğrenciden oluşmuştur. Öğrencilere bilişsel esneklik, başa çıkma kalıpları ve depresif belirtileri değerlendiren envanterler uygulanmıştır. Çıkan sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin, depresyonda olmayan üniversite öğrencilerine göre daha fazla olumsuz olaylar ile karşılaştıkları söylemişlerdir. Aynı zamanda depresif belirti gösteren lisans öğrencilerin uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullanma olasılıkları

diğerlerine oranla daha fazla çıkmıştır. Uluslararası üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yalnızlık düzeylerine olan etkisi incelenmiştir ve bununla beraber öğrencilerin yalnızlık düzeyleri barınma yeri, cinsiyet olarak da incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın sonucuna bakıldığında, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde düşüş yaşanması ile öğrencilerin yalnızlık algılarının bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından negatif yönde anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır. Bunların yanında öğrencilerin cinsiyet, barınma faktörlerinde bir farklılık olmamıştır (Yelpaze, 2021).

Mazı (2022), yetişkin bireylerde bilişsel esneklik, bağlanma stilleri ve öz yeterlilik düzeylerini incelediği çalışmada çıkan bulgulara göre, kişilerde güvenli bağlanma gerçekleştiğinde bilişsel esneklik düzeylerinde de artış gerçekleşmiştir. Kişilerin öz yeterlilik düzeylerinde artış gerçekleştiğinde bilişsel esneklik düzeyinde de artış görülmektedir. Sonuç olarak öz yeterlilik ve bağlanma stilleri bilişsel esneklik ile pozitif bir ilişkiye sahiptir.

Karagöz, Kocaer ve Ünveren (2023), Düzenli egzersiz yapan altmış yaş ve üzeri bireylerin bilişsel esneklik durumları ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yaşam doyumu üzerine etkisini incelemişlerdir. Yaptıkları araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu ve bilişsel esneklik değişkenliklerinin çıkan sonuçlarına göre, egzersizin, beyinde işlevsel ve yapısal farklılıklara sebep olan güçlü bir modülatörü olduğunu ve bilişsel işlev ve refah üzerinde önemli bir fayda sağlandığı görülmüştür.

2.3 Psikolojik İyi Oluş

2.3.1 Pozitif Psikoloji

Bireylerin kendiliklerinin iyilik halini keşfetmeleri ve anlamaları tarih boyunca süregelen bir olaydır. Bu sebepten dolayı bireylerin nitelik ve özellikleri her zaman ayrıntılı bir biçimde araştırma konusu olmuştur (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Psikoloji alanında bireylerin yaşamları boyunca çektikleri sıkıntıları, erken çocukluk dönemdeki travmaları iyileştirme gibi problem odaklı geleneksel anlayışın bireyler üzerinde etkisinin azalması ile birlikte ruh sağlığında olumluya odaklanmayı esas olarak gören yeni bir anlayış olan pozitif psikoloji yaygınlaşmaya başlamıştır (Karaca, 2015). Pozitif psikoloji, bireylerin hayatını mutlu kılma, hayatı değerli görme, yaşam doyumu ve esenlik sağlamada bireylerin olumlu olumsuz tüm deneyimlerini içinde barındırdığı iyimserlik hali ve umut olarak ifade edilir. Ayrıca, bireylerin iyi bir yaşamın ne olduğunu sorgulanması ve psikolojik olarak sağlıklı olduğunu gösteren ve hangi özelliklere sahip olması gerektiği konusunda araştırma yapan bir yaklaşım şeklidir (Hamurcu, 2011; Kendal, 2015; akt; Deniz, 2023).

Pozitif psikolojinin ortaya çıkışı, 1998’de Amerika Psikoloji derneğinde başkanlık yapan Martin E. P. Seligman tarafından ortaya atılmıştır. Martin Seligman, ruh sağlığının kişilerin negatif yönlerine, hastalıkların iyileştirilmesi patolojiye odaklılığına dikkat çekerek bireylerarası beceriler, affedicilik, gelecek odaklı olma, cesaret, sorumluluk sahibi olma, erdemlilik, hoşgörülülük gibi hem toplumsal hem de bireysel konularda kişilerin düzeylerindeki pozitif duyguların ve bu duyguların özelliklerinden bahsetmiştir. Pozitif psikoloji bireylerin sağlıklı bir benlik, işlevsel olma ve kendini gerçekleştirme konularında öne çıkarak hümanistik psikolojinin bazı yönleri ile ortak işleyişe sahiptirler. Pozitif psikoloji ilgilendiği bu yönlerinin yanı sıra bireylerin neleri başaramadığından çok neleri başardığı üzerine yoğunlaşarak bireylere

yaşamlarına olumlu bir bakış açısı sunmasına yardımcı olur (Linley, Josephen, Harrinton ve Wood, 2006; Demir ve Türk, 2020; Dalkılıç, 2024). Pozitif psikolojinin en temel amacı, bireylerde oluşan sıkıntılar ve bozuklukları düzeltmek için çaba harcamakla kalmayıp onların pozitif yanlarını keşfetmelerine, yapılandırmalarına sağlamak ve güçlü yanlarını nasıl geliştirebilecekleri konusunda bilişsel ve duygusal açıdan önemli bir rol oynamaktır (Karaca, 2015).

Pozitif Psikoloji, en iyiyi ulaşma ve bunu işleme çabasında işleyiş gerektiren karmaşık bir yapı olarak görülmektedir. Böylelikle pozitif psikoloji, iyi oluşu haz elde etmek ve acıdan kaçınarak mutluluğa odaklanan hedonik (Öznel iyi oluş), kendini gerçekleştirme, yaşam anlamını ve tam işlev kazanmasını sağlamak amacıyla eudaimonic (Psikolojik iyi oluş) yaklaşım olarak iki genel bakışı ortaya çıkarmıştır. Bu iki yaklaşım kavramları birbirleri ile ilişkili olarak görünmesine rağmen bireylerin sahip olduğu iyi oluş yönlerinde farklı yapılar da işleyiş göstermektedirler. Öznel iyi oluş, insanların sahip oldukları duygusal ve bilişsel yönlerindeki mutlulukları, yaşam doyumları ile ilgilenirken psikolojik iyi oluş ise, insanların özerklik çabası, bireysel gelişimleri ve yaşamları boyunca belirli bir amaç doğrultusunda ilerlemelerinde olumlu bir bakış sağlayabilecek konular ile ilgilenmektedir. Bu iki iyi oluşun ilgilendikleri konulara bakıldığında, öznel iyi oluş bireylerin dışa dönük yapısı ile ilgilenirken psikolojik iyi oluş bireylerin içe dönük yapısı ile ilgilenmektedir. (Hamurcu, 2011; Ağdemir, 2016; Ryan ve Deci, 2001).

Kişilerin yetişkin yaşamındaki sıkıntılı olaylar ile başa çıktıkça kendilik algıları, esenlik sosyal karşılaştırmalar ve başa çıkma stratejileri gibi psikolojik süreçler ile bağlantılı bu durumlardan kaynaklı değişir ve gelişir. Aristoteles bireylerin en iyiye ulaşması için erdemli olması, kendisini bilmesi ve olduğu kişiyi kabul etmesi ile birlikte kendilerine özgü olan yeteneklerini geliştirip onları sosyal çevreye yönelik

gerçekleştirmesi yönünde çaba göstermesi gerektiğini ifade etmiştir. Kısaca Aristoteles, mutlu hissetmenin öznel durumları ile ilgilenmediğini daha çok her bireyin en yüksek iyiye ulaşmak için kendisini gerçekleştirmesi gerektiğini ve soyut fikirlerle değil eylemlerle ilgilenmektedir. Çünkü bireylerin içsel ihtiyaçları kadar dışsal ihtiyaçlara da ihtiyacının olduğunu düşünmektedir (Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

Sonuç olarak pozitif psikoloji, yaşamın ve insanın olumlu/olumsuz yanlarını bir bütün olarak değerlendirerek, bireye olumsuz yanlarından çok olumlu yanlarının da olduğu gerçeğini kabul etmesini ve sadece problemlerine odaklanıp onları çözmek yerine bir şeyleri başarabildiği görüp güçlü yönlerinin üzerinde de işlevde bulunmasına yardımcı olmasını sağlar. Bu şekilde pozitif psikoloji bireylerin, güçlü yönlerin ortaya çıkması ile hayata karşı olumlu bir bakış açısı sunması, mutlu olması ve yaşamlarında doyum sağlayarak toplumun ve bireyin güçlü kalması ile uğraşmaktadır. Pozitif psikoloji aynı zamanda iyi bir yaşamı kapsayan bireysel, sosyal çevre ve toplumsal kültürü de içinde barındır ve daha çok çözüme yönelik sorular sorarak (Ne işe yarıyor, nasıl düzeltebiliriz, ne gelişiyor vb.) bireylerde iyi oluşlarında güçlü yönlerini ve değerlerinin gelişmesine olanak tanıyan çevresel deneyimleri içerisinde barındırır (Demir ve Türk, 2020; Linley, Josephen, Harrinton ve Wood, 2006).

2.3.2 Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Genç yetişkinliğe yeni geçiş yapan ve üniversiteye yeni başlayan veya bu yaşlarda hayata atılan bireyler, yaşadıkları sosyal ve psikolojik olarak zorlu, stresli dönemlerden geçmektedirler. Bireylerin bu zorlu süreçlerden geçmesinde yardımcı olabilecek faktörlerden birisi bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleridir. Psikolojik iyi oluş, süregelen yaşamların, psikolojik işleyişı ve yaşam kalitesi olarak tanımlanması ile birlikte iyi hissetme ve etkili bir şekilde işlevde bulunmanın birleşimi olarak ifade

edilir (Karahan, 2016). Üzüntü, karamsarlık, hayal kırıklığı, başarısızlık gibi negatif duygular yaşamın bir parçası durumundadır ve psikolojik iyi oluş bu negatif duyguların hiç olmaması veya kötü oluşun karşıtı değildir. Psikolojik iyi oluş, bu negatif duyguların deneyimlenmesi sonucunda bu duyguları kişisel olarak yönetebilmesidir. Ayrıca psikolojik iyi olma negatif duyguları ve psikolojik problemlerden çok daha kapsamlı bir yapıyı ifade etmektedir (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Aytekin ve Sakal, 2021).

Psikolojik iyi oluş kavram olarak ilk defa 1969 yılında Bradburn tarafında ortaya atılmıştır. Brandburn, psikolojik iyi oluşun yapısına ilişkin olumlu/olumsuz duyguların arasındaki farklılığı araştırmıştır. Yaptığı bu araştırmanın amacı, bireylerin toplumsal düzeydeki sosyal değişimlerin, yaşam durumlarının, psikolojik algılarını nasıl etkilediğini öğrenmektir (Ryff, 1989; Deniz, 2023). Seligman (2002), psikolojik iyi oluşu ifade ederken birden çok boyutun aynı anda ve birlikte var olması gerektiğini dile getirmiştir. Bu faktörler, yaşamda işlevli bir rol alabilme ve çalışabilme, iradeli seçimler yapabilme, sosyal aktivitelerde bulunabilme destekleyici ve kuvvetli toplumsal ilişkiler kurabilme, olumlu duygular içinde bulunabilmedir. Bireylerin işlevleri ve imkanları doğrultusunda var olabileceği en iyi durumda olmak için gerektiği çabayı yerine getirdiğine ait inançlı düşüncelere sahip olması psikolojik iyi oluş için temel bir faktördür. İnançlı düşüncelerin yanı sıra amaçlı ve anlamlı bir yaşamın peşinden gitmesi ve bu yaşamı sürdürmesi de temel bir faktör olarak gösterilmektedir (Akt; Uygun, 2023). Bireylerin kendini pozitif algılaması, sınırlılıklarının farkında ve emin olması, başkaları ile içten ve samimi ilişkiler ve etkileşimler geliştirmesi, çevresini bireysel istek ve ihtiyaçlarına göre şekillendirmesi, özellikle bağımsız olarak hareket edebilmesi, yaşamına ait bir anlamı ve amacının olması, potansiyelinin farkında olması ve bu potansiyelini geliştirebilmesi bireylerin

psikolojik iyi oluş düzeylerini yansıtmaktadır. Çünkü birey davranışlarını bir başkasının seçmediği yalnızca kendisinin seçtiği davranış ve düşüncelerinden kendisi sorumludur. İnsanlar, içinde hissettiği cesaret duygusundan, düşüncelerinden, davranışlarından ve en önemlisi duygularından sorumlulardır ve bu sorumluluklar psikolojik iyi oluşun gelişmesine yardımcı olur (Özen, 2010).

Deniz, Erus ve Büyükçebeci (2017), Bireylerin kendi duygularını anlaması, duygularının güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi/anlaması ve buna göre davranması ile hayatlarındaki değişiklere yönelik kendisini geliştirmesi gerektiğini söylemektedir. Çünkü insanlar, hayatları boyunca zorlukların üstesinden gelirlerken olumsuz duygular ile karşı karşıya kalırlar. Bu olumsuz duygular ile baş edebilmeleri için psikolojik olarak sakinleşmeye ve rahatlamaya ihtiyaç duyarlar ve insanlar psikolojik olarak iyi olurlarsa bu duyguların üstesinden gelmeleri daha kolaylaşır. Atılgan (2024)'a göre duygularını düzenleyebilme, psikolojik iyi oluş ve bireylerin sağlıklı bir şekilde işlevde bulunabilmesi için gerekli olduğunu belirtmektedir. Çünkü duygu düzenlemede kişiler duygularının aşırılığını toparlayabileceği veya o duyguları değiştirebileceği bilişsel ve davranışsal süreçlere öğrenmesi ve çeşitli müdahalelerin ve stratejilerinde içinde barındırdığı söylenebilir.

Çankaya (2009), her bir ihtiyacın insanların sahip olduğu duygularına ve davranışlarına etki ettiğini ve bu davranışlar ile ihtiyaçlar doyurulmaktadır. İhtiyaçların doyurulmasında toplumsal çevre önemli bir faktördür. Çünkü başkaları ile kurulan ilişkiler ve paylaşılan kültürel değerler, insanların duygu durumlarında ve psikolojik fonksiyonlarında önemli bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir. Bundan kaynaklı olarak bireylerin duyguları, davranışları ve toplumsal kültürleri psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi vardır. Özdemir ve Çetinceli (2023) göre, bireylerin kendi ile olan ilişkilerinde kendilerine karşı olan tutumları olumlu ve kendilerini tanıması ile

farkındalık yaşamaları mutlu bir yaşam için gerekli olduğunu ve bununla birlikte bireylerin yaşamış olduğu olumsuz durumlar ve başarısızlıklar, kişisel özellikleri, kendilerine yönelik oluşturduğu olumsuz düşünceler psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğunu ifade etmektedirler.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşadığı olumlu/olumsuz durum ve olaylarda kendilerine yönelik oluşturdukları düşüncelerinden, duygularından dolayı davranışlarına yansıttıkları eylemlerde sadece negatif veya sadece pozitif taraflarını ele almamaları bu iki duygudurumu birlikte bir bütün olarak görmeleri ve olumlu değerlendirme içerisinde bulunmaları gerekir. Bunun yanı sıra psikolojik iyi oluş, insanların amaçlı ve anlamlı bir hayat doğrultusundaki davranışlar sergilemesi ve insanların sadece mutluluk gibi olumlu duyguların yanında olumsuz duyguları yaşayıp bu doğrultuda yaşamlarını sürdürmeleri gerekir (Dalkılıç, 2024).

Bireylerde psikolojik düzeyinin yüksek olması bazı avantajlı konumda olmalarını etkilemektedir. Bunlar ise, hayatlarına dair olay ve durumları olumlu bakış açısıyla görmeleri ve yaşamlarını o yönde etkilemeleri, yaşam kalitelerini ve yaşamlarından aldıkları doyum sayesinde daha etkili ve anlamlı bir yaşam sürdürebilirler (Konuk, 2021). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek insanlar, kendilerini oldukları gibi kabul ederler. Hayatlarında anlamlı ve olumlu işleve sahip amaçlara sahip olurlar. Kendilerini gerçekleştirme konusunda çabalarlar (Deniz, Erus ve Büyükçebeci, 2017).

2.3.3 Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Psikolojik iyi oluşun bu modeli, psikolojik işlevi ve sağlığı açısından temel ölçütler arasında yer almakta ve hayat boyu gelişim kuramcılarının klinik psikologlara kadar uzanmaktadır. Bunlardan bazıları, Erikson'un psikososyal gelişim evreleri, Buhler'in temel yaşam eğilimleri, Maslow'un Kendini gerçekleştirme, Rogers'ın eksiksiz işleve sahip birey tasviri, Jung'un bireyselleşmesi, Allport'un, olgunluk formülasyonudur.

Bu kuramcıların psikolojik olarak pozitif bir işleyişe göre oluşturdukları çerçevelerinin bir arada toplanması Ryff'ın çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli oluşturmasında etken olmuştur. Görüldüğü üzere, olumlu bireysel büyüme iyi olma kavramının temelini oluşturmuştur ve gelişimci kuramcılar ve klinik psikologlar, bireysel ve ahlaki gelişim, birey olarak sosyalleşme gibi faktörler üzerine vurgu yapmışlardır (Akın, 2009; Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff ve Singer (2008), psikolojik iyi oluşta iki temel noktaya vurgu yapmaktadırlar. Bunlardan birincisi, kişilerin büyümesi ve kendilerini gerçekleştirmesidir. Çünkü iyi oluşun, kişilerin yaşamlarındaki etkileşimlerle birlikte geliştirdikleri düşünceleri, sosyal ilişkileri ve değerlerinden dolayı içsel olarak etkilenmelerinden dolayı ile kendilerini gerçekleştirme olanaklarının eşit bir şekilde dağılmamasıdır. İkinci nokta ise, psikolojik iyi oluşun, kişilerde çoklu fizyolojik sistemlerin etkili bir biçimde düzenlenmesinde etki ederek sağlıklı birer birey olmaları açısından önemlidir.

Ryff'ın psikolojik iyi oluş modelinin amacı, kişilerin kendilerine yönelik düşüncelerini keşfetmeleri ve farkındalık sağlaması, kendilerine yönelik eleştiri yaptıklarında veya kendilerini değerlendirdikleri zaman başkalarının standartlarını ölçüt almamaları, kendi değerlerini savunmaları ve kendi değerlerine uygun alternatifleri belirleyip uygulaması ve bunun sonucunda ulaşacakları amaç ve hedeflere yönelik çaba sergilemelerini içermektedir (Akın, 2009). Psikolojik iyi oluş modeli altı alt boyuttan oluşmaktadır ve bu boyutların her biri bireyler için sağlıklı, tam ve iyi işlevlere sahip olmanın ne olduklarını temsil etmekte kişisel yönlerini keşfetmeleri açısından yararlıdır (Ryff ve Singer, 2008).

2.3.3.1 Kendini Kabul etme (Öz Kabul)

Öz Kabul, bireylerin hem güçlü yönlerini hem zayıf yönlerini anlaması, değerlendirmesi ile güçlü ve zayıf yanları ile barışması ve bu yanlarını tüm içtenlikle

kabul etmesidir Birey bu yanlarını kabul etmesi ile zihinsel olarak kendilerini gerçekleştirmenin en uygun işleyiş ve olgunluğa ulaşmanın adımını atar (Ryff ve Singer, 2008; Ryff, 1989). Kendini Kabul eden kişilerin yaşamları boyunca yaşadıkları ve yaşayacakları gelişmelere karşı olumlu bakış açısına sahip olup olumlu duygular hissederken kendilerini kabul etmekte zorlanan kişiler ise, yaşamlarından memnun olmaz ve geçmiş yaşam tecrübeleri hakkında hem endişeli hem de olumsuz düşüncelere sahip olurlar (Cırcır, 2023).

2.3.3.2 Başkaları ile Olumlu İlişkiler

Ryff ve Singer (2008)'e göre, İyi yaşanmış bir hayatın ötesinde iyi yaşama yönelik oluşturulan empatinin, sevginin ve şefkatin öncelikli olduğunu ve bireylerin kültürel yaşamlarında ne şekilde rol alıp ve nasıl yaşayacakları bireylerin başkaları ile olumlu ilişkiler geliştirmenin temel bir özelliği olarak ifade ederler. Başkaları ile olumlu ilişkilerde bireyler, bütün insanlara karşı şefkat duygusu ve empati duymakla birlikte ilişkiler ve etkileşimlerde daha sıcak kanlı olmaları ve diğer bireyler ile tam özdeşleşme yeteneklerine sahiptir. Bireylerde olgunluğun bir kriteri ise başkaları ile olumlu ilişkiler kurmaktır. Ayrıca, gelişim kuramcıları da başkaları ile olumlu ilişkiler kurmanın başarılı bir şekilde gerçekleştirmek ve diğer bireylere yönlendirme ve rehberliği vurgularlar (Ryff, 1989).

2.3.3.3 Kişisel Gelişim (Kişisel Büyüme)

Kişisel gelişim, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları deneyimlere açık olması, yaşadığı süre zarfında tecrübe ettiği bilgilerini ve etkinliğini birleştirmek için geliştireceği beceri olarak ifade edilir. Kısacası, tam işlevsellik, deneyime açıklık ve üretkenken kişisel gelişimin temel özellikleri arasındadır. Böylece birey sürekli olarak karşılaştığı sorun ve durumlara çözümler üreterek gelişim sağlamaktadır Ryff, 1989, Başut, 2020). Kişisel gelişim diğer alt boyutlara arasında Aristoteles'in

Eudiamonia'sına en yakındır. Çünkü birey burada sürekli olarak gelişiyor ve bu da insanın kendini gerçekleştirme özelliği ile yakından ilişkilidir. Rogers, insanların sabit bir durumdan ziyade, tam işlevli ve tüm sıkıntıların çözümü kavuşulduğu deneyime açık olarak tanımlamaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

2.3.3.4 Yaşamın Amacı

Kişilerin yaşamı değerli, önemli ve yaşanabilir olarak görmesi olarak tanımlanır. Anlamanın varlığı bireylerin iç dünyaları ile dış dünya arasındaki düşüncelerin ve davranışlarının uyuma ölçüsünü kapsar (Aytekin ve Sakal, 2021). Psikolojik iyi oluşun bu boyutu, daha çok varoluşçu bir bakış açısına sahiptir. Frankl'ın düşüncesine göre, bireylerin sıkıntı durumlarında anlam arayışına girdiklerini ve ondan yararlandıkları yönündedir. Sartre'nin düşüncesine göre, bireyin özgün yaşamının temelinde yaşamda anlam ve yön yaratmaktır. Russel, yaşamın amacını, insanların hayata karşı aktif bir rol üstelenmesi ve hayata karşı yansıtıcı ve objektif bir duruşa sahip olmak olarak açıklar. Johado ise, inançların önemini vurgulamaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Bireylere hayatın bir anlamı ve amacı olduğunu hissini veren inançlarıdır. Gelişim kuramcılarına göre her insanın hayattan beklentileri ve amaçları farklılık göstermektedir. Her kişinin işe yarar amaçlar ve yön duygusuna sahip olması hayatlarının anlamlı bulmaları yönünde olumlu bir katkı sağlar (Başut, 2020; Ryff, 1989).

2.3.3.5 Çevresel Uсталık

İnsanların, bireysel duygu ve düşünce kapasitesine ve ihtiyaçlarına uygun bir sosyal çevre ağı bulması ve yaratması ruh sağlığı açısından önemli görünmektedir. Ayrıca, çevresel uсталık, bireylerin yaşamı boyunca ileriye yönelik devam etmesi ve hem zihinsel hem de fiziksel faaliyetler yolu ile üretkenliği de vurgu yapar (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Bireyler çevresindeki fırsatların bilincinde olan, değer

inançlarına ve ihtiyaçlarına yönelik fırsat kollayanlar çevresel hakimiyeti yüksek kişilerdir. Fakat fırsatların bilincinde olmayan gün içerisinde bile gereken işleri yerine getiremeyen kişiler çevresel hakimiyeti düşüktür ve sosyal çevre edinmede zorluk yaşar (Atılğan, 2024).

2.3.3.6 Özerklik

Psikolojik iyi oluş modelinin son alt boyutu olan özerklik, bireylerin başkalarının, düşüncelerini ve inançlarını benimsemeden kendi yaşam tarzını, kendi inançları benimsemek olarak tanımlanmaktadır ve bireyler kendilerine ait bir yaşam tarzını aktarırlar. Gelişim kuramcıları, insanların yaşı ilerledikçe ve belirli bir olgunluğa ulaştıkları zaman içe dönme ve kendi özgürlüklerini yaşamaları daha sık görüldüğünü ifade etmişlerdir (Ryff ve Singer, 2008).

2.3.4 Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kuramlar

2.3.4.1 Psikoanalitik Kuram

Freud geliştirdiği psikanaliz kuramında insanların kişiliğini bir buzdağına benzetmiş ve üç kişiliğe sahip olduğunu söylemiştir. Bunlar id, ego ve süper egodur. İd insan davranışlarının buzdağının altında yatan psikolojik enerjinin kaynağıdır. Ego, insan davranışlarının toplum gerçeklik ilkesine uymasındır. Psikanalist olan kişiler egonun değerlendirme, problemleri çözme, yargılama ve amaç belirleme gibi ikincil süreçlere yönelik düşünce içerisinde çalıştığını ifade ederler. Süperego, Freud'un, toplumun kurallarına kültürel değerleri sahiplendiği ve kişiliğin ahlaki yönünü temsil eden, ona göre hareket eden bir üst benlik olarak ifade etmiştir. (Cüceloğlu, 1993).

Freud, insanların hayatı boyunca birçok zorluklar ve bu zorluklar karşısında bazı mutsuz ve umutsuz durumlar yaşadığını ve bu duyguların yaşanmasının kaçınılmaz olduğunu dile getirmiştir. Ona göre sevmek ve çalışmak metal olarak sağlıklı kişilerin yapabildikleri iki önemli faktördür (Ewen, 2003; Akt; Özen, 2010). Psikanalize göre,

insanların sağlıklı bir psikolojiye sahip olabilmesi için id ve süperegonun, ego ile bir uyum içinde çalışması gerekmektedir. Freud, kişileri şekillendiren faktörün ileriye yönelik amaçların değil geriye dönük yani geçmişe yönelik amaçların olduğunu ileri sürmüştür. Bireyler şahsen belirlediği ve ileriye dönük amaçlarından ziyade ölüm ve yaşam arasındaki çatışmada var olmaya çalışır (Ege, 2023; Başut, 2020).

Jung, insanların bireyselleşmesine önem vermiştir. Jung’a göre, insanlar hayatları boyunca bireyselleşme sürecinin devam ettiğini ve insanların hayatlarının ikinci yarısında bu sürecin daha çok fark edebileceğini söylemiştir. Çünkü insanlar yaşları ilerledikçe sosyal çevresini daha çok daraltmaya başlar ve kendileri ile daha fazla ilenmeye odaklanırlar. Bireyselleşme süreci ise insanların ‘bütün insan’ olmasında yatar. Bütün insan olmak, bireylerde kişiliğin dikkate alınmadığı tarafları ile bir uzlaşma yoluna gitmesidir. Bu şekilde insanların psikolojik olarak sağlıklı bir kişiliğe sahip olması ve içinde bulunduğu hayatın aşamalarında yerine getirmesi faaliyetleri gerçekleştirmesi ile mümkün olabilmektedir (Başut, 2020; Özen, 2010; Ege, 2023). Sonuç olarak insana bir bütün olarak bakabilmek psikolojik açıdan iyi olmak ile değerlendirilebilir. Çünkü psikolojik iyi olmak, kişilerin olumlu ve olumsuz durumlarda daha olumlu bakabilme geleceğe yönelik anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmelerinde duygularını ve düşüncelerini kontrol edebilmeleri ve bunu davranışlarına yansıtmak olduğu söyleyebiliriz. Bu da Jung’un bahsettiği bireyselleşme sürecindeki bütün insan olmaya eş değer olarak görülebilir.

Jung, bireylerin belirli bir amaçlara sahip olmasına ve bu amaçlara ulaşabilmek için belirli bir hedef oluşturmaları ve bu hedef ve amaçlarda işlevde bulunmaları için gayret etmeleri gerektiğini ifade etmiş ve bunu önemsemiştir. İçe dönük ve dışa dönük kişilik kavramlarını kullanan ilk kişi olan Jung bireylerin anlamlı ve amaçlı bir hayat sürdürebilmeleri için bu iki kişilik özelliklerini uyumlu ve dengeli bir şekilde işlev

göstermesi gerekmektedir. İçe dönük kişilik, bireylerin düşünceleri ve iç dünyalarına işaret eder ve yalnız başlarına vakit geçirmekten keyif alırken dışa dönük kişilik, sosyal çevrenin baskın gelmesi ve bireylerin başka insanlar ile birlikte olmaktan keyif almasıdır (Cüceloğlu, 1993).

Adler'in bireysel psikolojisine göre insanların mutluluğunu ve başarısını sosyal yaşantılarına bakarak anlamlandırır ve sosyal yaşamı temel alır. Adler'e göre kişilerin sosyal yaşamın olmaması işlevsiz davranışlar ve sağlıklı bir kişiliğin oluşmasına sebep olur. Bireyler için etkileşim ve iletişim kurmak bir ihtiyaçtır. Çünkü, yaşamlarını sürdürebilmeleri için kişilik ve bireylerarası ilişkiler bir bütün olarak görülmektedir. İnsanların sağlıklı olmayan ilişkiler ve etkileşimlerde bulunması psikolojik olarak olumsuz etkilemekte ve bu durumdan kaynaklı olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinde düşüş meydana gelmektedir (Başut, 2020). Adler'in psikolojik iyi olma konusunda vurguladığı en önemli faktör sorumluluktur. Çünkü insanların hayatlarında nasıl bir yol izleyeceği ve ne gibi şeylere sahip olacağı kişisel tercihlerine bağlıdır. Bu yüzden de insanların anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmelerinde sorumluluk bilinci önemli görülmektedir (Corey, 2005; Akt; Ağdemir, 2016).

2.3.4.2 Hümanistik Kuram

Hümanistik kuramcılar, bireylerin yaşamlarının devamlı olarak bir mutluluk arayışında ve kendisi ve doğa ile uyum içerisinde yaşamak için farkındalık içinde seçimler yaptıklarına vurgu yaparlar ve hayattan doyum sağlamanın bireylerin içinde doğduğu andan itibaren olduğuna inanırlar (Cüceloğlu, 1993). İnsancıl kuramın en önemli kuramcılarında olan Maslow, insanların kendilerini gerçekleştirme olgusuna dikkat çekmiştir. Maslow'a göre, kişilerin kendilerini gerçekleştirebilmesi için ilk olarak yaşama karşı pozitif bakış açısıyla bakmaları ve psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmeleri gerekmektedir. Kendilerini gerçekleştirmiş olan insanlar

olumsuzluklardan ve nevrozlardan uzaktır. Maslow, ayrıca kendini gerçekleştirmenin ilk ve en önemli koşulu insanların çocuklukta gördüğü sevgi, biyolojik/ psikolojik ilgi ve güvenlik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi gerektiğini düşünmüştür (Ege, 2023; Schultz ve Schultz, 2020). Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisindeki bireylerin son ulaşması gereken güdü kendini gerçekleştirme olarak görmekte ve bu güdüleri aşamalı bir yapı içinde alt basamaktaki ihtiyaçların giderilmesi ile başlar. Her ihtiyaın karşılanmasında bir st basamağa yükselir (Cüceloğlu, 1993).

Hümanistik kuramın bir başka önemli kuramcılarından olan Rogers, bütün bireylerin doğduğu andan itibaren mutluluğu aradığını ve içinde var olan yeteneklerini gerçekleştirmek için çaba sarf ettiğini açıklar. Ona göre bireylerin gelişmesi ve ileriye ve iyiye doğru gitmesi bireylerin içinde olduğunu söylemektedir. Rogers, özellikle bireylerin benlik bilincine vurgu yapar. Bir insanın benlik bilincinin kendisi ile ilgili oluşturduğu, düşünceler, duygular, değerler, algılama ve değerlendirme bütününü kapsar. (Cüceloğlu, 1993). Ayrıca Rogers da Maslow gibi bireylerin kendilerini gerçekleştirmenin doğal bir sonucu olduğu konusunda hemfikiridir. Rogers’a göre kendini gerçekleştirme, empati, saygı, özgünlük gibi kavramlar ile kolaylaştığını ifade etmiştir (Crcır, 2023).

Sonuç olarak Hümanistik kuram, kendini gerçekleştirme ve benlik süreçlerine önem vermekte olduğunu söyleyebiliriz. Kendini gerçekleştirme insanların hem kendilik açısından hem de toplumsal hayata bakış açısından potansiyellerini ortaya koymaları ve hayata karşı daha pozitif bakabilmelerini sağladığı düşünülmektedir. Benlik süreçleri ise, bireylerin kendilerini nasıl gördüğüne ilişkin değerleri ve algıları açısından önemli ipuçları sağlayabilir. Bu sebeplerden ötürü psikolojik iyi olma kendini, gerçekleştirme ve benlik süreçleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

2.3.5 Psikolojik İyi Oluş ile ilgili Araştırmalar

Bu kısımda psikolojik iyi oluşun Ulusal ve uluslararası yapılmış araştırmalar yer alacaktır. Literatür incelemesi sonucunda psikolojik iyi oluş ve alt boyutları ile birçok değişken ile ilişkiler incelendiği görülmüştür.

2.3.5.1 Ulusal Yapılan Araştırmalar

Kıbrıs da özel eğitim öğretmenlerinin Corona Virüs Pandemisinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 2020 ve 2021 öğretim yılında özel eğitim okullarında hizmet veren 133 özel eğitim öğretmeni ile yapılmıştır. Çıkan sonuçlara göre, Psikolojik iyi oluş ölçeği puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyi; 20-29 yaş grubundaki öğretmenlerin 40 yaş ve üzeri öğretmenlerine göre daha düşük, kıdemleri yüksek olan öğretmenlerin (11-15, 16) daha alt kıdemli olanlara göre ve evli olanların bekarlara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ayrıca cinsiyet, aylık hane geliri ve eğitim durumları da psikolojik iyi oluş ölçeğindeki sonuçlar arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır (Özer, Nuri ve Bağlama, 2023).

Aktunç ve Beyit (2024), Kuzey Kıbrıs'ta okul öncesi ve ilköğretim öğretmenlerinin mental iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenler açısından inceleme yapmışlardır. Çıkan araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin mental iyi oluş düzeyleri orta çıkmıştır. Ayrıca erkek bireylerin kadın bireylere; sınıf öğretmeni olan bireylerin okul öncesi öğretmen bireylere oranla mental iyi oluş düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Kıdem yılı ile yaş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve kıdem yılı ve yaş ilerledikçe mental iyi oluş düzeylerinde düşüş yaşanmaktadır.

2.3.5.2 Uluslararası Yapılan Araştırmalar

Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşun kavramsal olarak ilişki ve etkileşim içinde olduğu fakat özünde ikisinin bireylerde farklı fonksiyonlarda işlev gösterdiğini ve

demografik özellikler ve kişilik özellikleri yönünden varsayılarak öne sürülen araştırma, 25-74 yaş aralığına sahip Amerikalı bireylerden oluşmuştur. Araştırmada faktör analizleri psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşun ilişkili olduğunu fakat farklı durumlar oldukları saptanmıştır. İyi oluş arttıkça yaş, eğitim, sorumluluk ve dışa dönüklük artmış ve nevrotik durumlar azalmıştır. Psikolojik iyi oluş, bireylerde varoluşsal yönleri vurgularken öznel iyi oluş, yaşam kalitesini vurgulamaktadır (Keyes, Ryff ve Shotkin, 2002).

Türk ve İngiliz Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri, ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmanın çıkan sonuçlarına göre, İngiliz öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri için duyguları ifade etmenin daha yordayıcı olduğu sonucuna ulaşırken, Türk öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri için duyguları fark etmenin daha yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duyguları ifade etmenin ve duygusal farkındalığın beraberlik etkisi yordayıcı çıkmıştır (Kuyumcu ve Güven, 2012).

Grossi ve ark. (2012), İtalya da yaşayan bireylerden oluşan ve kültürel erişim kalıpları ve katılımının, sağlık durumunun psikolojik iyi oluşa etkisini inceledikleri bir araştırma amaçlanmıştır. Yapılan bu araştırma bulgularına göre, kültürel erişim kalıplarının ve kültürel katılımın psikolojik iyi oluş puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklarla ilişkili olduğu ve kültürün güçlü bir belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır. Bireylerin sağlık durumları da psikolojik iyi oluş potansiyelinde etkili olmaktadır.

Winefield ve ark., (2012), psikolojik iyi oluş konusu ile yaptıkları çalışmada psikolojik iyi oluş için bir öz bildirim ölçüsünü ve psikolojik sıkıntı ile arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma, telefon görüşmeleri, sosyodemografik değişkenler, psikolojik sıkıntılar ölçümü ve psikolojik iyi oluşun başkaları ile olumlu ilişkiler,

yaşamdan memnuniyet ve çevresel ustalık olmak üzere üç değişken değerlendirmeye alınmıştır. Çıkan bulgulara göre, psikolojik iyi oluşla pozitif yönde etki ederken psikolojik sıkıntıda negatif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntı aile de tek yetişkin olma, evde başka dilin konuşulması, bireylerin boşanmış olması, eğitim seviyesinin düşük olması, herhangi bir işle uğraşmama gibi faktörler ile ilişkili oldukları saptanmıştır.

Erdem ve Kabasakal (2015), psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları arasında ilişkiyi incelemek için yaptıkları çalışmada psikolojik iyi oluş boyutları hem romantik ilişki bakımından hem de arkadaşlık ilişkileri açısından değerlendirilmiştir. Çıkan sonuçlar göre psikolojik iyi oluşun altı boyutu ile arkadaşlık ve romantik ilişkilerdeki kaygı ve kaçınma boyutları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda romantik ve arkadaşlık ilişkilerinde, kaygı ve kaçınma arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinde düşüş yaşandığı ortaya çıkmıştır.

Yapılan bir çalışmada helikopter ebeveyn tutumlarına maruz bırakılan çocukların yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları incelenmiştir. Çıkan sonuçlara göre, helikopter anne-baba tutumunun yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu yordadığı saptanmıştır. Babaların, anne-baba tutumlarının annelere göre çocukların psikolojik olarak daha az negatif etkilediği ortaya çıkmıştır. Çalışmada anneye ilişkin ebeveyn tutumunun psikolojik iyi oluşu sadece ‘ahlaki ve etik’ yöndeki konularından helikopterlik boyutunda %21 oranında babaya ilişkin ebeveynlik tutumunun psikolojik iyi oluşun sadece ‘ahlaki ve etik’ konularında helikopterlik, ‘akademik ve okul hayatı konularında helikopterlik ve ‘yaşam becerileri ve temel güven’ boyutlarında %38 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Yani psikolojik iyi oluş ile helikopterlik arasında ters yönde bir ilişki vardır (Gençdoğan ve Gülbahçe, 2021). Özhan ve Atalay (2022), üniversite öğrencilerinde pozitiflik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide umudun

aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya katılan öğrenci grubu doğu Anadolu ve iç Anadolu bölgesinde yer alan iki farklı üniversiteden seçilmiştir. Araştırmada çıkan sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinde pozitiflik ve umudun tam olarak işlevsellikte bulunma kapasitesinin pozitif psikolojinin önemli göstergeleri arasında yer alan psikolojik iyi oluşun temel belirleyicilerinden oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca umudun ve pozitifliğin öğrenciler için olumlu beklentilere, uzun ve kısa vadeli amaçlar oluşturmada, belirsizlikler ile başa çıkmada çıkabilecek sıkıntılara karşı pes etmemelerinde ve anlamlı bir yaşam sürmede önemli iki etken oldukları görülmektedir.

Yüceant (2023), düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisini incelemiştir. Yaptığı çalışmanın sonucuna göre, bireylerin fiziksel aktivitesi zihinsel sağlığın gelişmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bireylerde stres arttıkça depresyon, kaygı gibi olumsuz duyguların arttığı ve yaşam memnuniyeti ise pozitif duyguları arttırmakla beraber psikolojik iyi oluşta etkili olmaktadır. Kısacası fiziksel aktivitede bulunmayan kişilerin stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygularında artış gözükmesi ile birlikte psikolojik iyi oluş açısında da düşüş görülmüştür.

Irawan, Murad ve Dewi (2023), Endonezya da yaptıkları bir araştırmada ebeveyn katılımı ve duygu düzenlemenin öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelenmesini amaçlamışlardır. Yapılan araştırmanın bulgularına göre, ebeveyn katılımı ve duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif olmak üzere anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca duygu düzenlemenin öğrencilerin psikolojik sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmıştır. Sonuç olarak, psikolojik olarak iyi olma hali duygu düzenleme ve ebeveyn katılımı değişkenliklerinden etkilenmektedir

Çevrimiçi Jungiye Psikodrama Uygulamasının Erken dönem şemaları, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan bu psikodrama uygulamasında genç yetişkin bireylerin erken dönem şemaları, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkili oldukları saptanmıştır. Psikolojik değişim ve iyileşme herkeste farklı bire etki yarattığı ve zaman alan bir süreç olduğu için öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve erken şemalar üzerinde olumlu etkisinin bir işareti olarak değerlendirilebilir. Bunun yanı sıra psikodramanın, grup üyelerinde farkındalığın, empatinin iyilik halinin, öz saygının ve özyeterlilik arttırmada, gelecek ile ilgili olumlu beklenti içinde olmasını sağlanmasını arttırdığı saptanmıştır (Aydın ve Yüceyurt, 2024).

2.4 Öz Şefkat

2.4.1 Budizm

Budizm, milattan önce altıncı yüzyılda Kuzey Hindistan'da doğan Siddharta Gautama'nın öğretilerinden oluşmuş felsefe ve inanç sistemlerini içerisinde barındırdığı bir dindir. Sanskritçe'de ve Pali dilinde 'Aydınlanmış uyanmış insan' anlamına gelen Buda ismi daha sonraları Siddharta Gautama'nın lakap ismi olarak kullanılmıştır. Buda'nın öğretilerine ise Budizm denmiştir. Budizm Buda'nın doğumundan başlayıp ölümüne kadar geçen sürede yaşamış olduğu mistik tecrübeler ve anlattığı bilgiler doğrultusunda açıklanmaktadır. Fakat Budizm, Buda'dan önce ve sonra yaşanan siyasal ve sosyal gelişmelerin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Budizm'in en temel kaynağı Buda'nın aydınlanma tecrübesi ve bu aydınlanma tecrübesinde elde ettiği bilgeliğidir. Buda'nın bilgeliğinin tanınması ve diğer birçok medeniyetlere yayılmasının etkin sebeplerinden birisi de kullanmış olduğu üslup ve dinin temel ilke esaslarını insanlara anlatırken anlaşılır ve sade bir dil tercih etmesidir. Özetlemek gerekirse, Buda'nın Hindistan sınırları içinde kurduğu Budizm; kişilerin,

mutluluğunu aramakla ve çektikleri ıstıraptan kurtarmayı hedeflemiştir (Güç ve Sert, 2020; Kaya, 2021; Can, 2022; Arslan, 202).

Buda, bireylerin hayatını hemen her döneminde acı ve ızdıraplarla geçtiğini düşünmüştür. Çektikleri acı ve ızdırapların asıl sebebinin ise bireylerin arzuları ve cehalet olduğunu dile getirmiştir. Buda'ya göre birey sürekli değişen gelişen bir zaman diliminde yaşadığı için sahip olduğu arzular ve cehalet onları bir çıkmazın içine düşürmekte ve bireyi, doğum/ölüm döngüsü içinde hapsetmektedir.

Bu sebepten ötürü ise, Budizm, insanların ahlaklı olmasını ister ve böylelikle dinginlik ve huzura neden olacağını düşünür, insanların düşünmesine ve kişisel deneyimlerine önem vermektedir, aklın sorgulayıcı özelliğine değil mutlak teslimiyete teşvik eder, hayatı Nirvanaya doğru giden bir yol olarak görmektedir ve doğum/ölüm döngüsü ile neden/sonuç döngüsünden kurtulup insanların asıl amacının nirvanaya ulaşmasını sağlamaktır (Şarafullina, 2013; Akt; Can, 2022; Kaya, 2021). Budizm'in asıl amacı, bireylerin yaşadıkları durumlarda, kendiliklerinde oluşturduğu olumsuz duygulardan dolayı acı hissederek ve bu acı veren bu duyguları yumuşamasını kurtulmanın yollarını gösterir. Bundan dolayı Budizm, meditasyon ve terapiyi birbiri tamamlayan ve acı/ızdırap veren duyguların bireylerin farkındalığını arttırmada destekleyici unsurlar olarak görmektedir. Ayrıca bireylerin nirvanaya öz kendiliklerini bulmaları ile ulaşacaklarını da dile getirir (Atlı, 2019; Can, 2022).

Budizm'de insanların hayatlarındaki asıl amaçlarının acı/ızdırapları olduğu ve aydınlığa yani nirvanaya ulaşmak için sekiz basamaklı yol aşamalarından geçmeleri gerektiğini söylemektedir. Sekiz basamaklı yol aşamaları Budizm öğretilerinin temelini oluşturur. Bunlar, Ahlak (Sila), Meditasyon (Samadhi) ve Hikmet (Panna)'tır. Bu üç öğreti de kendi içerisinde de ayrılmaktadır. Ahlakın içinde, doğru söz, doğru davranış ve doğru geçim vardır. Meditasyonda, doğru muhakeme ve doğru

murakemedir. Hikmette ise, doğru anlayış, doğru düşünce ve doğru niyeti barındırır. Ahlak, davranış kuralları olarak da bilinir ve Budizm'in disiplin kurallarıdır. Meditasyon, Budizm'de zihni/dikkati bir yere odaklamaktır. Son olarak, hikmet ise bilgelik demektir ve Budizm'de hayatın en yüksek seviyesi olarak bilinmektedir (Atlı, 2019; Güç ve Sert, 2020).

Budizm öğretisinde yer alan bu sekiz dilimli yol birbirleri ile bir bütündür ve bireyler gerçek mutluluğa ve huzura erişebilmesi için sekiz dilimli, yoldaki sekiz ilkeyi bir bütün olarak düşünmesi ve ilerlemesi gerekmektedir. Bu yolda ilerleyen kişiler ise yolun sonunda aydınlığa kavuşmaktadır. Bu öğretiler ise Buda'nın kişisel tecrübelerine dayanmaktadır. Kişisel olarak yaşadığı problemlerinin farkına vardığında ve bu problemleri gözlediğinde bir kurtuluş yolu bulmuştur. Böylece Budizm öğretileri bireylerin nirvanaya ulaştırma yolunda bir araç olarak görülür ve Buda öğrencilerine ilk olarak yaşadıkları zaman dilimi içerisinde acılardan kurtulmalarını önermiştir (Arslan, 2023; Güç ve Sert, 2020; Kaya, 2021).

2.4.2 Öz Şefkat Kavramı

İnsanlar hayat boyunca çeşitli tecrübeler edinirler ve bu edindikleri tecrübeler sayesinde acı deneyimler ve duygular yaşaması ise kaçınılmaz olmaktadır. Öz şefkat ise, yaşanan acı dolu tecrübelerden dolayı insanların kendilerine yönelik acımasızca davranmaması kendilerine şefkatli yaklaşmaları ve bu acıların farkına varıp kabullenmeleri olarak tanımlanmaktadır. Öz Şefkat kavramı Budizm'den etkilenecek ilk olarak kullanan kişi Kristin Neff olmuştur (Can, 2022). Neff (2003) öz şefkati, bireylerin acı ve ızdıraplarına karşı duyarlılık göstermesi ve acılarına karşı bilinçli olması, acılarını bastırmaması durumunda kendilerine ve çektikleri acılara karşı sevecenlikle yaklaşması olarak tanımlamıştır. Böylece bireyler, kendilerine karşı

sevecen bir tutum takındıkları zaman yaşadıkları olumsuzluklara yönelik duygusal olarak olumlu bir tutum geliştirebilecekleri düşünülmektedir.

Acı, insanların yaşamlarında karşılaştığı hastalık, kaza ve ölüm gibi sebeplerden ötürü çektikleri sıkıntılara verilen bir duygu olarak tanımlanır. Direnç, çekilen acılara verilen bir tepki olarak ortaya çıkar ve insanlar acıyı içlerinden atmak için çaba sarfederler. İstirap ise acıya karşı gösterilen tepki olarak ortaya çıkan sonuçtur ve kendini hem fiziksel hem de duygusal gerilim biçiminde gösterir. Böylelikle öz şefkati geliştirmek için bağlılık gerekmektedir. Çünkü insanlar acı ve ıstirap dolu hayatlarında duygusal olarak direnç gösterir ve olumsuzluklara karşı kendilerini acımasız bir öz eleştiride bulunurlar. Öz şefkat geliştiren birey ise bu davranışlarının aksine daha sevecen ve ılımlı bir yaklaşım ile kendilerine özen gösterirler (Germer, 2022).

Öz şefkat, insanların kendileri ile ilgili kuşkulandıkları ve benliklerine karşı olumsuz değerlendirmelerde buldukları zaman kendilerine karşı nezaketli olmaları ve bu acı verici durumların bütün insanlarında yaşayabildiklerini görmesidir. Ayrıca yaşanan bu acı verici duygu ve düşünceleri dengeli bir farkındalık ile kabul etmesini de içermektedir (Marshall ve ark., 2015; Neff ve ark., 2007).

Alan yazın incelendiğinde öz şefkat kavramı çok eskiye dayanmayan yeni bir kavram olmakla beraber birçok yurtdışı ve yurtiçi araştırmalara konu olmuştur. Orijinal adı Self Compassion olan bu kavram Türkçe dilinde öz şefkat, öz anlayış ve öz duyarlılık gibi isimler ile çevrilmiştir. Deniz, Kesici ve Sümer (2008), Demirci (2022), Ünal (2021), Andiç (2013), Küçük (2020) araştırmalarında öz şefkat kavramını kullanmışlardır. Akın (2009), Akın, Akın ve Abacı (2007), Öveç (2007), Özdemir (2020) öz duyarlılık kavramını kullanmışlardır. Tatlıoğlu (2010), Yalçın (2024), Özdemir ve Çetinceli (2023), Oral (2016) ise öz anlayış kavramını kullanmışlardır.

Öz şefkat kavramının daha iyi anlaşılması için ilk olarak şefkat kavramının bilinmesi gerekmektedir. Şefkat, bireylerin kendilerinin dışında başkalarının çektikleri acılarına karşı empatik bir biçimde yaklaşarak acılarının fark etmeleri, etkilenmeleri ve onların acılarına sevecenlikle yaklaşarak, ortak olarak acılarını hafiflemesine yardımcı olmaktır (Neff, 2003). Şefkat sözcüğü Latince dilinde Com (ile) ve Pati (acı çekmek) sözcüklerinin birleşiminden oluşmaktadır ve Com Pati yani birlikte acı çekmek manasına gelmektedir (Germer, 2022). Bir insana karşı gösterilen şefkat o insanın yaşadığı sıkıntı ve acılarını kabul etmek demektir. İnsanların içinde barındırdığı sevgi ve yüceliği acı çeken insana karşı aktarmak olarak da ifade edilir. Öz şefkat ise diğer insanların acılarına karşı gösterilen sevgi ve yüceliği kendi çektikleri acılara karşı kendilerine de göstermesidir (Germer, 2022). Akın (2010)'a göre, öz şefkat, insanların ızdırap ve acı çekmesine sebep olan duygularına yönelik bilinçli olması, kendilerine karşı sevecen ve özverili bir şekilde yaklaşması, yaşadıkları başarısızlık ve yetersizlik duygularına yönelik yargısız ve etiketsiz bir tavırla daha nezaketli yaklaşımları ve bu acıları kabul etmeleri olarak tanımlamıştır.

Karaoğlu ve Erzi (2019)'ye göre, bireylerin psikolojik sıkıntılar yaşadıklarında ve bu psikolojik sıkıntıların farkına vardıklarında bunun giderilmesi için çaba harcaması ve acı veren durumları deneyimlediklerinde kendilerine daha sevecenlikle yaklaşarak daha ılımlı yaklaşabildikleri için öz şefkat önemli görülmektedir. Öz şefkat, insanların, birbiri ile uyumlu olmayan düşünceler, duygular ve davranışları birbiri ile uyumlu olabilecek şekilde algılamasına ve düzeltilmesinde yardım ederek kendiliklerinin net ve dengeli bir şekilde görmesini olanaklı kılar (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

Bireyler bazen kendi yaşadıkları acılarına karşı o kadar duyarlı davranırlar ki kendi acılarına hapsolurlar. Başka bireylerinde aynı acılara sahip olduklarını unuttur ve yalnızca kendilerinin bu acılara sahip olduklarını düşünürler. Bundan kaynaklı olarak

da hem kendilerine hem de hayata karşı nesnel bir bakış açısına sahip olmayabilirler (Oral, 2016). Böyle bir durum da ise insanlar hem ruhsal durumuna hem de sosyal yaşama karşı uyum sağlayabilmeleri için kişisel olarak beceri ve farkındalığa ihtiyaç duyarlar. Öz şefkati yüksek olan insanlar yaşadıkları acıların ve ızdırapların ortak bir insan deneyiminin farkındalık kazanarak ve kendilerini iyileştirmek için sevecen davranıp hayatın içinde acı ve ızdırabın olmasını kabullenirler (Mameghani, Taşan ve Saylan, 2020). Çünkü, insanlar kendilerine karşı ne kadar objektif bir tavır ve içten bir şekilde bakarsa hayattaki diğer insanlara, hayvanlara, bitkilere kısacası bütün canlı varlıklara daha yakın ve şefkat dolu hisseder. Bu yüzdendir ki başkalarına sevgi duymanın ilk yolu ve temelinde öz şefkat yatar (Germer, 2020).

Sonuç olarak öz şefkat kavramına bakıldığında Budizm'den etkilenecek Neff tarafından tanımlanmış ve öz şefkati, insanların acı ve ızdıraplarından uzaklaşmalarından ziyade bu acıların bireylerin kendi yaşamlarında fark edip, kabullenip ve buna göre bir amaç ve anlam bulmalarında yardımcı olur (Yalçın, 2024). Budizm'in asıl amacının insanların yaşadıkları acılarından kurtulması ve sahip oldukları hazlarını dengelenmesi konusunda Budizm öğretilerinde yer alan sekiz dilimli yol prensiplerini uygulayarak aydınlığa çıkabilecekleri vurgulanmıştır. Öz şefkat ise Budizm dininden yola çıkarak, insanların acı ve ızdıraplarının farkına varması ve insanların kendilerine karşı sert eleştiriler de bulunmamaları ve acılarını kabullenip şefkat ile yaklaşmaları sağlanır. Böylece Budizm de yer alan farkındalık, doğru anlayış doğru odaklanma gibi kavramlar ile öz şefkatin önemli bileşenleri olan kendine şefkat ortak paydaşım ve bilinçli farkındalığın yegane amaçlarının aynı olması ile birbirine benzerlik göstermektedir. (Atlı, 2019).

2.4.3 Öz Şefkatin Alt Boyutları

Neff (2003), öz şefkati, bireylerin acı çekmesi durumunda ve başarısızlık ile karşılaştıklarında kendilerine şefkat göstermesini ifade etmiştir ve bunun üç temel bileşen ile açıklamıştır. Bunlar, kendilerine sert eleştiride bulunmak yerine öz sevecen bir şekilde davranmaları, insanların çektikleri acıların ortak insan deneyimi olarak görmeleri ve acılar ile özdeşleşmek yerine bu acıların farkında olmaları gerekmektedir.

2.4.3.1 Öz Sevecenlik/Öz Yargılama

İnsanlar, günlük yaşamlarında hem dış çevreye karşı hem de kendi içsel süreçlerine yönelik bir etkileşim içinde olmaktadır: İnsanlar bu etkileşimler içinde dış çevreden gelen olumsuzluklar ile kendi içindeki acılardan kaynaklı olarak düşünce, duygu ve davranış şekillerini oluştururlar (Cüceloğlu, 1993). Bireyler, başarısızlık, yetersizlik gibi duygular ile karşılaşıldığında kendilerini sert bir şekilde eleştiri de bulunurken suçlayıcı bir tutum takınırlar. Böyle bir durumda kendilerine yüklenmek yerine daha sevecen ve ılımlı yaklaşımları öz şefkatin bileşenlerinden olan öz sevecenlikle ilgilidir (Özdemir, 2020).

Öz sevecenlik, bireylerin yaşadığı başarısızlık, yetersizlik gibi duygulardan dolayı kendilerini yargılamak yerine bu duyguları sevecenlik ile karşılamak, kendilerine şefkat göstermek ve duyguları kabul etmek olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003; Can, 2022). İmanoğlu (2021), olumsuz hayat tecrübelerinde eleştirel bir tutum takınmadan değerlendiren kişiler hayata karşı daha objektif bir bakış açısı ile bakarak olumsuz durumlar ile daha kolay baş edebilir ve kendilerini cesaretlendirme konusunda da başarılı olabilir. Kişiler, başka insanlara duydukları şefkat ve özeni kendisi ile şefkatli bir ilişki kurması, psikolojik olarak ve sıkıntı veren hayat deneyimlerine karşı sağlıklı bir ilerleme göstermesi açısından öz sevecenlik önemli görülmektedir (Gilbert, 2017; akt., Demir ve Gen, 2023).

2.4.3.2 Ortak Paylaşımların Bilinci/İzolasyon

İnsanlar çoğu zaman kendi yetersizlik, başarısızlık, değersizlik gibi olumsuz duyguları ile baş ettiklerinde kendilerini suçlu durumuna sürükler ve sert bir şekilde yargılar. Fakat öz şefkatin bu bileşeni, ortak paylaşımların bilincinde insanlar, dünyada yaşayan tüm insanların aynı olumsuz durum ve duygulardan geçtiğini bilir ve bu duyguları kabul etmesini öğrenir (Ulu, 2022). Ortak paylaşımların bilincinde olma, insanların çektikleri acı ve ızdırapları yalnızca kendilerinin çekmediği diğer bütün insanların aynı acılardan geçtiği ve her insanın hatalar yapabileceği, hiç kimsenin kusursuz olmadığını kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Can, 2022). Tatlılıoğlu (2010)'a göre, insanların acı ve ızdıraplarından uzaklaşmaktansa bu acı ve ızdıraplarından oluşan duygularını pozitif yönde değiştirmeleri ve bunu değiştirirken bütün insanların da bu acılara sahip olduğu ve kendisine karşı şefkatli bir tutum sergilemesi gerekmektedir.

İnsanlar, ızdırap verici olaylarda, rahatsız edici duygulardan kaçmak yerine bu duyguları kabullenip, şefkatli bir şekilde yaklaşabiliyorsa öz şefkatin ortak paylaşımlar bilincini sağlamış oluyordur. Çünkü insanlar acılarını kişiselleştirip toplumdan izole olmuyorlar aksine yaşadığı acıların diğer bütün insanların da yaşayabildiğini kabulleniyorlardır (Oral, 2016). Ortak paylaşım, bağımsızlık, adalet, eşitlik, toplumsal değerler, bireylerin yaşadığı kültür ve en önemli hoşgörü ile oluşmaktadır (Tatlılıoğlu, 2010).

2.4.4.3 Bilinçli Farkındalık/Aşırı Özdeşleşme

Farkındalık, bireylerin şu an da olması demektir. Bireylere farklı bir bakış açısı sunar ve bireylerin bağlanma duygusunu geliştirir. Bilinçli farkındalık, bireylerde zihinsel, duygusal olarak dikkatli olması ve dikkati hangi yöne odaklayacaklarını sağlamaktadır (Germer, 2022). Küçük (2020)'e göre farkındalık, acı ve yaralayıcı

düşünce ve duygulardan kaçmak değil bu duygu ve düşünceleri deneyimlerken objektifliğinden kopmamaktır. Çünkü farkındalık öz şefkatin önemli ve değişmez bir bileşenidir. Öz şefkatin ve farkındalığın birbirleri ile benzer olan yönleri, bireylerde, duygusal olarak acılar ile bir bağ kurup ve bu acıları kabullenme yolunda bir değişim sağlamalarıdır. Farkındalık, bireylere ‘acını hisset’ derken öz şefkat ‘acının içinde kendine nezaketli davran’ demektir (Germer, 2022).

İnsanların farkındalıkları arttıkça kendi hayatlarında olan bitenleri kontrol etme olasılıkları artmaktadır. Duygularımızı kapatmak yerine kulak verip ne istediğinin farkına varırsak bu duyguları yönetebiliriz. Çünkü, hissettiğimiz duyguyu bilmek aslında neden öyle hissettiğimizi algılayanın ilk koşuludur (Kolk, 2020).

Budizm öğretilerinde, bireylerin çektikleri acıların çoğu zihinsel olarak yaşandığı söylenmektedir. Çünkü bireylerin zihinsel kapasitesi yaşam boyunca olay ve durumlara karşı bir değerlendirme ve yorumlama üzerine işlev göstermektedir. Farkındalık, insanların düşünce ve duyguları ile olan etkileşimlerini yumuşatır. Üzüntüleri, kaygıları ve korkuları kabullenip insanların içinden geçmesine izin verir. İnsanlar bilinçli farkındalığa sahip olduklarında kendilerine ve topluma karşı yüksek bilinçli bir yapıya sahip olurlar. (Özen, 2017).

Öz şefkatin bu üç bileşeni kavramsal olarak aynı olarak görülse de birbirlerinden farklı anlamlar taşımaktadır ve bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Çünkü bu kavramlar birbirleri ile etkileşim içindedir ve her bir bileşen meydana geldiğinde birbirlerine yardımcı olmaktadır (Akin, 2010). Öz şefkat, bireylerin deneyimledikleri hayat tecrübelerindeki başarısızlık ve yetersizlik gibi olumsuz duyguların yaşanmasının, dünyadaki her birey için geçerli bir duygu olduğunu görmesi, farkında olması gerekir ve bu olumsuzluklara karşı şefkatle yaklaşımları gerekmektedir. Çünkü kendine şefkat gösteren bireyler kendi acılarına karşı acımasızca eleştiri yapmak

yerine bu acılarını net bir şekilde görüp benliklerindeki ilgiyi, sevgiyi ve değişimi güçlü bir motivasyon kaynağı olarak görmektedirler (Neff, 2003).

2.4.4 Öz Şefkat ile Karıştırılan Kavramlar

Bireylerin yaşamış olduğu olaylardan dolayı olumsuz duygulara kapıldıklarında kendilerine yönelik sert bir eleştiri de bulunurlar ve kendilerine sevecenlik ile yaklaşamazlar. Öz şefkat ise, bireylerin olumsuz duygularına karşı sevecenlik ile yaklaşmalarını ve kendilerine şefkat göstermelerini sağlar. Bundan dolayı ise, öz şefkat ile karıştırılan kavramlar bulunmaktadır ve bu bölümde karıştırılan kavramlar ele alınacaktır.

2.4.4.1 Kendine Acıma

Bireyler herhangi bir olumsuz durumu tecrübe edindiklerinde sadece kendisini yaşadığını varsayarak bu olumsuz durumu kendi içerisinde büyüterek yoğun bir duygu durumuna kapılıp kendilerine yönelik bir acıma duygusu geliştirebilir. Bu sebepten ötürü de başkaları ile olan ilişki ve etkileşimlerini sınırlandırabilir ve kendi problemlerine yönelik nesnel bir tutum sergileyemezler. Öz şefkat ise, kendi problemlerine yönelik daha pozitif ve nesnel bir tutum sergileyerek kendi bilişsel süreçlerinin farkında olmasını sağlar. Ayrıca olumsuz durumları herkesin yaşayabileceği bilincinde olup kendilerini sosyal çevresinden kısıtlamaz. (Özdemir, 2020; Öveç, 2007; Akın, 2009).

2.4.4.2 Bencillik

Bireylerin yaşadıkları acılardan ötürü sadece kendisini düşünerek başkalarını göz ardı etmesi kendi ihtiyaçlarını ön planda tutması ile karıştırılmaktadır. Öz şefkatli bireyler aslında kendi ihtiyaçlarının ve ızdıraplarının farkında olup kendilerine duyarlı, hoşgörülü, sevecenlik ile karşılarlar ve olumsuzların ise bütün insanların başlarına gelebileceğinin düşünerek kendilerine gösterdikleri özveriye başka insanlarında

kendilerine göstermesini gerektiğini düşünürler (Altun ve ark., 2020; Özdemir, 2020).

2.4.4.3 Pasiflik

Pasiflik, bireyin yetersizliklerinden ve yaşadıkları olumsuz durumlardan dolayı kişisel olarak gelişimlerinin engelleneceği düşünerek hayatına dair bir girişimde bulunmaz. Fakat öz şefkate sahip olan bireyler yetersizliklerinin farkında olup kendilerini acımasızca eleştirmez ve kişisel gelişimleri için hayatlarında aktif bir rol oynarlar (Altun ve ark., 2020).

2.4.4.4 Güçsüzlük

Bireyler, hata yaptıklarında ve kendilerini herhangi bir konuda yetersiz gördükleri zaman bu durumları diğer insanlardan daha geç hallettiklerinde kendilerini güçsüz hissederler ve kendilerinde olan cesaret ve dayanıklılığı farkına varamayabilirler. Aksine öz şefkatli insanlar yaşadıkları olumsuzluklara karşı kendilerine karşı nazik bir yapı da olup başarabileceklerine inanırlar ve o cesareti, dayanıklılığı kendilerinde görürler (Neff ve Germer, 2019; akt., Uyanık ve Çevik, 2020).

2.4.4.5 Kendini Şımartma

Öz şefkatli bireylerin kendilerine karşı sevecenlik ile yaklaşması kendilerini şımarttığı manasına gelmemektir. Kendilerine karşı sevecen davranmaları yaşadıkları olumsuzluklardan kaynaklı olarak kendilerine karşı acımasızca eleştiri yapmayarak daha nesnel bir tutum ile problemlerinin farkına varmasını sağlayarak ve onları kabul ederek kendilerine karşı şefkatle yaklaşması kendilerini önemsemediği anlamına gelmektedir (Altun ve ark., 2020).

2.4.4.6 Benlik Saygısı

Bireyler benlik yapılarını koruma ve yükseltme ihtiyacı içerisine girmekte ve bunu pozitif duygular içerisinde yapar ve hissederler. Benlik saygısı, bireylerin kendi haklarında belirli bir algı ve değerlendirmelerini içerir ve başkalarını

değerlendirmeleri algılarından etkilenmektedirler. Öz şefkat ise, benlik saygısında olduğu gibi kendi benliklerini bir algı ve performans çerçevesinde değerlendirilmez. Aksine kendilerinin yaşadıkları acılardan kaynaklanan olumsuz duygulara yoğunlaşıp tüm insanların bu olumsuz duygulara sahip olduğunu kabul etmek ve sağlıklı bir değerlendirme süreci gerçekleştirir. Kısacası öz şefkat benlik saygısının aksine benliğe karşı oluşturulan yargı ve değerlendirmelerden ziyade benliklerinde oluşan acılara karşı olumlu bir ilişki kurma biçimidir (Özdemir, 2020; Öveç, 2007). Öveç (2007)'e göre, öz şefkati yüksek olan kişilerin kendi yaşadığı durumlardan elde ettikleri deneyimlere karşı duyarlılık ve farkındalık ile yaklaşırsa ve kendilerine sevecen bir tutum gösterirse başka kişilere karşı da duyarlı olma ihtimalleri fazla olur. Çünkü bu kişilerin kendilik değerlerini ölçmeleri için başka kişilerin değerlendirmesine ihtiyaç duymaz.

2.4.5 Öz Şefkat ile İlgili Kuramlar

2.4.5.1 Psikoanalitik Kuram

Öz şefkat kavramı Psikoanalitik kuramının geleneğinde yer alan nesne ilişkiler kuramındaki gizil boşluk kavramı ile benzerlik göstermektedir. ‘Gizil boşluk’ bireylerde gerçek ve gerçek dışı olan fantezileri arasında yer alan deneyimleri açıklamak için kullanılan bir terimdir. Böylelikle bebekler büyüdükleri vakit içerisinde bir farkındalık geliştirir ve ‘ben ve ben değil’ duyguları ile tanışır ve bu şekilde bebekte öz şefkat duygusu gelişmeye başlar. Çünkü bu kavramlar öz şefkatin üç bileşeni ile kendisine karşı bir değer biçer ve nesnel olarak bir bakış açısına sahip olurlar (Tatlıhoğlu, 2010; Demirci, 2022; Cırcır, 2023). Bireyler doğdukları andan itibaren anne ile bir bağ kurmaya ve annenin egosu ile bebek bir bütün haline tek bir benlik haline gelmektedir. Bu dönem içerisinde ise annenin bebeğe olan iletişimi, etkileşimi ve ilgisi bebeğin fiziksel ve duygusal olarak önemli görülmektedir (Atlı, 2019; Kolk,

2020). Germer (2020), e göre, bireylerin öz şefkat duygusu geliştirmesinin en önemli sebeplerinden birisi olan erken çocukluk döneminde yaşadıkları ilişkidir. Çünkü bireyler erken çocukluk dönemindeki anne veya bakım verenler ile girdiği ilişkiden kaynaklı olarak kendi kişisel davranışlarını da etkilemektedir (akt., Ulu, 2022).

Psikoanalitik kuramın içerisinde yer alan bağlanma kuramının öncüsü olan Bowlby, Freud gibi bireylerin kişilik gelişiminin erken çocukluk dönemindeki ilişkili olduğunu ve bireylerin ilerideki kişilik gelişimini geliştirmede anne ve bebeğin bağlanma şekline bağlı olduğunu savunmuş ve bu konuya odaklanmıştır. Bowlby'e göre, bireylerin bebeklik döneminde anne ile babası ile kurduğu bağlanma çeşidine göre ileriki yaşlarda başka insanlar ile kendisiyle kuracağı ilişkinin özünü oluşturur. Güvenli bağlama ile bireyler hayat boyu fizyolojik, psikolojik, duygusal gibi içsel odağı sağlayan sağlıklı bir gelişme ve başa çıkma becerilerinde önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bu bireyler kendilerini pozitif ve negatif yanlarını öğrenir ve kabul ederler. Negatif taraflarını kendilerini geliştirmek için aktif bir rol oynarlar. Ayrıca zor durumlar ile karşılaştıklarında kontrol duygusuna sahip olabilirler (Andiç, 2013; Özdemir, 2024; Kolk, 2020). Böylelikle erken çocukluk döneminde kurulan ilişki bireylerin öz şefkat duygusunu geliştirmede önemli bir rol oynadığını söyleyebiliriz. Çocukluk dönemindeki ebeveyn ile olan bağlanma stilleri kişilerin kendi hakkındaki düşünceleri, değerleri ve davranışlarını oluşturmada önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

2.4.5.2 Bilişsel-Davranışçı Kuram

Öz şefkat kavramı, bilişsel davranışçı terapi kuramına göre, bilişsel terapi kuramını içermektedir. Budizm ve bilişsel davranışçı kuram hayatın, bireylerin düşünceleri ile geliştiği ve ikisinin de düşünce sistemlerinin sebepleri ve bireylerin düşünceleri ile nasıl başa çıkabilecekleri konusunda yardımcı olmaktadır. Ayrıca

bilişsel davranışçı kuram bireylerin şu an'a odaklanmasını sağlamaktadır (Küçük, 2020; Demirci, 2022).

Bilişsel davranışçı kuramın üçüncü kuşak terapi yaklaşımları öz şefkatin, öz sevecenlik, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık ile yakından ilgilidir. Çünkü üçüncü kuşak yaklaşımlar bireylerin farkındalık ve kabulü ile ilgilenmektedir. Bu yaklaşımların ana teması bireylerin kişisel deneyimlerinde bir farkındalık oluşturmayı amaçlamaktır. Bireylerin de içsel deneyimlerini göz ardı edildiği düşünülmektedir. İçsel deneyiminin farkındalığı oluşturmak ise bireylerin başkaları tarafından değil kendilerinin düşüncelerini ve davranışlarını gözlemlemesi sonucunda bir kendi farkındalığı üzerinden ortaya koymasıdır (Vatan, 2016). Üçüncü kuşak yaklaşımlar terapiye gelen danışanların kendilerine karşı, sert öz eleştirici ve uyumsuz bilişsel düşünce sistemleri ile savaşıyorlar ve öz şefkat geliştirmelerinde yardımcı olurlar (Öveç, 2007). Kabul ve kararlılık terapi yaklaşımı olan üçüncü kuşak bu yaklaşım öz şefkatin temel unsurları olan acı ızdırabın insanoğlunun bir parçası olduğunu ve bu durumun kabullenip farkındalık oluşturulması gerektiğini savunur (Öveç, 2007). Böylece bilişsel davranış kuram bireylerin uyumsuz ve işlevsiz düşünce yapıları ile uğraştığı söylenebilir. Üçüncü kuşak yaklaşımların ise daha çok insanların içsel yaşantılarına ve bu içsel yaşantılarına karşı bir öz farkındalık geliştirmesine yardımcı oldukları için öz şefkatin bilişsel davranışçı yaklaşımı için önemli görüldüğü düşünülmektedir.

2.4.5.3 İlişkisel Kuram

İlişkisel kuram, kişilerarası ve bireylerin benlik gelişimi üzerinde duran öz şefkati de içerisinde barındırmaktadır. Kurama göre, bireyler, toplumsal ve sosyal çevrenin içerisinde doğar ve ilişkiler ve etkileşim içerisinde gelişimlerini sürdürür. İlişkiler, karşılıklı olarak saygılı, empatik ve şefkatli bir biçimde gerçekleşir (Jordan, 1989). İlişkisel kurama göre bireylerin sağlıklı bir ruh sağlığına sahip olabilmeleri için başka

insanlarla kurdukları doyurucu ilişkilerin olması gerektiğini savunur. Çünkü yalnızca bireylerin içsel yaşantısı ele alındığında, duyguları, düşünceleri ve davranış şekilleri kişilerarası ilişkiler çerçevesinde şekillenmesinde önemli bir faktör olarak görülmektedir. Böylece bireyler kendilerine karşı nasıl bir yaklaşım takındıkları da kişilerarası ilişkilerin önemine bağlı olmaktadır. Bireylerin olumsuz düşünce ve duygulara sahip olması geçmişte yaşamış olduğu ilişkiler dolayısıyla şimdiki zamanda kendi deneyimlerini ifade ederken yaşadıkları sorunların bir sonucu olarak ortaya çıkar (Pulat, 2019).

Jordan (1989)'a göre, bireylerin, kişisel deneyimlerinden oluşturdıkları içsel imajları, toplumla girdiği ilişki içerisinde değişir, gelişir ve birey bu değişimi benimsemeye başlar. İlişkiler, karşılıklı empati, şefkat ile verilen tepkiler ile gerçekleşir. Bireylerin toplumsal çevreyle kurmuş oldukları etkileşimler bazen aksaklığa sebep olur ve ilişkilerdeki dinamiklerde kopukluk meydana gelir. Kurama göre ilişkilerdeki kopukluklar bireyler için olumsuz durumlar yaratabilir. Önemli olan ise bireylerin bu kopukluk ile nasıl başa çıkabilecekleridir. Bireyler kopuklukla başa çıkmada ise kendilerini sert eleştirilere maruz bırakarak kendilerini izolasyona itmek yerine ilişkisel farkındalıklarını yüksek tutmaları ve ilişkilerini gözden geçirip farklı bakış açıları ile tekrar şekillendirmeleri gerekmektedir (Yam, 2021).

2.4.5.4 Hümanist (İnsancıl) Kuram

Hümanist kuram, bireylerin kişisel hayat kalitesini ve içsel mutluluğunu vurgular ve bu konulara önem verir. Bireylerin daha çok şimdiki anda ki düşünce, duygu ve deneyimleri ile ilgilenir ve hayat deneyimlerinde kendilerini ne şekilde değerlendirdikleri önemlidir. Ayrıca bu kuram bireylerin, pozitif duyguların ve güdülerin olduğunu savunur ve her zaman bu güdülerin en üst versiyonlarına doğru gideceğini vurgular (Onur, 2018). Kuram, Bireylerin kendiliklerini kabul etmeyi temel

alır ve kendilikleri ile fazla bir özdeşim kurmadan kendilerini kabul etmeyi öğrenir. Kuram da temel alınan noktalarla öz şefkatin temel amacı ile benzerlik göstermektedir. Bireylerin olumsuz deneyimlerinden dolayı yetersizlik ve başarısızlık duygularına karşı şefkatli olabilmeleri için cesaretlendirmek ve bu olumsuzluklara karşı sert eleştiriler ve yargılayıcı tavırlar yerine şefkatli ve sevgi dolu bir şekilde benliklerini kabul etmelerine yardımcı olurlar (Öveç, 2007).

Olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmek için bireylerin koşulsuz bir sevgi içerisinde yetişmesi gerekmektedir. Çünkü, koşusuz sevgi, bireylerin ne hata yaparsa yapsın onları, değerli ve sevgiye layık olduklarını kabul eden bir anlayıştır (Cüceloğlu, 1993). Hümanist yaklaşımı benimseyenler, terapilerde bireylerin rahatsızlık veren semptom belirtilerini tedavi etmek yerine koşulsuz sevgi ve saygı ile bireylerin kendilerine karşı kabul edici olup farkındalık kazanmaları ile kendini geliştirmeyi amaçlamaktadırlar (Demirci, 2022; Ege, 2023). Böylece hümanist yaklaşım öz şefkat gibi bireylerin olumsuz yaşantılarından kaynaklı oluşan sıkıntılarında olumsuz benlik bilinci geliştirmemeleri için koşulsuz sevgi ile kendilerini daha affedici ve farkındalık kazandırmak amaçlandığını söyleyebiliriz.

2.4.5.5 Şefkat Odaklı Kuram

Şefkat odaklı yaklaşım ile şefkatli zihin eğitimi, yüksek oranda kendilerini eleştiren, utanç duyan ve öz eleştiri gibi sorunlar ile kendilerine karşı sevecen ve şefkatli yaklaşımlarında sıkıntı çeken bireylerin olduğunu öne sürerek, Gilbert ve ark. bu sebeplerden dolayı bireylerin bu davranışlarını araştırmaya başlamış ve şefkat odaklı yaklaşımı geliştirmişlerdir. Bu yaklaşımın odak noktası, bireylerin yoğun utanç ve öz eleştiri durumlarına karşı nezaketli yaklaşarak, olumsuz duygularını farkına varılması ve anlaşılmasında bireylerin kendilerine şefkatli iç ses geliştirmelerine ve davranışlarına yardımcı olmak amaçlanmıştır (Pekin ve Güme, 2025; Dalgacı, 2019).

Öz şefkatli zihin eğitimi, bireylerin zor olumsuz durumlar karşısında kendilerini sakinleştirmeyi öğrenmesi bakımından öz şefkat ele alınarak oluşturulur. Öz şefkatli zihin eğitiminde, bireylerin öz eleştiri yaptıklarında ve içsel olarak bir tehdit altında olduklarını hissettikleri zaman kendilerine karşı rahatlatıcı ve şefkat dolu bir iç ses geliştirmeleri ve sevecen davranılması üzerine çalışılmaktadır (Cırcır, 2023).

Şefkat odaklı yaklaşım, bireylerin acılarına karşı şefkatli ve olumsuz düşüncelerine karşı anlayış geliştirmeyi, bireylerin farkındalık geliştirip kendilerini kabul edebilmesini öğrenmek, kendilerine karşı sert bir öz eleştiri geliştirip yargılamak yerine nazik bir tutum geliştirmeleri amaçlanmıştır. Bu konularda bireyleri teşvik ve yardımcı olmak için şefkatli; dikkat, düşünme, davranış, duygu, duyumsama ve imgeleme gibi beceriler kullanılmaktadır (Pekin ve Güme, 2025). Böylece şefkat odaklı yaklaşım adından anlaşıldığı gibi öz şefkat ile bağlantılı olduğu görülebilir. Bireylerin acı ve ıstıraplarının yoğun öz eleştiri ve utanç duydukları zaman öz şefkati kullanarak kendilerine karşı daha az yargılayıcı ve daha fazla sevecen bir tutum geliştirmesi ve şefkatli bir tutum sağlayarak zihinsel düşünce yapılarını olumlu düşünce yapıları ile değiştirerek öz şefkat ile benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

2.4.6 Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar

Öz şefkat kavramı her ne kadar eskiye dayanan bir kavram olsa da son yıllarda popülerliği artmış ve bilimsel araştırmalar konusu olmuştur. Bu kısımda ise, öz şefkat ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalar ele alınmıştır.

2.4.6.1 Ulusal Yapılan Araştırmalar

Gülderen (2020), yoga yapan ve yapmayan bireylerin öz şefkat, stres, depresyon, anksiyete ve bilinçli farkındalık düzeylerini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışma ise, KKTC'nin Girne ve Lefkoşa illerinde yaşamakta olan 18 ve 42 yaş arasında olan kişilerden oluşmuştur. Öz şefkat ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeğinden alınan

puanlar arasında yoga yapan kişilerin yoga yapmayan kişilere göre anlamlı bir fark oluşturmuştur ve bu fark ise yüksek çıkmıştır. Bu çıkan sonuçlara bakıldığında ise, kişilerde oluşan rahatsız edici duygular ile baş edebilmek için rahatsızlık verici duygulardan kaçmak yerine kabullenmek ve şefkat ile yaklaşmak gerektiği ve yoganın ise bu duygularla baş etmede yoganın etkili olduğu görülmüştür.

Sosyal medya kullanmada kadınların benlik algıları, sosyal kıyaslama ve öz şefkat düzeylerinin etkisi araştırmak amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeli uygulanan araştırmada, Kıbrıs ve Türkiye de sosyal medya kullanan kadın bireylerden oluşan örneklemden oluşmuştur. Çıkan çalışma sonuçlarına göre, yetkinlik düzeyleri ile sosyal medya kullanma sıklığı, öz şefkatle olumsuz ilişkide olduğu görülmüştür. Yani sosyal medyanın kullanma sıklığı arttıkça bireylerin öz şefkat düzeylerinde düşüş yaşanmasına sebep olmaktadır. Ayrıca sosyal medya kullanımı artması ile beden imajı algısının olumsuz tarafları arasında pozitif yönde bir etkiye sahip olduğu sonucuna da varılmıştır (Akçin, 2024).

Çataloluk, (2024), Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu ve beden algılarında öz şefkatin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma online olmak üzere, Türkiye ve Kıbrıs'ta okuyan üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, yeme bozuklukları, beden algısı ve öz şefkat düzeylerinin demografik özelliklere göre farklı çıktığı görülmüştür. Öz şefkat ile yeme tutumu arasında olumsuz bir ilişki, öz şefkat ve beden algısı arasında olumlu bir ilişki orta çıkmıştır. Bunlarla birlikte çalışmanın bir diğer bulgularından olan öz şefkat ve beden algısı yeme tutumlarını olumsuz yönde, beden algısının ise öz şefkati olumlu yönde yordadığı ortaya çıkmıştır.

2.4.6.2 Uluslararası Yapılan Araştırmalar

Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007), öz şefkatin pozitif psikolojik işlevselliği ile bireylerin kişilik özellikleri yönünden incelemiştir. Araştırma üniversite

öğrencilerini kapsamıştır. Çıkan sonuçlara bakıldığında ise, öz şefkatin, bireylerin, iyimserlik, mutluluk, bilgelik, kişisel değerlendirme, olumlu duygudurum, uyumluluk, dışa dönüklük, bilgelik ve vicdan olmak üzere bu kişilik özellikleri ile olumlu bir ilişki ortaya çıkarken nevrotiklik ve olumsuz duygudurum ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır.

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008), Tayland, Tayvan ve ABD'deki bireylerin öz şefkat düzeylerini incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Araştırmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören öğrencileri oluşturmuştur. Yapılan araştırma sonucuna göre, öz şefkatin en yüksek çıktığı ülke Tayland olmuştur. Öz şefkatin en düşük olduğu ülke ise Tayvan olmuştur. ABD ise iki ülke arasında öz şefkat düzeyine sahiptir. Bu araştırma sonucu, doğu ve batı farklılıklarından ziyade öğrencilerin belirli kültürel özellikleri ile bağlantılıdır. Ayrıca, sonuçlara bakıldığında en düşük öz şefkat düzeyine sahip olan Tayvan ülkesindeki öğrencilerin öz şefkat eksikliğinin temeli yüksek oranda olumsuz ilişkili duygulardan kaynaklandığını göstermiştir.

Akın (2008), başarı hedefleri ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, Sakarya üniversitesinde farklı fakültelerde eğitim gören öğrencileri kapsamıştır. Öz şefkat ve başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi test etmek için korelasyon analizi ve hipotez modeli yapısal eşitlik modellemesiyle yapılmıştır. Çıkan araştırma sonuçlarına göre, öz şefkatin olumlu üç boyutu ile öğrenmenin kaçınma/yaklaşma hedefleri ile olumlu yönde, Kaçınma/performans-yaklaşma hedefleri ile olumsuz yönde bir ilişkileri olduğu sonucuna varılmıştır. Öz şefkati üç olumsuz alt boyutu ile öğrenme/kaçınma, kaçınma/performans-yaklaşma hedefleri ile olumlu yönde etkisinin olduğu, öğrenme/yaklaşma hedefleri ile olumsuz etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Öz şefkatin altı boyutunun %72'si, öğrenme/yaklaşma, %39'u

öğrenme/kaçınma, %98'ini performans/yaklaşma ve %97 performans/kaçınma hedeflerini yordamıştır.

İkiz ve Totan (2012), dokuz eylül üniversitesinde okuyan üniversite öğrencilerinin öz şefkatin duygusal zekayı açıklayıcı etkisini incelenmesi amaçlamışlardır. Araştırmaya sadece eğitim fakültesindeki öğretmen adayları katılmıştır. Araştırmada öz şefkatin alt boyutları (öz sevecenlik-öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma-izolasyon ve bilinçli farkındalık-aşırı özdeşleşme) ile duygusal zeka alanları (bireysel beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma, kişilerarası beceriler, genel duygusal zeka ve genel ruh durumu) incelenmiştir. Çıkan bulgulara bakıldığında duygusal alt alanların öz şefkatin alt alanları ile istatistiksel olarak anlamlı etki yarattığı ve bilinçli farkındalık ile öz sevecenlik duygusal zekayı arttırdığı, aşırı özdeşleşme ile öz yargılama genel ruh halini ve stres baş etmede olumsuz etkilere sahip olduğunu sonucuna varılmıştır. Böylece, öz şefkatin duygusal zeka üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğu bu araştırma sonuçları ile ortaya konulmuştur.

Öz şefkat ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için meta analiz bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada, öz şefkati düzeyi yüksek bireylerin kişisel iyi oluşlarının da yüksek olduğunu varsaymışlardır. Meta analiz bulgularına göre, iyi oluş ile öz şefkat arasındaki ilişki $r=0,47$ olarak bulunmuştur. İlişki duygusal iyi oluş ile karşılaştırıldı zaman psikolojik ve bilişsel iyi oluş açısından daha güçlü olduğu çıkmıştır. Ayrıca öz şefkatin iyi oluş üzerinde nedensel bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zessin ve ark., 2015).

Marshall ve ark. (2015), Avusturya da yaşayan ergen bireylerin öz şefkat ve düşük benlik saygısını olumsuz etkilerini incelediği bir çalışma yapmışlardır. Benlik saygısı ile öz şefkat ergenlerde değişen ruh sağlığı üzerinde bağımsız boylamsal etkileri ortaya çıkmıştır. Öz şefkatin benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Yapılan başka bir çalışmada travmatik yaşantılar ve yeme tutumlarında duygu düzenleme ve öz şefkatin aracı rolünü incelenmiştir. Örneklem grubu genç yetişkin olan bireylerden seçilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında öz şefkatin ve duygu düzenlemenin yeme tutumları ile çocukluk çağı travmaları arasında aracı bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca öz şefkatin sonraki psikopatoloji ve çocukluk travmaları arasında koruyucu bir mekanizma ya da risk faktörü olarak önemli bir görevi olduğunu göstermektedir (Karaoğlu ve Erzi, 2019).

Ankara'daki özel ve kamu kuruluşlarında çalışmakta olan bireylerin iş tatmini ve öz şefkat arasındaki ilişkide içsel motivasyonun aracı rolü incelenmiştir. Çıkan bulgular sonucuna göre içsel motivasyon ile öz şefkat iş tatmini ile içsel motivasyon, öz şefkat ile iş tatmini aralarında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca çalışmanın sonuçlarında birisi de öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin içsel motivasyonlarının da yükseldiği ve iş tatminlerine olumlu yönde arttırıcı bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Böylelikle, içsel motivasyonun, öz şefkatin iş tatminine yönelik tam faaliyet etkisi vardır (Künye ve Aydın, 2020).

Çoban (2021), öz şefkat ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmasına on sekiz yaş ve üzeri ile romantik ilişkisi olan bireyler katılmıştır. Çalışma sonuçları ise, regresyon analizine göre öz şefkat ile ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Tunca (2022), kadınlarda mutluluğun, olumlu çocukluk yaşantıları ve öz şefkat ne kadar yordadığını incelemiştir. Araştırma sadece kadınlardan oluşmuştur ve yaş ortalamaları 18 ile 64 arasında değişmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ise, öz şefkat ve olumlu çocukluk yaşantılarının mutluluğun olumlu yönde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, mutluluğun çalışma durumuna veya yaşanan yere göre far

yaratmadığını ve ebeveyn olan kadınların mutluluk düzeyleri diğer kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır.

2.5 Duygu Düzenleme Kavramı ile Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat

Duygularımız; toplumsal hayatımızın karmaşık doğasında, doğduğumuz andan itibaren diğer kişiler ile kurduğumuz ilişkilerde bağ kurma, karşıdaki insanı anlamada önemli bir faktördür. Duygular içsel ve dışsal olmak üzere iki grupta toplanmakta ve biz insanlar duygularımızı deneyimlediğimizde ise bu duygular birbirlerini etkilemektedir. İnsanların içsel veya dışsal olarak herhangi bir duygu yaşayıp deneyime yönelik tavır ve karar mekanizmasını oluşturma stiline ise duygu düzenleme kavramı olarak açıklayabiliriz (Köstek, 2022).

Duygu düzenleme, bireylerin sahip olduğu duygularını tanımasına, kabul etmesine ve olumsuzluklarla karşılaştıklarında bu duyguları kontrol etme, belirledikleri amaçlar doğrultusunda uygun olan strateji ve davranışlar sergileme becerisidir (Atılğan, 2024). Briere ve Scott (2016), insanların kendilerinde acı verici bir durum deneyimledikleri zaman oluşabilecek duygusal etmenlere yönelik başa çıkma stratejilerini kullanarak bu olumsuzluk karşısında duygusal işlevselliğini bozacak davranışlar sergilemeden içsel olarak hissettiği duygularını sağlıklı bir duruma getirebilmesi olarak tanımlamışlardır (akt. Köstek, 2022). İnsanlar yaşadıkları olumsuzluklar karşısında bu duygulardan kaçmak yerine duygularını anlayıp kabul ettikleri zaman bilinçli bir farkındalık ile duygusal olarak başa çıkma stratejileri sayesinde duygularını değiştirebilir. Böyle bir durumda ise öz şefkat duygusal başa çıkma stratejisi olarak görülebilmektedir. Bu şekilde bireyler kendisi ve başka insanların değiştirebileceği davranışlarını özümsemesi ile olumsuz duygularını olumlu duygularına çevirerek öz şefkatin ise bu durumda önemli görülür. Çünkü öz şefkat insanların yaşadıkları acı ve ızdıraplarında

kendilerine karşı şefkatli olarak duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını işlevsel bir şekilde kullanmasını sağlayabilmektedir (Oral, 2016; Yılmaz ve Önder, 2020).

Duyguların düzenlenmesinde bilişsel süreçler ile ilişkilidir. Çünkü, bireyler oluşabilecek herhangi bir duygunun yoğunluğunu değiştirebilmek bütün davranışsal ve bilişsel süreçleri içeresinde barındırmaktadır. Bireylerin, duygularını keşfetmesi, anlaması ile bir farkındalık oluşturarak bu duygulara yön verip düzenleme yoluna girmesinde etkili olan bilişsel süreçler burada aktif bir rol oynamaktadır. Ayrıca bireylerin bu duygu yoğunluklarını değiştirebilecekleri, bilişsel ve davranışlar süreçler içerisinde uygulayacakları farklı müdahale seçenekleri ile sağlıklı bir işlevsellik ve psikolojik iyi oluşun önemli olduğu belirtilir (Atılğan, 2024; Öztürk, 2019). Bireylerin, hayatlarında karşılaşmış oldukları olaylarda ve durumların çözülmesinde işlevi uygun olan başa çıkma stratejileri ve hep kullandıkları yöntem dışında farklı olarak kullandıkları yöntemleri ortaya koyabilmeleri için bu olumsuz durumların farkında olmaları ve farklı bakış açısı geliştirmeleri gerekmektedir. Bu durum bilişsel esneklik olarak açıklanmaktadır. Böylece duygu düzenleme becerisine sahip bir birey esnek bir yapıya da sahip olabilir (Özdemir, 2020). Bilişsel esnekliğe sahip olmak kişilerde duygu düzenlemeyi destekler ve duygusal olan bilişsel süreçlerin işlenmesi açısından önemli görülmektedir. Çünkü kişilerde bilişsel süreçlerin bozulmasında duygu düzenlemenin önemli bir etkisi olmaktadır. Aynı zamanda kişilerin oluşturdukları bilişsel şemalar sert bir düşünce yapısına ve bilişsel olarak esnek olmamasına sebebiyet verebilmektedir (Anayurt, 2017).

Sonuç olarak duygu düzenleme ile bireylerin karşılaştığı olumlu ve olumsuz yaşantılar sonucu, duygularını içsel kendilerine karşı ve toplumla etkileşim ve iletişimlerinde sahip olduğu duygularını tanımları ve zorluklar ile karşılaştıklarında duygularını düzenleyerek belirli stratejiler yoluyla bu becerileri kazanabilmektedirler.

Bu şekilde de bilişsel esneklik ile bireylerin esnek olabilmesi, psikolojik iyi oluş ile etkili ve olumlu ilişkiler kurabilme ve öz şefkat ile olumsuzluklar karşısında kendilerine şefkat gösterebilmeleriyle, duygu düzenleme kavramı ile ilişkili olduklarını düşünebiliriz.

2.6 Ulusal ve Uluslararası Yapılan, Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat ile Birlikte Yapılan Araştırmalar

Bu kısımda, araştırmanın değişkenlerinden oluşan öz şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşun birbirleri ile birlikte yapılan ulusal ve uluslararası araştırmalar yer almaktadır. Fakat alan yazın incelendiğinde ulusal alanda değişkenler ayrı ayrı farklı değişkenler ile ele alınırken birlikte yapılan çalışmalara rastlanmamıştır.

Homan (2016), yaşlılardan oluşan örneklem grubunda öz şefkat ve psikolojik uyum arasındaki ilişki ile beraber yaşlıların, öz değerlendirme üzerindeki düzenleyici etkisini incelemiştir. Çıkan araştırma sonucuna göre, yaşın ve öz şefkatin olumlu yönde etkisinin olduğu gözlenmiştir. Ayrıca öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile olumlu ve eşsiz bir ilişkiye sahip olduğu ve son olarak öz değerlendirmeli depresyon ve sağlık arasındaki ilişkiyi öz şefkatin düzenlediği sonucuna varılmıştır.

Küçük (2020), Yetişkinler üzerinde yürüttüğü öz şefkat, psikolojik iyi oluş özellikleri ve bağlanma stillerini incelemiştir. Çıkan araştırma bulgularına göre, yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinde de bir artış meydana geldiği görülmüştür. Ayrıca yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arttıkça bağlanma stillerinden saplantılı bağlanma düzeyinde artış görülmektedir. Yetişkinlerde öz şefkatin boyutlarından olan, öz yargılama düzeyi artış gösterdiğinde kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerindeki düzey azalmaktadır. İzolasyon çocukluk düzeyleri arttıkça saplantılı ve korkulu bağlanma stillerindeki düzey azalmaktadır. Son

olarak araştırma bulgusunda, yetişkinlerin çocuklukta yaşadığı fiziksel ve duygusal şiddet psikolojik ve öz şefkat düzeyleri düşük çıkmıştır.

Özdemir (2020), Üniversite öğrencilerinin öz şefkati yordama da otantiklik ve bilişsel esnekliğin rolünü incelemiştir. Örneklemi eğitim fakültesinde okuyan farklı bölümlerde okuyan gençlerden seçilmiştir. Yapılan araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik ölçeğinin geneli ve alt boyutları da dahil öz şefkati pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Ayrıca bilişsel esneklik öz şefkatin güçlü bir yordayıcısı sonucuna varılmıştır. Otantiklik değişkeninde ise, ölçeğin geneli ve alt boyutlarında otantik yaşam öz şefkati pozitif yönlü olarak kendine yabancılaşma ve dış etkenleri kabullenme boyutları ise negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Yelpaze (2020), Üniversite öğrencilerinin Psikolojik sağlamlılık yordayıcısı olan bilişsel esnekliğin öz şefkatin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çıkan araştırma bulgularına göre, psikolojik sağlamlık öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı yordayıcı etkisene sahiptir. Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyinin öz şefkat düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri hem bilişsel esnekliğin hem de psikolojik sağlamlık için tam aracı rolüne sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Dehghani ve Bahari (2021), İran’da yaptıkları çalışmada farklı hastanelerde çalışmakta olan hemşirelerin bilişsel esnekliğin aracı rolü ile psikolojik iyi oluş ve iş stresi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Çıkan çalışma bulgularına göre, hemşirelerin iş stresi puanlarındaki beta değeri ile psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik ve iş stresi değişkenleri psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. Böylelikle hemşirelerin iş stresi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu görülmüştür.

Kotera ve Ting (2021), 153 Malezyalı öğrencilerin, pozitif psikolojinin bazı yapılarından olan katılım, motivasyon, öz şefkat ve psikolojik iyi oluşun ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmanın korelasyon, regresyon ve aracılık etkilerinden çıkan bulgulara göre, öğrencilerin ruh sağlığı, motivasyonsuzluk, öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve katılım ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Fakat pozitif psikolojide yer alan öz şefkat en güçlü etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Demirci (2022), psikolojik danışman adaylarında bilişsel esneklik, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık düzeylerini inceleyen bir çalışma ortaya koymuştur. Çalışmanın istatistik analiz sonuçlarına göre, Psikolojik sağlamlık ile öz şefkat ve psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik ile öz şefkat arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilememiştir. Bağımsız değişkenlerden cinsiyet, algılanan ebeveyn tutumu, yaşamda karar alma, empati yapma değişkenlerin de anlamlı bir farkın çıkmadığı görülmüştür.

Vietnam öğrencilerinin öz şefkat, farkındalık, stres ve öz saygı arasındaki ilişkilerin olumlu duygunun ve psikolojik iyilik halinin aracılık etkisi açıklayıcı ardışık karma yöntem kullanılarak incelenmiştir. Araştırmada çıkan sonuçlar, olumlu duygu ve psikolojik iyi oluşun, öz şefkat, farkındalık, stres ve öz saygı değişkenleri ile ilişkilerinin aracılık etkisi bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, öz şefkat, farkındalık, stres ve öz saygı değişkenlerinin öğrencilerde psikolojik iyilik hali ile olumlu duyguya etkisinin önemi vurgulanmış ve öğrencilerin öz saygılarını geliştirmelerinde bu değişkenlerin yardımcı olduğu söylenmiştir (Tran, Thanh, Soliman ve Khoury, 2022).

Yapılan bir çalışmada, Akdeniz üniversitesi eğitim fakültesinde eğitim görmekte olan öğretmen adaylarının psikolojik iyilik halleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin yaşam doyumunun aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmada çıkan bulgular sonucunda, öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumunun ise bu etkiye aracılık rolü oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmanın araştırmacıları, araştırma sonucuna bakarak, öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeylerini arttırmaları durumunda psikolojik iyi oluş düzeylerini de arttırmalarında etkili olduğunu ifade etmişlerdir (Demirezen ve Ötken, 2022).

Babaei, Momeni, Vahedi ve Davoudi (2023), İran'da COVID-19 pandemi zamanında ruh sağlığının iki temel faktörü olan kaygı ve depresyonun sağlık çalışanlarının öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeylerinin rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının bir kısmı hafif ve şiddetli anksiyeteye sahipken bir kısmı ise hafif ve şiddetli depresif semptomlara sahiptir. Araştırmanın sonuçlarına göre, bilişsel esneklik ve öz şefkat anksiyete ve stres ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu ve sağlık çalışanlarının COVID-19 sırasında öz şefkat ve bilişsel esneklik sağlık çalışanları üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, korelasyon analizine göre, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile öz şefkat, anksiyete ve depresyon şiddetini azaltmada etkili faktörler olduğu ve bilişsel esneklik ve öz şefkatin erkeklerde daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

Bireysel Branş Sporcuların öz şefkat ve psikolojik iyi oluş düzeylerini inceleyen bir araştırmanın sonucuna göre, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca sporcuların, cinsiyet ve yaş gibi bağımsız değişkenler açısından incelenen araştırmanın bağımsız değişkenlerinden cinsiyette öz şefkat ve psikolojik iyi oluş anlamlı bir farkın

görülmediği fakat psikolojik iyi oluşun yaş grubunda farklılık yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların yaş gruplarında artış oldukça psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Sevilmiş ve Özmaden, 2023).

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, çıkan çalışma bulgularına göre, bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve duygusal zeka cinsiyet açısından bir fark bulunmamışken sınıf düzeyinde, ikinci sınıftaki öğrencilerin birinci sınıftakilere göre bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin rahatlık düzeyleri arttıkça psikolojik düzeyleri de artmaktadır. Değişkenlerin birbiri ile ilişkisindeki sonuçlara bakıldığında, hem duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki hem de psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki orta düzey olarak bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre, duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça birbirlerini pozitif yönde etkilemektedirler (Sarıkan, 2023).

Deniz (2023), beliren yetişkinlikte mental iyi oluş düzeylerinin bilişsel esneklik ve azim açısından incelemiştir. Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın analizlerinden çıkan bulgulara göre, mental iyi oluş cinsiyet ve sınıf düzeyinde anlamlı bir fark yaratmamıştır. Bilişsel esneklik, azim ve iyi oluş arasında ise, pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeyinin mutluluk algısını üzerinde bir yordayıcı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, cinsiyet faktöründe, öz şefkat, bilişsel esneklik ve mutluluk ile ilişkisinde bir farklılık görülmemiştir. Bilişsel esneklik, öz şefkat ve mutluluk arasında pozitif yönde ve düşük

düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, bilişsel esneklik ve öz şefkat, mutluluğu yordamaktadır (Seferoğlu, 2023).

Bölüm 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın, araştırma modeli ve örnekleme, araştırma esnasında kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analizi ile ilgili bilgileri içermektedir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bunun için ise, araştırma yöntemlerinden olan nicel araştırma yöntemlerinde yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2 Araştırmanın Grubu

Bu araştırmanın grubunu Doğu Akdeniz Üniversitesin de okumakta olan ve Türkçe diline hakim olan lisans öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırma örneklemini, Türkçe eğitim gören ve Eğitim Fakültesinde yer alan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Özel Eğitim Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği ve Türkçe Öğretmenliğini, Fen ve Edebiyat Fakültesinde yer alan Psikoloji ve Türk Dili ve Edebiyatı bölümlerini, Sağlık Bilimleri Fakültesinde yer alan Beslenme ve Diyetetik, Egzersiz ve Spor Bilimleri, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Hemşirelik ve Paramedik bölümleri ve Hukuk fakültesinde yer alan hukuk öğrencilerini kapsamaktadır.

3.3 Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu araştırmanın örneklemini Demografik bilgi formunda yer alan üniversite öğrencilerinin, cinsiyeti, yaş grubu, ülkesi, akademik özellikleri ve anne baba

tutumları yer almaktadır. Ayrıca örnekleme yöntemi, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi, her bir örneklem kişisini eşit seçme olasılığı olan ve örnekleme seçilmek için bağımsız ve eşit bir biçime ve şansa sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk ve ark. 2021).

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin (DAÜ) Cinsiyet, Yaş, Ülke Dağılımları

		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	280	76.5
	Erkek	86	23.5
Yaş Grubu	17-20	223	60.9
	21+	143	39.1
Ülke	Türkiye	248	67.8
	KKTC	107	29.2
	Diğer	11	3
Total		366	100

Araştırma kapsamında DAÜ’de öğrenimini sürdürmekte olan 366 lisans öğrencisinin cinsiyet dağılımları incelendiğinde %76.5’i kadın, %23.5’i erkektir. Yaş gruplarına göre dağılımları incelendiğinde %60.9’u 17-20 yaş arasında iken, %39.1’i 21 yaş ve üzerindedir. Ülkelerine göre dağılımları incelendiğinde %67.8’i Türkiye’yi %29.2’si KKTC ve %3’ü Diğer ülkelerin vatandaşlarıdır.

Tablo 3.2: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin (DAÜ) Ülke ve Bölge Dağılımları

		<i>f</i>	%
Türkiye	Köy	51	13.9
	İlçe	90	24.6
	İl	107	29.2
KKTC	Lefkoşa	18	4.9
	Mağusa	80	21.9
	Girne	9	2.5
Diğer	Diğer	11	3
Total		366	100

KKTC toplam örneklemini %29.2'sini oluşturmakta olup, bu oranının %21.9'unu Gazimağusa oluşturup, %4.9'unu Lefkoşa ve %2.5'ini Girne oluşturmaktadır. Ülkesi Türkiye olan öğrencilerin örneklemedeki dağılımı %76.5 olup, bu oranın bölgelere bazındaki dağılımı toplam örneklem içinde incelendiğinde, %13.9'u köyde, %24.6'sı ilçede, %29.2'si ilçede yaşamaktadır. KKTC toplam örneklemini %29.2'sini oluşturmakta olup, bu oranının %21.9'unu Gazimağusa oluşturup, %4.9'unu Lefkoşa ve %2.5'ini Girne oluşturmaktadır. KKTC'li öğrenciler içerisinde en kalabalık oran Gazimağusa ilçesinde yaşayan üniversite öğrencilerine aittir. Diğerdeki oran ise sadece %3'tür.

Tablo 3.3: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin (DAÜ) Akademik Özellikleri (Fakülte, Bölüm ve Sınıf, Akademik Başarı) Dağılımları

		<i>f</i>	%
Fakülte	Eğitim Fakültesi	159	43.4
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	52	14.2
	Hukuk Fakültesi	126	34.4
	Fen-Edebiyat Fakültesi	29	7.9
Eğitim Fakültesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	45	12.3
	Özel Eğitim Öğretmenliği	54	14.8
	Okul Öncesi Öğretmenliği	30	8.2
	Sınıf Öğretmenliği	5	1.4
	Türkçe Öğretmenliği	25	6.8
Fen-Edebiyat Fakültesi	Psikoloji	20	5.5
	Türk Dili ve Edebiyatı	9	2.4
Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik	24	6.6
	Egzersiz ve Spor Bilimleri	16	4.4
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	4	1.1
	Hemşirelik	7	1.9
	Paramedik	1	.3
Hukuk Fakültesi	Hukuk	126	34.4
Sınıf	1. Sınıf	133	36.3
	2. Sınıf	150	41.0
	3. Sınıf	38	10.4
	4. Sınıf	45	12.3
Akademik başarı ortalaması	-	80	21.9
	0 - 1.99	43	11.7
	2.00 - 2.49	85	23.2
	2.50 - 2.99	85	23.2
	3.00 - 3.49	54	14.8
	3.50 - 4.00	19	5.2
	Total	366	100.0

Eğitim fakóltesi %43.4 ile örneklemedeki en kalabalık fakólte olurken, %34.4 ile hukuk fakóltesi en kalabalık ikinci fakólte, %14.2 ile sağlık bilimleri üçüncü en kalabalık fakólte olurken, %7.9 oran ile en az katılımcı fen edebiyat fakóltesi öğrencilerinden oluşmaktadır. %43.4 ile örneklemede en fazla paya sahip olan eğitim fakóltesi bölümlerinin örneklem içindeki payı incelendiğinde, %14.8 Özel eğitim, %12.3 ile Rehberlik ve psikolojik danışmanlık, %8.2 ile okul öncesi, %6.8 ile Türkçe ve %1.4 ile Sınıf öğretmenliğidir. Özel eğitim öğretmenliği ve Rehberlik psikolojik danışmanlık eğitim fakóltesi içinde en fazla verinin toplandığı bölümlerdir. Toplam örneklem içinde %6.3'lük payı olan Fen edebiyat fakóltesinin bölümlerinin örneklem içindeki payı incelendiğinde, psikoloji %5.5 iken, Türk dili ve edebiyatı %2.4 paya sahiptir. %34.4 ile örneklemedeki en kalabalık ikinci fakólte olan hukuk fakóltesinde tek bölüm olan hukuk bölümü, %34.4 ile örneklem içinde en kalabalık bölümü oluşturmaktadır. Sağlık bilimleri fakóltesinin toplam örneklemedeki payı %14.2 olup, bu fakóltenin bölümlerinin örneklem içindeki payları incelendiğinde, beslenme ve diyetetik %6.6, egzersiz ve spor bilimleri %4.4, hemşirelik %1.9, fizyoterapi ve rehabilitasyon %1.1, paramedik ise %0.3'lük paya sahiptir. Örneklemedeki en kalabalık bölüm %34.4 ile hukuk iken, en az paya sahip bölüm %0.3 ile paramediktir. Bölüm dağılımları arasında oransal dağılımın fazla olması nedeniyle yapılacak hipotez testlerinde bölüme göre karşılaştırma yerine daha tutarlı sonuçların elde edilmesi amacıyla fakólte bazında karşılaştırmalar tercih edilmiştir. Sınıf düzeyi dağılımları incelendiğinde örneklemin %36.3'ü 1.sınıf, %41'i 2.sınıf, %10.4 3.sınıf ve %12.3 ise 4.sınıfta eğitimini sürdüren lisans öğrencileridir. Örneklemede yer alan öğrencilerin %21.9'u akademik başarı ortalamasını belirtmekten kaçınmıştır. %11.7'si ise 0 ile 1.99 arasında olduğunu, %23.2'si 2.00 ile 2.49 arasında olduğunu, %23.2'si 2.50 ile 2.99

arasında, %14.8'i 3.00 ile 3.49 arasında bir başarıya sahip olduğunu ve sadece %5.2'si 3.50 ile 4.00 arasında akademik başarıya sahip olduğunu belirtmiştir.

Tablo 3.4: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin (DAÜ) Algılanan Anne-Baba Tutumları Oranları ve Karşılaştırılması

	Anne Tutumu		Baba Tutumu	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
İlgisiz	6	1.6	21	5.7
Koruyucu	198	54.1	167	45.6
Serbest	45	12.3	62	16.9
Kararsız	19	5.2	17	4.6
Otoriter	66	18.0	78	21.3
Mükemmeliyetçi	32	8.7	21	5.7
Total	366	100.0	366	100.0

Annesinin ilgisiz olduğunu belirten üniversite öğrencisi oranı %1.6 iken, babasının ilgisiz olduğunu belirtenlerin oranı %5.7'dir. Annesinin koruyucu olduğunu belirten üniversite öğrencisi oranı %54.1 iken, babasının koruyucu olduğunu belirtenlerin oranı %45.5'tir. Annesinin serbest olduğunu belirtenlerin oranı %12.3 iken, babasının serbest olduğunu belirtenlerin oranı %16.9'dur. Annesinin tutumu kararsız olduğunu belirtenlerin oranı %5.2, babasının kararsız tutumu olduğunu belirtenlerin oranı %4.6'dır. Annesi otoriter olduğunu belirtenlerin oranı %18 iken, babasının otoriter tutum sergilediğini belirtenlerin oranı %21.3'tür.

Annesinin mükemmeliyetçi tutum sergilediğini belirtenlerin oranı %8.7 iken, bu oran baba tutumunda %5.7'dir. Annelerde en fazla sergilenen tutum, koruyucu (%54), otoriter (%18), serbest (%12.3) tir. Babalarda ise en fazla sergilenen tutum koruyucu (%45.6), otoriter (%21.3) ve serbest (%16.9) tir. Annelerdeki en düşük tutum ilgisiz (%1.6), babalarda ise kararsızdır (%4.6). Bu veriler ışığında üniversite öğrencilerine göre annelerin babalara oranla %8.5 daha koruyucu ve %3 daha mükemmeliyetçi tutum sergilediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerine göre babalarının ise annelerine

kıyasla %3.3 daha otoriter, %4.6 daha serbest ve %4.1 daha ilgisiz tutum sergilediği görülmüştür.

3.4 Verilerin Toplanması

Yapılan araştırmada yer alan Demografik bilgi formu ile birlikte bilişsel esneklik, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin kullanılabilmesi Etik Kuruldan gerekli olan izin alınmıştır. Ardından üniversite öğrencilerine ölçekler gönüllülük ilkesi esasına dayalı olarak cevaplandırılmıştır. Verilerin toplanması yüz yüze yapılmış ve 15-20 dakikalık süre zarfında toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce yapılacak olan çalışmanın içeriği hakkında üniversite öğrencileri bilgilendirilmiş ve toplanacak olan verilerin bilimsel bir çalışma için kullanılacağını, öğrencilerin ad ve soyadlarının vermelerinin zorunlu olarak görülmediği ve ölçekleri cevaplandırırken güvenilir ve dürüst olmaları gerektiği ifade edilmiştir.

3.5 Veri Toplama Araçları

3.5.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın kişisel bilgi formu, üç uzman hoca ve bir ölçek geliştiren uzman tarafından yardım alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmış ve kişilerin cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf düzeyi, akademik not ortalama, yaşanan yer, algılanan anne baba tutumları gibi bilgiler barındırmaktadır.

3.5.2 Öz Şefkat Ölçeği

Öz Şefkat ölçeği (Self Compassion Scale), Neff (2003) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek öz şefkat yapısının özelliklerini belirlemek için değerlendirilmektedir. Ölçek 26 maddeden ve altı alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar, Öz nezaket, Öz yargı, Ortak insanlık, İzolasyon, Farkındalık ve Aşırı özdeşleşmedir. Doğrulayıcı Faktör Analiz (DFA) kullanılarak doğrulanmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirliliği Cronbach alfa katsayısı ölçeğin geneli için .92, alt ölçekler sırası ile .78, .77, .80, .79,

.75, .81 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik kat sayısı ölçeğin geneli için .93, alt ölçekler sırası ile .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak bulunmuştur.

Öz şefkat ölçeğini Türkçe uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması için 341 (184 kadın, 157 erkek) üniversite öğrenci ile çalışılmıştır. Ölçek ilk olarak dil eşdeğerini kontrol etmek için ölçeğin orijinal formu ve Türkçe versiyonunu iki uygulama arasında iki hafta ara ile İngilizce öğretmenlerine iki kez uygulanmıştır. İki haftalık bir süre boyunca hem Türkçe hem de orijinal ölçekten alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunulmuştur ($r=.96$, $p<.001$). Madde toplam korelasyonu .30'un altında olduğundan dolayı 26 maddelik ölçekte 1. Madde ve 22. Madde ölçekten çıkarılmıştır. Böylece ölçek 24 madde olmuştur. Cronbach alfa katsayısı .89 ve test tekrar test güvenirliliği .83 olarak bulunmuştur. Böylece ölçeğin .70'lik bir sınırı ile geçerli ve güvenilir bir sonuca ulaşılmıştır.

Öz şefkat ölçeği, 5'li likert tipidir. 1-Hemen hemen hiçbir zaman 2-Nadiren 3-Arasıra 4-Çoğu zaman 5-Hemen hemen her zaman arasında değişen beş puanlık bir ölçeğe sahiptir. Ölçekteki; 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22,23 maddeleri puanlamada ters hesaplanmaktadır. Ölçekte en yüksek puan 120 ve en düşük puan 24'tür. Ölçekte yüksek puan olan kişi öz şefkat düzeyinin yüksek olduğu ve düşük puan alan kişi ise, öz şefkat düzeyi düşüktür (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

3.5.3 Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri (Cognitive Flexibility Inventory), Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri bireylerin bilişsel esneklik düzeyini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Envanter 20 maddeden ve 7'li likert tipine sahiptir. Envanter 'alternatifler' ve 'kontrol' olmak kaydı ile iki boyuttan oluşmaktadır. Alternatifler boyutu 13 madde ve kontrol boyutu 7 maddeden oluşmaktadır.

Alternatifler boyutu, kişilerin zor durumlar yaşadıklarında değişik çözümler bulabileceğine veya hayatlarındaki durumları ve birey davranışlarına yöneliktir. Kontrol boyutu ise, bireylerin zor durumlarında kontrol edebileceği maddelerden oluşmaktadır. Ölçeği geliştirme süreci iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada 196 üniversite öğrencisi katılmış ve 50 maddeden oluşan CFI'nın ilk halini ve diğer ölçme araçları uygulanmıştır. Yedi hafta sonra ikinci aşamada 196 öğrenciden 156 kişiye ölçeğin aynısı uygulanmıştır. Her iki uygulama sonucunda AFA sonucu faktör yükleri .52 ile .84 arası değişen, toplam varyansın %39'unu açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Envanterin güvenirliliği Cronbach alfa iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri ile yapılmıştır. Güvenirlilik sonuçlarına göre birinci uygulamada .90 ikinci uygulamada .91 olarak çıkmıştır. Alternatifler boyutu için birinci ve ikinci uygulamada iç tutarlılık katsayısı .91 çıkmıştır. İkinci alt boyut olan kontrol alt boyutu ilk uygulama sonucuna göre iç tutarlılık katsayısı .86, ikinci uygulamada .84 olarak çıkmıştır. Bilişsel Esneklik Envanterinin tamamı ve alternatifler alt boyutu arasında ilk uygulamada ($r=.89$, $p<.001$) ikinci uygulamada ($r=.90$, $p<.001$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya konulmuştur. Bilişsel esneklik Envanterinin tamamı ile kontrol alt boyutu arasında ilk uygulamada ($r=.79$, $p<.001$) ikinci uygulamada ($r=.80$, $p<.001$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya konulmuştur.

Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçe uyarlaması Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından geliştirmişlerdir. Çalışmaya 551 üniversite öğrencisi (389 kadın 162 erkek) oluşturmaktadır. Envanterin orijinaline ait faktör yapısını Türkçe versiyonunda uygulanıp uygulanmayacağına bakmak için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Envanterin güvenirliliğini belirlemek için Cronbach alfa iç tutarlılık ve test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Dilsel eşdeğerlik için yapılan korelasyon sonucuna göre orijinal formu ve Türkçe formu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir

ilişki ($r=.97$, $p<.001$) olarak bulunmuştur. Envanterin faktör yapısını belirlemek için AFA uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Envanterde bulunan tüm maddelerin faktör yükleri .30'un üzerinde olduğundan dolayı madde sayısında değişim olmamıştır. Alternatifler alt boyutuna ilişkin faktör yükleri .44-.80 arasında değişmekte ve bu alt boyutta toplam varyansını %13.49'unu açıklamaktadır. Orijinal formda kontrol alt boyutunda yer alan 15. Madde bu çalışmada alternatifler alt boyutunda yer yer almıştır. Fakat söz konusu madde anlam ve ifade açısından incelendiğinde kontrol alt boyutunda yer almasının uygun olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Güvenirlilik sonuçlarına göre 70 üniversite öğrencisine iki hafta arayla uygulama sonucunda test tekrar test korelasyon katsayısı envanterin bütünü için .73 olarak çıkmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı envanterin tamamı için .90, alternatifler alt boyutu için .90, kontrol alt boyutu için .84 olarak çıkmıştır. Çıkan sonuçlara bakıldığında Bilişsel Esneklik Envanteri güvenilir bir ölçme aracıdır. Bilişsel Esneklik Envanteri 5'li likert tipinde bir envanter olup, 1- Hiç uygun değil 2- Uygun değil, 3-Uygun, 4-Biraz uygun 5-Tamamen uygun şeklinde puanlanmaktadır. Envanterde, 2, 4, 7, 9, 11, 17. Maddeler tersten kodlanmaktadır. En yüksek puan 100 en düşük puan ise 20'dir. Envanterden yüksek puan olan kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri yüksektir (Sapmaz ve Doğan, 2013).

3.5.4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş ölçeği Dinner ve ark. (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin mevcut olan iyi oluş ölçümelerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Çeşitli iyi oluş kuramlarının ortaya koyduğu ödül verici ilişkilere sahip olma, başkalarının mutluluğuna yardım etmek diğer insanlar tarafından saygı görmek gibi sosyal ilişkilere ve etkileşimlere dayalı maddeler oluşmaktadır. Aynı zamanda bireylerin amaçlı ve anlamlı bir yaşama sahip olması,

günlük yapacağı aktivite faaliyetlerine ilgili olması herhangi bir işle meşgul olması gibi maddeleri içerisinde barındırmaktadır. Psikolojik iyi oluş 7'li likert tipi bir ölçeğe sahiptir. 1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Biraz katılıyorum, 4-Kararsızım, 5-Biraz katılıyorum, 6-Katılıyorum, 7-Kesinlikle katılıyorum. Ölçekte en yüksek puan 56 en düşük puan ise 8'dir. Yüksek puan alan bireylerin psikolojik iyi oluşları yüksektir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 529 Üniversite öğrencisi (%64 kadın, %36 erkek) oluşturmaktadır. Ölçeğin orijinal formu İngilizce ve Türkçeyi iyi derecede bilen dört dil uzmanı akademisyen tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Dil uzmanlarının Türkçeye çevirdikleri ölçek tek forma dönüştürülmüş ve oluşturulan Türkçe form iki dil uzmanına verilerek tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Geri çeviri sonrasında ölçeğin Türkçe formuna yakın olduğu görülmüştür. Ölçeğin dilsel eşdeğerliliğini değerlendirmek için öğrencilere iki hafta ara ile önce orijinal formu daha sonra Türkçe formu uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda orijinal ve Türkçe formları arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r=.97$, $p < .01$). Ölçeğin geçerliliği için yapı geçerliliğine ve benzer ölçek geçerliliğine bakılmıştır. AFA sonucuna göre toplam açıklanan varyansın %41,94 olduğu saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi için uyum indeksleri incelendiğinde ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının 5'in altında yeterli düzeyde bir değere sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarından özerklik .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişkiyle .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı ve test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Sonuçlara göre Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Test

tekrar testte 100 katılımcı üzerinde iki hafta ara ile uygulanarak elde edilmiştir. Buna göre ölçeğin binci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t- değerinin anlamlı olduğu saptanmıştır (Telef, 2013).

3.6 Veri Analizi

366 DAÜ öğrencisinden kişisel bilgi formu, bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat ölçekleri ile toplanan veriler SPSS 24 veri analizi programındaki veri tabanına girilmiştir. Demografik verilerin analizi kapsamında frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmış ve örneklemin özellikleri değerlendirilmiştir. Öz şefkat ölçeği tek boyutlu olup, ters maddeler dönüştürülerek tersten puanlandıktan sonra tek boyutlu ölçeğin toplamı hesaplanmıştır. Bilişsel esneklik ölçeğinde yer alan ters maddeler içinde dönüştürme işlemi uygulanmış ve tersten puanlama işleminin ardından alternatifler ve kontrol alt boyutuna ilişkin maddeler kendi içinde toplamı alınarak hesaplanmıştır. Bilişsel esneklik ölçeğindeki tüm maddelerin toplamı alınarak ölçeğin genel puanı hesaplanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinde toplamı alınarak hesaplanmış ve tüm ölçeklerin hesaplama işleminin ardından betimsel istatistiki analizleri, çarpıklık-basıklık değerleri ve güvenirlik puanları hesaplanmıştır (bkz. Tablo 4.1). Tablo 4.1'deki çarpıklık ve basıklık puanları normal dağılım için literatürde en fazla referans gösterilen çalışmalardan biri olan, Tabachnick vd. (2013)'nin belirttiği (± 1.5) referans aralığında dağılım göstermesi nedeniyle normal dağılım koşulunu sağladığına kanaat getirilmiştir. Araştırmanın hedeflerine uygun olarak alt problemlerin çözümünde bu nedenle (normallik koşulu sağlanması) parametrik testler kullanılmıştır. Birinci alt problemin çözümünde pearson korelasyonu, ikinci alt probleminde çoklu doğrusal regresyon aracılığı ile veriler analiz edilmiştir. Son alt problem olan

ölçeklerin tanımlayıcı değişkenler açısından karşılaştırmasında, ikili gruplar için bağımsız örnekler t-testi, ikiden fazla grubu olan değişkenler açısından karşılaştırmada tek yönlü Anova kullanılarak analizler yapılmıştır. Anova sonuçlarında fark bulunması durumunda farkın neden kaynaklandığını belirlemek amacıyla, varyans homojenliği sağlanması ve gruplardaki sayıların eşit olmaması koşulları dikkate alınarak post-hoc testlerinde minimum farkların gözden kaçmaması için LSD testi ile ikili karşılaştırmalar analiz edilmiştir.

Bölüm 4

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma örnekleminin betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Asıl problemler ve alt problemlerin çözümlenmesinde istatistik analizlerinden çıkan sonuçlara yer verilmiştir. Çıkan istatistik analiz sonuçları sırası ile aşağıda sunulmuştur.

4.1 Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Ölçeklerine Ait Genel Değerlendirme

Araştırmanın amacı doğrultusunda bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat ölçekleri ile 366 DAÜ öğrencisinden toplanan verilerin betimsel istatistik değerleri, normal dağılıma ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri ile Cronbach's Alpha katsayılarının sonuçları tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırma Ölçeklerinin Betimsel İstatistik, Normallik ve Güvenirlik Sonuçları

	N	$\bar{x}$	Std.sap .	Min	Max	Çarpıklı k	Basıklı k	Cronbach' s Alpha α
Alternatifler	366	50.90	8.983	20.0	65.0	-.626	.251	.900
Kontrol	366	23.22	6.005	8.0	35.0	-.163	-.453	.837
Bilişsel Esneklik	366	74.13	12.529	28.0	100.0	-.381	.163	.893
Psikolojik iyi oluş	366	43.27	9.494	8.0	56.0	-1.164	1.380	.865
Öz şefkat	366	76.87	15.972	28.0	120.0	.045	-.119	.857

Bilişsel esneklik ölçeği Alternatifler ve kontrol olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır.

Alternatifler alt boyutu ortalaması 50.9 olup, bu boyuttan alınabilecek maksimum puan 65 olduğu dikkate alındığında DAÜ öğrencileri alternatiflere yönelik olumlu tutum sergilenmiştir. Alternatifler boyutunun çarpıklık ve basıklığı literatürde normal dağılım için en sık kullanılan referans aralıklarından biri olan Tabachnick vd. (2013)'nin belirttiği ranj (± 1.5) içerisinde bulunmaktadır. Alternatifler boyutunun Cronbach's Alpha puanı (.90) incelendiğinde bu boyut için toplanan veriler yüksek iç tutarlılığa sahiptir. Kontrol alt boyutu incelendiğinde, alınabilecek maksimum puan 35 olup, örneklemdaki 366 öğrencinin ortalaması 23.2'dir. Bu boyut 100 üzerinden standartize bir değere dönüştüğünde 66.34'denk gelmekte olup, kontrol becerilerinin ortalamasının üzerinde olduğu görülmüştür. Kontrol boyutu alternatifler boyutunda olduğu gibi çarpıklık ve basıklık durumuna göre normal dağılım kriterini karşılamıştır. Kontrole ilişkin Cronbach's Alpha puanı .83 olup, bu boyuttan elde edilen verilerin güvenilirlik düzeyi yüksektir. 366 DAÜ öğrencisinin cevaplarına göre Bilişsel esneklik ölçeğinin ortalaması 74.13 olup, maksimum 100 puan üzerinden değerlendirilebilen bu ölçek açısından üniversite öğrencileri iyi düzeyde bilişsel esnekliğe sahiptir. Bilişsel esneklik ölçeği verileri çarpıklık ve basıklık için normallik kabul edilen aralıkta (± 1.5) dağılım göstermiştir. Bilişsel esneklik ölçeği alt boyutları ile benzer şekilde yüksek iç tutarlılık sergilemiş olup, .893 Cronbach's Alpha puanına sahiptir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği ortalaması 43.27'dir ve bu ölçekten en yüksek 56 puan elde edilebilmektedir. Bu değerler 100 üzerinden standardize edildiğinde 366 DAÜ öğrencisinin ortalama olarak 100 üzerinden 77.26 puanlık psikolojik iyi oluşa gösterdiği görülmüştür. Bu açıdan psikolojik iyi oluşun örneklem genelinde iyi olduğu görülmüştür.

Örneklem kapsamında psikolojik iyi oluş ölçeğinin çarpıklık ve basıklık açısından normal dağılımda olduğu literatürdeki referans dağılım aralığına (± 1.5) uygun normal

dağılım sergilediği görülmüştür. 366 DAÜ öğrencisinin psikolojik iyi oluş verileri Cronbach's Alpha hesaplamasına göre .865 iyi düzeyde güvenirlik göstermiştir.

Öz şefkat ölçeğine ilişkin 366 DAÜ öğrencisinin ortalaması 76.87 puandır ve öz şefkat için ölçek aracılığı ile alınabilecek maksimum puan 120'dir. Ortalamanın daha anlaşılır değerlendirilmesi açısından 100 üzerinden standart değere dönüştürüldüğündeki ortalaması 64.05'tir. Hesaplanan ortalamalar açısından 366 DAÜ öğrencisinden oluşan örneklemin ortalamasının üzerinde öz şefkate sahip olduğu görülmüştür. Öz şefkat ölçeği de diğer iki ölçekteki gibi normal dağılım açısından (± 1.5) uygun dağılmıştır. Öz şefkat ölçeği verileri iyi düzeyde tutarlılık sergilemiş olup, .857 Cronbach's Alpha puanına sahiptir.

4.2 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 4.2: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Arasındaki İlişki (Pearson Korelasyonu)

	Alternatifler r	Kontrol	Bilişsel Esneklik	Psikolojik iyi oluş	Öz şefkat
Alternatifler	1				
Kontrol	.373**	1			
“Bilişsel Esneklik	.896**	.747**	1		
Psikolojik iyi oluş	.413**	.294**	.437**	1	
Öz şefkat	.398**	.621**	.583**	.409**	1

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlılık göstermektedir.

Bilişsel esneklik ölçeğinin alt boyutları olan alternatifler ve kontrol boyutları arasında anlamlı ancak ($r=.373$) zayıf pozitif ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki anlamlı olup, pozitif yönlü ($r=.413$) orta düzeydir ($p<0.05$). Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki anlamlı olup, pozitif yönlü ($r=.294$) zayıf düzeydir

($p<0.05$). Alternatifler boyutunun kontrol boyutuna kıyasla psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişki daha güçlüdür. Bilisel esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki anlamlı olup, pozitif yönlü ($r=.437$) orta düzeydir ($p<0.05$). Bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ile öz şefkat arasında ilişki anlamlı olup, pozitif yönlü ($r=.398$) zayıf düzeydir ($p<0.05$). Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile öz şefkat arasında ilişki anlamlı olup, pozitif yönlü ($r=.621$) orta düzeyin üzerinde güçlü olarak kabul edilebilecek düzeydir ($p<0.05$). Bilişsel esneklik ve öz şefkat arasında ilişki anlamlı olup, pozitif yönlü ($r=.583$) orta-üst düzeydir ($p<0.05$). Psikolojik iyi oluş ile öz şefkat arasında ilişki anlamlı olup, pozitif yönlü ($r=.409$) orta düzeydir.

4.3 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşlarının Öz Şefkat Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Tablo 4.3: Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik İyi Oluşun Öz Şefkat Üzerindeki Yordayıcılığı (*Çoklu Doğrusal Regresyon*)

Model	Standartize edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar		p
	B	Std. hata	β	t	
(Constant)	15.773	4.253		3.709	.000
Bilişsel esneklik	.637	.059	.500	10.789	.000*
Psikolojik iyi oluş	.320	.078	.190	4.108	.000*
R = .608	R ² = .369		Düzeltilmiş R ² = .366		
df = 2	F = 106.304		P = 0.000		

Bilişsel esneklik, çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları açısından öz şefkatin anlamlı bir yordayıcısıdır ($t=10.789$; $p<0.05$). Psikolojik iyi oluş değişkeni de öz şefkatin anlamlı bir yordayıcısıdır ($t=4.108$; $p<0.05$). Bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş öz şefkat üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkiye sahip olmakla birlikte, bu iki değişken ile kurulan modelin değerlerinin ($R=.608$, $R^2=.369$, $p<0.01$) total varyansı

açıklama düzeyi incelendiğinde, modelin %36.9 oranında öz şefkat üzerindeki yordayıcı olduğu görülmüştür. Modeldeki iki değişken (bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş) öz şefkatı %36.9 oranında yordarken, modele dahil edilmeyen bir takım diğer faktörlerin öz şefkat'ın %63.1'i üzerinde yordayıcı olabilecek faktörlerdir. Çalışmanın odak değişkenleri ve sınırlılıkları dahilinde modele dahil edilen değişkenlerin öz şefkat üzerinde hangisinin daha etkili olduğunu yorumlamak için standardize edilmiş ve edilmemiş kat sayıları değerlendirildiğinde (Bilişsel esneklik ($B=.637$; $\beta=.500$, Psikolojik iyi oluş $B=.320$; $\beta=.190$) bilişsel esnekliğin öz şefkat üzerinde daha etkili bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

4.4 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkatlerinin Bağımsız Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tablo 4.4: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması (*Bağımsız Örnekler T-Testi*)

	Grup	N	$\bar{x}$	σ	t	df	p
Alternatifler	Kadın	280	51.10	8.78	.789	364	.430
	Erkek	86	50.23	9.63			
Kontrol	Kadın	280	22.54	5.81	-4.029	364	.000*
	Erkek	86	25.46	6.10			
Bilişsel Esneklik	Kadın	280	73.65	12.31	-1.327	364	.185
	Erkek	86	75.69	13.15			
Psikolojik iyi oluş	Kadın	280	43.32	9.29	.201	364	.841
	Erkek	86	43.09	10.15			
Öz şefkat	Kadın	280	75.85	16.22	-2.224	364	.027*
	Erkek	86	80.20	14.70			

Bilişsel esneklik ölçeği geneli ve alternatifler alt boyutunda cinsiyet açısından anlamlı fark görülmezken ($p>0.05$), Kontrol alt boyutunda erkeklerin ortalaması kadınlardan 2.92 puan farkla anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır ($p<0.05$). Erkekler

kadınlara göre daha kontrolcü bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş açısından üniversite öğrencilerinin ortalamaları arasında anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$). Erkek üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri, kadınlara göre 4.35 puan daha yüksek olup anlamlı fark göstermiştir. ($p<0.05$).

Tablo 4.5: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Yaş Grupları Açısından Karşılaştırılması (*Bağımsız Örnekler T-Testi*)

	Grup	N	$\bar{x}$	σ	t	df	p
Alternatifler	17-20	223	51.02	8.74	.333	364	.740
	21+	143	50.70	9.37			
Kontrol	17-20	223	23.09	5.99	-.538	364	.591
	21+	143	23.44	6.03			
Bilişsel Esneklik	17-20	223	74.12	12.50	-.019	364	.985
	21+	143	74.14	12.61			
Psikolojik iyi oluş	17-20	223	43.36	9.00	.237	364	.812
	21+	143	43.12	10.24			
Öz şefkat	17-20	223	77.30	16.08	.646	364	.519
	21+	143	76.20	15.82			

Yaş grupları açısından bilişsel esneklik ölçeğine ilişkin iki alt boyutta ve dolayısı ile ölçeğin genelinde anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$). Psikolojik iyi oluş ve öz şefkat ölçeklerinde de yaş gruplarına bağlı anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.6: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Ülke Açısından Karşılaştırılması (*Tek Yönlü Anova*)

	Grup	N	$\bar{x}$	σ	Kare Ort.	F	p	Post-Hoc (LSD)
Alternatifler	Türkiye	24	51.50	8.4728	308.1	3.87	.022	Diğer<KKT C Diğer<Türkiye
	KKT	8	40	7	46	9	*	
	C	10	50.17	9.6815	79.44			
	Diğer	7	76	5	9			
		11	44.36	10.828				
Kontrol	Türkiye	24	23.40	6.0636	23.66	.655	.520	-
	KKT	8	32	6	3			
	C	10	23.00	5.9850	36.13			
	Diğer	7	93	4	1			
		11	21.45	4.8654				
		45	6					

Bilişsel Esneklik	Türkiye	24	74.90	11.933	502.4	3.24	.040 *	Diğer<Türkiye
	8	73	50	70	0			
	KKTC	10	73.18	13.513	155.0			
	C	7	69	89	82			
	Diğer	11	65.81	13.272				
			82	67				
Psikolojik iyi oluş	Türkiye	24	43.66	9.0958	363.1	4.09	.017 *	Diğer<KKTC C Diğer<Türkiye
	8	13	8	61	7			
	KKTC	10	43.18	9.6711	88.64			
	C	7	69	3	6			
	Diğer	11	35.36	13.522				
			36	37				
Öz şefkat	Türkiye	24	77.24	16.026	271.4	1.06	.346	
	8	60	80	87	5			
	KKTC	10	76.71	16.025	255.0			
	C	7	96	80	32			
	Diğer	11	70.09	13.816				
			09	33				

Bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol alt boyutunda ülkeler açısından anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$). Alternatifler alt boyutun da Diğer ülkelerin vatandaşı üniversite öğrencilerinin alternatifler puanları hem KKTC hem de Türkiye vatandaşı öğrencilerden anlamlı düzeyde düşüktür ($p<0.05$). Bilişsel esneklikte ise sadece Diğer ülkelerden katılan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi Türkiye vatandaşı öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır ($p<0.05$). Diğer ülke vatandaşı öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları, hem Türkiye hemde KKTC'den araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük psikolojik iyi oluş göstermiştir ($p<0.05$). Öz şefkat açısından ülkelere göre üniversite öğrencilerinin puanları anlamlı fark göstermemiş ancak diğer ülkelerin vatandaşı öğrencilerin puanı Türkiye ve KKTC'ye göre biraz düşük çıkmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.7: Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik İyi Oluşun Öz Şefkatin Bölge Açısından Karşılaştırılması (*Tek Yönlü Anova*)

	Grup	N	$\bar{x}$	σ	Kare Ort.	F	P
Alternatifler	Türkiye -Köy	51	50.29	8.92	164.732	2.077	.055
	Türkiye – İlçe	90	50.68	7.76	79.298		
	Türkiye - İl	107	52.76	8.73			
	KKTC - Lefkoşa	18	51.88	7.01			
	KKTC - Mağusa	80	49.76	10.51			
	KKTC -Girne	9	50.44	6.18			
	Diğer	11	44.36	10.82			
Kontrol	Türkiye -Köy	51	22.80	5.25	19.321	.532	.784
	Türkiye – İlçe	90	23.88	6.28	36.342		
	Türkiye - İl	107	23.28	6.24			
	KKTC - Lefkoşa	18	24.11	3.39			
	KKTC - Mağusa	80	22.82	6.46			
	KKTC -Girne	9	22.44	5.79			
	Diğer	11	21.45	4.86			
Bilişsel Esneklik	Türkiye -Köy	51	73.09	11.44	248.760	1.600	.146
	Türkiye – İlçe	90	74.57	11.51	155.452		
	Türkiye - İl	107	76.04	12.48			
	KKTC - Lefkoşa	18	76.00	7.52			
	KKTC - Mağusa	80	72.58	14.77			
	KKTC -Girne	9	72.88	11.06			
	Diğer	11	65.81	13.27			
Psikolojik iyi oluş	Türkiye -Köy	51	41.74	10.45	204.555	2.318	.033*
	Türkiye – İlçe	90	44.97	8.29	88.238		
	Türkiye - İl	107	43.46	8.95			
	KKTC - Lefkoşa	18	40.88	7.59			
Öz şefkat	KKTC - Mağusa	80	43.87	9.59			
	KKTC -Girne	9	41.66	13.75			
	Diğer	11	35.36	13.52			
	Türkiye -Köy	51	78.05	14.30	194.710	.760	.602
	Türkiye – İlçe	90	78.66	16.77	256.132		
	Türkiye - İl	107	75.66	16.15			
	KKTC - Lefkoşa	18	79.16	14.79			
	KKTC - Mağusa	80	76.35	16.58			
	KKTC -Girne	9	75.11	14.23			
	Diğer	11	70.09	13.81			

Alt boyutları dahil bilişsel esneklik ve öz şefkat ölçeklerinden elde edilen ortalamalar karşılaştırıldığında bölgelere göre anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$). Diğer bölgelerden katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri, Post-hoc (LSD) analizi sonuçları açısından Türkiye'nin her üç bölge türünden ve KKTC Gazimağusa bölgesinden anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.8: Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluşun Öz Şefkatin Fakülte Açısından Karşılaştırılması (*tek yönlü Anova*)

	Grup	N	$\bar{x}$	σ	Kare Ort.	F	p
Alternatifler	Eğitim Fakültesi	159	51.21	9.07	475.037	6.135	.000*
	Sağlık Bilimleri	52	46.19	8.60	77.435		
	Hukuk Fakültesi	126	52.28	8.35			
	Fen Edebiyat	29	51.62	9.49			
Kontrol	Eğitim Fakültesi	159	22.57	6.39	42.301	1.175	.319
	Sağlık Bilimleri	52	24.00	5.74	36.011		
	Hukuk Fakültesi	126	23.67	5.59			
	Fen Edebiyat	29	23.51	5.92			
Bilişsel Esneklik	Eğitim Fakültesi	159	73.78	13.09	425.550	2.750	.043*
	Sağlık Bilimleri	52	70.19	11.30	154.760		
	Hukuk Fakültesi	126	75.96	11.84			
	Fen Edebiyat	29	75.13	13.18			
Psikolojik iyi oluş	Eğitim Fakültesi	159	43.45	9.73	225.221	2.530	.057
	Sağlık Bilimleri	52	43.82	9.38	89.030		
	Hukuk Fakültesi	126	43.87	8.40			
	Fen Edebiyat	29	38.68	11.86			
Öz şefkat	Eğitim Fakültesi	159	78.16	15.22	176.200	.689	.559
	Sağlık Bilimleri	52	76.50	12.73	255.776		
	Hukuk Fakültesi	126	75.89	17.52			
	Fen Edebiyat	29	74.72	18.25			

Bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda sağlık fakültesini öğrencilerinin ortalaması diğer fakültelere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük bir ortalamaya sahiptir ($p<0.05$). Ancak bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda fakülteler açısından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bilişsel esneklik ölçeği genelinde ise sadece sağlık fakültesi öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri hukuk fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşüktür ($p<0.05$). Üniversite

öğrencilerinin Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile Öz şefkat düzeyleri öğrenim gördükleri fakülteler açısından anlamlı fark göstermemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.9: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Sınıf Düzeyi Açısından Karşılaştırılması (*Tek Yönlü Anova*)

	Grup	N	$\bar{x}$	σ	Kare Ort.	F	p	Post-Hoc (LSD)
Alternatifler	1. Sınıf	133	52.3609	9.12567	296.589	3.758	.011	
	2. Sınıf	150	51.0133	8.39941	78.914			
	3. Sınıf	38	47.3684	9.34163				
	4. Sınıf	45	49.2000	9.33371				
Kontrol	1. Sınıf	133	23.3008	6.13236	36.617	1.016	.386	
	2. Sınıf	150	23.3600	5.84277	36.058			
	3. Sınıf	38	24.0526	6.51380				
	4. Sınıf	45	21.8889	5.70575				
Bilişsel Esneklik	1. Sınıf	133	75.6617	13.30806	338.643	2.178	.090	
	2. Sınıf	150	74.3733	11.79441	155.480			
	3. Sınıf	38	71.4211	13.04179				
	4. Sınıf	45	71.0889	11.56567				
Psikolojik iyi oluş	1. Sınıf	133	43.0226	9.71134	4.954	.055	.983	
	2. Sınıf	150	43.4467	8.78646	90.856			
	3. Sınıf	38	43.5000	10.44872				
	4. Sınıf	45	43.2444	10.55108				
Öz şefkat	1. Sınıf	133	78.3985	17.01022	171.103	.669	.572	
	2. Sınıf	150	75.7733	15.71352	255.818			
	3. Sınıf	38	76.1316	16.35778				
	4. Sınıf	45	76.6889	13.24734				

Sınıf düzeyi açısından alternatifler boyutunda anlamlı fark görülmüş, 3. sınıfların ortalaması 1. ve 2. sınıflardan düşük iken, 4. Sınıfların ise sadece 1. Sınıflardan daha düşük ortalaması olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Kontrol boyutu ve bilişsel esneklik puanları sınıf düzeyine göre anlamlı fark göstermemiştir ($p>0.05$). Sınıf düzeyinde psikolojik iyi oluş ve öz şefkat için yapılan karşılaştırmalarda anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.10: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Akademik Başarı Açısından Karşılaştırılması (*Tek Yönlü Anova*)

	Grup	N	$\bar{x}$	σ	Kare Ort.	F	p	Post-Hoc (LSD)
Alternatifler	-	80	51.9250	-	60.690	.749	.587	
	0 - 1.99	43	49.5349	0 - 1.99	80.981			
	2.00 - 2.49	85	49.9529	2.00 - 2.49				
	2.50 - 2.99	85	51.6824	2.50 - 2.99				
	3.00 - 3.49	54	51.0000	3.00 - 3.49				
Kontrol	-	80	23.0375	6.17558	9.858	.271	.929	-
	0 - 1.99	43	22.8605	6.15507	36.426			
	2.00 - 2.49	85	23.6588	5.85856				
	2.50 - 2.99	85	23.4824	6.17717				
	3.00 - 3.49	54	22.6481	5.95314				
Bilişsel Esneklik	-	80	74.9625	13.56507	63.184	.399	.849	-
	0 - 1.99	43	72.3953	12.53023	158.288			
	2.00 - 2.49	85	73.6118	12.22127				
	2.50 - 2.99	85	75.1647	12.12617				
	3.00 - 3.49	54	73.6481	12.83150				
Psikolojik iyi oluş	-	80	41.9125	10.66545	165.571	1.858	.101	
	0 - 1.99	43	41.3023	9.21576	89.102			
	2.00 - 2.49	85	43.5294	9.25896				
	2.50 - 2.99	85	43.2235	9.78261				

	3.00	54	46.3148	7.15021			
	-						
	3.49						
	-	80	78.1250	16.12245	88.983	.346	.885
	0 -	43	75.6512	16.42426	257.429		
	1.99						
	2.00	85	76.5529	14.57044			
	-						
	2.49						
Öz şefkat	2.50	85	77.3529	16.93454			
	-						
	2.99						
	3.00	54	76.9815	17.21286			
	-						
	3.49						

Bilişsel esneklik puanları, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat puanları akademik başarı açısından karşılaştırılmış ancak bu değişkene göre ölçekler gruplar arasında anlamlı fark göstermemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.11: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Algılanan Anne Tutumu Açısından Karşılaştırılması (*Tek Yönlü Anova*)

	Grup	N	$\bar{x}$	σ	Kare Ort.	F	p	Post-Hoc (LS D)
Alternatifler	İlgisiz	6	48.8333	14.37243	89.486	1.111	.354	
	Koruyucu	198	51.4848	8.68614	80.581			
	Serbest	4567	49.6667	8.81888				
	Kararsız	1916	47.6316	10.11715				
	Otoriter	6618	51.6818	7.89188				
	Mükemmeliyetçi	3200	49.7500	11.07161				
Kontrol	İlgisiz	6	23.1667	4.79236	17.784	.490	.784	
	Koruyucu	198	23.3131	5.82075	36.316			-
	Serbest	4589	23.8889	6.15047				

	Kararsız	19	21.89 47	5.5065 1			
	Otoriter	66	22.63 64	6.2723 7			
	Mükemmeliy etçi	32	23.81 25	6.9951 0			
Bilişsel Esneklik	İlgisiz	6	72.00 00	15.283 98	109.1 49	.692	.63 0
	Koruyucu	19 8	74.79 80	12.125 80	157.6 50		
	Serbest	45	73.55 56	12.215 03			-
	Kararsız	19	69.52 63	13.981 61			
	Otoriter	66	74.31 82	12.030 93			
	Mükemmeliy etçi	32	73.56 25	15.163 49			
Psikolojik iyi oluş	İlgisiz	6	35.33 33	13.456 10	259.2 77	2.95 3	.01 3
	Koruyucu	19 8	43.69 70	9.0525 3	87.80 1		
	Serbest	45	43.37 78	10.475 71			
	Kararsız	19	36.78 95	11.844 26			
	Otoriter	66	44.37 88	7.5889 9			
	Mükemmeliy etçi	32	43.56 25	10.567 56			
Öz şefkat	İlgisiz	6	69.66 67	9.0258 9	661.9 15	2.65 3	.02 3
	Koruyucu	19 8	78.611 1	16.024 89	249.4 72		
	Serbest	45	80.02 22	16.494 47			
	Kararsız	19	70.26 32	15.947 28			
	Otoriter	66	72.92 42	14.890 69			
	Mükemmeliy etçi	32	75.15 63	15.915 32			

Algılanan anne tutumu açısından bilişsel esneklik ve bu ölçeğin alt boyutları anlamlı fark göstermemiştir ($p>0.05$). Psikolojik iyi oluş açısından anne tutumuna

göre anlamlı fark olup, en düşük psikolojik iyi oluş annesi ilgisiz olanlara ait olup, annesi ilgisiz olanların diğer tüm gruplardan daha düşük psikolojik iyi oluş puanı bulunmaktadır ($p<0.05$). Annesi kararsız tutum sergileyenlerinde psikolojik iyi oluşları ilgisiz olanlar dışında diğer tüm gruplardan düşüktür ($p<0.05$). Annenin ilgisiz ve kararsız tutum sergilemesi psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Öz şefkat açısından anne tutumuna göre fark görülmüş ve annesi kararsız tutum sergileyenlerin öz şefkati annesi koruyucu ve serbest tutum izleyenlerden düşüktür ($p<0.05$). Annesi otoriter tutum sergilediğini belirten üniversite öğrencilerinin öz şefkati koruyucu ve serbest tutum izlediğini belirtenlerden düşüktür ($p<0.05$). En yüksek öz şefkat annesi serbest tutum sergileyen üniversite öğrencilerine aittir. En düşük öz şefkat ise annesi ilgisiz olan üniversite öğrencilerine aittir. Anne ilgisiz ve kararsız tutum sergiledikçe psikolojik iyi oluş ve öz şefkat olumsuz etkilenmektedir.

Tablo 4.12: Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluşun, Öz Şefkatin Algılanan Baba Tutumu Açısından Karşılaştırılması (*Tek Yönlü Anova*)

	Grup	N	$\bar{x}$	σ	Kare Ort.	F	p	Post-Hoc (LS D)
Alternatif ler	İlgisiz	21	48.90	13.125	203.71	2.57	.02	
			48	95	9	9	6	
	Koruyucu	16	52.07	7.8912	78.994			
		7	19	6				
	Serbest	62	49.98	8.6564				
			39	5				
	Kararsız	17	46.52	9.4281				
Kontrol			94	3				
	Otoriter	78	51.61	9.0757				
			54	7				
	Mükemmeliyetçi	21	47.19	10.768				
			05	56				
	İlgisiz	21	21.38	8.3933	22.259	.614	.68	-
			10	1			9	
Kontrol	Koruyucu	16	23.22	5.7253	36.254			
		7	75	2				

	Serbest	62	23.59 68	5.6262 3				
	Kararsız	17	23.35 29	6.1129 1				
	Otoriter	78	23.65 38	6.2974 5				
	Mükemmeliy etçi	21	22.33 33	5.5617 7				
Bilişsel Esneklik	İlgisiz	21	70.28 57	16.985 71	282.18 9	1.81 8	.10 9	-
	Koruyucu	16	75.29 7	11.265 96	155.24 7			
	Serbest	62	73.58 06	12.427 56				
	Kararsız	17	69.88 24	13.815 22				
	Otoriter	78	75.26 92	12.763 25				
	Mükemmeliy etçi	21	69.52 38	14.197 25				
	İlgisiz	21	38.61 90	11.711 00	501.68 2	5.94 2	.00 0	
	Koruyucu	16	45.43 7	7.9965 9	84.434			
	Serbest	62	41.16 13	11.289 33				
	Kararsız	17	36.29 41	12.024 79				
Psikolojik iyi oluş	Otoriter	78	43.82 05	8.2709 7				
	Mükemmeliy etçi	21	40.61 90	9.1732 0				
	İlgisiz	21	65.61 90	14.958 20	1215.4 17	5.02 7	.00 0	
	Koruyucu	16	79.89 7	15.571 69	241.78 4			
	Serbest	62	77.48 39	16.427 43				
	Kararsız	17	70.76 47	15.134 93				
	Otoriter	78	76.33 33	14.764 53				
	Mükemmeliy etçi	21	69.28 57	16.438 20				
	Öz şefkat							

Algılanan baba tutumu açısından bilişsel esnekliğin alternatifler boyutunda anlamlı fark görülmüş olup, babası koruyucu olanların alternatifler puanı kararsız ve

mükemmeliyetçi tutum sergileyenlerden yüksektir ($p<0.05$). Babası otoriter tutum sergileyenlerin alternatifler puanı kararsız ve mükemmeliyetçi tutum sergileyenlerden yüksektir ($p<0.05$). Babanın korutucu ve otoriter olması alternatifler puanını yükseltmektedir. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ve genelinde baba tutumu anlamlı fark yaratmamıştır ($p>0.05$). Baba tutumu psikolojik iyi oluş üzerinde fark yaratmakta olup, babası koruyucu olanların psikolojik iyi oluşu ilgisiz, serbest, kararsız ve mükemmeliyetçilerden anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$). Babası otoriter olanların psikolojik iyi oluşu ilgisiz ve kararsızlara göre daha yüksektir ($p<0.05$). En düşük psikolojik iyi oluş puanı babası kararsız olanlara aittir. Baba tutumu öz şefkat üzerinde anlamlı fark yaratmakta olup, babası ilgisiz olanların öz şefkati, babası koruyucu, serbest ve otoriter olanlardan anlamlı düzeyde düşüktür ($p<0.05$). Babası serbest tutum sergileyenlerin öz şefkati ilgisiz ve mükemmeliyetçi tutum sergileyenlerden anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$). Babası otoriter olanların öz şefkati babası ilgisiz olanlardan anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$). En düşük öz şefkat babası ilgisiz olanlarda, ardından mükemmeliyetçi olan üniversite öğrencilerine aittir. En yüksek öz şefkat ise sırası ile babası koruyucu, serbest ve otoriter olanlarındır. Babanın ilgisiz tutum sergilemesi hem psikolojik iyi oluşu, hem de öz şefkati olumsuz etkilemektedir.

Bölüm 5

TARTIŞMA VE YORUM

Bu kısımda araştırmanın değişkenlerine yönelik çıkan bulgular ile literatür taramasındaki bulgular karşılaştırılarak tartışılacak ve yorumlanacaktır.

5.1 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişki İncelenmesine Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırmanın analiz verilerine göre bilişsel esneklik ölçeğinin alternatif ve kontrol alt boyutları arasında anlamlı fakat zayıf pozitif bir ilişki çıkmıştır. Bilişsel esnekliğin alternatifler boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında, anlamlı ve pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır. Kontrol alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında, anlamlı pozitif yönlü fakat zayıf bir ilişki düzeyidir. Psikolojik iyi oluş düzeyi bilişsel esnekliğin alt boyutlardan olan alternatif alt boyutu ile ilişkisi daha kuvvetli çıkmıştır. Bilişsel esneklik ölçeğinin geneli ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ve öz şefkat arasında optimal düzeyde anlamlı ve pozitif yönlü ilişki düzeyine sahiptir. Psikolojik iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki de ise, anlamlı ve pozitif yönlü orta düzey bir ilişkiye sahiptir.

Literatürde yer alan araştırmalarda; bu araştırmanın problemlerinden olan bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat ilişkisinin bulgularına yönelik uyumlu sonuçlar olan araştırmalar görülmüştür. Bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzey ve pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Sarıkan, 2023; Demirzen

ve Ökten, 2022; Deniz, 2023; Dehghani ve Bahari, 2021). Bilişsel esneklik ile öz şefkat birbiri ile olumlu ve pozitif yönde orta düzey bir ilişkiye sahiptir (Demirci, 2022; Demirci ve Güler, 2023).

Psikolojik iyi oluş ve öz şefkat arasında da olumlu ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Sevilmiş ve Özmaden, 2023; Küçük, 2020; Tran ve ark., 2022). Ayrıca Homan (2016), yaptığı çalışmada, öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi mükemmel ve olumlu yönde etkisi olduğunu göstermektedir. Zessin ve Ark. (2015), öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğunu öngörmüşlerdir ve araştırmalarında ise öz şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında sebepsel bir etkinin olduğu sonucuna varmışlardır.

Afrashteh ve Hasani (2022), bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat ilişkilerinin birbirlerini olumlu yönde etkilediklerini ve pozitif yönde bir ilişkileri olduğunu söylemektedir. Psikolojik iyi oluş ve öz şefkat öğrencilerin ruh sağlıkları ile ilişkili olduğu ve en çok öz şefkatin ruh sağlığına kuvvetli bir etkisinin olduğu görülmüştür (Kotera ve Ting, 2021).

Bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat birbirlerini olumlu yönde etkilemesi ile bireylerde olumlu ruh sağlığı açısından önemli görülebilir. Çünkü bireyler, ne kadar hayata karşı farklı bakış açısına sahip olursa, zorluklar karşısında kendilerine yüklenmez ve hayatının amaçlar doğrultusunda yaşarsa sağlıklı bir birey olarak görülebilir. Bu yüzden de bireylerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça psikolojik düzeyi artmakta, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça öz şefkat düzeyi artmakta ve psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça öz şefkat düzeyi de arttığı söylenebilir.

5.2 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluşlarının, Öz Şefkat Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş öz şefkatin anlamlı bir yordayıcı oldukları sonucuna varılmıştır. Fakat, bilişsel esneklik değişkeni psikolojik iyi oluş değişkenine göre öz şefkat üzerinde daha fazla yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Kısacası iki değişken de öz şefkat üzerinde etkili iken bilişsel esneklik daha fazla etkiye sahiptir.

Literatür araştırmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin öz şefkat düzeylerinin anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. (Yelpaze, 2020; Martin ve ark., 2011). Özdemir (2020), Bilişsel esnekliğin alternatif ve kontrol alt boyutları öz şefkati olumlu yönde yordamaktadır. (Özdemir, 2020). Öz şefkatin, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ne kadar yüksek ise onların psikolojik iyi oluş düzeylerini o derece yordamaktadır (Köksal, Topkaya ve Şahin, 2023; Parvizi ve Özabacı, 2022).

Üniversite öğrencileri bu dönemde özerk bir birey olmalarının yanı sıra gelecekte ki hayatları için kendilerine bir amaç oluşturabilir ve bu amaç doğrultusunda ise hareket edebileceğini varsayabiliriz. Önemli olan yaşadığı zorluklar karşısında da farklı çözüm yolları olduğunu ve bu zor durumlar karşısında davranışlarını kontrol edebilmeyi öğrenmeleridir. Bireyler zor durumlar karşısında farklı çözümler üretebilmesi, o doğrultuda adım atması ve hayata karşı daha iyimser bakabilmesi onların öz şefkat düzeylerini de etkileyebildiğini düşünebiliriz.

5.3 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkatlerinin Bağımsız Değişkenler Açısına İlişkin Tartışma ve Yorum

5.3.1 Cinsiyet Açısından Karşılaştırma

Araştırma veri analizine göre 366 DAÜ öğrencisinin bilişsel esneklik geneli ve alternatifler boyutunda cinsiyet değişkenine göre herhangi bir fark görülmezken kontrol alt boyutunda erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasına göre 2.92 puan yüksek çıkmıştır ve erkekler kadınlara göre daha kontrolcü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür.

Yapılan Literatür araştırmalar doğrultusunda, araştırmada çıkan sonuçlar ile birebir örtüşen iki çalışmaya rastlanılmış ve üniversite öğrencileri arasında bilişsel esneklik düzeylerinin, ölçek genelinde ve alternatif alt boyutunda farka rastlanmamışken; erkeklerin, kontrol alt boyutunda kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Asıcı ve İkiz, 2015; Parvizi ve Özabacı, 2022). Babaei ve ark. (2023) ve Aydın (2024), yaptıkları araştırmalar sonucunda da erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Fakat birçok araştırma ise, bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Basut, 2020; Demirci, 2022; Kercood ve ark., 2017; İmroğlu, Demir ve Murat, 2021; Anayurt, 2017; Seferoğlu, 2023; Sarıkan, 2023 ve Seçim, 2020).

Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek sonuçların çıkması, erkeklerin ve kadınların yetiştirildiği büyüme ortamına bağlı olabileceği düşünülebilir. Çünkü, erkekler kadınlara göre daha serbest bir şekilde büyütülerek küçük yaştan itibaren zorlu yaşam koşullarına tanıklık edebileceği gibi

zorlu yaşam koşullarına farklı çözüm yolları geliştirerek bu doğrultuda hareket ederek uyum sağlayıcı bazı becerileri daha iyi kazanabileceği düşünülebilir.

Psikolojik iyi oluş cinsiyet açısından incelendiğinde öğrenciler arasında herhangi bir fark bulunmamıştır.

Literatürdeki araştırmalar incelenmiş ve araştırmanın bulgusuna benzer olarak psikolojik iyi oluş düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında çoğu araştırma anlamlı bir ilişki görememiştir (Deniz, 2023; Küçük, 2020; Sevilmiş ve Özmaden, 2023; Köksal, Topkaya ve Şahin, 2023; Afrashten ve Hasani, 2022; Hori, 2010). Fakat İmroğlu, Demir ve Murat (2021), genç yetişkinlerle yaptıkları araştırmada kadınların erkeklere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulmuşlardır. Başka bir çalışmada ise, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklerden daha yüksek görülmüştür (Grossi ve ark, 2012).

Bu araştırmada fark çıkmaması hem kadın katılımcıların hem de erkek katılımcılar benzer puanlara sahip oldukları yorumlanabilir. Bu sebeple öğrencilerin yaşamdan beklentilerinin benzerlik gösterebileceğini söyleyebiliriz. Literatür çalışmalarında ise, bazı çalışmalarda kadınların iyi oluş düzeylerinin yüksek çıkması yaşama karşı daha pozitif bakabilmelerinin yanı sıra duygularını açıkça ifade edebildikleri ve anlam arayışlarında ve hayatın daha değerli olarak gördüklerini düşünebiliriz. Erkeklerin iyi oluş düzeylerinin yüksek çıkması olumsuz durumlar karşısında farklı çözümler üretebildiği ve kendilerini geliştirme konusunda daha iyi olduklarını ayrıca sosyal çevresinde fırsatları daha iyi değerlendirdikleri düşünebiliriz.

Öz şefkat düzeyleri açısından ise, 366 üniversite öğrencisinde erkeklerin kadınlara göre, 4.35 puan yüksek çıkmasıyla erkeklerin öz şefkat düzeyi kadınlara oranla daha fazla olduğu görülmüştür.

Literatür araştırmalarında öz Őekatin cinsiyet değişkenine yönelik çıkan sonuçlar ile araştırmanın çıkan sonuçlar ile uyumlu çalışmalar bulunmuştur (ataloluk, 2024; Yarnell ve ark., 2015; Ünal, 2021; Neff, 2003; Babaei ve ark.,2023). Öveç (2007), araştırmasında cinsiyet değişkeninde fark çıkmıştır fakat çıkan bulgulardan farklı olarak kadınların öz Őekfat düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca yapılan çoğu araştırmalarda ise cinsiyet değişkeninde herhangi bir farka rastlanmamıştır (Seferoğlu, 2023; Küçük, 2020; Özdemir ve etinceli, 2023; Verma ve Tiwari, 2017; Eker, 2011; Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009; Yılmaz ve Önder, 2020).

Bu araştırmada erkeklerin kadınlara göre öz Őekfat düzeylerinin yüksek çıkması, erkelerin olaylara karşı daha çok mantıksal çerçeveden bakarak zorlu yaşam olaylarını atlatabilmeleri daha olası olabileceği dūřünülebilir. Ayrıca toplumsal kùltürel özellikler dikkate alınarak kız çocuklarının daha koruyucu bir tutum sergilenirken erkek çocuklara daha fazla sorumluluk verilmesi, onların kendilerini daha değerli görmesine ilişkin dūřünce yapılarının sevecen bir yapıda olduğunu dūřünebiliriz.

5.3.2 Yaş Grupları Açısından Karşılaştırma

366 DAÜ öğrencisinin yaş grupları incelendiğinde bilişsel esneklik geneli ve her iki alt boyutunda anlamlı bir fark gör÷lmemiştir. Psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark gör÷lmemiştir. Öz Őekfat düzeylerinde anlamlı bir fark gör÷lmemiştir.

Literatür araştırmalarına bakıldığında, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin yaş grupları ile anlamlı bir farklılık çıkmadığı gör÷lmüştür (Asıcı ve İkid, 2020; Başut, 2020; Yöyen, 2020; Parvizi ve Abacı; 2022).

Üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaş grupları arasında literatürdeki bazı araştırmalar incelendiğinde anlamlı farkın olmadığı gör÷lmüştür (Göktaş, 2022; Özdemir ve etinceli, 2023; Uygun, 2023; Keskin, 2024). Fakat bazı araştırmalarda ise psikolojik iyi oluş ile yaş grupları arasında farklılıklar bulunmuştur.

Bu farklılık ise, bireylerin yaş grupları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Parvizi ve Özabacı, 2022; Sevilmiş ve Özmaden, 2023).

Öz şefkat düzeyinde yaş grupları arasında literatürdeki araştırmalarda farklılık çıkmadığı görülmektedir (Küçük, 2020; Özdemir ve Çetinceli, 2023; Ünal, 202; Atılı, 2019) araştırmanın yaş grupları açısından karşılaştırma sonucunda benzerlik görülmüştür. Fakat literatürdeki bazı araştırmalar doğrultusunda yaş gruplarının öz şefkat düzeylerine etkisinin çıktığı görülmüştür. Homan (2016), yaşlı yetişkinlerin öz şefkat ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemişler ve çıkan sonuçlara göre ise yaşın özellikle öz şefkat ile bağlantılı olduğunu, yaşlı yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinde artış olduğu zaman psikolojik iyi oluş düzeylerine olumlu etkisinin olduğu sonucuna varmışlardır. Çataloluk (2024), üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinde 30 yaş üzerinde olan öğrencilerin 18-22, 22-25 ve 26-29 yaş arasında olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırmada psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik ve öz şefkatin yaş faktöründe farklılığının çıkmamasını bireylerin yaşamından memnun olması, zorluklar karşısında nasıl tepki vereceği ve kendilerine karşı nasıl bir tutum sergilemesi onların yaş faktörüne değil fiziksel, duygusal, davranışsal ve psikolojik etkilerine bağlı olduğunu düşünebiliriz. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında ise, yaş ortalaması arttıkça insanların beklentileri ve amaçları farklılık göstereceği ve deneyimledikleri tecrübeler sayesinde hayata dair daha umutlu bakabildiği ve kendilerine yönelik daha az yargı da bulundukları ve kendilerini tanıma konusunda farkındalık geliştirdikleri söylenebilir.

5.3.3 Yaşadığı Yer (Ülke ve Bölge) Açısından Karşılaştırma

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan yaşadığı yer değişkeninde ülke ve bölge açısından incelenmiştir. Yapılan veri analizlerine göre Diğer, KKTC ve Türkiye açısından incelendiğinde bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu diğer ülkelerde

katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve öz şefkatten düşük çıkmıştır. Diğer bölgelerden katılan üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri KKTC'nin Gazimağusa bölgesinden ve Türkiye'nin her üç bölge türünden anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır.

Literatürde üniversite öğrencilerinin yaşadığı yer değişkenine göre incelendiğinde çok az çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan birisi Basut (2020), öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri yaşadığı yere göre bir farklılık bulunmaması, araştırmanın bilişsel esneklik bulgusu ile uyumlu çıkmıştır. Aynı çalışmada öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde yaşadığı yere göre psikolojik iyi oluşta yer alan çevresel hakimiyet alt boyutunda büyükşehirde yaşayan öğrencilerde daha yüksek çıkmıştır ve bireysel gelişim alt boyutunda ise köyde yaşayan öğrencilerde daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç ise araştırmada çıkan psikolojik iyi oluşun bölgelere göre farklılıkla birebir uyum göstermese de uyumlu olduğunu görülmektedir. Öz şefkatin KKTC ve Türkiye'de yaşayan öğrencilerin öz şefkat düzeylerinde herhangi bir farklılık çıkmaması (Altun ve Buran, 2023), araştırmanın bulgusunda yer alan öz şefkatin yaşanılan yere göre bir farklılığın olmaması ile birebir uyumlu olduğu görülmüştür. Ayrıca, Çataoluk (2024), öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin yaşadığı yere göre anlamlı bir farkının çıkmadığı sonucuna varmıştır.

Bu araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin, diğer ülkedeki öğrencilerin oranı düşük çıkması örneklem dağılımından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeylerinde yaşadığı yere göre farklılığın KKTC ve Türkiye'de farkın çıkmaması yaşadıkları yere göre değil de kendilerine ve çevresindekilerle kurduğu ilişkilere, etkileşimlere ve hayata dair nasıl bir tutum sergilediklerine göre yorumlayabiliriz. Literatürdeki araştırmalar doğrultusunda ise, psikolojik iyi oluşun şehirlerde köylere göre fazla çıkması insanların sosyal çevre

edinmesinin daha yüksek olması ile insan ilişkilerine ve yapılacak aktivitelerin fazla olması sebebi ile kendilerini tanımaları ve ileriye yönelik hedefler belirlemenin daha kolay olacağını söyleyebiliriz.

5.3.4 Fakülte Açısından Karşılaştırma

Araştırmanın fakülte değişkenindeki veri analizi karşılaştırıldığında, bilişsel esnekliğin yalnızca alternatifler alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Bu fark Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin alternatif puanı diğer tüm fakültelere göre düşük düzeyde çıkmıştır. Kontrol boyutunda ise herhangi bir farka rastlanmamıştır. Psikolojik iyi oluş ve öz şefkat Fakülte değişkeni incelendiğinde ise herhangi bir fark bulunmamıştır.

Literatür araştırmalarında psikolojik iyi oluş ve öz şefkate fakülte değişkenine göre bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmada fakülte karşılaştırmasında çıkan sonuçlar literatüre zenginlik katacağı düşünülebilir. Fakat bilişsel esneklikte Küçüker (2016), yaptığı araştırma doğrultusunda eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini çok kullandıkları ve bilişsel esneklik düzeylerinin diğer fakültede okuyan öğrencilere göre düşük olduğu sonucuna varmıştır.

Bu araştırmada sağlık fakültesinde okuyan öğrencilerin bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutunda diğer fakültelere göre düşük çıkması onların farklı çözümler üretmede ve olaylara karşı farklı bakış açısından bakamamaları olarak düşünebiliriz. Ayrıca okudukları fakültede, toplumsal normlarda yüksek statüde görüldükleri ve mesleki olarak insan sağlığı ile ilgilendikleri için kendilerini daha stresli ve kaygılı hissetmelerinden dolayı zorlayıcı olaylarla karşılaştıklarında alternatif çözümler üretmede yetersiz kaldıklarını söyleyebiliriz.

5.3.5 Sınıf Düzeyi Açısından Karşılaştırma

Sınıf düzeyi değişkeninde çıkan veri analizlerine göre, bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Bu fark ise, üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin birinci ve ikinci sınıfta okuyan öğrencilere göre düşük düzeydedir. Dördüncü sınıfların ise, yalnızca birinci sınıflardan daha düşük ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Kontrol boyutu ile bilişsel esneklik puanlarında ise herhangi bir fark bulunmamıştır. Psikolojik iyi oluş ve öz şefkatte ise sınıf düzeyi değişkeninde anlamlı bir fark görülmemiştir.

Literatür araştırmaları incelediğinde, bilişsel esneklik sınıf düzeylerine göre incelendiğinde, ikinci sınıftaki öğrencilerin birinci sınıftaki öğrencilere göre bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Sarıkan, 2023; Yelpaze ve Yakar, 2019). Başka bir çalışmada ise bilişsel esnekliğin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermediği görülmüştür (Seçim, 2020). Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009), üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin birinci sınıfta okuyan öğrencilere göre öz şefkat düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş değişkeninin de yapılan bir çalışmada ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin birinci sınıflara göre daha yüksek puana sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca başka çalışmalar incelendiğinde ise hem öz şefkat hem de psikolojik iyi oluşta sınıf düzeylerinde anlamlı bir farkın çıkmadığı (Deniz, 2023; Göener, 2017; Seferoğlu, 2023; Taşan ve Saylan, 2020) ve böylece sonuçların, araştırmanın bulgusuna yönelik uyumlu olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun, birinci ve ikinci sınıfların, üçüncü ve dördüncü sınıflara göre yüksek çıkması onların zorlu olaylar karşısında çeşitli alternatif seçeneklerinin de olduğunun bilincinde olup ve bu seçenekleri göz önünde buldurmaları ve bu doğrultuda hareket edebildiğini düşünebiliriz. Ayrıca üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversite ortamına

uyum sağlamaya çalışırken heyecanlı ve algılarının daha açık oluşu onların birçok alternatifleri gözden geçirmelerine sebep olabilir.

5.3.6 Akademik Başarı Açısından Karşılaştırma

Yapılan veri analizlere göre 366 DAÜ öğrencisinin okuldaki akademik başarı değişkeninde bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat puanları karşılaştırıldığında ölçekler gruplar arasında herhangi bir fark göstermemiştir.

Literatür araştırmaları incelendiğinde üniversite öğrencilerin bilişsel esneklik ve öz şefkatin akademik başarı açısından herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın bu sonuçlarına bakıldığında literatüre zenginlik katacağı düşünülebilir.

Deniz (2023), akademik başarının psikolojik iyi oluş düzeylerine herhangi bir fark bulmamıştır. Fakat en yüksek iyi oluşa sahip ortalama düzeyi 4.00-3.50 iken en düşük iyi oluş ise 2.90-0 arasında çıkmıştır.

Bu araştırmaya göre akademik başarı açısından bir farklılığın çıkmaması bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeylerinin derslerindeki başarılarına göre şekillenmediğini söyleyebiliriz.

5.3.7 Algılanan Anne ve Baba Tutumu Açısından Karşılaştırma

Bu araştırmanın veri analizinde, algılanan anne tutumu değişkeninde, bilişsel esneklik genelinde ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Psikolojik iyi oluş açısından farklılıklar bulunmuştur. DAÜ öğrencileri arasında en düşük psikolojik iyi oluşa sahip olanlar annesi ilgisiz tutum sergileyenlerdir. Ardından annesi kararsız tutum sergileyenler ilgisiz tutumu izlemektedir. Dolayısı ile annenin ilgisiz ve kararsız oluşu öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Öz şefkate de farklılıklar bulunmuştur. DAÜ öğrencilerinin, algılanan anne tutumu kararsız oluşu koruyucu ve serbest tutum izleyenlerden düşük olarak bulunmuştur.

Bunun yanı sıra annesini otoriter bir tutum benimsediklerini söyleyen öğrenciler serbest ve koruyucu tutum sergileyenlerden düşük olduğu görülmüştür. Böylece DAÜ öğrencilerinde öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin anne tutumu serbest ve koruyucu iken öz şefkat düzeyi düşük olan kişilerin anne tutumu ilgisizdir.

Algılanan baba tutumu değişkeninde, araştırmanın veri analizinde bilişsel esneklikte farklılıklar görülmüştür. Bilişsel esnekliğin alternatif boyutunda babası koruyucu ve otoriter bir tutum sergileyen DAÜ öğrencilerinin alternatifler puanı kararsız ve mükemmeliyetçi tutum sergileyenlerden yüksek olarak görülmüştür. Bu durumda ise babanın koruyucu ve otoriter olması alternatifler puanını yükseltmektedir. Kontrol alt grubunda ise baba tutumunda bir fark yaratmamıştır.

Psikolojik iyi oluş açısından fark görülmüştür. Algılanan babanın tutumu otoriter olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ilgisiz ve kararsızlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Algılanan baba tutumu öz şefkat açısında da fark yaratmıştır. Baba tutumu ilgisiz olan öğrencilerin öz şefkat düzeyleri koruyucu serbest ve otoriter olanlardan düşüktür. Babası serbest bir tutum sergileyen öğrencilerin ise öz şefkat düzeyi ilgisiz ve mükemmeliyetçi tutum sergileyenlerden yüksektir. Ayrıca babası otoriter olan öğrencilerin öz şefkat düzeyi babası ilgisiz olanlara göre daha yüksektir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde algılanan ebeveyn (anne-baba) tutumu ortak alınan araştırmalar mevcuttur. Bu yüzden literatür destekli araştırmalar kısmı ortak olarak koyulmuştur.

Öz şefkatin algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerde, demokratik ve bir tutuma sahip ebeveynlerin çocukları kararsız, otoriter, tutarsız, suçlayıcı koruyucu olan ebeveynlere göre öz şefkat düzeyleri daha yüksek ve çocuklarına karşı koruyucu olan ebeveynler ise tutarsız olan ebeveynlere göre çocuklarının öz şefkat düzeyleri

daha yüksektir (Kıvrak, 2021; Küçük, 2020; Özcan, 2023; Eker, 2011; Ulu, 2022). Başka yapılan araştırmalara göre, erken çocukluk deneyiminin ve bağlanmanın bireylerde öz şefkatin gelişimini etkilediğini göstermektedir. Ayrıca ebeveynlerin tutarsız ve aşırı korumacı bir tutum sergilemesi bireylerde öz şefkat düzeylerine yönelik olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir (Pepping ve ark., 2015; İmanoğlu, 2021). Fakat Demirci (2022), üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba tutumu ile öz şefkat arasında herhangi bir farklılığa ulaşmadığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun, ebeveyn tutumlarından, demokratik tutuma sahip olan anne babanın kararsız ve suçlayıcı tutumlara göre ve koruyucu bir tutum sergileyen anne babanın ise, kararsız tutum sergileyenlere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir (Özdemir ve Çetinceli; Küçük, 2020). Ege (2023), öğrencilerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinde ebeveyn tutumlarının herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumlarında bu araştırmanın sonucundan farklı olarak bulunan baba tutumunda herhangi bir fark bulunmazken anne tutumunda ise, demokratik tutum sergileyen annelerin bilişsel esneklik düzeyleri yüksek çıkmıştır (Aydın, 2024). Edemem (2021), anne ve babaya bağlanma stillerinin genç yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerini etkilediğini ve ebeveynlere bağlanma arttıkça bilişsel esneklik düzeyinde artış olduğunu göstermiştir. Özdemir ve Çetinceli (2023), bireylerin, çocukluk döneminde ebeveynlerin demokratik bir tutum gösterenlerin hem öz şefkat düzeylerinin hem de psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Gençler, ebeveynlerini demokratik olarak algıladıkları zaman kendilerini değerlendirmeleri olumlu olmaktadır. Fakat ebeveynlerini otoriter olarak algılayanlar ise, kendilerini olumsuz değerlendirdiği görülmüştür (Sezer ve Yıldırım, 2018).

Algılanan anne baba tutumunun, ilgisiz, kararsız, otoriter oluşu üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeylerinin negatif bir şekilde

etkileyebilmekte ve bu öğrenciler ileride benlik değerine karşı olumsuz tutumlar sergileyebilecekleri düşünülmektedir. Kendilerine karşı daha acımasız davranması, ilerideki yaşantısında kararsız ve ne istediğinden emin olmayan bireyler yetişebilmesi olarak görülebilir. Sonuç olarak, ebeveynlerde algılanan tutum, bireylerin öz şefkat ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan iki değişkendir ve ebeveynlerin ilgisiz tutum sergilemesi öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve öz şefkat üzerinde olumsuz etkilerine sebep olduğunu düşünebiliriz.

Sonuç olarak, araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat birbirlerini etkileyebilen değişkenler olmasının yanı sıra üniversite öğrencilerinin, anlamlı bir yaşam ve belirledikleri hedefler doğrultusunda ilerlerken karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada çeşitli alternatifleri göz önünde bulundurarak bu zorluklar karşısında umutsuzluğa kapılmadan ve kendilerine sevecen bir tutum sergilemesi onların kendilerini ne kadar iyi tanıdığı ve farkında olduğu düşünülerek hümanistik kurama vurgu yapılabilir. Hümanistik kuram, bireylerin kendini tanıması ve kendini gerçekleştirmenin yanı sıra benlik süreçlerine odaklanmaktadır.

Bedel ve Ulubey (2015) ve Korkmaz (2018)'a göre kişilerin yaşamında her gün yeni ve zorlu olaylar ve durumlar yaşadıkları ve bunun hayatın kaçınılmaz bir parçası olduğunu, kişilerinde bu zorlu olay ve durumlar karşısında nasıl davrandıkları ve baş ettikleri önemli görülmektedir. Önemli olan ise zor durumlar ve başarısızlıklar karşısında kişi, esnek bir şekilde davranıp alternatif çözümler üretmesi ve en önemlisi başarısızlık durumlarında kendilerini eleştirmek ve yargılamak yerine kendilerini anlaması ve kabul etmesi gerekmektedir. Öz şefkate, kişinin kendilerine karşı şefkatli, zorlukların ve başarısızlıkların ortak insan deneyimi olduğunu bilerek benliğine yönelik farkındalık geliştirerek anlamayı ve kabul etmeyi içermektedir. Psikolojik iyi oluş ise, kişilerin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına odaklanıp kendilerine karşı pozitif

yaklaşması ve kendilerini geliştirmek için belirli amaçlar doğrultusunda işlev göstermesini ve ayrıca özerklik, olumlu ilişkiler, hayattan ne beklediğini iyi bilen ve zor durumlarda dahi hayatına pozitif bakabilme gibi konuları içerisinde barındırmaktır (Öveç, 2007; Özen, 2017).

Araştırma bulguları da gösteriyor ki üniversite öğrencilerinin zorluk karşısında ne kadar çok alternatif çözümler üretip işlevde bulunuyorsa ve başarısızlık karşısında dahi umudunu yitirmeden belirledikleri hedefler doğrultusunda hareket edebildiği sürece onların öz şefkat düzeylerine de etkisinin olduğu görülmektedir. Öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olması onların kendilerini daha iyi anlaması, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarının farkında olması, olaylara kişilere karşı daha empatik bir yaklaşım sergiledikleri sonucuna varılabilir.

Böylece üniversite öğrencilerinin empatik yaklaşım sergilemesi, kendini tanıması ve farkında olması, pozitif olabilmesi, yaşam amacı belirleyip o yönde ilerlemesi ve zorluklar karşısında kendilerine şefkat gösterebilmesiyle, bireylerin biricik ve mutluluk arayışında olarak farkındalık geliştirerek kendini gerçekleştirebilmesine vurgu yapan hümanist kuram ile benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Bölüm 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada çıkan bulguların sonuçları yer almakla birlikte çıkan sonuçlara uygun olarak araştırmacılara, uygulayıcılara, kamu kurum ve kuruluşlarına yönelik öneriler yer almaktadır.

6.1 Sonuçlar

Yapılan analiz sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerini bilişsel esneklik ölçeğindeki aldıkları puan doğrultusunda olumlu bir tutum sergilemişlerdir.

Üniversite öğrencilerinin iyi düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puan doğrultusunda örneklem genelinde iyi olduğu sonucuna varılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin, öz şefkat ölçeğinden aldıkları puan doğrultusunda örneklem üzerinde öz şefkat düzeyine sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Çıkan veri analiz sonucuna göre, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat arasında ilişki anlamlı ve pozitif yönde olduğu ortaya çıkmıştır.

Çıkan veri analiz sonucuna göre, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki anlamlı ve pozitif yönde olduğu ortaya çıkmıştır.

Çıkan veri analiz sonucuna göre, bilişsel esnekliğin alternatif ve kontrol alt boyutları ile öz şefkat arasında ilişki anlamlı olup pozitif yönde olduğu ortaya çıkmıştır.

Çıkan veri analiz sonuçlarına göre, bilişsel esneklik ve öz şefkat arasında ilişki pozitif yönlü orta-üst düzeye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Bilişsel esneklik, öz şefkatin anlamlı bir yordayıcı olduğu ortaya çıkmıştır.

Psikolojik iyi oluş değişkeni öz şefkatin anlamlı bir yordayıcı olduğu ortaya çıkmıştır.

Bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş değişkenine göre öz şefkat üzerinde daha etkili bir yordayıcı olduğu ortaya çıkmıştır.

Bilişsel esneklik ölçeğinde alternatifler alt boyutunda cinsiyet değişkeninde anlamlı bir fark görülmemiştir.

Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda, erkekler kadınlara göre daha kontrolcü oldukları sonucuna varılmıştır.

Psikolojik iyi oluş açısından üniversite öğrencilerinin ortalamaları arasında cinsiyet değişkeninde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Erkek öğrencilerin öz şefkat düzeyleri kadınların öz şefkat düzeylerinden yüksek çıkmıştır.

Yaş gruplarının, bilişsel esnekliğin her iki boyutu olmak üzere, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaşanılan yer değişkeninde Ülke de bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu, bilişsel esnekliğin geneli ve psikolojik iyi oluşta, Diğer ülkelerdeki öğrenciler daha düşük puana sahipken Bölge de ise diğer bölgelerden katılanların KKTC'nin Gazimağusa bölgesinden ve Türkiye'nin her üç bölge türünden de anlamlı derece de düşüktür.

Sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin bilişsel esnekliğin alternatif boyutundaki puanı diğer tüm fakültelere göre düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Kontrol alt boyutu ve ölçeğin genelinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öğrencilerin, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeylerinin fakülte açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunda üçüncü sınıfların ortalaması birinci ve ikinci sınıflardan düşük çıkmıştır. Dördüncü sınıfların sadece birinci sınıflardan daha düşük ortalamaya sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Kontrol boyutu ve genel puanlarda bir fark görülmemiştir.

Öğrencilerin, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat için sınıf değişkeninde yapılan anlamlı bir fark görülmemiştir.

Bilişsel esneklik genelinde, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat akademik başarı değişkeninde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Anne tutumu değişkeninde, bilişsel esneklik ölçeğinin genelinde ve alt boyutlarında herhangi bir fark ortaya çıkmamıştır.

Çıkan sonuçlara göre, annenin ilgisiz ve kararsız bir tutum sergiledikçe psikolojik iyi oluş ve öz şefkat olumsuz etkilenmektedir.

Çıkan sonuçlara göre en düşük psikolojik iyi oluş puanı babası ilgisiz olanlara aittir.

Çıkan sonuçlara göre, en düşük öz şefkat babası ilgisiz olanlardan sonra, mükemmeliyetçi olan üniversite öğrencilerine aittir.

Çıkan sonuçlara göre, en yüksek öz şefkate sahip olan baba tutumları sırası ile, koruyucu, serbest ve otoriter tutuma sahip olanlardır.

Çıkan sonuçlara göre, anne ve baba ilgisiz tutum sergiledikçe psikolojik iyi oluş ve öz şefkati olumsuz etkilemektedir.

Çıkan sonuçlara göre, babasının koruyucu olan öğrencilerin bilişsel esnekliğin alternatif boyutundaki puanı kararsız ve mükemmeliyetçi tutum sergileyenlerden yüksektir.

Çıkan sonuçlara göre, babası otoriter tutum sergileyen öğrencilerin bilişsel esneklik ölçeğindeki alternatif boyutundaki puanı kararsız ve mükemmeliyetçi tutum sergileyenlerden yüksektir.

Çıkan sonuçlara göre, babanın koruyucu ve otoriter olması bilişsel esneklikte bulunan alternatifler boyutunu yükseltmektedir.

6.2 Öneriler

6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırma KKTC’de yer alan Doğu Akdeniz Üniversitesinde okuyan 366 üniversite öğrencisini ve ana dili Türkçe olan ve Türkçe eğitim alan öğrencileri kapsamaktadır. İlerde yapılacak araştırmalarda farklı üniversite tercih edilip çalışmalar yürütülebilir.

Bu araştırmanın kapsamı KKTC’nin Mağusa ilinde toplanan veriler ile yürütülmüştür. KKTC’nin diğer illerinde de araştırma değişkenlerine ilişkin çalışmalar yürütülebilir.

Bu araştırma yalnızca 366 lisans düzeyi üniversite öğrencisini kapsamaktadır. İleride yapılacak araştırmalarda farklı gelişim dönemlerine sahip (Ergenlik dönemi veya yaşlılık dönemi gibi) bireyler ile yapılabilir.

Bu araştırma kapsamı nicel araştırma yöntemi ile gerçekleşmiştir. İleride yapılacak araştırmalar için psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik ve öz şefkat üzerine nitel çalışma yöntemleri tercih edilip farklı bir çalışma yürütülebilir.

İleride yapılacak çalışmalarda psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik ve öz şefkat konularının farklı değişkenler ile incelenmesi literatüre zenginlik katabilir.

Araştırmada çıkan sonuçlarda psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeylerinde; ebeveyn tutumları, üniversite öğrencilerinde farklılıklar görülmüştür. İleride yapılacak çalışmalarda ebeveyn tutumları ve çocuklarla ilgili çalışmalar yürütülebilir.

Araştırmada kadınların erkeklere göre daha düşük öz şefkat düzeyine sahip olması onların toplumsal olarak sosyal kültürel ve ahlaki değerleri daha çok benimsemelerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda Psikoanalitik kuramda yer alan süperegonun hem kadınlar hem de öz şefkat üzerindeki etkisi incelenebilecek bir çalışma yürütülebilir.

6.2.2 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Bireylerin sağlıklı bir aile ortamında yetişebilmesi için ebeveynlerin çocukları ile kurduğu ilişki önemli görülebilir ve ileride çocukların kendilerine yönelik tutumları da yetiştikleri ortama göre şekillenebilir. Bundan dolayı ebeveynlere yönelik verilecek eğitimler ve seminerler toplumsal olarak fayda sağlayabilir.

Bireyler küçük yaşlardan itibaren kendilerini değerli görmeyi, hissetmeyi ve sevmeyi öğrendiği ve anne ve babanın bunda etkisinin olduğu düşünülmektedir. Aile danışmanlığı yapan kişiler, ebeveynlere yönelik öz şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş konularında rehberlik edebilir.

Bireylerin yaşadığı olumsuzluklara rağmen karamsar olmamaları ve kendilerini keşfetmeleri, tanımaları ve oldukları gibi kendilerini sevebilmeyi öğrenmeleri açısından küçük yaşlardan itibaren bu becerileri kazandırmalarına yardımcı olmak için çeşitli aktiviteler kazandırılabilir.

Çıkan araştırma sonuçlarına göre düşük öz şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip üniversite öğrencilerine bireysel ve grup psikolojik danışmanlık hizmeti verilebilir.

Araştırmanın değişkenlerine yönelik okullardaki psikolojik danışmanlar veya sınıf öğretmenleri, ilköğretim ve lise düzeyindeki öğrencilere yönelik grup rehberliği uygulamaları uygulayabilir.

Bu araştırma ve sonuçları, ruh sağlığı alanında çalışan kişilere ışık tutacağı düşünülmektedir. Bunun yanında ise okul psikolojik danışmanlarının öğrencilere yönelik öz şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirmek amacıyla psikoeğitim uygulamaları gerçekleştirebilir.

Ruh sağlığı alanında çalışan kişilerin, danışanlarına hümanistik yaklaşım ile onların anlamlı bir yaşam sürmelerinde ve kendilerini keşfetmeleri ve tanımaları konusunda farkındalıklarını artırmalarında yardımcı olabilirler.

Ruh sağlığı alanında çalışan kişilerin, danışanlarının, bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğu, uyumsuz düşünce kalıplarına ve şemalarına yönelik oluşturduğu inançların Bilişsel Davranışçı Terapinin yöntem ve tekniklerini kullanarak hem uyumsuz düşünce kalıplarını azaltmada hem hayata karşı daha iyimser olarak bakmalarını sağlamak hem de kendilerine yönelik şefkat göstermelerine yardımcı olabilir.

6.2.3 Kamu Kurum ve Kuruluşlarına Yönelik Öneriler

Bireylerin psikolojik sağlığını güçlendirmeye yönelik, öz şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş konuları ile ilgili televizyon kanallarında eğitim amaçlı programlar düzenlenebilir ve kamu spotu tarzında videolar çekilerek farkındalık geliştirmeleri sağlanabilir.

Çıkan araştırma sonuçlarına yönelik bireylerin düşük öz şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaya, psikolojik olarak sağlıklı birer birey olarak yetişmesini sağlamak amacıyla kurum ve kuruluşlarda uzmanlar görevlendirilerek eğitimler ve seminerler verilebilir.

Üniversitelerde ders müfredatlarında pozitif psikoloji ders kapsamında öğrencilere belirli aktiviteler uygulatarak bireylerin kendilerini keşfetmelerinde ve topluma yönelik davranışlarında olumlu etkiler sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Andiç S. (2013). *Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz Şefkat ve Psikolojik Belirtiler*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Arnett J. J. (2010). Oh, Grow Up Generational Grumbling and The Life Stage of Emerging Adulthood-Commentary on Trzesniewski &Donnellan, *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 89-92.
- Aytaç S. ve Bayram N. (2001). *Üniversite Gençliğinin İş Seçimindeki Etkin Kriterlerinin Analitik Hiyerarşi Süreci (AHP) ile Analizi*, Öneri Dergisi, 4(16), 89-100.
- Arnett J.J. (2007). *Emerging Adulthood: What Is It and What Is It Good For*, *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arzuman R. (2023). *Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Kişilik Özelliklerinin Anne Baba Tutumları ve Kardeş İlişkileri Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi.
- Altun S. ve Buran (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş, Anksiyete ve Öz Duyarlılık İlişkisinin İncelenmesi*. *Social Science Development Journal*, 8(39), 81-97.

- Aktunç B. ve Beyit C. (2024). Öğretmenlerin Mental İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi, *International Journal of Education & Well-Being*, 2(1), 1-12.
- Aytekin İ. ve Sakal Ö. (2021). Erillik-Dışılık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Yaşamda Anlamların Aracılık Etkisi, *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(25), 248-284.
- Aydın R.Ş. (2024). Beliren Yetişkinlerde Gelişen Zihniyet ile Psikolojik Katılık ve Bilişsel Esneklik İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Atılğan Y. (2024). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Aydın N. ve Yüceyurt N. (2024). Çevrimiçi Judgiyen Psikodrama Uygulamasının Erken Dönem Şemaların, Psikolojik İyi Oluş ile Öz Şefkat Üzerine Etkisi, *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(6), 455-470.
- Akçin M. (2024). Kadınlarda Sosyal Medya Kullanımının Benlik Algısına Öz Şefkate ve Sosyal Kıyaslamaya Olan Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi.
- Anayurt A. (2017). Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.

- Altun Ö., Kabakçı K., ve Olçun Z. (2020). *Hemşirelikte Öz Şefkat*. Arşiv Kaynakları Dergisi, 29(3), 218-225.
- Aktu Y. (2016). *Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı*, Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar, 8(2), 162-177.
- Atılğan Y. O. (2024). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Aydın M. (2019). *Genç Yetişkinlerde Mutluluğa Genel Bir Bakış*, Anemon Muş Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7, 47-64.
- Akın A. (2009). *Akılci Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz Duyarlık Üzerindeki Etkisi*, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Akın A. (2008). *Self Compassion and Achievement Goals: A Structural Equation Modeling Approach*. Eurasian Journal Educational Research, 31, 1-15.
- Akın Ü., Akın A. ve Abacı R. (2007). *Öz Duyarlılık Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, 01-10.
- Akın A. (2010). *Self Compassion and Interpersonal Cognitive Distortions*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 01-09.

Atak H. ve Çok F. (2010). *İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik, Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 38-50.

Ağdemir N. (2016). *Meslek Seçiminde Yeterlilik, İyi Olma Hali ve İş Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi.

Atlı F. (2019). *Öğretmenlerin Öz Anlayışları ile Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahhatin Zaim Üniversitesi.

Asıcı E. ve İkiz F. E. (2015). *Mutluluğa Giden Yol: Bilişsel Esneklik*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15, 191-211.

Akman T. ve Demir M. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişki*, Yaşam Becerileri Dergisi, 5(9), 11-20.

Aslan Ş. ve Türk F. (2022). *Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması*, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14(1), 119-130.

Arslan H. (2023). *Budizm’de Kıssaların Önemi: Bazı Budist İnanış ve Uygulamaların Anlaşılmasına Dair Örnekler*, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 12(2), 1212-1225.

Bayar Ö. ve Dost T. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(3), 689-704.

Basut İ. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Damgalama ve Psikolojik İyi Olma Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi.

Babaei A., Momeni F., Vahedi M. ve Davoudi M. (2023). *The Relationship of Cognitive Flexibility and Self Compassion With Depression and Anxiety Among Healthcare Staff During the COVID-19 Pandemic*. Iranian Rehabilitation Journal, 21(1), 39-48.

Bedel A. ve Ulubey E. (2015). *Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü*, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14(55), 291-300.

Büyüköztürk Ş., Çakmak E., Akgün Ö. Karadeniz Ş. ve Demirel F. (2021). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 30, Ankara: Pegem Akademi.

Cırcır O. (2023). *Ergenlerde Mükemmeliyetçilik ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolünün İncelemesi ve Geliştirilen Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi*, Doktora Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Can N. S. (2022). *Budizm'in Pozitif Psikolojiye Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.

Canas J.J, Fajardo I. Ve Salmeron L. (2006). *Cognitive Flexibility*, International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors, 1(3), 297-301.

- Cenkseven F. ve Akbaş T. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(27), 43-65.
- Cüceloğlu D. (1993). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 4, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Çuhadaroğlu A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet International of Education*, 2(1), 86-101.
- Çoban Y. (2021). *Öz Şefkat ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(2), 128-139.
- Çataloluk A. (2024). *Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ile Yeme Bozuklukları İlişkisinde Öz Anlayışın Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi.
- Çankaya Z. (2009). *Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma*, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(3), 691-711.
- Cheah C.S.L. ve Nelson L.J. (2004). The Role of Acculturation in the Emerging Adulthood of Aboriginal College Students. *International Journal of Behavioral Development*, 28(6), 495-507.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükçebeci A. (2017). *Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7(47), 17-31

- Demirci E. (2022). *Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,
- Demirci İ. (2017). *Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(5), 2710-2728.
- Dehghani F. ve Bahari Z. (2021). The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Job Stress and Psychological Wellbeing of Nurses, Iran Journal of Nursing, 34(133), 16-27.
- Demir R. ve Türk F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. Humanistic Perspective: *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmalar Dergisi*, 2(2)108-125.
- Demirezen S. ve Ötken Ş. (2022). *Investigation of the Mediator Role of Life Satisfaction in the Relationship Between Pre-Service Teachers Cognitive Flexibility and Psychological Well Being*. Journal for Educators Teachers and Trainers, 13(5), 452-463.
- Dilmaç B., Deniz M. ve Deniz M. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayışları ile Değer Tercihlerinin İncelenmesi*. Değerler Eğitimi Dergisi, 7(18), 9-24.
- Dalkılıç G. (2024). *Psikolojik İyi Oluşun Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kendini Sabotaj ve Psikolojik Esneklik Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.

Dennis J. P. ve Wal V. (2010). *The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity*. Cogn Ther Res, 34, 241-253.

Durak İ. (2020). *Psikolojik Sağlamlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Yeterliliğin Aracı Etkisi*, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20(78), 1175-1190.

Deniz M. E., Kesici Ş. ve Sümer A. S. (2008). *The Validity and Reliability of The Turkish Version of The Self-Compassion Scale*, Social Behavior Personality, 36(9), 1151-1160.

Deniz A. (2023). *Beliren Yetişkinlikte Mental İyi Oluş Düzeylerinin Azim ve Bilişsel Esneklik Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.

Demir V. Gen KK. (2023). *Şefkatli Zihin Psiko Eğitim Programının Kadınların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Öz Şefkat Düzeylerine Etkisi*. KADEM Kadın Araştırmalar Dergisi, 9(2), 395-426.

Edemem Y. A. (2021). *Kişilerin Ebeveynlerine Bağlanmaları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Eray Ç. (2020). *Kuzey Kıbrıs'taki Genç Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları: Gazimağusa Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi.

Eray Ç. ve Erbilen S. (2021). *Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları: Gazimağusa İlçesi Örneği*, Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 5(2), 415-435.

Ege A. (2023). *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Düzeyi*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.

Erdem Ş. ve Kabasakal Z. (2015). Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.

Eryılmaz A. (2004). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Döneminde Romantik Yakınlığı Başlatmada Algılanan Kontrol*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.

Gençiri C. (2020). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Sosyal Kaygı, Duygusal Zeka ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Güç A. ve Sert E. (2020). *Budizm’de Dört Temel Gerçek, Sekiz Dilimli Yol ve Nirvana*, İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi, 5(12), 3-28.

Gülek S. (2021). *Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Temelli İletişim Becerileri Programının Yetişkinlerin İletişim Becerileri ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Gençdoğan B. ve Gülbahçe A. (2021). *Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumunun Bir Yordayıcısı Olarak Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu*, Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi, 1(1), 66-98.

Gün S., Türkmen O.O.ve Yalçın B. (2020). *Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme ile Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(2), 166-180.

Gülderen B. (2020). *Yoga Yapan ve Yapmayan Kişilerde Bilinçli Farkındalık, Öz Anlayış, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi.

Grossi E., Blessi G. Sacco P. ve Buscema M. (2012). *The Interaction Between Culture, Health and Psychological Well Being: Data Mining From the Italian Culture and Well Being Project*, J Happiness Stud, 13, 129-148.

Germer C.K. (2022). *Öz Şefkatli Farkındalık: Tahrip Edici Duygularla başa Çıkabilmek*, İstanbul, Diyojen Yayıncılık.

Gönener, A., Öztürk, A., Yılmaz, O. (2017). *Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi*. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4(1), 44-55.

Hamurcu H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.

Homan K.J. (2016). *Self Compassion and Psychological Well Being in Older Adults*.
J Adult Dev., 23, 11-119.

Hori M. (2010). *Gender Differences and Cultural Contexts: Psychological Well-Being in Crossnational Perspective*. Unpublished doctoral thesis, Louisiana State University, Louisiana, USA.

Irawan B., Murad A. ve Dewi S.S. (2023). *Emotional Control and Parental Involvement's Effects on Students at Mandiri Vocational School's Psychological Well-Being*, Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan, 11(1), 347-364.

İmiroğlu A., Demir R. ve Murat M. (2021). *Psikolojik İyi oluş Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esenlik, Bilinçli Farkındalık ve Umut*, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20(80), 2037-2057.

İmamoğlu S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.

İkiz E. ve Totan T. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık ve Duygusal Zekanın İncelenmesi*. DEÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1), 51-71.

İmanoğlu M. (2021). *Algılanan Ebeveynlik Tutumları, Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz Şefkat İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi.

Jordan, J. V. (1989). *Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame. Work in Progress*, No. 39. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Karagöz Ş. ve Uzunbacak H. (2023). *Öz Şefkat Konusunda Yayınlanan Makalelerin Bibliyometrik Analizi*. Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi, 6(2), 410-420.

Karaca A.A. (2015). *Serbest Zamanlı Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi.

Köstek B. (2022). *Yetişkinlerde Beden İmgesi Esnekliği ile Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Bakım Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi.

Köksal Z., Topkaya N. ve Şahin E. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet, Psikolojik Kırılganlık ve Öz Şefkatin Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi*, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 22(87), 1309-1324.

Korkmaz B. (2018). *Öz Duyarlılık: Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi ve Psikoterapide Kullanımı*, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 10(1), 40-58.

Kuru E. (2017). *Genç Yetişkinlikte Obsesif İnançların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Demografik Verilerle İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çığ Üniversitesi.

- Küçük D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi.
- Künye N. ve Aydın B. (2020). *Öz Şefkat ile İş Tatmini Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolü*. İşletme Araştırmaları Dergisi, 12(3), 3159-3169.
- Kaya M. (2021). *Budizm'in Misyon Anlayışının Temelleri*. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, 10, 24-44.
- Kolk B. A. (2020). *Beden Kayıt Tutar: Travmanın İyileşmesinde Beyin, Zihin ve Beden*, 14, Ankara, Nobel Yaşam.
- Kurtoğlu M. ve Başgöl S. (2021). *Koruyucu Faktör Olarak Öz Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması*. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 10(1), 56-65.
- Kotera Y. ve Ting S. (2021). *Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self Compassion and Well Being on Mental Health*. International Journal of Mental Health and Addiction, 19, 227-239.
- Karahan F. Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi*, Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Küçük M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Küçükarslan M. ve Gizir C. A. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(42), 148-159.

Konuk S. (2021). *Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Karababa, Mert ve Çetiner (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi olmanın Bir Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(2), 1236-1248.

Karaoğlu M. ve Erzi S. (2019). *Yeme Tutumları ve Travmatik Yaşantılar: Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 1(3), 145-151.

Karagöz Ş., Kocaer H. O. ve Ünveren A. (2023). *Düzenli Egzersiz Yapan 60 Yaş Üzeri Bireylerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Bilişsel Esneklik Durumlarının Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi*, Rol Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 208-228.

Korkut G. ve Uysal M. (2017). *Opinions of Young and Old People About Old Age Process A Comparative Study*. Journal of Awareness, 2(3S), 565-584.

- Kara N. Ş. (2020). *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Kuyumcu B. ve Güven M. (2012). *Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki*, GEFAD/GUJGEF, 32(3), 589-607.
- Kercood S., Lineweaver T.T., Frank C.C. ve Fromm E.D. (2017). *Cognitive Flexibility and Its Relationship to Academic Achievement and Career Choice of College Students With and Without Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Journal of Postsecondary Education and Disability, 30(4), 329-344.
- Keyes C.L.M., Shmotkin D. ve Ryff C.D. (2002). *Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions*. Journal of Personality Social Psychology, 82(6), 1007-1022.
- Linley P.A, Joseph S, Harrington S. ve Wodd A. M. (2006). *Positive Psychology: Past, Present and (Possible) Future*. The Journal Positive Psychology, 1(1), 3-16.
- Mazı K. (2022). *Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Marshall S. L., Parker P., Ciarrochi J., Sahdra B. ve Jackson C.J. (2015). *Self Compassion Protects Against the Negative Effects Low Self Esteem: A Longitudinal Study in a Large Adolescent Sample*. Personality and Individual Differences, 74, 116-121.
- Müezzın E.E., Çetin N. ve Yüksel M. (2024). *Beliren Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Çocukluk Çağı Travmalarının Romantik İlişki Doyumu Üzerinde Etkisi: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü*, Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12(1), 171-187.
- Mameghani S.S., Taşan D. ve Saylan E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat, Hasbılık ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi*, Sosyal ve Beşeri Bilimleri Dergisi, 12(2), 220-244.
- Martin MM., Staggers S.M. ve Anderson C.M. (2011). *The Relationships Between Cognitive Felexibility With Dogmatism, Intellectual Flexibility, Preference For Consistency and Self Compassion*, Communication Research Reports, 28(3), 275-280.
- Neff K. (2003). *Self Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself*. Self and Identity, 2, 85-101.
- Neff, K.D., Rude S.S. ve Kirkpatrick K.L. (2007). *An Examination of Self Compassion In Relation to Positive Psychological Funtioning and Personality Traits*. Journal of Research in Personality, 41, 908-916.

- Neff K.D., Pisitsunkagarn K. ve Hsieh Y.P. (2008). *Self Compassion and Self Construal in the United States Thailand and Taiwan*. Journal of Cross Cultural Psychology, 39, 266-285.
- Nelson L.J. (2009). *An Examination of Emerging Adulthood in Romanian College Students*. International Journal of Behavioral Development, 1-10.
- Oral T. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Öz Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Onur D. (2018). *Psikoloji Kuramları ve Yaratıcılık İlişkisi*, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(1), 145-156.
- Orakçı Ş. (2023). *Türkiye’de Bilişsel Esneklik Konulu Makalelerin İncelenmesi: Bir Betimsel İçerik Analizi Çalışması*, Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(40), 1484-150.
- Özdemir H. A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılığı Yordamada Bilişsel Esneklik ve Otantikliğin Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi.
- Özden Ö. (2021). *Sanal Gerçeklikle Maruz Bırakma Terapisinin Sosyal Kaygı ve Bilişsel Çarpıtmalar Üzerindeki Etkisi*, Doktora Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

- Özhan M.B. ve Atalay N.Ü. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Pozitiflik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü*, Atatürk Üniversitesi Yayınları, 46, 1-10.
- Özpeynirci R. ve Kırmızı C. (2020). *Öz Şefkat Kavramı ve Örgütsel Yansımaları*. Bussiness & Management Studies: An International Journal, 8(3), 2924-2952.
- Öveç Ü. (2007). *Öz Duyarlık ile Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Özcan Ö. ve Çelik G.G. (2017). *Bilişsel Davranışçı Terapi (Cognitive Behaviour Therapy)*, Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 3(2), 115-120).
- Özdemir M. ve Çetinceli K. (2023). *Psikolojik İyi Oluş ve Öz Anlayış: Sosyal Çalışmacı Örnekleminde Bir Araştırma*. The Journal of International Scientific Researches, 8(3), 416-435.
- Özdemir S. N. (2024). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Öz Şefkatini Yordamada Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Rolü*, Yüksek Lisan Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Öztürk H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Özen Y. (2017). *Farkında mıyız? (Bilişsel Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluşun İçerelleşmesi)*. Kesit Akademi Dergisi, 3(7), 167-189.

Özen Y. (2010). *Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme)*, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (DÜSBED), 2(4), 46-58.

Özer S., Nuri C. ve Bağlama B. (2023). *Özel Eğitim Öğretmenlerinin COVID-19 Pandemisinde Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*, Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 7(2), 508-521.

Pulat F. (2019). *Tek Kişilik Terapilerden İki Kişilik Terapilere Geçiş: İlişkisel Psikoterapi*. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 2(4), 17-27.

Parvizi G. ve Özabacı N. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü*. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi 13(1), 65-81.

Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). *Individual differences in selfcompassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood*. Self and Identity, 14(1), 104-117.

Pekin Z. ve Güme S. (2025). *Öz Eleştiri: Kavramsallaştırılması, Ölçülmesi ve Müdahaleleri*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 17(1), 107-123.

- Ryan R. M. ve Deci E. L. (2001). *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. *Annu.Rev.Psychol*, 52, 141-166.
- Ryff C.D. (1989). *Happiness is Everything or is it? Explorations on the Meaning Psychological Well-Being*. *Jorurnal of Personality and Social Psychogy*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff C.D. ve Singer B. H. (2008). *Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being*, *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Ryff C.D. (2013). *Psychological Well-Being Revisited Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*, *Psychotherapy and Psychosomaitcs*, 83(1), 10-28.
- Sarı T. ve Çakır G. (2016). *Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25).
- Seçim G. (2020). *Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi*, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.
- Sabuncu B., Kocabaş D. ve Şenyurt A. Y. (2023). *Umudun Psikolojik İyi Oluşa Etkisinde İyimserliğin Aracılık Rolü*. *Avrasya Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 1420-1431.

Saltık D. (2021). *Öz Şefkat, Bilişsel Esneklik ve İletişim Becerilerinin Çiftlerin Ontolojik İyi Oluşu Üzerine Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi.

Sezer Ö. ve Yıldırım O. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne Baba Tutumlarına Göre Kendilerini Değerlendirmelerinin ve Kardeş İlişkilerinin İncelenmesi*. Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 1(1), 86-117.

Sarıkan S. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Duyusal Zeka, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Seferoğlu H. (2023). *Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Düzeyinin Mutluluk Algısını Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi.

Sarıcaoğlu H. ve Arslan C. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13(4), 2087-2104.

Sapmaz F. Ve Doğan T. (2013). *Bilişsel Esneklik Değerlendirmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışmaları*. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 46(1), 143-161.

Schultz D. P. ve Schultz S. E. (2020). *Modern Psikoloji Tarihi*, 90, İstanbul, Kaknüs Yayınları.

- Sevilmiş U. Ve Özmaden M. (2023). *Bireysel Branş Sporcularının Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 64-72.
- Santrock J.W. (2019). *Yaşam Boyu Gelişim Psikolojisi*, 13, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sirsch U., Dreher E., Mayr E. ve Willinger U. (2009). *What Does It Take to Be an Adult in Austria*. Journal of Adolescent Research, 24(3), 275-292.
- Topkaya N., Köksal Z. ve Bayram S. (2022). *Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkatin Rolü*. Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 13(1), 646-662.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). *Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim*. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1(1), 7- 14.
- Tchanturia K., Anderluh B., Morris R.G., Hesketh S., Collier D.A. ve Sanchez P. (2004). *Cognitive Flexibility in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa*. Journal of the International Neuropsychological Society, 10, 513-520.
- Tunca A. (2022). *Kadınların Mutluluğunun Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları*. Abant Sosyal Bilimler Dergisi, 22(2), 535-545.
- Tatlıoğlu S. S. (2021). *Öğrenmeye Sosyal-Bilişsel Bir Bakış: Albert Bandura*, Sosyoloji Notları, 5(1), 15-30.

Tatlıhoğlu K. (2010). *Farklı Öz Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi.

Telef B. B. (2013). *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(3), 374-384.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). Using multivariate statistics (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.

Tran M.A.Q, Thanh T., Soliman M ve Khoury B. (2022). *Self Compassion, Mindfulness, Stress and Self Esteem Among Vietnamese University Students: Psychological Well Being and Positive Emotion as Mediators*. Mindfulness, 13, 2574-2586.

Uyanık N. ve Çevik Ö. (2020). *Öz Şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü*. Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS), 2(2), 660-674.

Ulu G. (2022). *Genç Yetişkinlerde Ebeveyn Tutumları, Anksiyete ve Öz Şefkat İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Uygun S. (2023). *Öğretmenlerin Proaktif Kişilik, Psikolojik İyi Oluş ve Mesleki Doyum Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi.

Üzümcü B. ve Müezzın E. E. (2018). *Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*, Sakarya University Journal of Education, 8(1), 8-21.

Ümmet D. ve Yalın S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşu Arttırmaya Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının Etkililiğinin Sınanması*. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 24(3), 575-587.

Winefield H.R., Gill T.K., Taylor A.W. ve Pilkington R.M. (2012). *Psychological Well Being and Necessary to Measure Both*. Research and Practice, 2,3, 1-14.

Vezir Ç. (2024). *Genç Yetişkinlerde Cinsel Bağımlılık, Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi.

Vatan S. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8(3), 190-203.

Verma Y. ve Tiwari G. (2017). *Self Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students*. The International of Indian Psychology, 4(3), 10-29.

Yağbasanlar O. (2017). *Kavramsal Bir Bakış: Öz Şefkat*. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 6(2), 88-101.

Yazgan N.N. (2019). *Yetişkinlerde Savunma Mekanizmalarının, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences, 5(14), 150-159.

Yalçın Z. (2024). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Öz Anlayış ve Yılmazlıkları ile Kariyer Stresleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi.

Yılmaz Y. ve Önder F. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Yordayıcısı Olarak Öz Duyarlılık*, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 29(4), 168-182.

Yazdi S.A.A., Farahi S.M., Farahi M.M.M. ve Hossini J. (2018). *Emotional Intelligence and Its Role In Cognitive Flexibility of Children With and Without Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Anales de Psicologia, 34(2), 299-304.

Yelpaze İ. (2021). *Uluslararası Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık*. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1). 105-131.

Yarnell L.M., Stafford R.E., Neff K.D., Reilly E.D., Knox M.C ve Mullarkey M. (2015). *Meya Analysis of Gender Differences in Self Compassion*. Routledge (Self and Indentiyy, 14(5), 499-520.

- Yelpaze İ. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlılığın Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik: Öz Şefkatin Aracılık Rolü*. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(2), 2148-7510.
- Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi*. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 9(54), 913-935.
- Yam F. C. (2021). *İlişkisel Kültürel Kuram ve Kavramlarının Türk Kültürü Açısından Değerlendirilmesi*, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 41(1), 477-495.
- Yüzbaşı D. V. ve Künüroğlu F. (2020). *Öz Şefkat, Sağlıklı Yaşlanma ve Öz Şefkate İlişkin Müdahale Programları*. Nesne Psikoloji Dergisi, 8(16), 143-157.
- Yüceant M. (2023). *Düzenli Fiziksel Aktivitenin Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Üzerine Etkisi*, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 581-598.
- Zessin U., Dichtauser O. ve Garbade S. (2015). *The Relationship Between Self Compassion and Well Being A Meta Analysis*, Applied Psychology: Health and Well Being, 1-25.
- Zong J.G., Cao X.Y., Cao Y., Shi Y.F., Wang Y.N., Yan C., Abela J. Gan Y. Gong Q., Gong Q.Y. ve Chan R. (2010). *Coping Flexibility In College Students With Depressive Symptoms*. Health and Quality of Life Outcomes, 8(66), 1-6.

EKLER

Ek A: Kişisel Bilgi Formu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE ÖZ ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Değerli katılımcı,

Araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce, lütfen araştırma ile ilgili aşağıda bulunan bilgileri dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa, aşağıda iletişim bilgileri yer alan araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Bu araştırma Nil Dönmez tarafından, Prof. Dr. Sibel Dinçyürek denetimi altında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelemektir. Uygulama ortalama 15-20 dakikanızı alacak şekilde olup çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ve çalışmanın herhangi bir aşamasında hür iradeniz ile çalışmadan ayrılma hakkınız bulunmaktadır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat ölçekleri cevaplandırılacaktır. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Bu formu okuyup onay vermeniz, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Eğer araştırmaya katılmayı ve tamamlamayı kabul ederseniz, cevaplar ve ölçekler gizlilikle korunacaktır. Araştırma kapsamında toplanan veriler sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz korunacaktır. Gerekliği takdirde her iki araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz.

Gönüllü katılımınızı belirtmek için, lütfen aşağıda bulunan bilgilendirilmiş onam formunu imzalayınız.

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Araştırmanın Başlığı: Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat arasındaki ilişkinin İncelenmesi

Araştırmacıların Adı: Nil Dönmez (22501892)

Yüksek Lisans Öğrencisi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Doğu Akdeniz Üniversitesi.

E-Mail: donmeznill@gmail.com

Tel: 0539 112 35 25

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sibel Dinçyürek

Öğretim Üyesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Doğu Akdeniz Üniversitesi.

E-Mail: sibel.dincyurek@emu.edu.tr

Tel: 0(392) 630 22 95

Her ifadeye katıldığınızı belirtmek için lütfen yanda bulunan kutuları işaretleyiniz.

1. Bu çalışmayla ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı, ilgili metni okudum ve anladım.

☐

2. Çalışmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim.

☐

3. Eğer katılmayı reddersen, bu durumun bana herhangi bir zarar getirmeyeceğini biliyorum.

☐

4. Çalışma sonrasında herhangi bir soru sorma ihtiyacım olması halinde araştırmacıyla iletişim kurabileceğimi biliyorum

☐

Söz konusu çalışmaya, kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllük içerisinde katılmayı Kabul ediyorum.

Tarih:

İmza

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu Kişisel Bilgi formunda yer alan kişisel bilgileriniz doldurmanız istenmektedir. Bu dolduracağınız bilgiler bilimsel bir araştırma için kullanılacaktır. Adınız ve Soyadınızı belirtmenize gerek duyulmamaktadır. Ölçeklerde vereceğiniz cevaplar sadece bu araştırma için kullanılacak olup araştırmanın doğru ve güvenilir sonuçlara ulaşılabilmesi için formu samimi ve dürüst bir şekilde doldurmanız beklenmektedir. Katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

NİL DÖNMEZ
Doğu Akdeniz Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyet

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Yaşadığınız yer neresidir?

Türkiye; Köy () İlçe () İl ()

KKTC; Lefkoşa () Mağusa () Girne () Lefke () Güzelyurt ()

Diğer ()

4. Okuduğunuz Bölüm

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ()

Müzik Öğretmenliği ()

Özel Eğitim Öğretmenliği ()

Okul Öncesi Öğretmenliği ()

Sınıf Öğretmenliği ()

İlköğretim Matematik Öğretmenliği ()

Türkçe Öğretmenliği ()

Psikoloji ()

Türk Dili Edebiyatı ()

Beslenme ve Diyetetik ()

Egzersiz ve Spor Bilimleri ()

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ()

Hemşirelik ()

Paramedik ()

Sağlık Yönetimi ()

Gastronomi ve Mutfak Sanatları ()

Hukuk ()

5. Sınıf Düzeyiniz nedir?

1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf ()

6. Akademik Not Ortalamanız nedir?

0-1.99 () 2.00-2.49 () 2.50-2.99 () 3.00-3.49 () 3.50-4.00 ()

7. Algıladığınız anne tutumu nedir?

İlgisiz () Koruyucu () Serbest () Kararsız () Otoriter () Mükemmeliyetçi ()

8. Algıladığınız baba tutumu nedir?

İlgisiz () Koruyucu () Serbest () Kararsız () Otoriter () Mükemmeliyetçi ()

Ek B: Öz Şefkat Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?
Yanıtlamadan önce bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen hiçbir zaman 1	Nadire n 2	Ara sıra 3	Çoğu zaman 4	Hemen hemen her zaman 5
1. Kendimi kötü hissettiğim de kötü olan her şeye takılma eğilimim var					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmem					

e neden olur					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım					
5. Benim için önemli bir şey de başarısız olduğumda yetersizlik hisleriyle tükenirim					
6. Kötü hissettiğim de dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım					
7. Zor zamanlar geçirdiğim de kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım					

9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğim de kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatma ya çalışırım					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım					
11. Çok sıkıntılıysam kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğim de diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim					
13. Acı veren bir şey olduğunda durumu					

dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım					
14. Başarısızlı klarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım					
15. Sevmediği m yanlarımı gördüğüm de kendi kendimi üzerim					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım					
17. Ben mücadele halindeyke n diğer herkesin işlerinin benimkind en kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır					
18. Acı çektiğim zamanlard a kendime karşı iyiyimdir					

19. Bir şey beni üzdüğünde duygusal olarak bunu abartırım					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür					
22. Acı veren bir şey olduğunda olayı büyütme eğilimim vardır					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı					

olmaya çalışırım					
---------------------	--	--	--	--	--

Ek C: Bilişsel Esneklik Ölçeği

N o	Maddeler	Hiç uygun değil	Uyg un deği l	Biraz uygu n	Uygu n	Tamame n Uygun
1	Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir					
2	Zor durumlarla karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim					
3	Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum					
4	Zor durumlarla karşılaştığım zaman kontrolümü kaybediyor gibi hissederim					
5	Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider					
6	Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım					
7	Zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki sorunun nasıl çözeceğimi düşünemem					
8	Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım					
9	Zor durumlarla baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir					
10	Kendimi diğer insanların yerine					

	koyarak onları anlamada iyiyimdir					
11	Zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem					
12	Zor durumlara değişik açılardan bakmak önemlidir					
13	Bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağım ile ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum					
14	Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım					
15	Yaşamda karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim					
16	Davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum					
17	Zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissederim					
18	Zor durumlarla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar					
19	Bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm					
20	Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm					

Ek Ç: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliiyim							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7. Geleceğim hakkında iyimserim							
8. İnsanlar bana saygı duyar							

Ek D: Etik Kurul Onayı

 Doğu Akdeniz Üniversitesi <i>"Edem, Bilgi, Gelişim"</i>	Eastern Mediterranean University <i>"Virtue, Knowledge, Advancement"</i>	Sevresin 5A / 5A 99070 Gazimagusa / MİLLİYET KURSU / Famagusta / North Cyprus 444 00 00 00 Tel : (+90) 392 630 4044 Faks/Fax : (+90) 392 630 4038 http://edu.emu.edu.tr
Eğitim Fakültesi / Faculty of Education		
EĞİTİM BİLİMLERİ ETİK ALT KURULU		
Sayı: ETK00-2024-0061 01.04.2024		
Konu: Etik Kurulu'na Başvurumuz Hk.		
Sayın: Nil Dönmez (22501892)		
Prof. Dr. Sibel Dinyürek danışmanlığında yürüttüğünüz "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şevkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans çalışmanızla ilgili başvurunuz, Doğu Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Alt Kurulu'nun 28 Mart 2024 tarih ve 2024/151 sayılı toplantısında incelenerek uygun bulunmuştur.		
Çalışmalarınızda başarılar dilerim.		
		
Prof. Dr. Sıtkıye Kuter Eğitim Bilimleri Etik Alt Kurulu Başkanı		
www.emu.edu.tr		

Ek E: Ölçek İzinleri

Ölçek kullanım izni

Gelen kutusu



ben 25 Oca

Merhaba hocam, ben Nil Dönmez, Doğu Akdeniz Üniversitesi Reh...



Bulent Baki Telef 25 Oca

alıcı: ben ▾

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.



Ölçek kullanım izni

Gelen kutusu



ben 10 Şub

Merhaba hocam, tez çalışmamda bilişsel esneklik ölçeğinizi kulla...



Tayfun Doğan 10 Şub

alıcı: ben ▾

Ölçeğin makalesinde ölçek maddeleri mevcuttur. Kullanabilirsiniz

Tayfun Doğan



Ölçek kullanım izni

Gelen kutusu



ben 25 Oca

Merhaba hocam, ben Nil Dönmez, Doğu Akdeniz Üniversitesi Reh...



Mehmet Engin DENİZ 25 Oca

alıcı: ben



Nil merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.

Logo



**Prof. Dr. M. Engin Deniz | Dean,
Faculty of Education**

a: Yıldız Technical University | Davutpasa
Campus, [Gençosman Mah. Davutpaşa](#)
[Cad. No:120 | 34165 Güngören/İstanbul/](#)
[Türkiye](#)

e: edeniz@yildiz.edu.tr | **w:**
avesis.yildiz.edu.tr/edeniz

p: +90 (212) 383 4800

