



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK KIRILGANLIK VE PSİKOLOJİK  
ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ANLAYIŞIN ARACI  
ROLÜ**

Ayşegül ÜLKER

ORCID: 0000-0002-3484-9163

Danışman

Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

ORCID: 0000-0002-0953-2922

Konya – 2023

## ÖN SÖZ

Psikolojik kırılganlık, bireyleri yaşamlarındaki zorluk ve risklere karşı hassaslaştıran bir yapıdır. Bireylerin öz-değerini başkalarına bağlı kılması ve iyi oluşunu etkilemesi bakımından dikkat çekicidir.

Öz-anlayış ve psikolojik esneklik ise yaşamda karşılaşılan olumsuzluklarla mücadele etmede, kişiye destek verebilecek önemli unsurlardan bazılarıdır. Kabul ve an'ın farkında olma gibi benzer bileşenlere sahip bu kavramların geliştirilmesi önemlidir. Araştırmada bu üç kavramın ilişkisi incelenmiştir.

Araştırmanın gerçekleşmesinde ve akademik hayatımın gelişiminde bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren, daima yanımda olan kıymetli danışmanım Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na çok teşekkür ederim.

Araştırma süresince, görüş ve önerileriyle desteklerini aldığım değerli hocalarım Prof. Dr. Erdal HAMARTA ve Dr. Öğrt. Üyesi Zafer YILDIRIM'a çok teşekkür ederim.

Bana bu tezi yazmayı nasip ettiği için Allah'a şükürler olsun. Öğrenim hayatım boyunca bana çok şey öğreten bütün hocalarıma, bu çalışmaya yanıtlarıyla katkı sunan katılımcılarıma ve doktora ders sürecinde birlikte çalıştığım mesai arkadaşım R. Latife YİĞİT'e desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olduklarını hissettiğim aileme, özellikle gösterdiği sabır ve çok kıymetli emekleriyle anneme ve verdiği teknik destek için kardeşim Ahmet'e çok teşekkür ederim. Son olarak varlığıyla bana mutluluk veren oğluma çok teşekkür ederim.

Ayşegül ÜLKER

Haziran2023

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU .....	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ .....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT .....	x
1. GİRİŞ .....	11
1.1. Problem Durumu .....	11
1.2. Araştırmanın Amacı .....	16
1.3. Araştırmanın Önemi .....	17
1.4. Sayıtlar .....	19
1.5. Sınırlılıklar.....	19
1.6. Tanımlar .....	20
2. ALAN YAZIN .....	21
2.1. Kırılganlık ile İlgili Alanyazın .....	21
2.1.1. Kırılganlık .....	21
2.1.2. Kırılganlıklık boyutları.....	23
2.1.3. Psikolojik kırılganlık ile ilgili araştırmalar .....	28
2.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Alanyazın .....	32
2.2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi .....	32
2.2.2. Psikolojik esneklik .....	34
2.2.3. Psikolojik esneklik ile ilgili araştırmalar .....	41
2.3. Öz Anlayış ile İlgili Alanyazın .....	45
2.3.1. Anlayış .....	45
2.3.2. Öz-anlayış .....	45
2.3.3. Öz-anlayış ile ilgili bazı kavramlar ve değerlendirmeler .....	50
2.3.4. Bazı psikolojik kuramlar ve öz-anlayış .....	54
2.3.5. Öz-anlayış ve psikolojik kırılganlık .....	55
2.3.6. Öz-anlayış ve psikolojik esneklik.....	56
2.3.7. Öz anlayış ile ilgili araştırmalar .....	58
3. YÖNTEM.....	61
3.1. Araştırmanın Modeli .....	61
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu .....	61
3.3. Veri Toplama Araçları .....	62
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	62

3.3.2. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği .....	62
3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği .....	62
3.3.4. Öz Anlayış Ölçeği .....	63
3.4. Verilerin Toplanması.....	63
3.5. Verilerin Çözümlemesi .....	64
4. BULGULAR .....	68
4.1. Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler .....	68
4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi.....	69
4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi .....	71
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	76
5.1. Tartışma.....	76
5.1.1. Psikolojik kırılmanın psikolojik esnekliği doğrudan etkilediğine dair tartışma	76
5.1.2. Psikolojik kırılmanın öz-anlayış üzerine doğrudan etkisine dair tartışma .....	78
5.1.3. Öz-anlayışın psikolojik esneklik üzerine doğrudan etkisine dair tartışma.....	80
5.1.4. Psikolojik kırılmanın öz-anlayış aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisine yönelik tartışma.....	82
5.2. Sonuç .....	84
5.3. Öneriler.....	85
5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	85
5.3.2. Ruh sağlığı çalışanlarına yönelik öneriler .....	85
KAYNAKLAR.....	87
EKLER .....	114

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Lise Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Rolü* başlıklı tez çalışmamın toplam **95** sayfalık kısmına ilişkin, 12/06/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%11** olarak belirlenmiştir.

### Uygulanan filtrelemeler

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

13/06/2023

Ayşegül ÜLKER

Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

## **BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ**

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

13/06/2023

Ayşegül ÜLKER

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Simgeler

$\beta$ : Standart Regresyon Katsayısı

df: Serbestlik Derecesi

$\alpha$ : Cronbach Alpha Katsayısı

N: Katılımcı

Ort: Ortalama

p: İstatistiksel Anlamlılık Değeri

r: Korelasyon Değeri

Ss: Standart Sapma

%: Yüzde

## **Kısaltmalar**

CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

GFI: Uyum İyiliği İndeksi

MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction

NFI: Normlaştırılmış Uyum İndeksi

NNFI ya da TLI: Normlaştırılmamış Uyum İndeksi ya da Tucker Lewis Index

RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü

SPSS: Statistical Package Fort The Social Sciences

SRMR: Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü

TDK: Türk Dil Kurumu

Vd: Ve Diğerleri

Vb: Ve Benzeri

X<sup>2</sup>/df: Ki Kare Uyum İyiliği İndeksi

YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

## ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Doktora Tezi

### LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK KIRILGANLIK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ANLAYIŞIN ARACI ROLÜ

Ayşegül ÜLKER

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin psikolojik kırılabilirlik ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı Güz Döneminde Konya ili merkez ilçede, lise düzeyinde bir okulun 9. ve 10. ve 11. sınıflarında öğrenim gören 726 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 387'si (%53) kız, 339'u (%47) erkek öğrenciden meydana gelmektedir. 15-17 yaş aralığında yer alan öğrencilerin yaş ortalaması 16.1'dir. 222'si lise 1. sınıf öğrencisi, 211'i lise 2. sınıf ve 293'ü lise 3. sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği", "Psikolojik Esneklik Ölçeği" ve "Öz Anlayış Ölçeği" uygulanmıştır. Elde edilen veriler yapısal eşitlik modeliyle analiz edilmiştir. Uygulanan yapısal eşitlik modeli sonucunda öz-anlayışın, psikolojik kırılabilirlik ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile psikolojik kırılabilirliğin doğrudan ve öz-anlayış aracılığıyla psikolojik esnekliği yordadığı bulunmuştur. Ayrıca gerçekleştirilen bootstrapping işlemi sonrasında psikolojik kırılabilirlik ve psikolojik esneklik arasında öz-anlayışın aracılığının anlamlı olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve bundan sonra yapılacak araştırmalar ve alanda çalışanlar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik kırılabilirlik, Öz-anlayış, Psikolojik esneklik, Yapısal eşitlik modeli.

## ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences  
Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Doctoral Thesis

### THE MEDIATING ROLE OF SELF COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Ayşegül ÜLKER

The aim of this study is to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between high school students' levels of psychological vulnerability and psychological flexibility. The study group of the research consists of 726 students studying in the 9th, 10th and 11th grades of a high school in the central district of Konya in the Fall Term of the 2021-2022 Academic Year. Of the participants, 387 (53%) female and 339 (47%) male students. The average age of students in the 15-17 age range is 16.1. It consists of 222 high school freshmen, 211 high school sophomores, and 293 high school 3rd year students. "Personal Information Form", "Psychological Vulnerability Scale", "Psychological Flexibility Scale" and "Self-Compassion Scale" were applied to the participants. The obtained data were analyzed with the structural equation model. As a result of the structural equation model applied, it was seen that self-compassion had a partial mediating role in the relationship between psychological vulnerability and psychological flexibility. In other words, it was found that psychological vulnerability directly and through self-compassion predicted psychological flexibility. In addition, it was observed that the mediation of self-compassion was significant between psychological vulnerability and psychological flexibility after the bootstrapping process. The findings obtained as a result of the research were discussed within the framework of the relevant literature and suggestions were made for future research and those working in the field.

**Keywords:** Psychological vulnerability, Self-compassion, psychological flexibility, Structural equation model.

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya konu olan problem, araştırmanın amacı, araştırmanın alt amaçları, araştırmanın sınırlıkları, araştırmanın önemi ve tanımlara yer verilmektedir.

### 1.1. Problem Durumu

İnsan yaşamı, çeşitli güzelliklerin yanında birtakım olumsuzlukların da yaşandığı bir süreç halinde geçmektedir. Yerine getirilmesi gereken görevler, sorumluluklar, roller, bunların getirdiği stres, beklenmedik kazalar, doğal afetler, ölüm, kayıp, yas, umarsız hastalıklar gibi bir sürü zorlayıcı durumun yer aldığı bir kaosta yaşanmaktadır. Bu karmaşanın içerisinde kişiyi hiç beklemediği anda yakalayan, yaşam karşısında sıkıntıya sokan, ayakta durabilmesini, fiziksel ve psikolojik sağlığını koruyabilmesini zorlayabilen acılar var. Bazı insanlar bu olumsuzluklar karşısında daha az yara alırken, diğerleri daha fazla etkilenerek, yaşamın getirdiği risklere karşı daha açık ve hassas olabilirler. Psikolojide risklere karşı daha yatkın olmanın ifade ediliş biçimlerinden biri de psikolojik kırılganlık kavramıdır.

Bireyin kendisine zararı dokunabilecek risk etmenlerine karşı açık olma hali şeklinde açıklanabilen kırılganlık; psikolojik, sosyal ve fiziksel boyutları olan bir kavramdır (Scanlon ve Lee, 2007). Psikolojik açıdan ele alındığında bu açık olma halinin, bireyin işlevsel olmayan geçmiş öğrenmeleri olduğu görülür (Ingram ve Luxton, 2005). Kişinin işlevsel olmayan öğrenmeleri, yaşamı boyunca başından geçen birtakım olumsuz olaylar, sosyal ve çevresel etmenler, yakalandığı hastalıklar ve doğuştan getirdiği birtakım özellikler, psikolojik kırılganlığına etki edebilmektedir. Bu bakımdan ruh sağlığı durumlarında, kırılganlığın önemli bir risk unsuru olabileceği ifade edilmektedir (Gudjonsson, 2010).

Psikolojik kırılganlık, bireyin özsaygısını oluşturmak için başarılı olma ve diğer insanların onayını alma yöneliminin oluşturduğu bilişsel bir yapıdır (Akın ve Eker, 2011) ve psikolojik problemleri anlamak ve çözebilmek için araştırılması gereken önemli bir kavramdır (Ekşi vd., 2017).

Psikolojik kırılganlığın ortaya çıkmasında pek çok faktörün ortak kombinasyonu yer alabilir. Çocukluk deneyimleri, fiziksel, duygusal veya cinsel şiddet, ihmal ve istismar

gibi etmenler bunlar arasında sayılabilir. Aile içi şiddet, yetersiz beslenme veya yetersiz fiziksel bakım bireyde hayatın erken dönemlerinde negatif duygusal sonuçlar doğurabilir (Cicchetti ve Valentino, 2006). Çocukluk deneyimlerinin psikolojik kırılganlığa neden olması beyin gelişimine, duygusal ve zihinsel sağlığa olan etkisinden kaynaklanır (Perry, 2002).

Kişilik özellikleri, psikolojik kırılganlık riskini artıran faktörler arasında yer alır. Nevrotizm, düşük benlik saygısı veya yüksek stres duyarlılığı gibi kişilik özellikleri, bireyin negatif duygulara karşı daha duyarlı olmasına ve daha yüksek bir riskle karşı karşıya kalmasına neden olabilir (Orth ve Maes, 2011). Biyolojik faktörler de psikolojik kırılganlık riskini artırabilir. Doğuştan getirilen genetik özellikler, depresyon ve anksiyete gibi mental durumların oluşmasına katkıda bulunabilir (Gill ve Lenroot, 2010).

Kişinin yaşadığı ortam ve sosyal faktörler de psikolojik kırılganlık riskini etkileyebilir. İş stresi, ilişki sorunları veya ekonomik zorluklar gibi sosyal faktörler kişinin negatif duygular deneyimleme olasılığını artırabilir (Kessler vd., 2010).

Psikolojik kırılganlığı yüksek bireyler depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik rahatsızlıklara daha fazla eğilim gösterebilir (Chen ve Orth, 2018). Bunların sebebiyet verdiği olumsuzluklar, fiziksel hastalıklara veya iş ve sosyal ortamlarda aksamalara yol açarak bireyin hayat kalitesini etkileyebilir. Bu nedenle, psikolojik kırılganlığı yüksek kişiler için uygun yöntemlerin uygulanması önemlidir. Bireyin ihtiyaçlarına göre belirlenecek terapiler, meditasyon yöntemleri ve kişinin stres kaynaklarını yönetme becerilerini geliştirmek duygusal dengenin sağlanmasına yardımcı olabilir (Cuijpers vd., 2013).

Psikolojik esneklik bireylerin acı, yas, kayıp, değişiklikler gibi zorlayıcı yaşam olayları karşısındaki duruşlarına ilişkin bir kavramdır. Psikolojide, özellikle psikopatolojik durumların tedavisinde karşılaşılan önemli yapılardan biri olan psikolojik esneklik; kişinin fiziksel ve ruhsal bakımdan iyi, başına gelebilecek olumsuzluklarla baş edebilme gücüne ve olumlu bir bakış açısına sahip, dengeli ve üretken olmasıdır (Bonnano, 2004). Psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı durumlarla yüz yüze kaldığında bu güçlüklerle adapte olabilmesi, üstesinden gelebilmesi ve iyi oluş dengesini yeniden kurmasını sağlayan işlevsel bir araç gibi kabul edilmektedir (Masten, 2001).

Psikolojik esnekliği dinamik bakış açısıyla ele alan araştırmacılara göre (Cohn vd., 2009; Tugade ve Fredrickson, 2004; Grant vd., 2009) psikolojik esneklik, bireyin hayatı boyunca karşılaştığı zorlayıcı olaylar karşısında sergilediği mücadele ölçüsünde farklılık gösteren ve geliştirilebilen, kişiye ait bir yapıdır. Psikolojik esneklik, insanların hayatta karşılaştıkları zorluklardan daha iyi toparlanmasına ve daha iyi hayat kalitesine sahip olmasına yardımcı olur (Connor ve Davidson, 2003). Psikolojik esnekliği yüksek bir birey duygusal olarak dengelidir, olumlu düşünce tarzına ve yüksek motivasyona sahiptir. Ayrıca, bu kişilerin davranışlarını değiştirebilme ve çevrelerine uyum sağlayabilme yeteneğine sahip olduğu da söylenebilir. Bu uyum, insanların başkalarının davranışlarını ve beklentilerini anlamalarına ve bu davranışlara uygun hareket etmelerine olanak tanır. Sahip oldukları psikolojik esneklik düzeyi insanların duygusal iyilik hlini, fiziksel sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini etkilemektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Travmatik koşullarda olumlu duygulanıma sahip olma ve olumsuzluklarla mücadele etme noktasında, psikolojik esnekliğe sahip kişilerin diğerlerine göre daha dayanıklı olacakları ifade edilmektedir (Dyer ve McGuinness, 1996). Bu kapsamda cel (2017) meme kanseri teşhisi konmuş kadınlarla yaptığı çalışmada psikolojik esnekliğin damgalanma, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki düzenleyici rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularında bilinçli farkındalıkları ve psikolojik esneklikleri yüksek hastaların, etiketlenme endişesi taşımadan, iyilik halinde oldukları vurgulanmıştır. Psikolojik esneklik düzeyi, birey için pek çok risk unsuru ile birlikte, işlevsel olan davranışların bir araya gelmesi ile belirlenir. Psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler karşılarına çıkan zorluklarla çok daha iyi mücadele edebilir, yaşamın getirdiklerine daha iyi uyum sağlayabilir ve psikolojik hastalıklara yakalanmama konusunda daha güçlü olabilir (Ciarrochi vd., 2010).

Bireyin zorlayıcı etkilerin üstesinden gelebilmesi, rahatlayıp iyi olma halini devam ettirebilmesi, psikolojik ve fiziksel bütünlük içinde sağlıklı yaşayabilmesi için etkili olabilecek unsurlardan bir diğerini öz-anlayıştır. z-anlayış, kendi (self) ve anlayış (compassion) kavramlarından meydana gelir. Wisp'e (1991) göre anlayış, diğer insanlara ve acılarına dikkat kesilmek, yakınlık ve ilgi göstermek, yargılayıcı olmak yerine anlayışlı ve sevecen olmak ve onların acılarını hafifletmeyi istemektir. Bu tanıma Neff, (2003a) diğerine yargılayıcı olmadan anlayışlı olmak ve karşıdaki kişinin yaşadığı

durumu insanoğlunun ortak tecrübe paylaşımı bağlamında değerlendirebilmek tanımlarını da ekler.

Bu bağlamda öz-anlayış; kişinin zorlayıcı durumlarla karşılaştığında içinde bulunduğu duruma odaklanması, hissettiği duyguları ve benliğini kabul ederek sakin kalmasıdır. Kendine karşı anlayışlı ve sevecen olması, yaşadığı durumu insanlığın ortak tecrübelerinin bir parçası olarak görmesi, olumsuz duygu ve düşüncelerden ziyade mantık çerçevesinde gerçekçi bir yaklaşım sergilemesidir. Öz-anlayış, yapısında bulunan üç temel unsurdan oluşur. Bunlardan birincisi; kişinin kendisiyle ilgili yargılayıcı olmadan anlayışlı davranması demek olan öz-şefkat, ikincisi kişinin yaşadıklarını kendisine özgü olmaktan ziyade herkesin yaşayabileceği tüm insanlığın ortak yaşantıları olarak görmesi olan ortak paydaşım, üçüncüsü ise kişinin içinde bulunulan anın farkındalığı ile yaşanılanı çok abartmadan ve yaşanılanla çok özdeşleşmeden dengede kalması hali olan bilinçli farkındalıktır (Neff, 2003a). Öz-anlayışa sahip birey yaşadığı acıdan kaçmadan, kendisine karşı anlayışlıdır ve olumsuz duygudurumlarının kötü etkilerine karşı korunma çabası içindedir. Bu tavrı bireyi depresyon, stres, anksiyete ve nevrozlardan uzaklaştırır ve benliğine dair pozitif duygulanım oluşturup, psikolojik iyi olma halini sürdürmesini destekler (Leary vd., 2007; Neff, 2016).

Acının ve olumsuz yaşam deneyimlerinin kaçınılmazlığı karşısında geliştirilen pozitif psikoloji kavramlarından biri olan öz-anlayış, yapılan pek çok araştırmada olumlu ve patolojik konu başlıklarıyla ilişkilendirilmiştir. Başarı hedefleri, akademik başarısızlık ve olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma konularında etkisinin incelendiği öz-anlayışın; başarılı olma çabası, olumsuz yaşam olaylarıyla baş etme ve gerçekçi benlik algısı geliştirmede pozitif bir etkiye sahip olduğu (Neff vd., 2005; Leary vd., 2007), sosyal anksiyete, depresyon, stres ve ruminasyonu azaltma ve iyi olmada öz-anlayışın pozitif etkisi (Akin, 2010a; MacBeth ve Gumley, 2012; Germer ve Neff, 2013; Noorbala vd., 2013; Esen, 2017; Mars vd., 2017; Kurtoğlu, 2019), duygusal açıdan dayanıklı olma, iyi olma ve duygu düzenleme ile pozitif ilişkili olduğu (Neff, 2009; Yakın, 2015) görülmüştür. Sağlıklı yaşlanma ve yaşlılığın getirdiği problemlerle baş etmede (Yüzbaşı ve Künüroğlu, 2020), yeni bir okula başlama, boşanma ve otistik çocuk sahibi olma gibi stres oluşturan durumlarda (Sbarra vd., 2012; Terry vd., 2012; Wong vd., 2016) önemli bir dayanıklılık kaynağı olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, stres ve anksiyetenin değerlendirildiği (Deniz

ve Sümer, 2010), sabır eğiliminin öz belirleme, öz-anlayış ve kişilik özellikleri bakımından incelendiği (Eliüşük, 2014), bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine etkisini belirlemeyi amaçlayan (Sarıcaoğlu, 2015), özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri bakımından incelendiği (Güleş, 2017), merhamet eğitimi programının üniversite öğrencilerinin merhametli olma düzeylerine etkisinin incelendiği (Avşaroğlu, 2019) ve üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelendiği (Atlı vd., 2021) çalışmalar literatürde yer almaktadır.

Bu bağlamda psikolojik kırılganlık, kişinin duygusal ve fiziksel stres altında nasıl tepki verdiğini belirleyen bir konsepttir. Psikolojik esneklik, kişinin stres altında nasıl daha iyi uyum sağlayabildiği, esnek ve uygun bir şekilde davranabildiğine dair kapasitesidir (Southwick ve Charney, 2018). Öz-anlayış ise kişinin kendini, duygularını ve düşüncelerini anlaması ve değerlendirmesi süreci şeklinde ifade edilebilir. İyi bir öz-anlayış düzeyi, kişinin stres altındaki duygusal tepkilerini daha iyi yönetebilmesine ve esnek bir şekilde tepki vermesine olanak tanır. Psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik kavramları da kişinin stres altında nasıl tepki verdiğinin belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Psikolojik esnekliği yüksek olan kişilerin, stres altında daha iyi uyum sağlayabildiği ve daha az psikolojik kırılganlığa sahip olduğu söylenebilir (Wagnild ve Young, 1993). Aynı zamanda, psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin hayata daha iyi adapte olduğu, daha az stresli olduğu ve daha yüksek yaşam memnuniyeti deneyimlediği vurgulanmıştır (Linley ve Joseph, 2004). Bazı çalışmalar ise (Folkman ve Moskowitz, 2000; Biegel vd., 2009), öz-anlayışın psikolojik esneklik ile doğrudan ilişkili olduğunu ve kişilerin öz-anlayış becerileri arttıkça, psikolojik esneklik düzeylerinin yükseldiğini göstermiştir.

Psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik kavramları birbirine bağlı ve birbirlerini etkileyen faktörlerdir. Ancak, psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişki komplekstir ve birbirlerinin tam tersi değildir. Her zaman kişinin daha fazla psikolojik esneklik göstermesi, daha az psikolojik kırılganlık göstermesi anlamına gelmez. Aynı zamanda, kişinin daha az psikolojik esneklik göstermesi, daha fazla psikolojik kırılganlık göstermesi anlamına da gelmez. Çocukluk deneyimleri, kişilik özellikleri ve sosyal faktörler, psikolojik esneklik ve kırılganlık düzeylerini etkileyebilir.

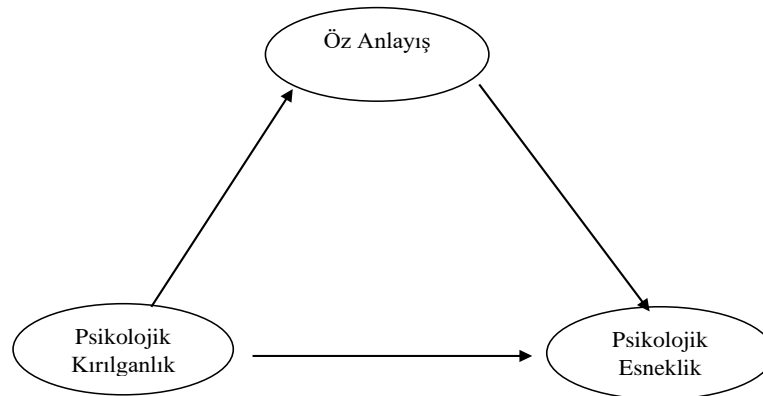
Bununla birlikte, kişinin stres altında nasıl tepki verdiğini belirleyen başka faktörler de bulunmaktadır. Örneğin, kişinin duygusal dengesi, kendisine ve hayata bakış şekli, sağlıklı davranış biçimleri ve sosyal destek ağı bunlardan bazılarıdır (Southwick ve Charney, 2018).

Bu bulgular öz-anlayışın psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkide aracı rol oynayabileceğini gösterir. Öz-anlayış, kişilerin stres altındaki duygusal tepkilerini daha iyi anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olur ve bu da psikolojik esneklik düzeylerini artırarak, psikolojik kırılganlık düzeylerini azaltabilir.

Lise öğrencilerinin içinde buldukları gelişim dönemi de dikkate alındığında, yaşamlarının zorlu evrelerinden geçtikleri bu süreçte, karşılaştıkları sıkıntılarla mücadele etmeleri önemlidir. Bu mücadele esnasında olumsuzluklardan sıyrılıp, dengeli ve iyimser ruh halini yakalamaları sorunlarının çözümünü kolaylaştırabilir. Bu bakımdan bu araştırma, lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-anlayışlarının etkili ve düzenleyici rolünü incelemek amacıyla planlanmıştır. Bu doğrultuda lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri ilişkisinde öz-anlayışın, düzenleyici bir etki gerçekleştireceği öngörülmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-anlayışın etkili ve düzenleyici rolünü incelemek amacıyla planlanmıştır. Bu bağlamda lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlıklarının, öz-anlayış aracılığı ile psikolojik esneklikleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla oluşturulan yapısal model Şekil 1.1’de sunulmuştur.



Şekil 1.1. Öz-anlayışın aracı rolüne dair yapısal model.

Bu kapsamda aşağıda yer alan alt amaçlara cevap aranmıştır.

- 1- Psikolojik kırılma psikolojik esnekliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 2- Psikolojik kırılma öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 3- Öz-anlayış psikolojik esnekliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 4- Psikolojik kırılma, öz-anlayış aracılığı ile psikolojik esnekliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır? Lise öğrencilerinin öz-anlayışları; psikolojik kırılma ile psikolojik esneklik ilişkisinde aracılık yapmaktadır mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Psikolojik kırılma en yalın anlamıyla, bireyin benlik değerini başarı veya başkalarının onayına bağlayarak belirlemesidir (Sinclair ve Wallston, 1999). Kişinin karakteristik bir özelliği olarak ve ilk çocukluk öğrenmelerinin şekillendirmesiyle, erken yaşlardan itibaren oluşmaya başladığı düşünülür. Kişisel özelliklerin dışında, psikolojik kırılmaların oluşumundaki en önemli faktörlerden biri zihinsel süreçler, diğeri ise bireyin içinde bulunduğu çevredir (Monroe ve Simons, 1991).

Psikolojik kırılmadaki bireyin değerini kendisi dışındaki kişi ve durumlara bağlamasının getirdiği dışa bağımlılık, kuşkusuz onu her zaman zorlayacaktır. Başkalarının onayı ve desteğine ihtiyaç duyan bu bireyler, kendilerini yetersiz ve başarısız görebilirler (Satıcı vd., 2013). Düşük benlik değeri ile diğerlerine iyi görünmek çabası ve aşırı dikkat içerisinde hata yapmamaya, küçük düşmemeye çalışırlar. Başkalarının kendilerini sevmediği düşüncesiyle değersizlik duyguları yaşayabilir, böylelikle gerçek benliklerinden uzaklaşıp sahte benlikler geliştirebilirler. Kendilerine ve başkalarına yabancılaşarak sağlıklı ilişki geliştirme ve bağ kurmada zorlanabilirler (Boyce vd., 1991; Satıcı vd., 2013). Gereğinden fazla hassas tutumları sayesinde alıngan, aşırı uyarılmış, kötümser, kendilerini suçlayan, hayattan kopuk ve olayları çok fazla abartan kişilere dönüşebilirler (Akin, 2014). Başkalarını kırmamaya aşırı duyarlı, hayır demesini bilmeyen, herkesi memnun etme gayreti içinde olan, duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanan, hakkını koruyamayan, her şeye boyun eğen kişilere dönüşebilirler (Gilbert ve Allan, 1994).

Psikolojik kırılma; yetersizlik, güvensizlik, benlik değeri düşüklüğü, mükemmeliyetçilik, utanç, dışa bağımlılık, öğrenilmiş çaresizlik gibi bireyin genel ruh halini olumsuz etkileyen pek çok faktörle ilişkilendirilebilir (Sinclair ve Wallston, 1999). Bu bakımdan kırılma tüm bunların ve diğer bazı psikolojik rahatsızlıkların temel

nedeni olarak kabul edilmese de ortaya çıkmalarını sağlayan, oldukça önemli bir etmen olarak kabul edilmektedir (Gudjonsson, 2010).

Psikolojik kırılma yüksek kişiler ruhsal, fiziksel veya sosyal olarak her bakımdan hassas, incinebilirlik seviyesi yüksek kişilerdir ve iç veya dış gelebilecek her türlü tepkiden çok fazla etkilenebilirler. Kendilerinden ve içinde buldukları bağlamdan kopan bu bireyler, psikolojik esneklikten uzaklaşarak katılaşırlar. Bu durum kişinin kendisine yarar sağlamayacak duygu, düşünce ve davranışlara sıkıca bağlanması ve bunları değiştirmede zorlanmasına yol açar. Böylece birey, problemlerinin çözümünde yeni yollar aramak yerine bunlardan kaçınır ve psikolojik esnekliği geçikleştiremez. Kırılmanın dikkat çeken bu olumsuz etkileri göz önünde bulundurulduğunda psikolojik kırılma düzeyleri yüksek bireylerin, psikopatolojiye yatkınlığının diğerlerine göre daha fazla olması beklenebilir (Ingram ve Price, 2010).

Brown'a (2016) göre psikolojik kırılmanın meydana getirdiği sıkıntıları gidermenin yolu, bununla yüzleşmek ve kabullenmektir. Benzer şekilde Brown ve Ryan (2003) bireyin olumsuz duygulanım halindeyken, içinde bulunduğu an'ın farkındalığı sayesinde, bu duygularıyla baş edebilecek güce sahip olabileceğini ifade eder. Bireyin an'da dışarıdan gelen etkileri nesnel bir bakış açısıyla karşılaması ve yerinde tepkiler geliştirmesinin bilinçli farkındalıkla gerçekleştirilebileceği bildirilmektedir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017).

Bu durum, öz-anlayış ve psikolojik esneklikteki kabul ve bilinçli farkındalık kavramlarıyla ulaşılmak istenen hedeflerle paralellik göstermektedir. Hem öz-anlayış hem de psikolojik esneklikte bulunan kabul, bireyin kendisini yargılamadan koşulsuz olarak kucaklamasıdır (Harris, 2016). Psikolojik kırılmada yer alan bireyin kendisini başkasının gözüyle değerlendirmesi durumu yerine, var olduğu haliyle benimsemesi kırılmanın etkilerini azaltacaktır. Kabul beraberinde; kaçınma yerine yüzleşmeyi, kendine, diğerlerine ve durumlara nesnel yaklaşmayı ve yüksek bir öz-anlayışı getirir. Böylelikle gerçek bir değerlendirme ve farkındalık ile bilişsel ayrışma, yüksek benlik değeri ve bağlamsal benlik meydana gelir. Birey zorluklarla mücadelede daha güçlü, yeni yaşantılara ve farklı çözümlere daha açık şekilde, yaşantısal değerleri doğrultusunda davranışlar sergiler. Bireyler acıdan, olumsuz deneyimlerden ve zorlu yaşantılardan kaçınmayan, öz-anlayışı ve psikolojik esnekliği yüksek, psikopatolojiden uzak, genel psikolojik iyi oluşa sahip şekilde yaşamlarını devam ettirebilme şansını yakalayabilirler.

Kişinin iyi olma haline negatif olarak etki edebilecek psikolojik kırılganlığın yol açtığı olumsuzlukların giderilmesinde, öz-anlayış ve psikolojik açıdan esnek olmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Bireyin ruh sağlığı için psikolojik kırılganlığın belirlenmesi ve azaltılması önemlidir. Bu noktada öz-anlayışın, psikolojik kırılganlığı azaltmada ve psikolojik esnekliği arttırmada kullanılacak müdahalelerde üstleneceği aracı rolü ile kolaylaştırıcı bir etmen olacağı düşünülmektedir. Öz-anlayışı yüksek birey daha az psikolojik kırılganlık yaşayacak, böylece onun olumsuz etkilerinden daha fazla korunacak ve genel psikolojik iyi oluşu bakımından daha iyi olacaktır. Bu yüzden gerçekleştirilen bu araştırma sonunda edinilen bilgilerin, ruh sağlığı alanındaki yeni çalışmalara ve uygulayıcılara katkıda bulunacağı umulmaktadır.

Alan yazında psikolojik kırılganlık kavramının farklı konu ve değişkenlerle birlikte çalışıldığı araştırmalara (Antypa vd., 2017; Sarıçalı ve Satıcı, 2017; Akdeniz, 2018; Ekşi vd., 2019; Pamuk ve Gökçe, 2020; Le Vigouroux vd., 2021), psikolojik kırılganlık ve öz-anlayışın birlikte yer aldığı araştırmaya (Akın, 2014), öz-anlayış ve psikolojik esnekliğin birlikte çalışıldığı birkaç araştırmaya (Marshall ve Brockman, 2016; Ong vd., 2019; Çeştan, 2020; Ong vd., 2021; Uludağ, 2021) rastlanmıştır. Bu kısıtlı sayıdaki araştırmanın yanında psikolojik kırılganlık, psikolojik esneklik ve öz-anlayış kavramlarının üçünün birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca lise öğrencileri ile öz-anlayış kavramıyla ilgili çalışmalar (Baş, 2019; Kaygısız, 2019; Sarıkaya, 2019) yapılmış olmasına rağmen, psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik kavramları konusunda bu grupta yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple hem üç kavram birlikte ele alındığı hem de lise öğrencileri ile çalışıldığı için araştırmanın, alan yazına katkı sağlayacağı umulmaktadır. Araştırmanın bu yönüyle önemli olduğu söylenebilir.

#### **1.4. Sayıtlar**

1-Araştırmada yer alan katılımcıların uygulanan ölçeklerdeki ifadelere içtenlikle ve nesnel yanıt verdiği,

2- Araştırmada kullanılan ölçeklerin incelenmek istenen değişkenlerin sahip olduğu yapıları ölçtüğü kabul edilmiştir.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

1.Araştırma 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı Güz Döneminde eğitim veren bir lisenin 9, 10, 11. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırma verileri ölçeklerin ölçtüğü nitelikler ölçüsünde sınırlıdır.
3. Araştırma katılımcıların ölçek sorularına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

### 1.6. Tanımlar

Araştırmada yer alan kavramların tanımları şu şekildedir.

**Psikolojik kırılgnlık:** Bireyin özsaygısını oluşturmak için başarılı olma ve diğeri insanların onayını alma yöneliminin oluşturduğı bilişsel bir yapıdır (Akın ve Eker, 2011).

**Psikolojik esneklik:** Psikolojik esneklik bireyin geçmiş ve geleceğe takılmadan, içinde bulunduğu an'ın farkındalığı ile şimdi ve burada olması, başarısızlıkları ve eksikleri olabileceğini kabul ederek yargılayıcı olmadan, kendisini değerlerine ulaştıracak davranış değişiklikleri içine girmesidir (Hayes vd., 2011).

**Öz-anlayış:** Öz-anlayış bireyin kendi acısının farkında olması ve ondan kaçmaması, kendine karşı sevecen, anlayışlı ve hataları konusunda affedici olurken eksikleri ve başarısızlıkları için eleştirici olmaması ve yaşadığı acının bütün insanlığın ortak paydalarından bir parça olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003b).

## BÖLÜM 2

### 2. ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırmada yer alan psikolojik kırılganlık, psikolojik esneklik ve öz anlayış kavramlarıyla ilgili kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalara ait bilgilere yer verilmektedir.

#### 2.1. Kırılganlık ile İlgili Alan Yazın

Bu başlık altında öncelikle kırılganlık kavramı ele alınmış, tanımı ve boyutları üzerinde kısaca durulmuştur. Sonrasında kırılganlığın boyutlarından biri olan psikolojik kırılganlık kavramı açıklanmaya çalışılmıştır. Psikolojik kırılganlığın tanımı, kaynakları ve ilişkili olduğu kavramlara değinilmiştir. Son olarak psikolojik kırılganlıkla ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

##### 2.1.1. Kırılganlık

Kırılganlık latince “incitmek, yaralamak” manasına gelen” vulnerare” sözcüğünden türetilmiştir. İsim kökü “vulnus” olan kelimenin karşılığı yaradır. İngilizcede “vulnerable” isim köküne karşılık gelen kavram sözlükte fiziksel ve duygusal manada kolaylıkla incinebilir, kırılabilir demektir (Simpson ve Weiner, 1989). Kırılganlık bireyin iyi olma bütünlüğünü bozucu sebepler karşısında hassas ve çabuk etkilenen olmasındır (Scanlon ve Lee, 2007).

Kırılganlık çoğunlukla kişilere atfedilse de topluluklar ve toplumlar içinde kullanılır. Fiziksel, duygusal, kültürel, ekonomik sosyal ve siyasal açılardan dezavantajlara sahip olan kişi, grup ve toplumların olası risklere daha açık ve duyarlı olması halidir (Watts ve Bohle, 1993).

Kırılganlığın ilk bileşeni bireyin yüksek oranda çok, stres gibi zorlayıcı durumlara uğrama olasılığıdır. İkinci bileşen, bireyin içinde bulunduğu olumsuzlukların üstesinden gelebilmeye yarayacak avantajlara ulaşamamasıdır. Üçüncüsü ise, çeşitli olumsuzluklara uğrayanların bu tecrübelerin getirdiği mağduriyetleri, hayatlarının farklı alanlarına yansımalarıyla yaşamaya devam etmesidir. Bununla birlikte kırılganlık, diğer etmenlerle birlikte daha çok bireyin kendi algılarıyla ilgilidir (Uysal, 2015).

Günlük kullanımda ise kırılganlık, genelde ihmal-istismara, fiziksel ve ruhsal zarara uğramaya açık olma şeklinde kullanılır. Bireyler için kullanılan kırılganlık

teriminde, kişinin şimdiki durumu ile birlikte geçmiş yaşantıları da büyük öneme sahiptir. Yaşanılan kriz bireyi bütün yönleriyle etkileyip hassaslaştırabilmektedir. Bireysel, bilişsel ve çevresel etmenler kişilerin kırılmalıklarının oluşumunda belirleyici olmaktadır (Gudjonsson, 2010).

Kırılmalıklığın tanımı yapılırken farklı kültürel özelliklerin göz önünde bulundurulması ve farklı sosyokültürel yapıların bireylerin hayat yaklaşımlarını etkileyebileceği durumu dikkate alınmalıdır. Bu nedenle kırılmalıklığın bütün dünyayı içine alan genel geçer bir tanımının, yapılan araştırmaları sınırlayacağı ve yanıltacağı ifade edilmektedir (De Souto Barretto, 2011). Hemen her bireyin hayatının belli bir döneminde kırılmalıklık yaşaması doğal kabul edilirken bazı bireyler, içinde buldukları sosyal çevre ve koşullar nedeniyle bu duruma daha yatkın olabilmektedir. İnsan doğasının yol açtığı duyarlılık nedeniyle, psikolojik zorlanmalar ve bozulmalara karşı daha çok kırılmalıklık geliştirir (Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Günümüzde kırılmalıklık yaşayan bireylerin oldukça fazla olması, psikolojik kırılmalıklığın önemini arttırmaktadır (Ingram, 2003).

Sosyoekonomik koşullar kırılmalıklığı etkileyebilirken, aynı zamanda kırılmalıklığın ortaya çıkış nedenlerini oluşturan etmenlerden biridir. Karşılıklı birbirini etkileyen iki kavramın süreçte ortaya çıkış önceliğine göre birbirlerini tetikledikleri söylenebilir. Çeşitli sebeplerden ekonomik olumsuzlukla, yoksullukla (hayatın devamını sağlayacak temel gereksinimlerden yoksun kalma, eğitim ve sağlık ve güvenli ortam koşullarının yetersizliği) karşılaşan birey için riskli durumlara açık hale gelmek kırılmalıklığı ortaya çıkarabilir. Kırılmalıklığın tanımında ve ortaya çıkma sebepleri arasında yer alan ekonomik koşullar risklerin yönetimi ve ortadan kaldırılmasında etkilidir.

Kırılmalıklık ve dayanıklılık, yeterlilik, yaranmazlık, yılmazlık ve sağlamlık kavramları birbirlerinin zıttı olarak görülen kavramlardır. Bu kavramlar tanımları bakımından birbirlerinden farklılıklar arz eder. Örneğin kırılmalıklık olmama psikolojik bozukluklara yakalanmamayı ifade ederken dayanıklılık, bireyin problemler karşısındaki duruşuna bağlı olarak sorunlar yaşama riski olduğunu ifade eder. Bireyler üst düzey zorluklarda dahi dayanıklılıkları sayesinde, psikolojik kırılmalıklığı yüksek bireylere göre daha az patoloji yaşamaktadırlar. Kırılmalıklık düzeyi düşük olan bireylerin psikopatoloji yaşamayacağı düşünülürken (Ingram ve Price, 2010), dayanıklılığı yüksek bireylerin problemler karşısında güçlü olmayı başarsalar da olumsuz durumlardan tümüyle uzak kalamadıkları söylenebilir (Ingram, 1998).

Lee ve Scanlon'a (2007) göre kırılgnlık sosyal, fiziksel ve psikolojik olmak üzere üç şekilde ortaya çıkar. Akut tedavi alan bireylerle yaptıkları araştırmada kişilerin kırılgnlığa yatkınlığının kestirilebilmesinin zorluğu nedeniyle, psikolojik kırılgnlığın tespitinin oldukça güç olduğunu ifade etmişlerdir. Kırılgnlık doğumla birlikte gelen ve sonradan kazanılan olarak iki şekilde gelişir (Ingram ve Luxtona, 2005). Doğuştan gelen kırılgnlık, bireyin genlere bağılı iç dünyasını yansıtan kırılgnlıktır. Sonradan kazanılan kırılgnlık ise kişinin doğum anı, içinde yetiştiğı şartlar, maruz kaldığı zorlayıcı yaşantılar ve geçirdiğı hastalıklar gibi durumların sonuçları olarak ortaya çıkmaktadır (Zubin ve Spring, 1997).

### **2.1.2. Kırılgnlık boyutları**

Williams ve Le Menestrel'e (2013) göre kırılgnlık sosyal, gelişimsel, duygusal, fiziksel, bilişsel ve psikolojik boyutlara sahiptir. Bu araştırmada diğeri boyutlara kısaca değinildikten sonra psikolojik kırılgnlık üzerinde durulacaktır.

#### ***Sosyal kırılgnlık***

Örseleyici durumlarla karşı karşıya gelen bireylerin yaşayabileceğı genel iyi olma halinin bozulması durumu, gruplar için de benzer şekildedir. Tehdide maruz kalan grubun kırılgnlığı, içinde bulunduğu risk faktörlerinin etkisiyle daha kötüye gidebilir. Bu risk faktörleri sosyokültürel, siyasi ve ekonomik yapı, kişilerarası ve kurumla ilişkiler gibi toplumsal etmenlerin yanında grubu oluşturan bireylerin yaş, cinsiyet, ekonomik ve kişilik özellikleri de sosyal kırılgnlığın oluşumunda etkilidir (Cutter, 1996; Rygel vd., 2006).

Bireyin aldatılabilir ve kolay inanır olması onu istismara açık hale getirerek sosyal kırılgnlığını artırır. Fiziksel, zihinsel ve psikolojik bozukluklar, göç, sosyoekonomik yetersizlik, ağır hastalıklar, yaş ve cinsiyetin dezavantajlı yönleri bakımından farklı özelliklere sahip bireylerin içinde yer aldığı gruplar, sarsıcı olaylar karşısında savunmasızdırlar (Uysal, 2015).

#### ***Gelişimsel kırılgnlık***

İnsan yaşamının doğal akışı içindeki gelişimsel dönemlerin getirebileceğı risk faktörleri kırılgnlığını etkileyebilir. Bebeklik ve çocukluk dönemleri, bireyin kendini bulmaya çalıştığı çalkantılı ergenlik dönemi ve hayatın ileri dönmelerinde emeklilik ve

geri çekilmeyle gelen duygusal, nörolojik, bilişsel ve fiziksel sorunlar kişinin kırılma eğilimini arttırabilecek etmenlerdir.

### ***Duygusal kırılma eğilimi***

Rogers (1961) psikolojik bozuklukların altındaki birincil sebebin bireyin dikkatini benliğine yöneltip, içsel çatışmalarını fark etmesi üzerine yaşadığı tutarsızlık olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin bu tavrı duygusal kırılma eğiliminin önemli bir unsurunu oluşturmaktadır. Bireyin kendisine yönelik acımasız eleştirel tutumu sonucunda ideal ve gerçek benliği arasındaki farkın artması bireyde depresyon, anksiyete, özkiyim gibi durumları oluşturabilmektedir (Higgins vd.,1985).

### ***Fiziksel kırılma eğilimi***

Bireyin biyolojik olumsuzluklarla karşılaşması sonucunda fiziksel gücünün zayıflaması, bedensel iyi olma halinin ve dengesinin bozulmasıyla birlikte stres gibi olumsuz etkilere daha açık hale gelmesi şeklinde tanımlanabilir. Bu konuda bireyin karşılaşabileceği fiziksel engeller, yaralanmalar ve aksaklıklar dışında bebeklik, çocukluk ve yaşlılık dönemleri kırılma eğiliminin yüksek olduğu yaşam döngüleridir. Fiziksel kırılma eğilimi önemli tıbbi süreçlere sahip ve bedensel örselenmelere yatkın bireylerin içinde bulunduğu durum olarak açıklanabilir (Clark vd., 2007).

### ***Bilişsel kırılma eğilimi***

Alan yazında bahsedilen kavramlardan bir diğeri ise bilişsel kırılma eğilimidir. Buna göre bireyin doğumundan itibaren oluşturduğu bilişsel düşünce yapısı, ruminasyon, kaygılı olma, birey için işlevsel olmayan olumsuz düşünce ve çıkarımlar bilişsel kırılma eğiliminin yapı taşlarıdır (Hong ve Cheung, 2015). Bu bağlamda Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'nin temsilcilerinden Ellis (2003) hayata dair çok yüksek beklentilerin, olumsuz durumları aşırı abartmanın, kişinin kendisine ve ilişkilere mükemmeliyetçi yaklaşımının akılcı olmayan inançlarla birlikte kırılma eğiliminin de altyapısını meydana getirdiğini söyler.

### ***Psikolojik kırılma eğilimi***

Ruhsal ve bilişsel süreçleri ele alan psikolojik kırılma eğilimi bireyi stres, başkalarına bağımlı olma, negatif davranışlar sergileme ve kendisine karşı katı ve eleştirel bir yaklaşım içinde olmaya açık hale getiren bir yapıdır. Sosyal bir varlık olarak insan diğer insanlarla etkileşiminde onaylanmak, saygı ve değer görmek ister. İnsanlar doğdukları

andan itibaren çevredeki kişilerin beklenti ve etkilerine uygun şemalar geliştirerek tepkiler oluştururlar. Kişiler bu bilişsel kalıplar sayesinde, diğerleriyle etkileşimi, kendisine ait duygu durumları, fiziki ve psikolojik iyilik düzeyi ve engellerin üstesinden gelme davranışını oluştururlar (Sinclair ve Wallston, 1999).

Monreo ve Simons (1991) psikolojik kırılmanın oluşumunda bireysel ve çevresel olmak üzere, iki temel unsurun yer aldığını vurgulamaktadır. Bireysel süreçler; kişinin çocukluk yaşantıları, kişiliğini meydana getiren yapısal özellikleri, fonksiyonel başa çıkma yöntemleri, bilişsel kalıpları, şemaları, inançları, karakteristik özellikleri ve doğru olmayan öğrenmeleri şeklinde alınabilir. Çevresel etmenler ise, erken dönemden itibaren kişinin diğerleriyle kurduğu ilişki ve bağlanmaları ile birlikte içinde yaşadığı ortamın getireceği diğer her türlü etki (sosyoekonomik durum, yaşanılan şehir veya ülke, anne-baba-kardeş durumu vb.) olarak kabul edilebilir. Bireyin çocukluğundan itibaren içinde büyüdüğü ortamda oluşturduğu zihinsel şemalarındaki çaresizlik ve negatif duygudurumu, psikolojik kırılmanın oluşumunda oldukça etkilidir (Sinclair ve Wallston, 1999).

Psikolojik kırılmanın kişinin özsaygı elde etmek için başarılı olmayı ve başkalarının onayını hedeflediği bilişsel yapısı (Akın ve Eker, 2011) bireyi, benlik değerinin başarılı olmaya ve başka insanlardan gelecek dönütlere bağlı olması nedeniyle, hayatın getireceği güçlükler karşısında daha kısıtlı hale getirebilir. Birey düşüncelerinde başkalarının onayına ve takdirine ihtiyaç duyduğu için bu insanlara yönelik bağımlılık sergiler, mükemmel olmak için çabalar ve kişilerarası ilişkilerinde aşırı hassaslaşır. Bu durum bireyin duygudurum dengesini değiştirir ve özsaygı düzeyini etkiler (Cikara ve Girgus, 2010). Birey benlik değerini başarılı olabilme ile belirlediği için başarısızlığa katlanamaz (Ekşi vd., 2019). Kendince özdeğerinin diğer insanların onayına bağlı olması bireyi, olumsuz duygulanım ve öğrenilmiş çaresizliğe itebilir. Devam eden bu durum, suçluluk duygusuyla birlikte toplumdan uzaklaşmaya yol açabilir (Akın, 2014).

Psikolojik kırılmanın tanımlanmasında ve kavramla ilgili temel dayanakların oluşturulmasında kaynak olabilecek temel özellikler vardır (Ingram vd., 1998). Bunlardan biri psikolojik kırılmanın durağan bir kişilik özelliği olmasına rağmen, zaman içinde değişebileceğidir. Bazı araştırmacılar psikolojik kırılmanın içten gelen gizil bir yapı olduğunu ve gözlemlenebilecek işaretleri sayesinde deneysel çalışmalar yoluyla üzerinde çalışarak değiştirilebileceğini vurgulamış ve bu yönde çaba sarfetmişlerdir (Ingram ve

Price, 2010). Psikolojik kırılganlığın sonradan edinilmiş olduğu konusunda yapılan çalışmalarda yeni ve işlevsel öğrenmelerle birlikte bireyin değişiminin görülebileceği vurgulanmaktadır (Ingram ve Luxton 2005).

Psikolojik tedavi yöntemleri benzer şekilde, psikolojik kırılganlık düzeyinin değişebileceği fikrinden yola çıkarak, bireyde pozitif değişim oluşturma gayretiyle kırılganlığını azaltmak için çaba sarfeder. Psikolojik kırılganlıktaki bu farklılaşabilme olasılığı kırılganlığın değişebilir olduğunu gösterir (Ingram ve Price, 2010).

Bununla birlikte bazı araştırmacılar psikolojik kırılganlığın kalıcı bir özellik olduğunu belirterek, genetik özelliklerin ve sonradan oluşabilecek faktörlerin kalıcılığından söz etmişlerdir. Bu doğrultuda Zubin ve Spring (1977) şizofreni hastalarıyla yaptıkları çalışmada psikolojik kırılganlığı kalıcı bir etmen olarak ele alıp, bütün hastalardaki ortak durumun kırılganlığın sürekliliği olduğunu belirtmişlerdir.

Sinclair ve Wallston (1999) kırılganlığın artmasında genetik özellikler, utangaçlık, bağımlılık ve mükemmeliyetçilik ile birlikte işlevsel olmayan düşüncelerden söz eder. Ingram ve Luxton (2006) bireyin yaşantısal öğrenmelerindeki işlevsel olmayan yapılarının psikolojik kırılganlığa yol açtığını belirtir. Cox (1998) psikolojik kırılganlığın artmasında etkili olan bir takım kişisel ve çevresel unsurlar üzerinde durur. Bu unsurlar bireyin bilişsel süreçlerindeki bozukluklar, durumlara uyum sağlamadaki yetersizliği, genetik psikolojik rahatsızlıkları, sosyal ilişkilerdeki sorunlar ve bağlanma stili olarak görülür. Bu unsurların birkaçının aynı anda olduğu yaşantılarda olabilir.

Ingram ve Luxton, (2005) psikolojik kırılganlığın doğumla birlikte gelen ve sonradan edinilen sebeplere bağlı olarak ortaya çıkabileceğini söylemektedir. Doğumla birlikte gelenlerin genlerle aktarıldığını ifade ederken sonradan edinilenlerin aile, sosyal çevre, geçirilen hastalıklar ve çeşitli zorluklar olduğunu ifade etmektedir. Mechanic ve Tanner (2007) olumsuz yaşantılar ve stresli durumlara maruz kalma seviyesinin etkilerinden bahsederken, Uysal (2015) kişilik özellikleri, cinsiyet, sosyoekonomik koşullar, medeni hal, aile ve sosyal çevre etkileşiminin psikolojik kırılganlığı etkileyen nedenler arasında olduğunu vurgulamıştır.

Psikolojik kırılganlığın oluşmasında etkili olan bu faktörler, psikopatolojik durumların ortaya çıkmasını tetikleyen etmenlerdir. Dolayısıyla kırılganlık ve altında yatan bilişsel inanç kalıpları ve kırılganlığı oluşturan çevresel unsurlar psikolojik

bozuklukların temel sebebi olmaktan ziyade, patolojiyi harekete geçirici unsurlardır (Gudjonsson, 2010).

Psikolojik bozuklukla yakından ilişkili bir kavram olan stres; bireyin sağlığını her bakımdan olumsuz etkileyen, genel iyi olma dengesini sarsan, psikolojik bozukluklara yol açan ve psikolojik kırılmağa neden olan etmenlerden biridir (Ingram vd., 2011). Psikolojik kırılmağıtaki etkileşimde aşırı hassas ve bağımlı olma durumu; başkalarıyla ilişkiyi devam ettirememeye, reddedilme gibi depresyona zemin hazırlayabilecek koşulları ortaya çıkarabilir (Shabar vd., 2004).

Psikolojik kırılmağıtaki benlik değeriyle ilgili bilişsel yapılar aynı zamanda, bireyin hayata dair geliştirdiğı şemaları etkiler. Bu şemalarda yer alan yaşantısal algılar, tanımlar, ilişki kurma ve üstesinden gelme yöntemleri sayesinde birey öğrenir ve hayatının ileriki dönemlerinde çevresiyle ilişki kurar. Kurduğı bu ilişkilerde sürekli düşünce kalıplarından referans alarak, şemalarından tanıdığı örüntülere yönelir. Çocukluğundan itibaren çevresindeki insanların onayını almakla değeri belirlemeye çalışan birey, kendi gerçek benliğinden uzaklaşmaya başlar ve bu durum kişinin psikolojik kırılmağının daha fazla artmasına neden olabilir (Satici vd., 2013).

Psikolojik kırılmağı yüksek olan kişiler ilişkilerindeki aşırı hassasiyet ve tepkisellik nedeniyle, diğeri insanların kendilerine davranışlarını genellikle olumsuz değerlendirme eğilimindedirler. Bu bireyler kurdukları ilişkilerde başka insanların çok kolaylıkla üstesinden gelebildikleri, tolere edebildikleri durumlara duyarlıdır. Psikolojik kırılmağı yüksek bireyler zorlayıcı yaşantılar karşısında, konuya yönelik duyarlılıkları nedeniyle sıradan zamanlarda sergileyebilecekleri davranışlardan farklı olarak, hassas ve tepkisel davranabilirler (Beck vd., 1987). Bu duyarlılığı bireyin düşünce yapısındaki otomatik düşünceleri, şemaları, mitleri, inanç ve düşünce kalıpları meydana getirir (Beck, 2014). Kendilerini diğerilerinden daha düşük düzeyde görmeye başladıklarından dolayı, onlarlayken hata yapmamak için çok çaba sarfederler. Çünkü başkalarının kendilerini bu yüzden olumsuz değerlendireceğini düşünürler ve bu sebeple sağlıklı ilişkiler geliştiremezler (Boyce ve Mason, 1996).

Bireyler, özdeğerlerini başka insanların geribildirimleriyle ölçmeleri ve hata yapmama gayreti içinde olmaları sebebiyle, kendilerini onaylaması ve takdir etmesini beklediğı insanlara karşı bağımlılık geliştirebilirler (Clark vd., 2007). Başka insanları daha güçlü ve değerli gören, kendi iyi oluşundan önce diğeriğini düşünen, istemediğı

konularda hayır diyebilmekten ve karşı karşıya gelmekten kaçınan böyle bireylerin, psikolojik kırılganlıklarının artacağı ve bu artışın tekrar eden bir döngü oluşturacağı ifade edilmektedir (Gilbert vd., 1996).

Bireyin yaşamını sürdürdüğü sosyal ortam, psikolojik kırılganlığı üzerinde etkilidir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017). Bu sebepten yoksulluk, yaşlılık, gebelik gibi dezavantajlılık olarak görülebilecek durumlardaki bireyler psikolojik kırılganlıklarının yüksekliği bakımından risk altında kabul edilebilir. Risk ve kırılganlık kavramları bir arada ya da birbirinin yerine kullanılan ifadeler olabilmektedir. Risk bireyin içinde bulunduğu durum nedeniyle bir sorun yaşayabileceğini söylerken, sorunun şekli ve kaynağı konusunda bir açıklamaya sahip değildir. Riskli grupta sayılabilecek bir bireyin psikolojik kırılganlığın da etkisiyle, patoloji yaşama ihtimali yükselebilir. Risk tek başına soruna yol açan bir unsur olmaktan ziyade sorunu oluşturan etmenleri açıklar. Ayrıca risk faktörleri, ruhsal bozuklukların oluşmasındaki gerçek nedenleri istenilen ölçüde açıklayamadığı için, sorunların çözümüne yönelik girişimlerin tespit edilmesinde işlevsel olmamaktadır. Psikopatolojik sorunların çözümünde altta yatan mekanizmanın bilinmesi önemli olmakla birlikte, daha iyi sonuçlar elde edilmesi için risk etmenlerinin minimize edilmesi önemlidir (Ingram ve Price, 2010).

Psikolojik kırılganlığın cinsiyetle ilişkisi incelendiğinde kadınların, toplumda kadın rolüne biçilen atıflar, sosyal ve ekonomik koşullar gibi dezavantajlı olabilecekleri konular nedeniyle psikolojik kırılganlığa daha yatkın olmaları beklenmektedir. Diğer taraftan erkeklerin içinde buldukları kırılganlık faktörünü gizlemeye eğilimli olmalarının konuyla ilgili yapılan çalışmaları etkilediği düşünülmektedir (Killias, 1990). Toplumdaki cinsiyet temelli güç çatışmaları, kadınlarda psikolojik kırılganlığı meydana getiren en belirleyici sebep olarak ele alınmaktadır (Uysal, 2015).

### **2.1.3. Psikolojik kırılganlık ile ilgili araştırmalar**

Sinclair ve Wallston'ın (2010) yaptıkları araştırmada eklem iltihabı hastalığına sahip kişilerin, hastalığa yönelik algıları, depresyon ve psikolojik kırılganlıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma bulgularında psikolojik kırılganlığın, hastaların yaşadığı depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğu vurgulanmıştır.

Satıcı vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, özgünlüğün üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlıklarını ne derece yordadığı incelenmiştir. Araştırmada, 303 katılımcı ile çalışılmış ve özgünlüğün psikolojik kırılganlığın önemli bir parçası

olduğu saptanmıştır. Ayrıca psikolojik kırılmanın, özgünlüğün alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve başkalarından gelecek etkilere açık olma ile pozitif, otantik olma ile negatif ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Kendine yabancılaşma, başkalarından gelecek etkilere açık olma ve otantikliğin birlikte, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılma faktörlerini yordadığı vurgulanmıştır.

Satıcı vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada, Facebook bağımlılığı üzerinde psikolojik kırılma ve sosyal yeterliliğin etkileri incelenmiştir. Facebook bağımlılığının sosyal yeterlilik ile negatif yönlü, psikolojik kırılma ile pozitif yönlü ilişkilere sahip olduğu bulgulanmıştır. Çalışmada psikolojik kırılmanın, Facebook bağımlılığının önemli ve olumlu bir yordayıcısı olduğu raporlanmıştır.

Uysal (2015) psikolojik kırılma, iyi oluş ve sosyal yeterlilik değişkenlerinin ilişkisini araştırmıştır. Katılımcılarını üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada, psikolojik kırılma ve sosyal yeterlilik ilişkisinde iyi oluşun aracı rolünü incelemiştir. Psikolojik kırılma ve iyi oluş ilişkisinin negatif yönlü olduğunu bulgulanmıştır.

Sarıçalı ve Satıcı'nın (2017) yaptıkları çalışmada 299 üniversite öğrencisinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik kırılma ilişkisinde utangaçlıklarının aracılığı araştırılmıştır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık ve psikolojik kırılma ilişkisinin negatif yönlü olduğu ve utangaçlığın iki değişken ilişkisinde aracılık ettiği raporlanmıştır.

Akdeniz (2018) tarafından yapılan araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılma ile öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılma faktörlerinin, öğrenilmiş güçlülük düzeylerini negatif yönde, anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sarıçalı (2018) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik kırılma ve bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisindeki aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularında olumlu mizah kullanımının özgünlüğü doğrudan, psikolojik kırılma ve bilişsel esneklik aracılığıyla dolaylı yordadığı görülmüştür.

Bayraktar (2019) gerçekleştirdiği araştırmada antrenörlerin sosyal iyi oluşlarının psikolojik kırılma üzerindeki etkilerini birtakım değişkenlere göre incelemiştir. Katılımcı sayısının 450 kişi olduğu çalışmada, antrenörlerin psikolojik kırılma faktörlerinin

ortalamanın altında olduğu ve psikolojik kırılganlıkları ile özlük değişkenleri (cinsiyet, yaş, eğitim, yerleşim yeri, medeni durum, çalışılan kurum ve süresi, maddi kazanç, spor yapma ve anne-babaya dair değişkenler vb.) arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını bulgulamıştır.

Arslan (2019) tarafından yapılan araştırmada, psikoloji ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümleri öğrencilerinin psikolojik kırılganlıkları ile erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlıkları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Garashlı (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların psikolojik kırılganlıkları üzerinde, sosyal kaygılarının etkisi incelenmiştir. Araştırmada, takım sporu ve bireysel spor yapanların psikolojik kırılganlıkları arasında sosyal kaygıları bakımından, farkın olmadığı belirtilmiştir.

Kırım (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, spor merkezlerine üye kadınların psikolojik kırılganlıkları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri negatif yönlü ilişkiye sahiptir. Ayrıca fiziksel aktivitenin kadınlarda psikolojik kırılganlığı düşürürken, psikolojik iyi oluşu yükselttiği gözlemlenmiştir.

Yıldız (2020) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı ruhsal travma yaşantılarının psikolojik kırılganlıkla ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmada, çocukluk çağı ruhsal travma yaşantıları ve araştırmada yer alan diğer değişkenler, bazı demografik özellikler (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, aile, şehir vb.) bakımından da incelenmiştir. Depresyon, anksiyete ve stresin, üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı ruhsal travma yaşantılarının psikolojik kırılganlıkla ilişkisinde tam aracılık ettiği görülmüştür.

Bilici (2020) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin kısa semptomlarının psikolojik kırılganlık, yaşam doyumu ve duygusal zekâ ilişkisindeki rolü incelenmiştir. Araştırmada psikolojik kırılganlığın yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişki içinde olmasıyla birlikte son aşamada, yaşam doyumunu açıklamadığı belirlenmiştir. Buna rağmen araştırmada kurulan modelde psikolojik kırılganlığın yaşam doyumunu kısa semptomlar üzerinden, dolaylı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Psikolojik kırılganlığın

kısa semptomları anlamlı şekilde yordadığı fakat duygusal zekâ ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Özkaynak (2020) tarafından yapılan araştırmada yetişkin kadınların psikolojik ve sosyal kırılabilirlik düzeyleri belirlenmeye çalışılmış ve bu kavramlara etki eden değişkenler incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların psikolojik kırılabilirliklerinin, sosyal kırılabilirliklerini orta seviyede pozitif yönde korele ettiği görülmüştür. Yetişkin kadınların psikolojik ve sosyal kırılabilirlik düzeyleri ile toplumsal cinsiyet rol tutumları arasında düşük düzeyde negatif ilişki gözlemlenmiştir.

Tatlılıoğlu (2021) gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik kırılabilirliği; psikolojik iyilik halleri, memnuniyet ve sosyal güven düzeyleri arasındaki ilişkide kardeş sayısına göre incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik kırılabilirlik ve psikolojik iyilik ölçeklerinde tek anlamlı fark görülürken, diğer değişkenlerde anlamlı bir farkın olmadığı belirtilmiştir.

Yelpaze vd. (2021) gerçekleştirdikleri çalışmada üniversite öğrencilerinin iyi oluş ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik kırılabilirliğin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularında sosyal bağlılığın iyi oluşu doğrudan ve psikolojik kırılabilirlik aracılığıyla dolaylı şekilde etkilediği görülmüş ve psikolojik kırılabilirliğin iki değişken arasında kısmi aracılık etkisine sahip olduğunu raporlamışlardır.

Bayrı ve Özdemir (2022) tarafından yapılan araştırmada özel yetenekli öğrencilerin psikolojik kırılabilirlik, özyeterlik ve duygusal tepkisellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonunda kız öğrencilerin kırılabilirlik ve tepkisellik düzeylerinin erkek öğrencilerin kırılabilirlik ve tepkisellik seviyelerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca özel yetenekli öğrencilerin özyeterlik ve duygusal tepkisellik düzeyleri ilişkisinde psikolojik kırılabilirliklerinin kısmi aracı role sahip olduğu belirlenmiştir.

Güler vd. (2022) tarafından yapılan araştırmada çalışma hayatındaki bireylerin yalnızlık düzeylerinin psikolojik kırılabilirliklerine nasıl etki ettiği incelenmiştir. 141 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada, yalnızlığın psikolojik kırılabilirliği negatif olarak yordadığı bulgulanmıştır. Bireylerin yalnız hissettikleri zamanlarda çevrelerindeki insanların onayına daha çok ihtiyaç duydukları belirlenmiştir.

Güder'in (2022) gerçekleştirdiği araştırmada, duygusal birliktelik içerisindeki bireylerin ilişki doyumlarını etkileyen çocukluk dönemi travmaları ve psikolojik

kırılganlıkları incelenmiştir. Ölçeklerin elektronik ortamda uygulandığı çalışmada, bireylerin çocukluk dönemi travmaları ve psikolojik kırılganlıkları ile ilişki doyumlarının negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca çocuklukta yaşanan ihmal ve istismar durumlarının kişilerin romantik ilişki doyumlarını olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

## **2.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Alan Yazın**

Bu başlık altında öncelikle Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik kavramının tanımı ve bileşenleri üzerinde durulmuştur. Sonrasında, psikolojik esneklikle ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi**

İnsan olmanın özelliklerinden biri de acıyla baş edebilmedir. Bunun için kabul ve uyum becerisi önemlidir. En dramatik koşullar içindeyken dahi acının üstesinden gelinbilir ve yaşamın anlamı devam eder (Frankl, 2013). Acı çekmek insan doğasının normal parçalarından biri olduğu için bu duygulardan kaçınmak yerine kabul etmek, değerlerimiz ve benliğimizden uzaklaşmamamız için önemlidir (Soo vd., 2011).

Acıya benzer şekilde yaklaşan ve üçüncü kuşak davranışçı yaklaşımlardan biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi, (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) üzerinde çalışılan önemli konulardan biridir. Hayes'in 1980'lerde geliştirdiği Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin geçmiş ya da geleceği düşünmek yerine içinde bulunduğu an'a odaklanarak, şu anki duygu ve düşüncelerinin farkında olmasını hedefler (Hayes vd., 2012). Üçüncü dalga davranışçı terapiler şeklinde adlandırılan ve ampirik verilere dayanan Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin sürekli iyi hissetmeye odaklanmaları yerine, görece daha canlı ve daha anlamlı bir hayat için çaba sarfetmelerini sağlamayı hedefler (Hayes vd., 1999). Kişinin içinde bulunduğu durumu değiştirmek yerine olduğu gibi kabul etmesi, olumsuz durumla kurduğu ilişkiyi yeniden düzenlemesi ve bu olumsuzlukların kendisini etkileme düzey ve şeklini değiştirmesini amaç edinir (Hayes vd., 2006; Terzi ve Tekinalp, 2013).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, İngilizce kısaltılmışı -ACT- olan yazımında; düşünce ve duyguların kabulü A (Accept thoughts and feelings), yaşama dair yön belirleme C (Choose directions) ve eylemde bulunmayı T (Take action) belirtir. Bu tanımlama aynı zamanda terapinin genel bir özetini verir (Eifert ve Forsyth, 2005).

Pek çok psikopatolojinin temelinde konuşma dilini gören Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin kendisini ifade etme şeklini, onun için yararlı bir enstrüman haline dönüştürme gayreti içindedir. Bu sebeple biliş ve davranışı birlikte ele alan Kabul ve Kararlılık Terapisi, dil ve biliş üzerinde çalışarak davranışa müdahale tekniklerini geliştirmeye çalışır (Hayes, 2004).

Bireylerin yaşadıkları problemin asıl sebebini değerleri doğrultusunda yaşamlarını devam ettirememeleri olarak kabul ettiği için Kabul ve Kararlılık Terapisi, kişilerin değerlerini hayatlarının merkezine almalarını sağlamaya çalışır. Davranışı değiştirmek yerine, davranışın birey için neye hizmet ettiğini anlamayı ve bu nokta üzerinde çalışmayı dikkate alır. Bu amaçla başlangıçta kabulü, sonrasında bilişsel düzenleme teknikleri ve bilinçli farkındalığı uygulamakla işe devam eder (Teasdale vd., 2003). Bireyin yaşamındaki kaçınılmaz unsurlardan biri olan acıdan kaçmak yerine kabule geçip, sıkıntılarla mücadele etmesi konusunda ona destek vermeye çalışır. Bu desteğin temelinde, bireyin yaşam değerleri olduğu görüşüne sahiptir. Bireyin içinde bulunduğu ruhsal yapılarla mücadeleden ziyade bunları kabul edip, bu yapıların kendisine getirdikleri üzerinde çalışmasını hedefler (Hayes vd., 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel amacı psikolojik esnekliği sağlamaktır. Bunun için bireyin, yeni yaşantıları karşılayabilecek güce sahip olması gerekir. Kabul ve bilişsel ayrışma, bireyin yeni deneyimleri gerçekleştirmesinde temel iki faktördür (Yektaş, 2020). Buna göre acı içeren duyumsamaları kabul etmemek, kişiyi bireysel amaçları ve yaşantısal değerlerine yönelmekten alıkoyar (Soo vd., 2011).

Kabul ve Kararlılık Terapisi bireyin bilişsel şemaları içindeki doğru olmayan bağlamları ele almak, bu çerçevelerin gerçekte hizmet ettiği işlevi açığa çıkarmak, bireyin bunlarla arasına mesafe koymasını ve kaçınmadan kabule geçmesini sağlamakla birlikte, bireyin değerleri doğrultusunda yeni davranışlara yönelmesi ve davranış repertuarını genişletmesini sağlamaya çalışır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde kavramsallaştırılması, uygulamada kolaylık sağlaması ve anlaşılır olması bakımından birbirinin karşısını barındıran boyutların olduğu, psikolojik esneklik-katılık modeli oluşturulmuştur (Yavuz, 2015).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, İşlevsel Bağlamcılık pragmatist bakış açısı ile birlikte İlişkisel Çerçeve Kuramı'nı temel alır.

## ***İşlevsel Bağlamcılık***

İşlevsel Bağlamcılık (Functional Contextualism), Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temellerinin dayandığı faydacı bir bakış açısıdır. Buna göre bireyin sergilediği davranışın arkasında duygu ve düşünceden daha fazlası olarak, faydacı ve içinde bulunduğu ortamlarla etkileşimi vardır. Bu sebeple davranışı değerlendirirken bütün olarak ele almak ve içinde bulunduğu bağlam dahilinde değerlendirmek önemlidir. Burada üzerinde durulması gereken konu eylemden öte, onun ne anlama geldiği ve birey için neye hizmet ettiği (Hayes vd., 2004).

İşlevsel Bağlamcılık ayrıca amaçlanan fayda doğrultusunda gerçekleştirilen davranışın, bireylerin konuşma diline ve bilişsel süreçlerine yaptığı etkiyi ele alır. Bireyin olumsuz düşünce ve duygularının dışına çıkıp, onlarla arasına belirli bir mesafe koyarak, düşünceyle ilişkisini kendisine faydalı olacak bir biçimde yeniden düzenleyebilmesi hedeflenir. Bunun için düşüncenin hizmet ettiği ilişkisel düzlemin idrak edilmesi ve hareket repertuarının artırılması önemlidir (Yavuz, 2015).

## ***İlişkisel Çerçeve Kuramı***

Kabul ve Kararlılık Terapisi, İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory) çerçevesinde meydana gelmiştir. Bu kurama göre kişinin sahip olduğu konuşma dili ve bilişleri yaşantıları üzerinde oldukça etkilidir. Bireyin küçük yaşlardan itibaren deneyimlediği yaşantılar arasında kurduğu bağlantılar, onun hayata dair şemalarının ve dilinin oluşumunda önemlidir (Yavuz, 2015).

Kişiyeye olumsuz duygular hissettiren şemalar, birey tarafından anımsandıkça rahatsızlık verecek ve onun ruh sağlığını bozan düşüncelerin yok olması zorlaşacaktır. İlişkisel Çerçeve Kuramı bu düşüncelerden uzaklaşmayı sağlayarak, bireyin onlarla irtibatını kendisi için yararlı olacak şekilde düzenleyebilmesini sağlamaya çalışır (Nalbant ve Yavuz, 2019).

### **2.2.2. Psikolojik esneklik**

Kabul ve Kararlılık Müdahaleleri'nde dikkat çeken unsurlardan biri psikolojik esneklik kavramıdır. Psikolojik esneklik (psychological flexibility); bireyin geçmiş ve gelecek kaygısından uzaklaşıp şimdi ve burada olması, eksikleri ve hataları olabileceğini kabul edip kendisi hakkında yargılayıcı olmadan özüne dönerek, yaşam değerleri temelinde hareket etmesidir (Hayes vd., 2011). Bireyin kendisini zorlayan duygu,

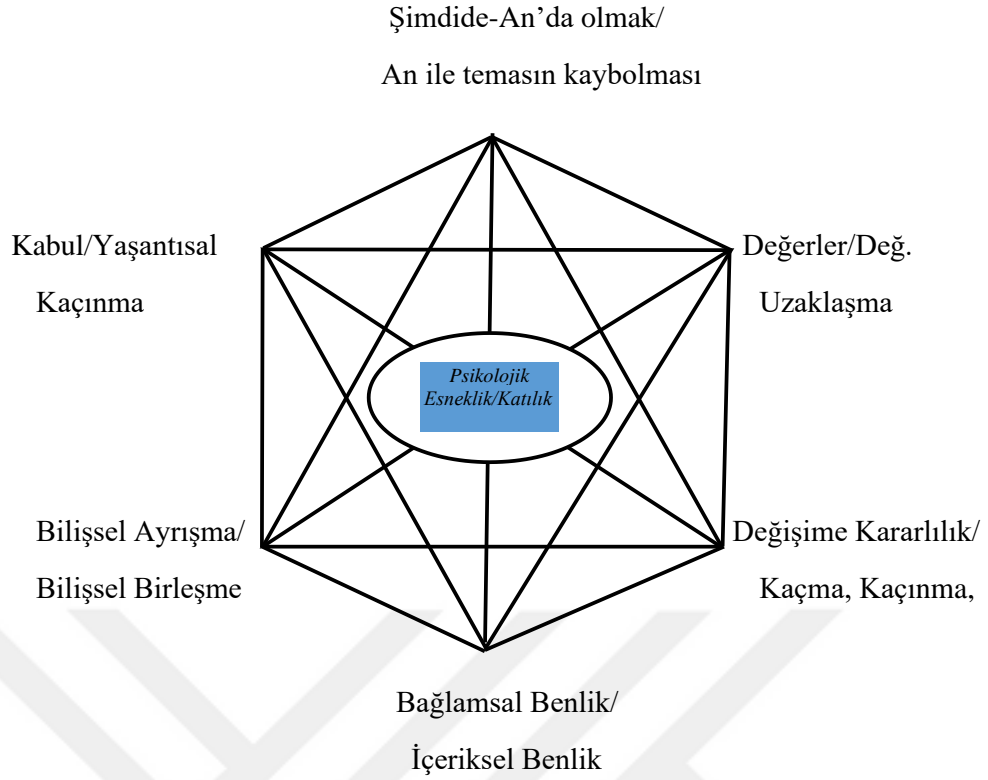
düşünce ve yaşantılarının farkında olması fakat bunları farklılaştırmak, kontrol altına almak ya da olumsuz duygulara kapılmak yerine, yaşadıklarının üzerinde oluşturduğu baskılardan uzaklaşıp, değerleri doğrultusunda değişim ve gelişim sergilemesidir (Ciarrochi vd., 2010). Aynı zamanda psikolojik esneklik, bireyin hayatın getirdikleriyle etkileşiminde, işine yaramayan davranış ve tutumlarını gerektiğinde değiştirip farklılaştırabilmesidir (Whittingham vd., 2012).

Birey, deneyimlediği olumsuzlukların onda sebebiyet verdiği negatif duyguların etkisinden uzak, içinde bulunduğu an'ın farkındalığına sahip, yaşadıklarını objektif bir bakış açısıyla, gerçekçi bir farkındalıkla değerlendirip değerleri doğrultusunda hareket ettiğinde hayatı karşılama coşkusuyla ruhsal iyi oluşunu sağlayacaktır (Bond vd., 2011).

Bu amaçla, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel kavramı olan psikolojik esneklik, birbiriyle ilişkili olarak bakıldığında anlamı daha da artan, altı ögeyi barındırır. Bunlar kabul, değişime kararlılık, şimdide kalmak, bağlamsal kendilik, bilişsel ayrışma ve değerlerdir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bu öğelerle birlikte altıgen psikolojik esneklik modelini oluşturur (Luoma vd., 2010).

Psikolojik esnekliğin karşısında yer alan psikolojik katılık kavramı; bireylerin içinde buldukları durumu objektif bir bakışla kavrayamamaları, değerleri doğrultusunda davranamamaları, olaylar karşısında kendileri için işlevsel olabilecek tavrı sergileyememeleri gibi nedenlerle, psikolojik uyumu yakalayamamalarına yol açmaktadır (Yavuz, 2015). Birey kapıldığı kaygı, endişe, şüphe ve stres gibi kötü duygularla giriştiği mücadele nedeniyle yaşadığı an'dan, farkındalıktan ve objektiflikten uzaklaşabilmektedir. Birey bu kötü duyguları bastırmak ve kontrol altına almak için çok fazla çaba harcamakta ve sarf ettiği bu çaba neticesinde yorgun düşerek, yeni fırsat ve yolları görebilmekten uzaklaşabilmektedir.

Psikolojik katılık kavramı, sürekli etkileşim halinde bulunan, altı negatif boyuttan oluşur (Hayes vd., 2006). Bu boyutlar; bilişsel birleşme, içeriksel benlik, kaçınma-kaçma ve dürtüsellik, değerlerden uzaklaşma, an ile temasın kaybolması ve yaşantısal kaçınmadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne ait psikolojik esneklik ve psikolojik katılığın birlikte ele alındığı psikolojik esneklik- psikolojik katılık modeli Şekil 2.1'de sunulmuştur.



**Şekil 2.1.** Kabul ve Kararlılık Terapisi- psikolojik esneklik- psikolojik katılık modeli (Hayes vd., 2012).

Şekil 2.1’de görüldüğü üzere psikolojik esneklik- psikolojik katılık modeli altı pozitif boyutun karşısında yer alan, altı negatif boyuttan oluşur.

Psikolojik esnekliğin birbiriyle etkileşim halindeki alt boyutları şunlardır.

### ***Kabul***

Psikolojik esneklik kabul, içinde bulunulan an’ın farkında olma, hayata dair bir amacı olma, bulunulan bağlama göre farklılaşan benliği ayırt edebilme ve yaşantısal değerlere sahip olup, bunlar doğrultusunda hareket edebilmeyi içerir. Nihai amacı bireyin psikolojik esnekliğini arttırmak olan Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde danışanın sorun yaşadığı bağlamlar gözden geçirilerek kabulün ve psikolojik esnekliğin arttırılmasına çalışılır (Hayes vd., 2006).

Kabul (acceptance) bireyin olumsuz hislerinden, kendisine acı veren duygularından kaçmayı veya onlarla mücadele etmeyi bırakıp, bunları kabullenmesi, duygularını olduğu gibi kucaklamasıdır. Kabul, kötü hissettiren duyguların bireyin hoşuna gitmesi demek değildir. Aksine, bireyin duygularıyla mücadele içine girmesi ya da kaçınması yerine duygularıyla yüzleşmesi ve bunların geçici olduğunu bilmesi

demektir (Harris, 2009). Burada hedef, zihni kaçınma, değiştirme ve yargılamalarla mücadele etmek yerine içinde bulunulan duruma odaklanmak, sorumluluk almak ve enerjiyi amaç ve değerler için kullanmaktır (Yavuz, 2015). Kabul bireyin olumsuzluklara boyun eğmesi değildir, aksine bireyin negatif içerikli içsel yaşantıların etkisinden kurtulmasıdır.

Kabul kavramı, Kabul ve Kararlılık Terapisi'ndeki yeni yaşantılara açık olmakla ilgili bileşenlerden biridir. Bireyin yaşantısal değerlerine yönelmesini sağlamada kullanılan bir araçtır. Bireyin kaçınmadan olumsuzlukları kabul etmesinin, bu olumsuzluklarla karşılaşacağı manasına gelmeyebileceğini görmesidir. Bireyin düşünce ve duygularını kontrol etmeye çalışırken harcadığı enerjiyi, hayatının diğer alanlarında kullanabileceğini fark etmesidir (Hayes vd., 2004).

Psikolojik esneklikteki kabulün karşısında yer alan ve psikolojik katılığın boyutlarından biri olan yaşantısal kaçınma (experiential avoidance), bireyin olumsuz yaşantılarının kendisi üzerinde oluşturduğu duygusal, düşünsel ve davranışsal etkilerinden uzaklaşmaya çalışmasıdır. Böylece birey, davranışlarını değiştirmek yerine inatla devam ettirerek katılaşır. Bu kaçınma davranışı belirli bir süre rahatlatılabilmekte fakat uzun vadeli etkileri ile bireyi patolojik durumlara sürüklemektedir (Chawla ve Ostafin, 2007).

Maruz kaldığı negatif deneyimler bireyin gelişimi için önemli olmasına rağmen, kaçınma davranışı onu yeni deneyimlere yönelmekten alıkoyar ve dar bir alana hapseder. Bireyi olumsuz duygudurumlarına sürükleyen yaşantısal kaçınma, bastırma ve durumsal kaçınma olarak iki farklı çerçevede ortaya çıkar. Bastırma bireyin duyumsadığı duygu, düşünce ve deneyimlerini yok sayıp, görmezden gelmesidir. Durumsal kaçınma ise, hoşa gitmeyen durumun oluşmasını sağlayabilecek şartları ortadan kaldırmaktır. Örneğin uçak fobisi olan bir kişinin kendisi için en konforlu seyahat şekli bu olmasına rağmen seyahatini iptal ettirecek farklı durumlar oluşturması gibi. Fakat bu tutum, bireyin zihnini kaçındığı durumların yaşatabileceği sonuçlarıyla daha fazla meşgul eder. Böylece bireyin olumsuz duyguları artar ve kaçındıkları daha fazla aklına gelir (Feldner vd., 2003).

### ***Değişime kararlılık***

Değişime kararlılık (committed action) bireyin yüz yüze kaldığı durumlar karşısında mükemmel olmaya çalışmadan elinden gelenin en iyisini yapması, zorluklara rağmen hedefler ve değerler doğrultusunda hareket etmesidir (İzginan, 2014). Bu şekilde

davranabilmek birey için çok kolay olmasa da ısrarlı şekilde üstesinden gelinmeye çalışılması önemlidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bireyin, olumsuz duygudurumlarına daha esnek bir yaklaşım tarzı geliştirebilmesi için değerleri doğrultusunda hareket etmesini sağlama gayretiyle, somut davranış müdahaleleri geliştirmeye çalışır (Arch ve Craske, 2008).

Psikolojik katılık kutbunda yer alan kaçma-kaçınma (inaction-avoidance) durumunda ise, bireyin deneyimlediği yaşantı anında, değerleri doğrultusunda hareket etmeyerek fonksiyonel davranışlardan kaçınması ve böylece hedeflerinden uzaklaşması durumu vardır (Aldao vd., 2010). Birey iyi hissettirmeyen içsel dünyasından kaçtığı için, olaylar karşısında kaçınma davranışları gösterir. Bu durum kısa vadede bireye çözüm gibi görünse de uzun vadede, onu kendisi için anlamlı ve değerli olabilecek hayatı yaşamaktan alıkoymaya çalışır (Yavuz, 2015). Bu noktada Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyi zorlasa da değerleri doğrultusunda davranışını gerçekleştirmede ısrarcı olmasını benimser (Harris, 2016).

### ***Şimdide kalmak***

Şimdide kalmak (present-moment awareness) bireyin geçmiş ve gelecekte sınırlı, objektif bir farkındalıkla, içsel çatışmalardan uzak, şimdi ve burada kalması demektir. Böylelikle kişi işe yaramayan düşünce ve davranışlarının yerine daha işlevsel şemalar geliştirebilir. Birey, içinde bulunduğu çevre ve kendi iç dünyası ile bağını koparmamış olur (Harris, 2009).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin içinde bulunduğu an'daki farkındalığını artırıp katı olmayan dikkat süreçleriyle birlikte onun, şimdi deneyimlenen ile yoğun bir ilişki kurmasını sağlamaya çalışır. Bireyin psikolojik sağlığını koruyabilmesi için şimdi ve burada olması çok önemlidir. İçinde bulunulan an'da yaşanan duygu durumunu bütün gerçekliğiyle kabul etmek, deneyimlenen yaşantıları ayıklayarak seçip, kabule geçmek farkındalığı gerektirir (Harris, 2016).

Psikolojik katılık kutbunda yer alan an'la temasın kaybolması (inflexible attention to present moment), bireyin zihninin geçmiş ve gelecekle meşgul olması, içinde bulunduğu an'dan uzaklaşmasıdır. Bilinçli farkındalığından kopan ve geçmiş veya geleceğe odaklanan birey, fonksiyonel deneyimler sergileyemez hale gelir. Bireyin kendinde olma durumu (mindfulness) azalır (Yavuz, 2015). Bu durumda Kabul ve

Kararlılık Terapisi, bireyin an'da kalmasını ve böylece psikolojik esnekliğinin artmasını sağlayacak alıştırmaları kullanmaya çalışır (Bond vd., 2006).

### ***Bağlamsal kendilik***

Bağlamsal kendilik (self as context), bireyin yaşantıları ile bunları oluşturan bağlam arasındaki ayrım olarak kabul edilebilir. Bireyde var olan düşünen benlik zihnini; anılar, inançlar, hayaller ve plan yapmak gibi kısımlarını oluşturur. Gözlemleyen benlik ise; bireyin hayatındaki bütün duygu, düşünce, değişim ve imaj gibi geçişleri takip eden benliktir. Birey bu benlik geçişlerinin ayırıcısına vardığında bunlardan etkilenmeden, değerleri ve amaçları için mücadele edebilir. Bağlamsal kendilik, bireyin hayata ve olaylara bakışında kendi içsel dünyasından daha fazlası olduğunu fark etmesi ve bunları olduğu gibi kabul etmesidir. Böylelikle kişilerin psikolojik esneklikleri artmış olur (Louma vd., 2010; Hayes vd., 2012; Yavuz, 2015).

Psikolojik katılık tarafında yer alan içeriksel benlik (attachment to conceptualized self) kişinin kendi iç yaşantılarına sıkışıp kalması, sürekli bu perspektifle kendini değerlendirmesi sonucu değerlerine uygun işlevsel davranışlar sergileyememesi durumudur (Hayes vd., 1999).

Örneğin bir kimsenin kendisini sürekli “ben şanssız biriyim” şeklinde tanıtmaya içeriksel benliğe örnek olarak gösterilebilir. Kişinin bu düşüncesi konusunda haklı çıkma çabası, davranışlarını katılaştırır ve deneyimsel kaçınmasını artırır (Mendolia ve Baker, 2008). Burada psikolojik esneklik, bireyin deneyimlerinin ve kendisinin farkında olarak kabule geçmesi ve işlevsel çıkarımlar üretebilmesini gerçekleştirmeye çalışır (Bond vd., 2006).

### ***Bilişsel ayrışma***

Bilişsel ayrışma (cognitive defusion) bireyin zihnindeki düşüncelerden ayrışması, onlardan uzaklaşarak izlemesi, içinde bulunduğu durumla ilgili objektif olması ve böylece subjektif algılarının olumsuz yönlendirmelerinden özgürleşmesi demektir. Düşüncelerinin davranışlarını yönlendirmesine izin vermeyerek, değerlerine ve amaçlarına yönelmesidir. Böylece birey kendisi için daha işlevsel davranışlar sergileyebilecektir (Harris, 2009).

İleri bilişsel bir taktik olarak kabul edilebilecek bilişsel ayrışmada birey, düşüncelerini yargılamadan kabule geçerek, yaşantısal değerleri yönünde hareket

edebilir. Böylelikle bilişsel ayrışma, bireyin düşüncelerinin davranışlara dönüşmesindeki aracı bir kanal olarak kabul edilebilir. Bilişsel ayrışmada birey düşüncelerine çok fazla yoğunlaşmadan, onlara aşırı tepkiler göstermeden veya kontrol altına almadan, zihninden geçenlerin akıp gitmesine izin verir. Birey subjektif değerlendirmeden uzaklaşır, yaşantılarını bütün gerçekliğiyle deneyimler (Hayes vd., 2006).

Diğer taraftan modelin psikolojik katılık tarafında yer alan bilişsel birleşme (cognitive fusion), bireyin bilincinin ve konuşmalarının etkisindeki düşünce yapılarına tutunması ve bunları tümüyle gerçek kabul etmesidir (Yavuz, 2015). Bilişsel ayrışmanın karşısında yer alan bu durumda birey, yaşantılarına kanıları ve şüpheleri çerçevesinde yaklaşır. Olayları yaşantısal değerleri çerçevesinde ele almayarak, içinde bulunduğu andan kopar ve kendisi için fonksiyonel olabilecek davranışlardan uzaklaşır (Hayes vd., 2006).

Danışanların bilişsel ayrışmalarını amaçlayan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde bireylerin düşünceleri diğer Bilişsel Davranışçı Terapiler'de olduğunun aksine değiştirilmeye çalışılmaz. Bunun yerine bireyin düşünceleri, içinde bulunduğu bağlamda değerlendirilir ve bu bağlama müdahale edilir. Bununla birlikte davranışın belirleyicileri olarak düşünce ile birlikte, dil ve içsel psikolojik yapılar da ele alınır (Hayes vd., 2012).

Bilişsel kaynaşmada bireyin benliğini düşünceleri ile bütünleştirmesi nedeniyle birey, bu düşüncelerin yer aldığı bağlamdan uzaklaşır. Deneyimlediği zihinsel ürünlerini gerçeklik sanarak doğru olmayan düşünce kalıpları ve inançlar geliştirebilir. Bu durumun sıklıkla yaşanması bireyin psikolojik süreçlerine ve davranışlarına yansıtacaktır. Bu şekilde psikolojik olarak esnek olmaktan uzaklaşan birey, yaşantısal değerleri doğrultusundaki yeni deneyimlere açık olmaktan uzaklaşarak katılaşır. Bu katılık onu olumsuz düşüncelere sürükler ve kişinin hayat şekline etki eder. Burada düşüncenin ne olduğu veya tekrarlanma sıklığı mühim değildir. Mühim olan düşüncenin yol açtığı bilişsel kaynaşmanın farkındalık yoluyla azaltılması, bağlamın değiştirilebilmesidir. Bu şekilde birey düşüncelerinden ayrışarak, onları gerçek olarak algılamak yerine, sadece düşünce olduklarını anlayabilir (Wilson ve Roberts, 2002).

### ***Değerler***

Değerler (values) bireyin davranışlarını şekillendiren, yaşamının daha anlamlı hale gelmesinde kendisine yol gösteren, onun için kıymetli ve önemli unsurlardır (İzginan, 2014). Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı'na göre değerler bireyin yaşamında önem

verdiği unsurlardır ve birey, diğer bütün öğeleri yerine getirmiş olsa bile, değerleri olmadan amaçlarını gerçekleştiremez. Hatta bu noktada sadece değerleri bilmekle yetinilmez, bilinen bu değerlerin eyleme, değer odaklı davranışlara dönüştürülerek anlam kazanması gerekir. Değerler, olumsuz hissettiren duygu ve düşüncelerin kabullenilmesinde bireyi destekleyerek aracılık eder (Hayes, 2004).

Değerlerden uzaklaşma (lack of values clarity) durumunda ise birey, olumsuz içsel yaşantılarını kabullenme ve onlara hayatında yer açabilmek yerine, onlarla savaşmaya başlar. Bu savaş psikolojik esnekliğin azalması ve ruhsal sıkıntıların ortaya çıkmasına yol açar. Bireyin dile getirdiği değerleri ile sergilediği davranışların tutarlı olmaması psikopatolojilerin sebeplerinden biridir (Plumb vd., 2009). Bu noktada Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı, kaçınmadan uzaklaştırarak, değer içerikli eylemelere doğru harekete geçirir (Harris, 2016).

### **2.2.3. Psikolojik esneklik ile ilgili araştırmalar**

Koyuncu (2015) ebeveynini kaybetmiş kişilerle gerçekleştirdiği çalışmasında bu bireylerin, psikolojik esneklik tepkilerini bazı bireysel farklılıklar bakımından incelemiştir. Ayrıca kayıp yaşamış bu kişilerde, yasın yaşanmasındaki psikososyal etkenleri ele almıştır. Araştırma bulgularında ebeveyn yası içindeki bireylerin benlik, dünya ve gelecek algılarının bireylerin içinde buldukları yası yaşama biçimlerini doğrudan ve algıladıkları sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma davranışları aracılığıyla dolaylı olarak etkilediğini raporlamıştır.

Marshall ve Brockman (2016) üniversite öğrencilerinin oluşturduğu katılımcılar ile gerçekleştirdikleri çalışmada; psikolojik esneklik, öz-anlayış ve duygusal iyilik durumu değişkenlerinin ilişkilerini araştırmışlardır. Sonuçta, kişilerin psikolojik esneklik ve öz-anlayışlarının pozitif yönlü ilişkili olduğu ve psikolojik esnekliğin öz-anlayış tarafından önemli derecede açıklandığı bulgulanmıştır.

Kuşçu (2019) evli katılımcıların evlilik uyumu, psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu düzeylerinin ilişkileri ile bu değişkenlerin bazı demografik özellikler bakımından durumlarını incelemiştir. Sonuçta evli bireylerin psikolojik esnekliklerinin, çatışma yaşama ve şiddete uğrama durumları bakımından anlamlı farklılıklara sahip olduğunu görmüştür. Diğer taraftan evli bireylerin psikolojik esnekliklerinin yaş, cinsiyet, eğitim, iş vb. durumlarla anlamlı farklılıklar içinde olmadığını bildirmiştir.

Çeştan (2020) öz-şefkat, depresyon ve psikolojik esnekliğin ilişkisini incelediği araştırmasında, bu iki değişkenin ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü olduğunu saptamıştır. Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyonu önlemede önemli etkenler olduğunu raporlamıştır. Depresyon karşısında öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin koruyucu bir role sahip olabileceğini bildirmiştir.

Ulubay (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Toplamda 510 kişiden alınan verilerle psikolojik esneklik ve psikolojik katılık araştırmalarında kullanılabilecek Türkçe bir araç oluşturulmaya çalışılmıştır. Araştırma sonunda uyarlanan envanterin psikolojik esneklik ve psikolojik katılık ile ilgili araştırmalarda kullanılabilecek geçerlik ve güvenilirliğe sahip bir form olduğu ortaya konmuştur.

Karakuş (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerin yaşam doyumu, aleksitimi, otantiklik ve psikolojik esnekliklerinin ilişkisi araştırılmıştır. Bununla birlikte psikolojik esnekliklerinin, bu değişkenlerin ilişkisindeki aracı rolü gözden geçirilmiştir. Araştırma bulgularında psikolojik esnekliğin aleksitimi ile negatif, otantiklik ve yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca gerçekleştirilen aracılık modelinde aleksitimi, otantiklik ve yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik esnekliğin kısmi aracılığı raporlanmıştır.

İnce (2020) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin internette oyun oynama türü, internette oyun oynama bozuklukları, bilişsel ve psikolojik esneklikleri ve kişilik bozuklukları ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda 283 katılımcının bilişsel esneklik, psikolojik esneklik ve kişilik bozuklukları puanlarının oyun türüne göre değişmediği ve internette oyun oynama türünün bilişsel esneklik ile negatif, psikolojik katılık ve kişilik bozuklukları ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Özkan'ın (2020) yaptığı çalışmada öncelikle üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli kaygı ve psikolojik esnekliklerinin bazı demografik değişkenler ile ilişkisi araştırılmıştır. Ayrıca katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı ilişkisindeki aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya katılan 526 üniversite son sınıf öğrencisinden elde edilen veriye göre, öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliklerinin araştırmada ele alınan demografik değişkenler, bakımından farklılık göstermediği görülmüştür. Bununla

birlikte sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik esneklik ile negatif yönlü ilişkisi belirlenmiştir. Sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde psikolojik esnekliğin, tam aracı role sahip olduğu belirtilmiştir.

Toprak vd. (2020) tıp fakültesine devam eden 81 beşinci sınıf öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, psikolojik esneklik ve değerlerin tükenmişlik üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmalarında tükenmişliğin önüne geçilmesi ya da azaltılabilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonunda öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleri düştükçe tükenmişliklerinin arttığı ve yetkinlik algılarının azaldığı belirlenmiştir.

Çalışkan (2020) gönüllü 420 ebeveyn ile gerçekleştirdiği araştırmasında, tek çocuklu ailelerin ebeveynlik streslerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Çalışmada katılımcıların psikolojik esneklikleri, eşlerinden algıladıkları sosyal destek, ebeveyne destek olabilecek başka birinin varlığı, cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlerinin ebeveynlik streslerini ne ölçüde açıkladığı araştırılmıştır. Sonuçta bütün değişkenlerin bir arada ebeveynlik stresini %40 oranında yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte katılımcıların ebeveynlik stresini açıklamada en güçlü değişkeninin, psikolojik esneklik olduğu tespit edilmiştir.

Günel (2020) okul psikolojik danışmanlarıyla yaptığı çalışmada mesleki doyum ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde, psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemiştir. Ayrıca bu değişkenlerin bazı demografik özelliklerle ilişkisini ele aldığı çalışmada, psikolojik esnekliğin diğer değişkenlerle pozitif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğunu bulgulamıştır. Kurulan yapısal eşitlik modellemesinde iş yaşamındaki psikolojik esnekliğin, mesleki doyum ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde kısmi aracılığı olduğunu raporlamıştır.

Uludağ (2021) Türkiye'nin farklı şehirlerindeki 552 yetişkin üzerinde yaptığı çalışmada, psikolojik esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde öz-şefkat ve baş etme yöntemlerinin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonunda psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ile negatif, öz-şefkat ile pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Aynı zamanda baş etme yöntemlerinin bazı boyutları ve öz-şefkatin birlikte psikolojik esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde aracılık rolü üstlendiğini bulgulamıştır.

Önen (2021) yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların yaygın anksiyete semptomlarının üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklikleri tarafından ne derece yordandığını belirlemeye çalışmıştır. Katılımcı sayısının 634 kişi olduğu araştırma sonucunda, üç değişkenin bir arada yaygın anksiyete semptomlarını önemli oranda yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ünver (2021) psikiyatri kliniğinde çalışan hemşirelerle yaptığı çalışmada, psikolojik esneklik ile profesyonel yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında psikolojik esneklik ile profesyonel yaşam kalitesi arasındaki bazı alt boyutlarda, pozitif anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Psikolojik esneklik ile tükenmişlik alt boyutu arasında ise, anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Sağar (2022) yetişkinlerin psikolojik esneklik ve problem çözme becerilerinin sosyal medya bağımlılıklarını ne derece yordadığını araştırmıştır. Çalışmada, psikolojik esneklik değişkeninin yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığını birinci sırada, problem çözme becerilerini ikinci sırada yordadığı saptanmıştır.

Demirtaş (2022) özel eğitime devam eden çocukların velileriyle yaptığı çalışmada, ailelerin tepkileri ve psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Toplam 400 kişi üzerinde yaptığı çalışma sonunda, ailelerin tepkileri ve psikolojik esneklik ölçekleri alt boyutları arasında pozitif ve negatif yönlü ilişkiler tespit etmiştir.

Erduran (2022) tarafından yapılan çalışmada çocukluk çağı travması yaşayan bireylerin bilişsel ayrılmaları, psikolojik esneklikleri ve baskılama stratejilerinin ilişkisinde ruminasyonun aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmanın nitel kısmında ise, ruminasyonun aracılığı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla araştırılmıştır. Bulgularda çocukluk çağı travmaları ile bilişsel ayrılma ve psikolojik esneklik arasında negatif yönlü ilişki varken, baskılama ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Alkal (2022) pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı olarak hazırladığı psikoeğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve psikolojik esnekliklerine etkisini incelediği çalışmada 29 ergen ile çalışmıştır. Çalışmasında psikoeğitim programının ergenlerin antisosyal davranışlar, intihar eğilimi ve psikolojik katılık puanlarını azaltırken psikolojik esneklik puanlarını anlamlı düzeyde arttırdığını bulmuştur. Alkol ve sigara kullanımı ve okul terki gibi alt boyut puanlarının ise azalmadığını görmüştür. Araştırmanın nitel

kısımında ise, programın ergenlerin riskli davranışlarının azalması ve psikolojik esnekliklerinin artmasını sağlamada etkili olduğunu tespit etmiştir.

### **2.3. Öz Anlayış ile İlgili Alan Yazın**

Bu başlık altında öz-anlayış kavramının; tanımı, bileşenleri, ilgili kavramları, bazı psikolojik kuramlardaki yeri, psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik değişkenleriyle ilişkisi ve hakkında yapılan araştırmalar açıklanmaya çalışılmıştır. Öz-anlayış alan yazında öz-şefkat ve öz-duyarlılık kavramlarıyla aynı anlamda kullanılmaktadır. Bu araştırmada öz-anlayış kavramı kullanılmıştır.

#### **2.3.1. Anlayış**

Anlayış kelimesi köklerini Latince'den alan com (birlikte) ve pati (acı çekmek) kelimelerinin birleşiminden oluşur. Anlayış (compassion); kişinin başkalarının acılarına açık, farkında, duyarlı, anlayışlı ve empatik olması ve yargılamadan, bu acıların herkesin başına gelebileceğini görerek bunları hafifletmeyi istemesidir (Neff, 2003). Anlayış bilişsel ve duygusal empati, alturizm (diğerlerinin iyiliği için gayret gösterme), duygudaşlık, acı veren durumlara dayanıklılık, koşulsuz ve yargısız kabul gibi etmenleri samimi duygusal bir hal ile sergilemektir (Gilbert ve Proctor, 2006).

Bireyin diğerleri için anlayışlı olabilmesinin, öncelikle kendisi için anlayışlı olmasıyla mümkün olacağını (Bennett-Goleman, 2001) düşünen Budist felsefesinde anlayış, diğerlerinin acılarını fark etmek ve hissedebilmektir (Surrey, 2005).

Anlayış; kişinin sabır, koşulsuz kabul ve nezaketle başkasının acılarını hafifletme ve ona iyiliği aktarma motivasyonu ile yaptığı bir eylemdir (Özyeşil, 2011). Anlayış güdü, duygu, düşünce ve eylemi içeren bir yapı olarak ortaya çıkar ve üç yönde gelişir. Birincisi bizim başkalarına gösterdiğimiz anlayış, ikincisi diğerlerinden bize ulaşan anlayış ve üçüncüsü kendi kendimize karşı duyduğumuz öz-anlayıştır.

#### **2.3.2. Öz-anlayış**

Öz-anlayış, benlik (self) anlamındaki öz ve acımak merhamet etmek (compassion) anlamındaki anlayış kavramlarının bir araya gelmesiyle oluşan ve kişinin kendisine karşı beslediği merhamet anlamına gelen bir kelimedir (Türk Dil Kurumu, 2018). İngilizcede karşılığı self-compassion olan kelimenin Türkçeye çevrilisi öz-anlayış, öz-şefkat ya da öz duyarlılık şeklinde yapılmış ve araştırmalarda bu kavramlarla ele alınmıştır.

Kelimenin günümüz literatüründe kullanıldığı şekliyle kaynağı Budist felsefesine dayanmaktadır. Bu felsefeye göre kişi kendisiyle ilgili iç gözü kazandıkça -ben-liğin önemsizliğini fark etmektedir. Bu olgunluğa erişen kişi, kendisini ve diğer insanları olduğu şekliyle kabullenir ve anlayışla yaklaşır (Fulton ve Siegel, 2005). Buradan hareket eden Kristen Neff, konuyla ilgili çalışmalarıyla, iki binli yılların başından itibaren literatürde dikkat çekmeye başlamıştır. Neff (2003a) öz-anlayış kavramını batı felsefesinin ben merkezli anlayışına bir seçenek olarak ortaya koymuştur (Neff vd., 2006).

Neff'e (2003b) göre öz-anlayış, kişinin kendisine şefkat duyması tanımından daha geniş, kapsayıcı bir tanıma sahiptir. Bir insanın başkasına şefkat duyması demek o kişinin hissettiği acılı deneyime dokunması, hissetmesi demektir. Bu oluştuğunda kişide sevecenlik duyguları ortaya çıkmaya başlar, acı çekenin yargılamaz ve yıkıcı şekilde eleştirmez. Karşısında acı çekenin, insanlığın ortak acılarından o esnada payını almış kişi olduğunu anlar. Benzer bir durumun kendisinin de başına gelebileceğini düşünür ve çekilen acıya ortak olur. Bu bağlamda öz-anlayış; kişinin kendi acısının farkında olması ve ondan kaçmaması, kendine karşı sevecen ve anlayışlı olması, hataları konusunda affedici davranması, eksikleri ve başarısızlıkları için eleştirici olmaması ve yaşadığı acının bütün insanlığın ortak paydalarından bir parça olduğunu kabul etmesidir.

Bireyin yaşamında karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında sakin şekilde kalabilmesi, işlevsel çıkış yolları bulabilmesi ve rahatlayabilmesi için öz-anlayışlı olmaya ihtiyacı vardır (Deniz vd., 2008). Birey fiziksel bir yaralanma durumunda, eğer yarası kendisinin sarabileceği kadar küçükse müdahale eder ve yarayı sarar. Kendisi yapamayacaksa bir sağlık kuruluşuna koşar. Fakat aynı insanlar duygusal yaralanmalar esnasında, bu öz-anlayış hareketine geçirmekte ne yazık ki çok zorlanır. Germer'e (2009) göre bunun nedeni, insanların hoşla gitmeyen duyguları içgüdüsel olarak düşman olarak görüp onlarla savaşmasıdır. Fakat verilen bu savaş durumu daha da karmaşık bir hale getirip kötüleştirilebilir. Kişinin acıyı karşısına alıp onu düşmanlaştırarak gösterdiği direnç, paniklemesine neden olabilir. Benzer şekilde kişi bu acıyı yok sayarak bastırmaya çalıştığında ise, içe kapanma ya da daha kötüsü depresyon oluşabilir. Bu noktada birey, kendisiyle de savaşmaya başlar. Bu savaş kendi kendisini acımasız şekilde eleştirmek, soyutlamak ya da bencil biri haline gelmek olabilir.

Kendine karşı öz-anlayışlı olan insanların özellikleri şu şekilde sıralanabilir.

-Zorlayıcı olaylar karşısında kendilerine karşı anlayışlı olurlar.

-Olumsuz duygular içinde oldukları anlarda kendilerine yüklenmezler ve bu anlarda içlerine kapanmazlar.

-İyi olmayan hislerinin farkında olarak bunları kabul eder ve hassas davranırlar.

-Acılar, olumsuz his ve düşüncelerden daha az etkilenir ve böylece ruh sağlığı ile ilgili risklerden uzaklaşırlar. Öz-anlayış, yalnızca kendini iyi hissetme çabası değildir aynı zamanda; zorluklara, acıya, yetersizliğe, depresyona, kaygıya ve bireyin kendisine farklı bir bakış açısıdır.

Öz-anlayışlı kişiler kötü hissettiren duygu ve deneyim anlarında, bunları bastırmak ya da bunlardan kaçmak yerine, durumun geçici olduğunu ve diğer insanlarında kendileri gibi benzer deneyimler yaşadığını, acı çektiğini görürler. Böylece kendi yaşadıklarına daha büyük bir açıdan bakarlar (Neff, 2003a; 2003b). Bu sebeple öz-anlayış, bilinçli farkındalığı içerir. Bilinçli farkındalık kişiyi bütün yönleriyle dengeler. Kişi yaşadıklarını olduğu gibi fark edip, kabul eder ve kendini merkeze almaktan ziyade başkalarının da farkında olur. Kendi dünyasından sıyrılıp, diğerlerini görebilen daha dengeli bir ruh haline kavuşur. Öz-anlayış bu haliyle bir duygu düzenleme stratejisidir (Neff vd., 2005).

Bireyler içgüdüsel olarak öz-anlayışlı olmaya eğilimlidir. Öz-anlayış, Psikoanalitik Kuram'da yer alan kişinin benliğini diğerlerinden ayırmayı başarabildiği noktadaki nesnel farkındalığı ile birlikte başlar. Bireyin kendi benliği ile diğerlerini fark edebildiği gizil alan, öz-anlayışın yapısındaki bileşenler ile gerçekleşmesi beklenen durum bakımından ilişkilidir (Kirkpatrick, 2005). Fakat yetiştirilme esnasında, içinde bulunulan aile ve çevrenin etkisi gibi nedenlerden öz-anlayış örtük kalmış olabilir.

Diğer taraftan kişiler öz-anlayışlı olmalarını birtakım teknikler ile ortaya çıkarıp geliştirebilirler. Birey, kendi acılarına açık olma çalışmaları ile öz-anlayışını yükseltebilirken, herkesin benzer acılara sahip olduğu ve bu şartlar altındayken güven içinde olmak istediklerini anlamakla, başkalarına karşı anlayışlı olmayı arttırabilir. Bunu fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel ve manevi şekillerde gerçekleştirilebilir (Fulton, 2005; Germer, 2009). Bununla birlikte Gilbert (2009a) şefkatli olabilmek için gerekli birtakım becerilerden bahseder. Bunlar; şefkatli dikkat, şefkatle hareket etmek, şefkatle akıl yürütme, şefkatle imajine etme, şefkatli algılama ve şefkatli duyumsamadır.

Öz-anlayış birbirleri ile etkileşimde olan üç bileşenden meydana gelir (Neff, 2003a; 2003b). Bunlardan;

-Birincisi öz-şefkat (self-kindness), özeleştirinin (self-judgement), karşısında

-İkincisi ortak paydaşım (common humanity), izolasyonun (isolation) karşısında

-Üçüncü olarak bilinçli farkındalık (mind-fullness), özdeşleşmenin (over identification) karşısında yer alır. Birbirleriyle etkileşim içinde olan ve birbirlerinden etkilenen fakat olgusal olarak farklı biçimlerde deneyimlenen bu üç unsur, öz-şefkati oluşturan alt boyutlardır.

### ***Öz-şefkat***

Hayatın içinde yoğrulmuş bireyin acıları, eksikleri, hataları yanlışları, başarısızlıkları ve zorlayıcı deneyimleri olabilmektedir. Birey, bunun bilinciyle yenilgi karşısında olumsuzluklara ve başarısızlıklara dikkat kesilmek yerine; aydınlanmaya, acının farkındalığıyla birlikte iyi ve mutlu olmaya çaba sarf etmelidir (Kirkpatrick, 2005). Öz-şefkat (self-kindness) zorlu durumlar karşısında bireyin kendisi için yargılayıcı olmak yerine sevecen, anlayışlı ve destekleyici olmasıdır. Kişinin kendisi hakkında eleştirel, yargılayıcı ve suçlayıcı olmadan yaşanılanı gerçekçi bir mantıkla kabul etmesidir. Böyle bir tutum kişinin yaptıklarının sorumluluğundan kaçması, vurdumduymaz ve umursamaz davranması değildir. Yaptığının bilincinde ve reel bir bakış açısıyla sağduyulu adımlar atmasıdır (Neff, 2003b).

Bireyin içinde büyüdüğü çevre ile kurduğu etkileşim ve erken çocukluk yaşantıları öz-şefkatinin gelişiminde büyük öneme sahiptir. Bu sebeple aile ve model alınan kişiler, öz-şefkatin önemli belirleyicileridir. Çoğu kişi yetiştirilirken benliğine yüklenmeyi, olaylar karşısında kendisini eleştirme ve suçlamayı, parmağını kendisine sallamayı, yani özeleştirii içinde olmayı öğrenir. Bu şekilde düşünce kalıpları oluşturduktan sonra, karşısına çıkan zorlu durumlarda kabahatli hissederek ve başına gelen kötü şeylerin kendi yaptıkları yüzünden yaşandığını düşünür. Oysaki öz-şefkatli birey kendisi için objektif, adil ve dengeli bir düşünce yapısına sahiptir (Neff, 2008).

Bununla birlikte kişinin kendi davranış ve etkilerinin, yaşamda başına gelen olaylardaki büyük rolü inkâr edilemez. Fakat hayatın içinde, bireyin dışında gelişen ve acıya yol açan pek çok unsur bulunabilir. Kişi sevdiği insanlara zorlayıcı anlarında nasıl anlayışlı, sevecen ve destekleyici oluyorsa aynı şekilde kendi zor zamanlarında, kendisine

karşı benzer sevgi ve anlayışı gösterebilir. Kendisini kapatıp acının içinde sıkışmak yerine, içinde bulunduğu zorlayıcı şartları ve duyguları kabul edip duygusal olarak kendisi için sakin, sevecen, rahatlatıcı, destekleyici ve anlayışlı olabilir. Öz-şefkat, kişinin içinde bulunduğu anda kendisine zarar veren durumu lehine olacak şekilde değiştirmek ve düzeltmek için sergilediği yapıcı bir çaba, bir uyum sağlama stratejisidir (Neff ve Dahm, 2015).

### ***Ortak paydaşım***

Ortak paydaşım, (common humanity) karşılaşılan acı deneyimlerin bütün insanlığın ortak paydaları olduğunun bilinciyle hareket etmektir. Bireyin onu zorlayan olayların, acı duyduğu şartların aslında bütün insanlığa ait olan ve herkesin yaşayabileceği, insana dair ortak acılar olduğunu bilmesidir. Bunun ayırımında olan kişilerde evrensellik düşüncesi gelişir, kendilerini yalnız ve toplumdan kopuk hissetmezler. Başkalarının da benzer acılar yaşadığını bilmek insanı yaşantılarına açar, yaşadığı olumsuzlukları daha kolay kabullenmesini sağlar. Kişi içinde bulunduğu topluma yabancılaşmaz ve kendine acıma duygusuna kapılmaz (Kıcalı, 2015).

Ortak paydaşım içinde olmak insanların anlayış ve öz-anlayışını besler. Başka insanların kendileriyle benzer düşünce ve duygulara sahip olduğunu bilmek bireyleri rahatlatır. Ortak paydaşımında olan kimseler acı veren negatif duyguları kabul ederek bunları, kendi yararlarına hizmet edecek şekilde, duygularını düzenlemede kullanırlar. Ortak insani değerler temelinde gerçekleşen bu düzenleme, anlayış ve şefkatle yürütülür (Özyeşil, 2011).

Bu kişiler aynı zamanda evrensel değerlere önem verir, kendilerinin ve başka insanların kültürel değerlerine sahip çıkarlar. Yaşamlarında eşitlik, bağımsızlık, özgürlük, hoşgörü ve adalet gibi değerlerin farkındalığı ile hayatlarını sürdürürler. Öz-anlayışı düşük kimseler ise kendilerine koydukları sınırlar ve yoğun kişisel odaklanma ve izolasyon ile adeta olumsuz bir tünel bakışına sahip hale gelebilirler (Neff ve Vonk, 2009).

### ***Bilinçli farkındalık***

Kökleri kadim geçmişe dayanan bilinçli farkındalık; (mindfulness) dikkati bütünlük içinde (zihinsel ruhsal ve fiziksel), gerçekçi, yargısız, açık ve sistemli bir şekilde an'a yoğunlaştırmaktır (Kabat-Zin, 2003). Geçmiş ve gelecekte ziyade içinde bulunulan

an'da yaşananlara odaklanmak, şu anki duygu ve düşünceleri yargısız olduğu gibi kabul edebilmektir (Stahl ve Goldstein, 2010). Bireyin kendini yargılamadan, olduğu gibi kabul etmesi onun kendini daha iyi anlamasına olanak verir (Neff, 2003a; 2003b).

Bilinçli farkındalık, kişinin yaşadığı deneyimin farkındalığıyla kendisindeki değişimlerin adeta bir gözlemcisi olmasıdır. Böylece birey olumsuz duygu ve düşüncelere kapılıp, bunlarla özdeşim içine girmektense, kendisini ve yaşantısını daha objektif bir bakış ve daha geniş bir anlayışla değerlendirebilir. Bilinçli farkındalıkta maksatlı ve eleştirici olmaktan uzak, kişinin kendisini ve içinde bulunduğu durumu keşfi vardır (Germer vd., 2013).

Bireyin şimdide olması, onu an'da yaşanılana ilgisiz veya yaşanılana aşırı bağlılık, özdeşleşme gibi dengesiz tutumlardan uzaklaştırarak, yaşanılanı ve duyguları olduğu haliyle kabullenmesini içerir. Böylece sorunlar karşısında birey, kendine yüklenmek yerine objektif olur. Bilinçli farkındalık; şefkatli olma, sevgi duyma ve affetme yoluyla öz-anlayışın yolunu açar (Germer, 2009).

Bu doğrultuda Deniz vd. (2017) üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın artmasıyla birlikte duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluşlarının arttığını belirlemiştir. Şahin, (2019) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının yaşam doyumları ve mental iyi oluş düzeyleriyle pozitif ilişkiye sahip olduğunu görmüştür.

Aktepe ve Tolan (2020) tarafından gerçekleştirilen ve bilinçli farkındalık kavramının bazı yönleriyle gözden geçirildiği araştırmada; bilinçli farkındalık kavramı tanıtılmış, psikolojik bozukluklar ve bunların teşhisi ile bilinçli farkındalığın ilişkisi ve farkındalığı arttırmaya dönük müdahaleler ele alınmıştır. Yavuz (2019) öğretmen adaylarında bilinçli farkındalığın manevi iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ile pozitif yönlü ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yılmam (2019) yetişkin bireyler ile yaptığı çalışmada bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu arttırdığını ve cinsiyet yaş ve medeni duruma göre farklılaştığını görmüştür. Yüksel ve Yılmaz (2020) hemşirelik öğrencileriyle yaptıkları deneysel çalışmada uyguladıkları bilinçli farkındalık programının öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırırken, stres seviyelerini düşürdüğünü bulmuştur.

### **2.3.3. Öz-anlayış ile ilgili bazı kavramlar ve değerlendirmeler**

Anlayış ile karıştırılan ve bazen birbirinin yerine kullanılan empati, özgecilik, hoşgörü, merhamet ve öz-saygı gibi kavramları açıklamak yerinde olacaktır. Empati;

kendini yargılamadan başkalarını hoş görebilme, onları önemseme, diğerleriyle duygu birliği içinde olarak, onların yaşadığı duygusal duruma sahip olabilmelidir. Bunun gerçekleşmesi anlayışın ortaya çıkmasını sağlar (Bohart ve Greenberg, 1997; Gilbert, 2005).

Özgecilik kavramı ise, içinde eylemi barındırdığı için anlayıştan farklıdır ve anlayış bu eylemin gerçekleşmesine neden olan motivasyonu sağlar (Bierhoff, 2005). Anlayış acı yaşantı karşısında ortaya çıkan birincil tepki olmasına rağmen özgecilik ve yardımcı olmak gibi davranışlar olumlu durumlarda da sergilenebilir. Hoşgörü kişinin başkasıyla empati kurması ve karşısındakine sınırları çizilmiş bir çerçevede kusurlu, hatalı olabilme hakkı verebilmesidir (Başaran, 1995). Hoşgörü farklılıklardan rahatsız olmamak demektir. Merhamet ise diğerinin ızdırabını anlayabilmede duygu, düşünce ve davranışların harekete geçirildiği bir süreçtir. Başkalarına zor zamanlarında destek verme davranışı olarak tanımlanabilecek merhamet ve şefkat-anlayış kavramlarının birbirlerini tamamladıkları ifade edilebilir (Avşaroğlu, 2019).

Bireyin kendisi hakkındaki olumlu bakış açısı ve diğerlerinden aldığı olumlu geri bildirimlerle oluşan öz-saygıda (Leary ve Macdonald, 2003) ise, başarılı olma ve onaylanmanın getirdiği değerli olma duygusu vardır. Bu bakımdan öz-saygıda kendini yüceltmek ve diğerlerinden üstün görmek durumu oluşabilir. Bununla birlikte yüksek egonun yol açtığı bireysel sorumluluktan kaçma gibi kaçınmacı durumlar ortaya çıkabilir. Öz-saygıda kişinin kendisini bütün yönleriyle değerlendirmesi sonucunda oluşan bir yargılama söz konusudur. Oysaki öz-anlayışta öz-saygının bütün olumlu özellikleri yer alırken yüksek ego, narsistik eğilimler ve yargılama yer almaz. Öz-anlayışta kendini değerli görmek vardır fakat bu değer öz-saygıda ortaya çıkabilecek başkalarını eksik görme tehlikesi oluşturmaz, bunun yerine ihtimam gösterme ve koşulsuz kabul vardır (Harter, 1998).

Öz-anlayış ile ilgili kavramlardan biri olan kabul, olumlu ya da olumsuz içinde bulunulan an'da yaşananları eleştirmeden olduğu gibi kabullenmektir (Germer vd., 2005). Hoşgörü, ilgi ve dostluğu içeren kabul duygu, düşünce ve yaşantılarımızı kontrol etmeye çalışmak yerine oldukları gibi kabul etmektir. Bu tür bir davranış bireyleri depresyon, stres ve anksiyeteden koruması bakımından çok önemlidir. Kabul, hoşumuza gitmeyen taraflarımız ve sakladığımız olumsuz yönlerimiz karşısında kendimizi anlayabilmemizi sağlar (Siegel, 2010a). Sarsıcı yaşantıyla yüz yüze kalındığında ortaya çıkan inkâr ve öfke

dönemlerinin sonrasında başlayan kabul süreci, hızlı olmayan tabii bir şekilde gerçekleşir. Bu gerçekleşme aşaması kaçınma, merak, hoşgörü ve dostluktan meydana gelir (Germer, 2009).

Diğer taraftan kabul bireyin yaşamını tamamen bırakması, aktif olmayan bir konumda olanları izlemek, değerlerinden, inandıklarından, kural ve sınırlarından vazgeçmek değildir. Adaletsizliğe, zarar verici olaylara göz yummak, gelişim ve atılımı gerçekleştirmekten sakınmak, hayatın olumsuz gidişatına müdahale etmeden umutsuzca beklemek değildir. Kabul tüm bunların farkında olmak ve içinde bulunulan an'da yaşananlarla barış içinde olmak demektir. İstenilen değişim ve gelişimin gerçekleşmesi için başlangıç noktası, bireyin içinde bulunduğu an'da kendisiyle kabul ve dostluk içinde olmasıdır. Bu durum kişinin uyum sağlamasını kolaylaştırır, kendisini ve olanları istediği yönde değiştirip yönlendirmesini sağlar (Germer, 2009).

Öz-anlayış konusunda kavramsal birtakım doğru olmayan değerlendirmeler mevcuttur. Bunlardan biri öz-anlayışın bireyi az çabalayan, motivasyonu düşük bir hale getirebileceği düşüncesidir. Aksine öz-anlayışın bireyin azmini ve motivasyonunu düşürmeyeceği yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Neff vd., 2005; Leary vd., 2007; Breines ve Chen, 2012). Birey bütün yönleriyle kendini kabul ettiği için, öz-anlayış kişiyi özeleştirir ve mükemmeliyetçilikten alıkoyar, böylelikle motive olmasını kolaylaştırır. Öz-anlayışlı kişi kendisinin iyi özellikleriyle birlikte kötü ve zayıf yönlerini de görür, bunları kabullenir ve bunların varlığıyla yaşamda mutlu olmaya çalışır. Bireyin tüm bunları gerçekleştirebilmesi için belirli bir öz-anlayışa sahip olması önemlidir (Deniz vd., 2008).

Öz-anlayış bireyin kendi içine dalması, kendine düşkün olması, yalnızca kendisiyle meşgul olması ve başka insanlardan uzaklaşması değildir. Kişinin kendisine gereksiz yüklenmesi ve eleştirmesi onu iyi insan yapmaz, sadece yıpratır. Bireyin her daim özeleştiride bulunması kendisini objektif bir bakış açısıyla değerlendirebilmesini ve olumsuz gördüğü yönlerini değiştirebilmesini zorlaştıracaktır (Neff, 2004). Bu bakımdan bireyin kendi duygu ve düşüncelerine ve psikolojik iyi olmasına önem vermesi, insan ilişkilerinin bozulması ve bireyin yalnızlaşmasından ziyade onu güçlü kılar. Öz-anlayışın ilişkilerde yapılan bilişsel çarpıtmalar ve yalnız olma ile ters yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Akin, 2010a; 2010b). Öz-anlayışlı kişiler kendilerine olduğu kadar başkalarına karşı da anlayışlı, yargısız ve şefkatlidirler. Başka insanların acılarına duyarlı,

onlara sevecenlikle yaklaşan, eksiklik ve hataların bütün insanlığın ortak yaşantılarının bir yönü olduğu düşüncesiyle hareket eden kimselerdir. Öz-anlayışın boyutlarından biri olan ortak paydaşımın ayırında olan kişiler kendilerini öteki insanlardan farklı görmez, onlardan ayrı durmazlar (Neff vd., 2007).

Öz-anlayış bireyin kendi ihtiyaçları doğrultusunda hareket ederek ben merkezci bir yapı içerisinde olması değildir. Öz-anlayış şefkatli olmayı ve başkaları adına tasalanmayı içerdiği için kişisel değildir, dengelidir ve dolayısıyla bencil olmak anlamına gelmez. Öz-anlayışa sahip bireyler kendilerini farklı ve diğerlerinden kopuk görmek yerine bütünü oluşturan parçalardan biri olarak görürler (Özyeşil, 2011). Öz-anlayış başkalarına şefkatin yolunu açar ve öz-anlayışlı olduğu ölçüde diğerlerine karşı şefkat içinde kalınır. Öz-anlayış kişinin kendisine ve başkalarına zarar verecek davranışları için “ben böyleyim, kendimi böyle kabul ediyorum, bunları düzeltmem” demesi değildir. Öz-anlayışlı birey kendine olduğu kadar başkasına da duyarlıdır ve kendisiyle birlikte bütün insanların şefkati hak ettiğine inanır (Neff, 2003b).

Bireyin kendine acıması başka insanların onun yaşadıklarına benzer problemleri olduğunu es geçip, kendisini olayların merkezine alıp, “zavallı ben” düşüncesiyle hareket etmesidir. Öz acımaya sahip bu kişiler sıkıntı ve dertlerin yalnızca kendilerinin başına geldiğini düşündükleri için buldukları durumu ve duygularını çok fazla abartırlar. Duygu merkezli davranışlar sergileyen bu bireyler olaylar karşısında objektif tutumlar geliştiremezler. Oysaki öz-anlayış kendine acıma değildir çünkü kendine acıyan insanlar sadece kendilerinin problemleri olduğunu düşünürler (Neff vd., 2005).

Öz-anlayışa sahip bireyler kendilerini ve olayları daha tarafsız şekilde değerlendirebilir ve yaşadıkları zorlukların sadece kendilerine ait olmadığını, başkalarının da benzer zorluklar yaşadığının farkında olurlar. Kendilerini daha net görebilen bu kişiler olaylara müdahale ve değişim gelişimi daha kolay gerçekleştirebilirler. Ayrıca öz-anlayışlı kişinin kendisine acıması onu acı ve üzüntünün evrenselliğini anlamaya götürür (Germer, 2009). Buda bireyin tarafsız bir düşünceyle, çektiği acıyı bastırmadan veya abartmadan, denge içinde başkalarıyla ilişki kurabilmesini sağlar.

Bu bağlamda Yıldırım ve Demir (2017) öz anlayışı yüksek olan bireylerin, öz saygılarının da yüksek olduğunu ve öz-saygılı bireylerin kendilerini daha az sabote ettiklerini ortaya koymuştur. Alibekiroğlu vd. (2018) öz-anlayışla psikolojik sağlık ve

yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Olgunçelik (2019) bireylerde öz-anlayış arttıkça kendini sabote etme davranışının azaldığını ortaya koymuştur.

#### **2.3.4. Bazı psikolojik kuramlar ve öz-anlayış**

##### ***Psikoanalitik Kuram***

Psikoanalitik Kuramda Winnicott (1953;1971) tarafından dile getirilen “gizil alan” kavramı öz-anlayışın bilinçli farkındalık bileşeniyle benzerlik gösterir. Bebeğin kendisi ile diğerini (annesini) ayırt etmeye başladığı ve” ben” ve “ben değil” in birlikte var olduğu bu dönem, birey olmanın başlangıcıdır. Öz-anlayışta yer alan bileşenlerin benliğe karşı tarafsız bir yaklaşım sergilemesi gereği öz-anlayış bu noktada başlar (Kirkpatrick, 2005).

##### ***İnsancıl Kuram***

İnsancıl kuramda Rogers’ın (1961) bahsettiği bireyin kendisini hiçbir koşul gözetmeksizin kabul etme durumu öz-anlayıştaki kabul ile benzerlik gösterir. Bu kabul bireyin kendisine kulak verip anlamaya çalışması, kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle bir bütün halinde benimsemesi ve katı yargılayıştan uzak şefkatli bir yaklaşım içinde olmasıdır. Burada bireyin kendisini gözden geçirme sürecindeki bilinçlilik, öz-anlayışta yer alan bilinçli farkındalıkla ulaşılmak istenen noktadır.

##### ***Kabul ve Kararlılık Terapisi***

Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) yapısal ve işleyiş özellikleri bakımından öz-anlayış kavramıyla benzerlikler içinde olduğu görülür (Neff ve Tirch, 2013). Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde bireyin duygu ve düşünceleri üzerinde dikkatle durularak, özenle gözden geçirilmeye çalışılır. Sonrasındaki amaç üzerinde çalışılan bu olumsuz duygu ve düşüncelerin değiştirilmesi değil, bunların var olduğu haliyle kabul edilmesidir. Bu kabulün bireyi müdahale edemediği yaşantıları karşısında güçlendireceği düşünülür (Wong, 2015). Kabul öz-anlayışta bireyin kendisini ve diğerlerini olduğu gibi yargılamadan, koşulsuz kucaklamasıdır ve burada yer alan en önemli kavramlardan biridir. Hem psikolojik esneklik hem de öz-anlayışta yer alan kabul terimi bireyin istenilen iyilik haline ulaşmasında başlangıç adımı olarak görülebilir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi’ndeki kavramsal benlik kavramı, bireyin kendisine yönelik yaptığı öznel değerlendirmesini sözcüklerle ifade etmesidir. Bireyin bu öznel

değerlendirme süreci sonunda tanımladığı benliğini kendi gerçekliği olarak kabul etmesi, ruhsal problemlere yol açabilecektir (Harris, 2016).

Diğer taraftan öz-anlayıştaki bilinçli farkındalıkla birlikte bireyin kendisine nesnel bir gözden geçirmeyle yaklaşması, objektif bir benlik değerlendirmesi sağlayacaktır. Bireyin kendi düşünce ve duygularını izleyen bir gözlemci gibi hareket ettiği bu süreç, psikolojik esneklikte bağlamsal benlik şeklinde ifade edilir. Birey, bütünsel olarak kendisinin farkındalığı içindedir fakat bu bütünsel farkındalıkla özdeşleşmez ve deneyimledikleriyle kimliksiz bir etkileşim içine girer. Böylece acı dolu yaşantılar kişilerin daha az yıpranmasına sebebiyet verir. Birey olumsuzluklara daha nesnel ve bütünsel yaklaşır ve bunların verdiği kederden kendisini ayrıştırabilir (Hayes, 2008).

### **2.3.5. Öz-anlayış ve psikolojik kırılganlık**

Psikolojik kırılganlıkta yer alan, benlik değerini başarılı olma ve başka insanların geri bildirimlerine bağlama durumu, kişiyi kendisini eleştirmeye sürükleyebilir. Burada bireyin başkalarından aldığı tepkilerle kendi değerini oluşturması nesnellikten uzak bir dışa bağımlılık oluşturur. Böylece bireyler kendilerini ve içinde buldukları durumu olduğu gibi göremeyip, kabullenmeyebilirler. Bireyler yaşadıkları acı deneyimlerin kendi benlikleriyle ilgili olduğunu, başkalarının böyle sıkıntılara maruz kalmadığını düşüncesine kapılabilirler. Diğer taraftan öz-anlayışlı bireyler kendilerini ve deneyimlediklerini artı ve eksileriyle, birlikte olduğu gibi kabul ederler. Böylelikle zorlu yaşantılar karşısında adeta koruyucu bir kalkan oluşturur ve pozitif kalmayı başarırlar (Neff ve Pitman, 2010). Birbirlerinden oldukça farklı yapısal bakış açılarına sahip bu iki kavramın, ayrı ayrı kullanıldığı çalışmalar günümüzde oldukça fazla olmasına rağmen birlikte çalışıldığı araştırmaların yok denebilecek kadar sınırlı olduğu görülmektedir.

Psikolojik kırılganlığa sahip kişilerin kendi değerlerini başkalarının tepkileriyle ölçmeleri onları kendileriyle ilgili hatalı değerlendirmelere götürebilir. Başkalarından yansıyan olumsuz bildirimler bireyi, negatif duygu ve düşünceler ile öğrenilmiş çaresizliğe itebilir ve devam eden bu süreç kişileri suçluluk hissi ve izolasyona götürür (Akin, 2014).

Diğer taraftan öz-anlayışlı bireyler için kusurlu, eksik ve hatalı olmak insan olmaya dair bir özelliktir. Bu bireyler kendilerini acımasızca eleştirmekten uzak oldukları için olumsuz duygularını abartmayarak dengede kalabilmeyi başarırlar. Böylece öznel iyi

oluşları korunmuş olur. Araştırmalar öz-anlayışın kendini eleştirme, özdeşleşme ve içe kapanmanın yol açtığı depresif tepkilerle ters orantılı olduğunu ortaya koymuştur. Negatif duygudurumlarla ilişkili olan anksiyete, stres, depresyon öz-anlayış düzeyi yüksek bireylerde düşük olduğu ve bu kişilerin sağlıklı baş etme yöntemlerine sahip oldukları görülmüştür (Neff, 2003b; Deniz ve Sümer, 2010; Körner vd., 2015).

Sinclair ve Walston'a (1999) göre psikolojik kırılganlığın artması algılanan sosyal, duygusal desteği ve kültürel değerler temelinde otantik yaşam tarzı doyumunu olumsuz etkilemektedir. Benzer şekilde (Satıcı vd., 2013) yüksek psikolojik kırılganlığın yalnızlık, stres ve depresyona yol açabileceğini söyler.

Öz-anlayışlı birey ise ortak paydaşım düşüncesiyle kendisini diğer insanlara yakın ve benzer hisseder. Başkalarıyla ortak değerler ve yaşantılar temelinde birleştiğini ve hayatın tamamen insanlığın ortak deneyimlerinden oluştuğunu bilir ve kendisini izole etmez. Öz-şefkatli bireyin anlayış, sevgi, merhamet ve ilgiyi yaşamına aktarmasıyla psikolojik bozuklukları azalacak psikolojik becerilerinin artmasıyla genel psikolojik iyi olma hali artacaktır (Neff vd., 2007; Germer ve Neff, 2013).

Tüm bu çalışmalar, iki kavramın psikolojik sağlık açısından önemi ve birbiriyle ters yönlü ilişkisini ortaya koymaktadır.

### **2.3.6. Öz-anlayış ve psikolojik esneklik**

Bireyin deneyimlediği travmalarının azalttığı psikolojik esneklik, zorluklarla mücadele etme ve genel psikolojik iyi oluşun sağlanması için önemlidir (Berghoff vd., 2018). Öz-anlayışın da benzer şekilde bireyin psikolojik sağlığını korumada etkili ve önemli olduğu yapılan araştırmalarda görülmüştür (Neff vd., 2007; Saltık, 2021; Öztürk, 2022). Alan yazın incelendiğinde ise iki kavramın birlikte çalışıldığı araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde bireyin düşünsel ve duygusal varlığını değiştirmeye çalışmaktan ziyade psikolojik esnekliğini arttırmak amaçlanır. Bu durum bireyin bütün varlığıyla yaşanan an'da olması ve kendisini yaşam değerlerine ulaştıracak hareketlerde bulunmasıyla gerçekleşebilir (Hayes vd., 2013). Psikolojik esneklikteki yaşam değerleri öz-anlayışta yer alan ortak paydaşım ile benzer bir yapıya sahiptir. Ortak paydaşımındaki birey diğer insanlarla ortak acıları, zorlukları, sıkıntıları ve yaşantıları deneyimlediğini, benzer değerlere sahip olduğunu fark eder. İnsani değerlerin

ortaklığı, sosyal bir varlık olan bireyleri birbirine yaklaştıran, acıları dindiren ve zorlukların atlatılmasını kolaylaştıran en önemli enstrümanlardan biridir. Böylece kişiler tüm bunların insan olmanın bir getirisi olduğu bilinciyle hareket eder, başkalarından ayrı kalmaz ve kendilerini izole etmezler (Neff, 2003a).

Psikolojik esneklik ve öz-anlayışta yer alan bireyin duygu, düşünce ve deneyimlerini olduğu gibi yargılamadan kabulü onu, yeni işlevsel deneyimlere açık hale getirir ve davranış çeşitliliğini arttırabilir. Birey yaşadığı anın farkındalığıyla, şimdi ve burada kalarak yaşamsal değerleri doğrultusunda çizdiği yolda hareket eder. Bu şekilde elde edilen psikolojik esneklikle birlikte bireyde, yaşantısal kaçınma azalacaktır (Hayes ve Wilson, 1994).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde bireyin düşünceleri, değerleri doğrultusunda yaşamını düzenlemesinde etkilidir. Bu nedenle doğru ya da yanlış şeklinde etiketlenmezler. Diğer taraftan bilişsel ayrışma, bireyin düşüncelerinin farkında olarak, onlardan sıyrılıp hareket edebilmesidir. Terapinin amacı, bu farkındalığı çeşitli egzersizler yoluyla oluşturabilmek ve bireyin düşünce ve duygularını değiştirmek yerine, bunların kabul görmeyen işlevlerini farklılaştırmaktır. Bireyin katı şemalar yerine, asıl tecrübeleri fark etmesi sağlanmaya çalışılır (Hayes vd., 2006; Hofmann ve Asmundson, 2008).

Öz-anlayışın; öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalıktan oluşan bileşenleri bireyin kendi benliğine tarafsız bir gözle bakabilmesini gerektirir. Burada var olanı olduğu gibi kabullenerek, tarafsız bir bakışla yaklaşmak vardır. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve onun nihai amacı olan psikolojik esneklikte de bireyin düşüncelerini ve var olanı değiştirmek hedeflenmez. Bireyin düşünceleri yer aldığı bağlamdaki işlevi ile değerlendirilerek, içsel süreçler ve dil ile birlikte ele alınır (Hayes vd., 2012).

Öz-anlayışta yer alan zorluk ve sıkıntıların hayatın her anında olabileceği, önemli olanın bireyin bunları nasıl karşılayacak olduğu düşüncesi ile psikolojik esneklikteki an'da yaşananları olduğu gibi kabul edip deneyimlemek ve deneyimlediği acının kendisinden öte, bireyin acıya yüklediği anlamın önemi (Scot ve Mcracken, 2015; Nalbant ve Yavuz, 2019) noktaları benzer bir yapıya sahiptir. Hem öz-anlayış hem de psikolojik esneklik, zorlukların ve acının deneyimlenmesinin bireye katacağı güçten bahseder. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ndeki bireyin kendisini var olduğu haliyle

koşulsuz kabulü, kişinin hayatının kendi müdahalesi dışında kalan kısımlarında ona mücadele kuvveti verir (Wong, 2015).

Bireylerin psikolojik esnekliklerinin artışı onları zorluklar karşısında daha dayanıklı, an'ı yaşayan, yaşam içinde daha aktif, davranış ve tepki repertuarı geniş ve eylem odaklı hareket eden, farkındalığı yüksek, bilişsel ayrışma ve kabule sahip, yaşantısal kaçınmaları olmayan dolayısıyla her bakımdan hayat kaliteleri daha yüksek bireyler haline getirecektir (Harris, 2016).

Bu çalışmalarda öz-anlayış ve psikolojik esneklik kavramlarının ortak bileşenleri ile birlikte yapısal bir benzerlikle birlikte bireyin psikolojik sağlıkları için benzer amaçları taşıdıkları görülmektedir. Bu bakımdan birbirleriyle oldukça ilişkili oldukları düşünülmektedir.

### **2.3.7. Öz-anlayış ile ilgili araştırmalar**

Deniz vd. (2008) 341 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, Öz Anlayış Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamayı amaçlamışlardır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin, Türkçe kullanımına uygun bir ölçme aracı olduğu bulgulanmıştır.

Tatlılıoğlu (2010) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada, karar verme stilleri, kişilik özellikleri ve özsaygı ile öz-anlayış ve çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Öğrencilerin öz-anlayış seviyeleri düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Araştırmada öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri değişkeninin alt boyutları ile anlamlı ilişkiler içinde olduğu raporlanmıştır.

Özyeşil (2011) yaptığı araştırmada 1010 üniversite öğrencisinin bilinçli farkındalık, beş faktörlü kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeylerinin ilişkisini incelemiştir. Ayrıca öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin kişisel özellikleri bakımından gösterebileceği değişiklikleri araştırmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve bilinçli farkındalık düzeylerinin öz-anlayışlarını anlamlı düzeyde açıkladığını bulgulanmıştır.

Özyesil vd. (2011) Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak amacıyla yaptıkları araştırmayı, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmişlerdir. İki aşamalı yürüttükleri çalışmanın ilk aşamasında ölçeğin dil geçerliliğini sağlamak için İngilizce

bölüm öğrencilerine yaptırılan çevirilerin İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. İkinci aşamada gerçekleştirilen açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında ölçeğin, tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve Türkçe kullanımına uygun olduğu görülmüştür.

Breinesa vd. (2014) tarafından yürütülen çalışma, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların algıladıkları dış görünüşleri, konuyla ilgili olumsuz yaşantıları ve yeme tutumları ile öz-anlayışlarının ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öz-anlayış seviyesi yüksek olan kişilerin daha düzenli ve daha az yeme davranışı sergiledikleri bulgulanmıştır. Araştırma sonucunda öz-anlayışın yeme bozukluklarının giderilmesinde etkili olabileceği vurgulanmıştır.

Karaoğlu (2019) yetişkin katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmada yeme tutumları ile çocukluk çağı travmaları ilişkisinde, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğüne aracılığı araştırılmıştır. Gerçekleştirilen yol analizinde öz-şefkatin duygu düzenleme güçlüğü ile birlikte, yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları değişkenleri arasında aracılık rolü üstlendiği görülmüştür.

Yaşa (2019) yetişkin sağlık çalışanlarıyla yaptığı çalışmada katılımcıların öz-anlayış, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Öz-anlayış ile anksiyete ve bazı demografik değişkenlerin anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu ve öz-anlayış ile anksiyete arasında negatif yönlü anlamlı bir fark bulunduğunu tespit etmiştir. Ayrıca anksiyete ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve demografik değişkenlerin anlamlı ilişkiler içinde olduğunu raporlamıştır.

Özdemir (2020) bağlanma stilleri ve partner şiddeti ilişkisinde öz-anlayış ve boyun eğici davranışın aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda bağlanma stilleri ile partner şiddeti ilişkisinde öz-anlayış ve boyun eğici davranışların kısmi aracılığa sahip olduğunu bulgulanmıştır. Ayrıca kaygılı bağlanma ile partner şiddeti ilişkisinde boyun eğici davranışların ve öz-anlayışın tam aracı, kaçınılmaz bağlanma ve partner şiddeti ilişkisinde öz-anlayış ile boyun eğici davranışın kısmi aracılığa sahip olduğu raporlamıştır.

Yelpaze (2020) 140 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada katılımcıların bilişsel esneklikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri ilişkisinde öz-anlayışın aracılık

rolünü çalışmıştır. Kurulan modelde katılımcıların bilişsel esneklikleri ile psikolojik sağlamlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve öz-anlayışın bu iki değişken arasında tam aracılık etkisine sahip olduğu raporlanmıştır.

Koç (2020) tıp fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada katılımcıların öz-anlayışlarının ilişki doyumlarına ve bazı demografik değişkenlerin öz-anlayış düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularında öz-anlayış ile ilişki doyumunu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca öz-anlayışın sınıf düzeyi dışındaki tüm demografik değişkenlerle anlamlı ilişkiler içinde olduğu raporlanmıştır.

Saltık (2021) romantik ilişkiye sahip 671 çiftin katılımıyla yaptığı çalışmada çiftlerin ontolojik iyi oluş, öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma bulgularında üç değişkenin birlikte, çiftlerin ontolojik iyi oluşlarını anlamlı şekilde açıkladığı sonucunu elde etmiştir.

Cirit (2022) 456 yetişkin katılımcıyla yaptığı çalışmada, yeme tutumları ile ebeveyn kabul-reddi ilişkisinde öz-şefkat ve öz-yeterliğin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularında, öz-şefkat ve öz-yeterliğin yeme tutumları ile ebeveyn kabul-reddi ilişkisine aracılık ettiğini gözlemiştir.

Tansu (2022) tarafından 549 yetişkinin katılımıyla yapılan çalışmada, bir yapısal eşitlik modeli tekniği olan yol analizi kullanılmıştır. Çalışmada öz-anlayış, kırılğan narsizm, reddedilme duyarlılığı ve depresif eğilimler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizlerde kırılğan narsizmin öz-anlayışı ve reddedilme duyarlılığını yakın oranlarda açıkladığı ve kırılğan narsizm ile depresif eğilimler arasında öz-anlayışın kısmi aracılığı olduğu görülmüştür. Ayrıca, reddedilme duyarlılığının depresif eğilimleri açıkladığı bulgulanmıştır. Reddedilme duyarlılığının aracılık rolü olmadığı görülse de modele uyum sağladığı bulgulanmıştır.

Öztürk (2022) tarafından 6-14 yaş çocuğu olan 785 ebeveyn üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, anne-babaların iyi oluşlarının bilinçli farkındalık ve öz-anlayış tarafından pozitif, ebeveynlik stresi tarafından negatif yönde açıklandığı görülmüştür. Bu üç değişkenden bilinçli farkındalığın, anne-babaların iyi oluş düzeylerini yordayan en güçlü değişken olduğu bulgulanmıştır.

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve elde edilen verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Genel tarama modeli ile yapılan bu çalışmada, lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide, öz-anlayışlarının etkisi araştırılmıştır. İlişkisel araştırmalarda, değişkenler arasında birlikte ilişkinin varlığı veya ilişkinin değişkenlerin düzeylerine göre ne ölçüde farklılaştığı ve bu farklılaşmanın derecesi ölçülür (Karasar, 2010; Erkuş, 2011).

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı Güz Döneminde Konya ili merkez ilçede, lise düzeyinde bir okulun 9. ve 10. ve 11. sınıflarında öğrenim gören 726 öğrenciden oluşmaktadır. Tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.1.** Katılımcılara ait demografik özellikler.

Demografik özellikler	Yanıtlar	Sıklık(N)	Yüzdelik(%)
Yaş ortalaması (16.1)			
Cinsiyet	kız	387	53
	Erkek	339	47
Sınıf düzeyi	lise 1. Sınıf	222	30.6
	lise 2. Sınıf	211	29.1
	lise 3. Sınıf	293	40.3

Tablo 3.1'de görüldüğü üzere katılımcılar, 387'si (%53) kız ve 339'u (%47) erkek olmak üzere toplam 726 öğrenciden oluşmaktadır. 15-17 yaş aralığında yer alan öğrencilerin yaş ortalaması 16.1'dir. 222'si lise 1. sınıf öğrencisi, 211'i lise 2. sınıf ve 293'ü lise 3. sınıf öğrencisinden oluşmaktadır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırma kapsamında öğrencilerin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, psikolojik kırılma düzeylerini ölçmek amacıyla “Psikolojik Kırılma Ölçeği”, psikolojik esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla “Psikolojik Esneklik Ölçeği” ve öz- anlayış seviyelerini belirlemek amacıyla “Öz Anlayış Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ait bilgiler bu bölümde ifade edilmiştir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Öğrencilerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bilgi formunda katılımcının yaşı, cinsiyeti, sınıfı, deneyimlediği üzücü bir durum ve aile tutumuna yönelik sorular yer almaktadır.

#### **3.3.2. Psikolojik Kırılma Ölçeği**

Sinclair ve Walston (1999) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın ve Eker (2011) tarafından yapılan Psikolojik Kırılma Ölçeği, bireyin öz-değerlendirmesine dayanmaktadır. Altı maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçek beşli likert tipidir. Ölçekte yer alan ifadelerin katılımcılar tarafından derecelendirilmesi (1- Bana hiç uygun değil, 2- Bana hiç uygun değil, 3-, 4-,5-, 6- Bana tamamen uygun) şeklindedir. Psikolojik Kırılma Ölçeği’nden alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan 5’dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması psikolojik kırılma düzeyinin artmasına, alınan puanın düşük olması ise kırılma düzeyinin azalmasına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması esnasında iç tutarlılığı .75 olarak bildirilmiştir (Akın ve Eker, 2011). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirliği  $\alpha = .71$  olarak bulunmuştur.

#### **3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği**

Francis vd. (2016) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Orijinal deneme formunda ilk olarak 37 maddeden, son aşamada ise 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin; yaşantıya açıklık, davranışsal farkındalık ve değerler doğrultusunda yaşama olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır.

Türkçe uyarlamasında gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin, 28 madde ve 5 alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Bu boyutlar kabul (5 madde),

bilişsel ayrışma (3 madde), şimdide kalmak (7 madde), bağlamsal benlik (3 madde) ve değerler-değerler doğrultusunda davranıştır (10 madde). Yedili likert tipi ölçeğin katılımcılar tarafından derecelendirmesi (1-Hiç katılmıyorum, 2-,3-,4-,5-,6-, 7-Tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçekte 2,3,5,6,8,18,20,22,23,24 ve 25. maddeler tersten puanlanarak hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 196 iken, en düşük puan 28'dir. Elde edilen yüksek puanlar, sahip olunan psikolojik esneklik düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı .91, Türkçeye uyarlama aşamasında iç tutarlılığı .79 olarak bildirilmiştir (Karakuş ve Akbay, 2020). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa güvenirliği  $\alpha = .71$  olarak bulunmuştur.

### 3.3.4. Öz Anlayış Ölçeği

Öğrencilerin öz-anlayış düzeylerini belirlemek amacıyla 26 madde ve altı alt boyuttan oluşan Öz Anlayış Ölçeği, Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Deniz vd. (2008) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan ölçeğin, Türkçe formu tek boyut ve 24 maddeden (ölçeğin orijinal formunda yer alan ve madde korelasyon sayısı .30'un altında olan iki maddenin çıkarılması sonucu) oluşmaktadır. Orijinal ölçekte; öz- nezaket, öz-yargılama, ortak insanlık, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere altı boyut yer almaktadır.

Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışmasında gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda, tek boyutlu bir yapıya ulaşılmış ve madde toplam korelasyonu .30'dan düşük olan iki madde çıkarılmıştır. Beşli likert tipinde olan ölçeğin puanlaması” hemen hemen hiçbir zaman” (1) ve “hemen hemen her zaman” (5) şeklinde değişmektedir. Ölçekte 1,3,5,7,10,12,15,17,19,22 ve 23. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 120, en düşük puan 24 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilecek yüksek puanlar, öz-anlayış düzeyinin yüksekliğini, azalan puanlar ise öz-anlayış düzeyinin düşüşünü ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığının .89 olduğu ve test tekrar test sonuçlarının .83 olduğu bildirilmiştir (Deniz vd., 2008). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa güvenirliği  $\alpha = .79$  olarak bulunmuştur.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Tesadüfi örnekleme yoluyla belirlenen gönüllü öğrencilere, ölçekleri uygulamak için tarih ve saat verilmiştir. Belirlenen tarihte öğrencilere; uygulanacak anketlerdeki verilerin bilimsel bir araştırmada kullanılacağı, kimlik bilgilerinin istenmediği ve kişisel değerlendirmeler yapılmayacağı açıklanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel

Bilgi Formu” ile birlikte “Psikolojik Kırılganlık Ölçeği”, “Öz-Anlayış Ölçeği” ve “Psikolojik Esneklik Ölçeği” uygulanmıştır.

Gönüllü öğrencilerin oluşturduğu 764 katılımcıdan alınan verinin 38’i eksik ve hatalı olduğu için çıkarılmıştır. Araştırma analizleri 726 katılımcıdan alınan veri ile gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellerinde uygun örneklem büyüklüğü konusunda farklı yaklaşımlar yer almaktadır. Kimi araştırmacılar (Kline, 2011) 100-150 verinin yeterli olabileceğini belirtirken, bazıları da (Wolf vd., 2013) 460 katılımcının yeterli olacağını ifade etmektedir.

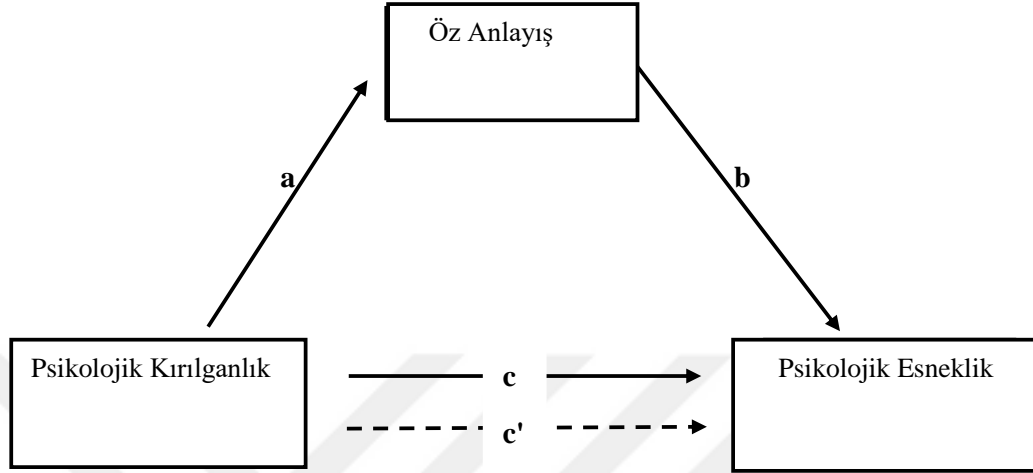
### 3.5. Verilerin Çözümlemesi

Lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlıkları, psikolojik esneklikleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmada yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi, nedensel ve korelasyonel ilişkilerin bir arada bulunduğu teorilerde, değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini test etmek amacıyla kullanılan ileri istatistiksel bir yöntemdir (Byrene, 2013). Yapısal eşitlik modellemesinden, bilhassa psikoloji ve pazarlama gibi alanlarda çoklu değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve kurulan modellerin test edilmesinde yararlanılmaktadır (Tüfekçi ve Tüfekçi, 2006).

Araştırma başında belirlenen, kuramsal altyapıya sahip model örüntüsü, araştırma esnasında toplanan veri ile doğrulanmaya çalışıldığından yapısal eşitlik modellemesi doğrulayıcı bir özelliğe sahiptir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin kapsamlı analizi ile birlikte modelde yer alabilecek ölçüm hatalarını öngörür (Suhr, 1999). YEM klasik analizlerin yaptığından farklı olarak gözlenen değişkenlerle birlikte, çalışmadaki örtük değişkenleri de analize katar. Bu durum elde edilen bulguların daha güvenilir olmasını sağlar. Birden fazla bağımlı değişken ve birden fazla aracı değişkenle birlikte hesaplamalar yapılmasına olanak sağladığı için karmaşık modellerin analizi için oldukça uygundur. Ayrıca farklı modeller oluşturulabilmesi sayesinde, veri seti ile en uygun model seçilebilir.

Araştırma yapısal eşitlik modellemesinde yer alan modellerden biri olan aracılık etki modeli doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı etkisi incelenmiştir. Aracılık etki modelinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini değiştirebilen, aracılık eden başka bir değişken daha vardır. Bağımsız değişkenin

(psikolojik kırılgnlık), bağımlı değişken (psikolojik esneklik) üzerindeki etkisi aracı değişken (öz-anlayış) yoluyla açıklanmaya çalışılır. Bağımsız değişken, aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki Şekil 3.1’de sunulmuştur.



Şekil 3.1. Bağımsız değişken, aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki.

Şekil 3.1’de aracılık etkisini gösteren model sunulmuştur. Buna göre basit etki bağımsız değişkenin (psikolojik kırılgnlık), bağımlı değişken (psikolojik esneklik) üzerindeki etkisidir. Toplam etki olarak ifade edilir ve c yolu ile gösterilmiştir. Basit aracılık etkisinde ise bağımsız değişkenin (psikolojik kırılgnlık), bağımlı değişken (psikolojik esneklik) üzerindeki etkisi, aracı değişken (öz-anlayış) yoluyla açıklanmaya çalışılır. Aracı değişken modele dahil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi c' ile gösterilmiştir ve doğrudan etki olarak isimlendirilir. Burada bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi a yolu, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi b yolu ile ifade edilmiştir ve  $a.b=$  dolaylı etkiyi verir. Modelde a, b, c ve c' şeklinde ifade edilen bu yollar, standardize edilmiş regresyon katsayılarıdır.

Baron ve Keny (1986) aracılık etkisini şu şekilde açıklar.

- Birinci aşamada bağımsız değişken (psikolojik kırılgnlık) bağımlı değişken (psikolojik esneklik) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmalıdır.
- İkinci aşamada bağımsız değişken (psikolojik kırılgnlık), aracı değişken (öz-anlayış) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmalıdır.
- Üçüncü aşamada aracı değişken (öz-anlayış) analize dahil edildiğinde aracı değişken, bağımlı değişken (psikolojik esneklik) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip

olmalıdır. Bu aşamada bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamlı olursa tam aracılık, bu iki değişken arasında azalma ortaya çıkarsa kısmi aracılık etkisinden söz edilebilir.

Araştırmadaki dolaylı etkinin anlamlılığını ortaya koyabilmek amacıyla bootstrap tekniği kullanılmıştır. Bu yöntemde, veri setindeki gözlemlerden tesadüfi seçilen gözlemlerle yeni örneklem oluşturulmaktadır. Oluşturulan güven aralıklarının alt ve üst sınırı arasında sıfır rakamının yer almaması durumunda, dolaylı etkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Hayes, 2013).

Yapısal eşitlik modellemesinde veriyi analiz etmek için çeşitli yöntemler olmasına rağmen en çok kullanılanı maksimum olabilirlik (maksimum likelihood) yöntemidir. Bu yöntemin kullanılabilmesi için verinin normal dağılması önemlidir. Bu araştırmada maksimum olabilirlik yöntemiyle birlikte bootstrap tekniği kullanılmıştır.

Bu araştırmada öncelikle oluşturulan modelin kendi içindeki uyumunu belirlemek amacıyla ölçüm modeli için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Modelde yer alan gözlenen değişkenler ve gizil değişkenlerin tümünün hata varyansları ve aralarındaki ilişkiler aynı anda gözlemlenebilmektedir. Daha sonra yapısal modelin analizine geçilmiştir.

Araştırmada, tek boyutlu ölçeklerden gizil değişkenler elde etmek amacıyla parselleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem analizdeki tahmin hatalarını azaltmak ve verinin modele uyumunu arttırmak için kullanılır. Parsel, yapısal eşitlik modellemesinde iki veya daha fazla sayıdaki maddenin ortalamasını alarak, elde edilen rakamları madde puanlarının yerine kullanmaktır (Bandalos, 2002). Parsellenmiş verinin güvenilirlik ve model uyumunun daha fazla olduğu bildirilmektedir (Little vd., 2002). Alan yazında parselleme yapılarak gerçekleştirilmiş araştırmaların sayısı artmaktadır (Yelpaze, 2019; Koç, 2020; Özdemir, 2020).

Bu araştırmada psikolojik kırılma ve öz-anlayış gizil değişkenleri dengeleme parselleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Dengeleme parselleme yönteminde ilk olarak madde-toplam yapı korelasyonu temelinde maddeler, en düşük ve yüksek korelasyon verenler şeklinde eşleştirilerek, parsellere yerleştirilir. Dengeleme parsellemede kullanılan ikinci yöntemde ise, yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda maddeler, faktör yüklerinin büyüklüklerine göre eşleştirilerek parsellere ayrılır. Bu araştırmada ikinci teknik ile parselleme işlemi gerçekleştirilmiştir. Buna göre, yapılan açımlayıcı

faktör analizi ve madde faktör yükleri dağılımı sonucunda, psikolojik kırılgnlık değişkeni iki parsele ve öz-anlayış değişkeni dört parsele ayrılmıştır. Psikolojik kırılgnlık değişkeni parselleri, Psikolojik Kırılgnlık Par.1 ve Psikolojik Kırılgnlık Par.2 şeklinde ve öz-anlayış değişkeni parselleri; Öz Anlayış Par.1, Öz Anlayış Par.2, Öz Anlayış Par.3 ve Öz Anlayış Par.4 şeklinde ifade edilmiştir.

Yapısal eşitlik modellemesinde kurulan modelin veri ile uyumunu belirlemede, değişkenler arası yolların anlamlılığından sonra, uyum iyiliği indeksleri (Goodness of Fit Indices) kullanılır. Burada kurulan modelin eldeki veri setiyle doğrulanması hedeflenir (Bayram, 2010). Kurulan model ile veri seti uyumlu olursa araştırma varsayımları kabul edilmekte aksi durumda ise, hipotezler reddedilmektedir (Meydan ve şeşen, 2011). Bir analizde model uyumunu test edebilmek için kullanılan birden fazla uyum iyiliği indeksi vardır (Widaman ve Thompson, 2003). Bu araştırmada yer alan model uyumu değerlendirmelerinde;  $\chi^2/sd$ , GFI, CFI, NFI, NNFI (TLI), RMSEA ve SRMR indeksleri kullanılmıştır.

Bu araştırmada kullanılan uyum indekslerinin mükemmel ve kabul edilebilir ölçütleri Tablo 3.2'de sunulmuştur (Byrne, 2001; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2015; Byrne, 2016).

**Tablo 3.2.** Uyum indeksleri ve uyum ölçütleri.

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri
$\chi^2 /sd$	$0 \leq \chi^2 /sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2 /sd \leq 5$
<b>GFI</b>	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$
<b>CFI</b>	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .95$
<b>NFI</b>	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$
<b>NNFI (TLI)</b>	$.95 \leq NNFI (TLI) \leq 1.00$	$.90 \leq NNFI (TLI) \leq .95$
<b>RMSEA</b>	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$
<b>SRMR</b>	$.00 \leq SRMR \leq .05$	$.05 \leq SRMR \leq .10$

Ayrıca bu araştırmada ortalama, standart sapma, frekans analizi, çarpıklık, basıklık, güvenilirlik analizi ve korelasyon gibi temel istatistikler IBM SPSS Statistic 22 programı ile gerçekteşirilmifitir. Yapısal eşitlik modellemesi ve bootstrapping işlemi ise AMOS Graphics programı ile yürütölmüştür.

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Bu bölümde psikolojik kırılmanın öz-anlayış aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki etkisi incelenmektedir. Modelin analiz edilmesine geçilmeden önce gözlenen değişkenlere ait betimsel değerler tabloda ifade edilmiştir.

#### 4.1. Betimsel İstatistikler

Yapısal eşitlik modeline geçilmeden önce, veri setinin normallik ve çoklu bağlantılılık analizleri yapılmıştır. Bunun için değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları ve ikili korelasyonlar incelenmiştir.

Ölçme modelinde yer alan psikolojik kırılma ve öz-anlayış değişkenleri için araştırmacı tarafından oluşturulmuş parseller ve psikolojik esneklik değişkeninin alt boyutları arasındaki korelasyonlar ve değişkenlere ait betimleyici istatistikler Tablo 4.1'de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Betimsel istatistikler ve ilişkiler.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Pskkrğlk Par.1	-										
2.Pskkrğlk Par.2	,59**	-									
3. Özänla Par.1	-,45**	-,49**	-								
4. Özänla Par.2	-,51**	-,58**	,60**	-							
5. Özänla Par.3	-,52**	-,48**	,59**	,62**	-						
6. Özänla Par.4	-,30**	-,29**	,47**	,45**	,40**	-					
7. Deg.doğ.dav.	-,19**	-,17**	,29**	,27**	,23**	,50**	-				
8. An'daolma	-,43**	-,46**	,45**	,46**	,46**	,34**	,31**	-			
9. Kabul	-,12**	-,13**	,02	,11**	,10**	-,20**	-,18**	,16**	-		
10. Bağlımslben.	-,15**	-,08**	,13**	,12**	,14**	,17**	,19**	,03	,09**	-	
11. Ayrışma	-,17**	-,16*	,18**	,18**	,24**	,23**	,16**	,09*	,02	,22**	-
Ortalama	8,98	8,78	15,69	11,96	8,83	33,84	49,42	31,06	18,53	11,38	10,45
Ss	3,08	2,84	4,11	4,34	3,18	9,54	11,42	8,76	6,35	4,51	3,94
Çarpıklık	-,05	-,01	-,16	,03	-,13	,13	-,40	-,17	,10	,11	,41
Basıklık	-,75	-,53	-,53	-,81	-,75	-,30	-,46	-,53	-,29	-,58	-,17

\*p<.05, \*\*p<.01

Tablo 4.1 incelendiğinde psikolojik kırılma değişkenine ait alt boyutlarla öz-anlayış ve psikolojik esneklik değişkenleri alt boyutlarının tümü arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu kapsamda psikolojik kırılma parsel 1 ile öz-anlayış parsel 1 ( $r=-$

,45,  $p<.01$ ), öz-anlayış parsel 2 ( $r=-.51$ ,  $p<.01$ ), öz-anlayış parsel 3 ( $r=-.52$ ,  $p<.01$ ) ve öz-anlayış parsel 4 ile ( $r=-.30$ ,  $p<.01$ ) negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik kırılabilirlik parsel 1'in psikolojik esnekliğin alt boyutları; değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ( $r=-.19$ ,  $p<.01$ ), an'da olma ( $r=-.43$ ,  $p<.01$ ), kabul ( $r=-.12$ ,  $p<.01$ ), bağlamsal benlik ( $r=-.15$ ,  $p<.01$ ) ve ayrışma ile ( $r=-.17$ ,  $p<.01$ ) yine negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu gözlenmiştir.

Benzer şekilde psikolojik kırılabilirlik parsel 2 ile öz-anlayış parsel 1 ( $r=-.49$ ,  $p<.01$ ), öz-anlayış parsel 2 ( $r=-.58$ ,  $p<.01$ ), öz-anlayış parsel 3 ( $r=-.48$ ,  $p<.01$ ) ve öz-anlayış parsel 4 ile ( $r=-.29$ ,  $p<.01$ ) negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik kırılabilirlik parsel 2'nin psikolojik esnekliğin alt boyutları; değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ( $r=-.17$ ,  $p<.01$ ), an'da olma ( $r=-.46$ ,  $p<.01$ ), kabul ( $r=-.13$ ,  $p<.01$ ), bağlamsal benlik ( $r=-.08$ ,  $p<.01$ ) ve ayrışma ile ( $r=-.16$ ,  $p<.01$ ) yine negatif yönde anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmektedir. Psikolojik esnekliğin alt boyutlarından an'da olma bağlamsal benlik ile kabul ise, ayrışma ile anlamsız ilişkiye sahiptir. Bunların dışındaki bütün değişkenlerin birbirleriyle anlamlı ilişkilere sahip oldukları görülmektedir.

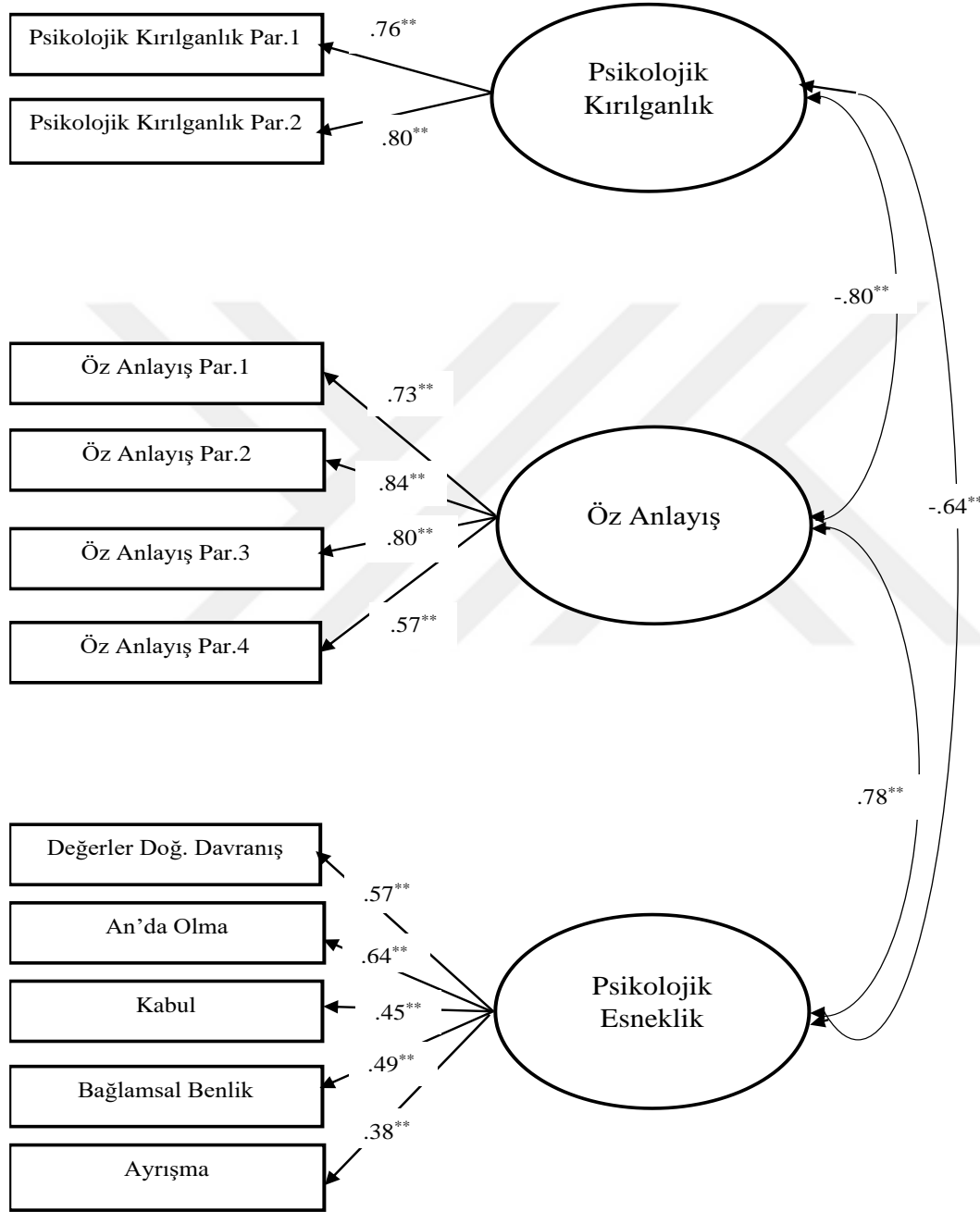
Bununla birlikte öz-anlayış alt boyutları ile psikolojik esneklik alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Öz-anlayış parsel 1 ile değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ( $r=-.29$ ,  $p<.01$ ), an'da olma ( $r=-.45$ ,  $p<.01$ ), kabul ( $r=-.02$ ,  $p<.01$ ), bağlamsal benlik ( $r=-.13$ ,  $p<.01$ ), ayrışma ( $r=-.18$ ,  $p<.01$ ) olduğu görülmektedir.

Tabloda yer alan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının normal dağılım sınırları içerisinde oldukları gözlemlenmektedir. Değişkenlerin ortalamaları ele alındığında ise en yüksek ortalamaya sahip değişkenin değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar ( $Ort=49,42$ ,  $Ss=11,42$ ) iken, en düşük ortalamaya sahip değişkenin psikolojik kırılabilirlik parsel 2 ( $Ort= 8,78$ ,  $Ss=2,84$ ) olduğu görülmektedir.

#### **4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi**

Psikolojik kırılabilirlik, öz-anlayış ve psikolojik esneklik değişkenlerinin yapısal modelde incelenmesinin ilk aşaması olan ölçme modeli, test edilmiştir. Ölçme modelinde üç gizil değişken (psikolojik kırılabilirlik, öz-anlayış ve psikolojik esneklik) ve on bir gözlenen değişken yer almaktadır. Psikolojik kırılabilirlik tek boyutlu olduğu için parselleme işlemi sonucunda iki parsel ayrılmıştır. Bunlar Psikolojik Kırılabilirlik Par.1 ve Psikolojik Kırılabilirlik Par.2 şeklinde ifade edilmiştir. Benzer şekilde öz-anlayış tek boyutlu olduğu için parsellere ayrılmıştır ve dört

parsel tarafından temsil edilmektedir. Bunlar Öz Anlayış Par.1, Öz Anlayış Par.2, Öz Anlayış Par.3 ve Öz Anlayış Par.4 şeklinde belirtilmiştir. Psikolojik esneklik ise an'da olma, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul, bağlamsal benlik ve ayırışmadan oluşmaktadır. Şekil 4.1'de ölçme modelinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları yer almaktadır.



Şekil 4.1. Ölçme modeli.

Ölçme modelindeki standardize edilmiş regresyon katsayıları Şekil 4.1'de görüldüğü üzere .38 ile .80 arasında değişmektedir ( $p < .01$ ). Örtük değişkenler arası ilişkilerin anlamlı

olduğu gözlenmektedir. Ölçme modeline ait uyum iyiliği değerleri ise şu şekildedir.  $\chi^2=114.159$ ,  $df=32$ ,  $\chi^2/df=3.567$ ,  $GFI=.94$ ,  $CFI=.93$ ,  $NFI=.91$ ,  $TLI=.90$ ,  $RMSEA=0.072$ ,  $SRMR= 0.051$ . Ölçme modeline ait uyum ölçütleri Tablo 4.2’de sunulmuştur (Meyers vd., 2006).

**Tablo 4.2.** Ölçme modeline ait uyum ölçütleri.

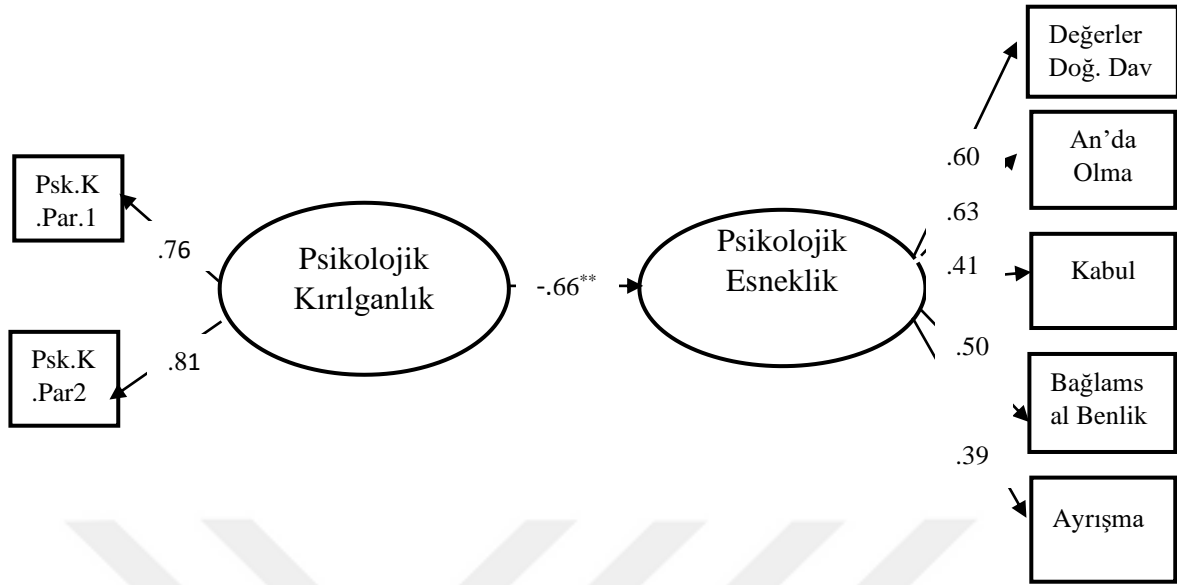
Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	İyi Uyum Ölçütleri	Elde Edilen Ölçütler	Sonuç
$\chi^2 /sd$	$0 \leq \chi^2 /sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2 /sd \leq 3$	3.56	Kabul Edilebilir
<b>GFI</b>	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.94	İyi Uyum
<b>CFI</b>	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.93	İyi Uyum
<b>NFI</b>	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.91	İyi Uyum
<b>NNFI(TLI)</b>	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.90	İyi Uyum
<b>RMSEA</b>	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	.07	İyi Uyum
<b>SRMR</b>	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq SRMR \leq .10$	.05	İyi Uyum

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere ölçme modeline ait uyum ölçütleri iyi uyum şeklinde sonuçlanmıştır.

Yapısal modelin kurulabilmesi için ölçme modelindeki yol katsayılarının anlamlı çıkması, uyum iyiliği değerlerinin istenilen sınırlarda yer alması ve değişkenler arası yolların 85’den küçük olması önemlidir (Kline, 2019). Bu araştırmada yer alan ölçme modelinin belirtilen şartları taşıdığı görülmektedir.

### 4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi

Psikolojik kırılma, öz-anlayış, psikolojik esneklik değişkenlerinin oluşturduğu ölçme modelinin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu görüldükten sonra yapısal modelin test edilmesine geçilmiştir. Bu aşamada Baron ve Keny’nin (1986) önerdiği üç aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Baron ve Keny’e (1986) göre bir aracılık modelinin ortaya çıkabilmesi için şu üç durumun olması gerekir. 1- Bağımsız değişken aracı değişken üzerinde bir etkiye sahip olmalıdır. 2- Bağımsız değişken bağımlı değişken üzerinde bir etkiye sahip olmalıdır. 3-İkinci adımdaki regresyon analizinde aracı değişken analize dahil edildiği aşamada bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerinde oluşturduğu etkinin düşmesi ile aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etki gerçekleştirilmesi beklenir. Bu etkilerin gerçekleşme durumunu araştırmak amacıyla iki farklı model kurulmuştur. Bu kapsamda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin test edildiği Model 1’ e ait analiz sonuçları Şekil 4.2’de sunulmaktadır.



Şekil 4.2. Model 1 psikolojik kırılgnlık ve psikolojik esneklik arasındaki yapısal modele ait yol katsayıları.

Şekil 4.2’de yer alan psikolojik kırılgnlığın psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin araştırıldığı yapısal eşitlik modelindeki yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Kurulan yapısal eşitlik modelinde psikolojik kırılgnlık, psikolojik esnekliği negatif yönlü yordamaktadır ( $\beta=-.66$ ,  $p<.01$ ).

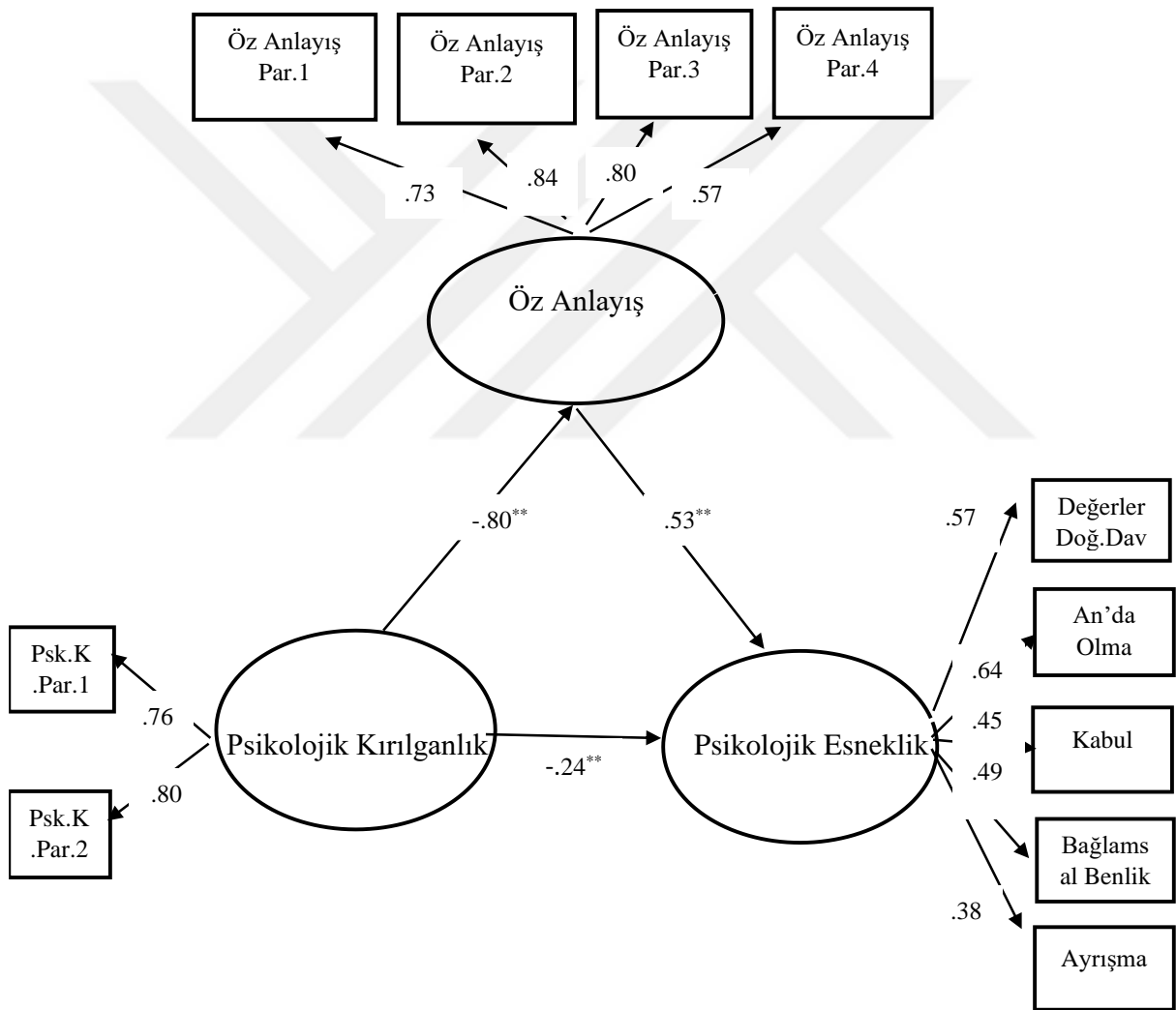
Model 1’ e ait uyum iyiliği indeksleri  $\chi^2=19.574$ ,  $df=7$ ,  $\chi^2/df=2.796$ ,  $GFI=.98$ ,  $CFI=.96$ ,  $NFI=.95$ ,  $TLI=.93$ ,  $RMSEA=0.069$ ,  $SRMR=0.043$  şeklindedir. Modeldeki bütün uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Bu durumda Baron ve Keny’nin önerdiği bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkili olmasını gerektiren ilk koşul gerçekleşmiştir. Yapısal modele ait uyum ölçütleri Tablo 4.3’te sunulmuştur (Meyers vd., 2006).

Tablo 4.3. Yapısal modele ait uyum ölçütleri.

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	İyi Uyum Ölçütleri	Elde Edilen Ölçütler	Sonuç
$\chi^2 /sd$	$0 \leq \chi^2 /sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2 /sd \leq 3$	2.79	İyi Uyum
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.98	Mükemmel Uyum
CFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.96	Mükemmel Uyum
NFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.95	İyi Uyum
NNFI(TLI)	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.93	İyi Uyum
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	.06	İyi Uyum
SRMR	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq SRMR \leq .10$	.04	Mükemmel Uyum

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere yapısal modele ait uyum ölçütleri, iyi uyum ve mükemmel uyum şeklinde sonuçlanmıştır

Model 1'in test edilmesinden sonra kurulan ikinci modelde, bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisinin incelenmesinin yanı sıra, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin değişimi ve aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu kapsamda oluşturulan Model 2'ye ait analiz sonuçları Şekil 4.3'te sunulmuştur.



Şekil 4.3. Model 2 psikolojik kırılgnlık, psikolojik esneklik ve öz-anlayış arasında kurulan yapısal eşitlik modeline ait yol katsayıları.

Şekil 4.3'te yer alan psikolojik kırılgnlığın öz-anlayış aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin araştırıldığı yapısal eşitlik modelinde, yol katsayılarının anlamlı olduğu

görülmektedir. Yapısal eşitlik modeli sonucunda kurulan Model'2 de psikolojik kırılmanın öz-anlayışı negatif yönde ( $\beta=-.80$ ,  $p<.01$ ), öz-anlayışın psikolojik esnekliği pozitif yönde ( $\beta=.53$ ,  $p<.01$ ) ve psikolojik kırılmanın psikolojik esnekliği negatif yönde ( $\beta=-.24$ ,  $p<.01$ ) yordadığı görülmektedir. Dolaylı etki incelendiğinde psikolojik kırılmanın öz-anlayış aracılığıyla psikolojik esnekliği (-.42) düzeyinde etkilediği görülmektedir.

Model 2'nin uyum iyiliği indekslerinin  $\chi^2=114.159$ ,  $df=32$ ,  $\chi^2/df=3.567$ ,  $GFI=.94$ ,  $CFI=.93$ ,  $NFI=.91$ ,  $TLI=.90$ ,  $RMSEA=0.072$ ,  $SRMR=0.051$  şeklinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar kabul edilebilir sınırlar içinde olmakla birlikte, Baron ve Keny (1986) tarafından ileri sürülen bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olması koşulu sağlanmıştır. Bununla birlikte aracı değişken regresyon analizine dahil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin düşmesiyle birlikte, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olması koşulu gerçekleşmiştir. Yapısal eşitlik modeline ait uyum ölçütleri Tablo 4.4'te sunulmuştur (Meyers vd., 2006).

**Tablo 4.4.** Yapısal eşitlik modeline ait uyum ölçütleri.

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	İyi Uyum Ölçütleri	Elde Edilen Ölçütler	Sonuç
$\chi^2 /sd$	$0 \leq \chi^2 /sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2 /sd \leq 3$	3.56	Kabul Edilebilir
<b>GFI</b>	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.94	İyi Uyum
<b>CFI</b>	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.93	İyi Uyum
<b>NFI</b>	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.91	İyi Uyum
<b>NNFI(TLI)</b>	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	.90	İyi Uyum
<b>RMSEA</b>	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	.07	İyi Uyum
<b>SRMR</b>	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq SRMR \leq .10$	.05	İyi Uyum

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere yapısal eşitlik modeline ait uyum ölçütleri, iyi uyum şeklinde sonuçlanmıştır.

Bu sonuçla birlikte lise öğrencilerinin psikolojik kırılma düzeylerinin, psikolojik esnekliklerini doğrudan etkileyebilmesinin yanında, öz-anlayış düzeylerini aşağıya çekerek psikolojik esnekliklerini azaltabileceği ifade söylenebilir. Diğer bir ifade ile lise öğrencilerinin psikolojik kırılma düzeylerinin azalması sonucunda, yükselen öz-anlayışları aracılığıyla psikolojik esnekliklerinin artabileceği belirtilebilir. Araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik kırılma ve psikolojik esneklikleri ilişkisinde öz-anlayışlarının, kısmi aracı role sahip olduğu ifade edilebilir.

Bu sonuçların anlamlılığına ilişkin ek bir gözden geçirme amacıyla modelin bootstrapping yöntemi gerçekleştirilmiştir. 10.000 örnekleme ve % 95 güven aralığında yapılan işlemin sonuçları Tablo 4.5'te sunulmuştur.

**Tablo 4.5.** Bootstrapping sonuçları.

<b>Model Yolu</b>	<b>Yol Katsayısı</b>	<b>Alt-Üst Sınır (%95CI)</b>	
<b>Doğrudan Etki</b>			
Psikolojik Kırılganlık- Öz-anlayış	-.80	-.91	-.68
Öz-anlayış- Psikolojik Esneklik	.53	.45	.59
Psikolojik Kırılganlık- Psikolojik Esneklik	-.24	-.36	-.13
<b>Dolaylı Etki</b>			
Psikolojik Kırılganlık- Öz-anlayış- Psikolojik Esneklik	-.42	-.51	-.37

Tablo 4.5 incelendiğinde modelde yer alan etkilerin tümünün alt ve üst sınırlarının sıfırı kapsamamakta olduğu görülmektedir. Preacher ve Hayes'e (2008) göre bootstrapping işleminde güven aralıkları sıfırı içermiyorsa elde edilen etkinin anlamlı olduğu ifade edilebilir. Bu bağlamda uygulanan bootstrapping işleminin, lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlıklarının öz-anlayış aracılığı ile psikolojik esnekliklerini etkilediği bulgusunu desteklediği söylenebilir.

## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulguları doğrultusunda elde edilen sonuçlar, alan yazında bulunan kuramsal bilgiler ve çalışmalar doğrultusunda tartışılmaktadır. Ayrıca araştırmadan elde edilen sonuç ve önerilere yer verilmektedir.

#### 5.1. Tartışma

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri ilişkisinde öz-anlayışlarının aracı rolü incelenmiştir. Başlangıçta oluşturulan modelden elde edilen bulgular doğrultusunda, araştırmanın alt amaçlarına ait tartışmalar gerçekleştirilmiştir.

##### 5.1.1. Psikolojik kırılganlığın psikolojik esnekliği doğrudan etkilediğine dair tartışma

Araştırmada psikolojik kırılganlığın psikolojik esnekliği anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Psikolojik kırılganlık düzeyi arttıkça, psikolojik esneklik düzeyinin azaldığı belirlenmiştir.

Kişinin özsaygı elde etmek için başarılı olmayı ve başkalarının onayını hedeflediği bilişsel bir yapı olarak görülen (Akın ve Eker, 2011) psikolojik kırılganlığın, bireyin ruhsal iyi olmasında negatif bir etkiye sahip ve bireyin olumlu ruh hali içinde olmasını açıklayan psikolojik değişkenlerle ters orantılı olduğu, yapılan pek çok araştırmayla ortaya konmuştur (Sinclair ve Wallston, 1999; Saticı, 2016; Saticı ve Uysal, 2016; Akdeniz, 2018; Bayraktar, 2019; Bayrı ve Özdemir, 2022). Psikolojik kırılganlığa sahip bireylerin benlik değerinin başkalarının onayına bağlı olması, bu kişileri sürekli dışarıdan onay almaya iter. Kişinin onay ihtiyacı onu çevresinden gelen etkilere karşı daha kırılgan hale getirebilir. Bireyin özdeğerini başkalarının kendisi hakkında düşündüklerine göre dizayn etmeye çalışması mantık ve düşünce hatalarına yol açacağı için depresyon ve diğer psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet verecek kırılganlıklara yol açabilir (Mongrain ve Blackburn, 2005).

Ekşi vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik kırılganlığın fiziksel iyi olma durumuyla ters orantılı olduğu, psikolojik kırılganlığı yüksek olan bireylerin öznel zindelik puanlarının düşük olduğu görülmüştür. Tatlılıoğlu (2021) yaptığı araştırmada psikolojik kırılganlığın psikolojik iyilik hali, sosyal güven ve memnuniyet durumuyla negatif ilişkilere sahip olduğunu saptamıştır. Diğer taraftan alan yazında, psikolojik iyi olmanın psikolojik

esneklik ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar vardır (Hayes, 2004; Palladino vd., 2013; Öcel, 2017). Bu bağlamda araştırmanın sonuçları alan yazın bulgularıyla benzerlik göstermekte ve psikolojik kırılma ile psikolojik esneklik değişkenleri arasında negatif bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Bireyin düşük benlik saygısı psikolojik kırılma ile kesişebilecek durumlardan biridir. Psikolojik kırılmadaki başarı ve dışsal onaya bağımlı benlik değeri, bireyin özsaygı ve özdeğerini etkiler. Özsaygı ve özdeğerin düşük olması da bireyin yetersiz olma ve değer görmeme duyguları yaşamasına ve kırılmasının artmasına neden olur (Tatlıoğlu, 2021). Bu bireyler diğer insanlarla karşılaştırıldığında daha fazla olumsuz düşünce ve duygulara sahip, fiziksel ve ruhsal açıdan bu durumun negatif etkilerine maruz kalan kişilerdir (Sinclair ve Wallston, 1999). Bireyin olumlu benlik algısı ve özsaygısı onun iyi oluşunu doğrudan etkileyen durumlardan biri olarak kabul edilir (Diener, 1984; Keyes vd., 2002). Bununla birlikte psikolojik kırılmanın bireyin iyi olamama durumuyla kesişen değişkenlerle pozitif yönde ilişkilere sahip olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Deniz ve Sümer, 2010; Satıcı ve Uysal, 2016; Sarıçalı ve Satıcı, 2017; Pamuk ve Gökçe, 2020; Güler vd., 2022). Ekşi vd. (2017) bireyin dışsal onaya ihtiyacı olması ve kendini sansürlemesi ile psikolojik kırılma arasında pozitif yönde ilişki olduğunu saptamışlardır. Alan yazında psikolojik kırılmanın bir kişilik özelliği olarak ele alındığı araştırmalarda, psikolojik kırılmanın yer almadığı olumlu kişilik özelliklerinin bireyin ruhsal ve fiziksel iyi olma durumunu etkilediği görülmüştür (Savcı ve Aysan, 2016; Çelik ve Topçuoğlu, 2017).

Psikolojik kırılmanın aksine, bireyin yaşantılarının farkında olması, anda kalarak içinde bulunduğu durumu kabule geçmesi ve kararlarını kendi değerleri doğrultusunda alması (Ciarrochi vd., 2010) olarak kabul edilebilecek psikolojik esnekliğin, bireyin genel iyi olma durumuyla ilişkilendirilebilecek değişkenlerle pozitif ilişki içinde olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Fredrickson 2001; Masten, 2001; Manne vd., 2015; Öcel, 2017). Bireyin genel iyi olma perspektifinden bakıldığında, bu araştırmanın sonuçları önceki araştırmaların sonuçlarıyla dolaylı biçimde benzerlik göstermektedir.

Psikolojik esnekliğin alt boyutlarından biri olan şimdide olma, içinde bulunulan anda her ne gerçekleşiyorsa bunu yargılamadan bilinçli bir farkındalıkla kabul etmek demektir (Stahl ve Goldstein, 2010). Konuyla ilgili yapılmış araştırmalarda psikolojik kırılma ile bilinçli farkındalığın negatif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Sarıçalı ve Satıcı, 2017; Yeşilkanat, 2018). Psikolojik kırılmaya sahip bireyin, başarılı olma ve dışsal onay alma ihtiyacının onu

kendi farkındalığından uzaklaştırdığı düşünülmektedir. Bu sebeple bireyin an'da kalması ve an'da yaşananları yargılamadan kabule geçmesinin psikolojik kırılğanlığını azaltabileceği beklenmektedir.

Psikolojik esnekliğin diğer bir alt boyutu olan kabul; zihinsel kaçınma, değiştirme ve yargılamalarla mücadele etmek yerine içinde bulunulan duruma odaklanmak, enerjiyi amaç ve değerler için kullanmaktır (Yavuz, 2015). Kabul, bireyin kendisini hırpalayan sorunlarla baş etmesini sağlayan bilinçli farkındalığın önemli bir parçasıdır (Siegel, 2010a). Psikolojik kırılğanlığa sahip birey ise kendisini dengede tutabilmesi için kendisi dışındaki onaya ve tepkiye bağlıdır. Bu nedenle kendi içine dönemeyeceği, kendisi için nesnel bir bakış açısı geliştiremeyeceği ve bulunduğu gerçeklikten uzaklaşacağı söylenebilir. Böylelikle enerjisini kendisi için faydalı olacak, işlevsel davranışlar için kullanamayacak ve yaşantılarını doğru bir zeminde değerlendiremeyecektir. Bu sonuçlar psikolojik kırılğanlık ile psikolojik esnekliğin negatif ilişkiye sahip olduğunu gösteren bu araştırma bulgusu ile tutarlılık göstermektedir.

### **5.1.2. Psikolojik kırılğanlığın öz-anlayış üzerine doğrudan etkisine dair tartışma**

Araştırmada elde edilen bulgulardan biride psikolojik kırılğanlığın öz-anlayışı anlamlı olarak etkilemesidir. Psikolojik kırılğanlık ile öz-anlayış arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve bu etkinin modeldeki en büyük etki olduğu görülmektedir.

Alan yazında öz-anlayışın artmasıyla birlikte, psikolojik kırılğanlıkla ilgili olabilecek olumsuz psikolojik değişkenlerin azaldığı veya ortadan kalktığı araştırmalar mevcuttur (Leary vd., 2007; Neff vd., 2007; Neff ve McGehee, 2010). Bu araştırmalarda öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin kendileri ile ilgili tutumlarında yargılayıcı ve katı olmak yerine, şefkat ve anlayış içinde olacakları belirtilmektedir. Bireyin kendisine yönelik şefkat ve anlayışlı olma hali psikolojik kırılğanlığı yüksek olan bir kişinin aksine bir durumdur. Akın (2014) gerçekleştirdiği araştırmada öz-anlayışın bileşenleri olan öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalığın psikolojik kırılğanlıkla negatif ilişki içinde olduklarını bulgulamıştır. Öz-anlayışın bu bileşenlerinin karşısında yer alan, kendini yargılama, izolasyon ve özdeşleşmenin ise psikolojik kırılğanlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu ve bu bileşenlerin psikolojik kırılğanlığı negatif şekilde yordadıklarını tespit etmiştir. Ayrıca öz-anlayışın psikolojik kırılğanlığın %56'sını açıkladığını ifade etmiştir.

Öz-anlayışın bileşenlerinden biri özeleştirinin karşısındaki öz-şefkattir. Psikolojik kırılğanlığa sahip birey özdeğerini başkalarının onayına göre belirler. Bu durum bireyi objektif

olamamaya, kendisiyle ilgili gerçeklikten uzaklaşmaya ve belki de kendini katı bir şekilde eleştirme noktasına getirir. Bu nokta psikolojik kırılabilirlik ile öz-anlayış arasındaki negatif ilişkiyi ortaya koyan temel unsurlardan biridir. Neff (2003b) öz-anlayış puanlarının yükselişinin kendini eleştirmeye ters orantıya sahip olduğunu ve öz-anlayış ile uyumsuzluğun göstergeleri olarak kabul edilebilecek depresyon, anksiyete ve ruminasyonun negatif ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Neff vd. (2007) katılımcıların hayallerinde kendilerini çok fazla eleştirdikleri bir durumu, Gestalt iki sandalye tekniği ile çalışmışlardır. Araştırmada öz-anlayış düzeyleri yükselen katılımcıların psikolojik durumlarında önemli ölçüde iyileşme olduğu görülmüştür. Alan yazındaki bu sonuçlar, bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Öz-anlayışın ikinci bileşeni izolasyonun karşısında yer alan unsur ortak paydaşıdır. Ortak paydaşım, kişinin yaşadığı olumsuzlukları başkalarının da yaşayabileceğini düşünerek, bunlar karşısında kendisini diğer insanlardan uzaklaştırmamasıdır. Fakat artan psikolojik kırılabilirlik, düşen kendilik değeri ile birlikte, bireyleri insanlardan uzaklaştırarak onların yalnızlık, depresyon ve anksiyete gibi negatif durumlara yakalanmalarını arttıracaktır. Neff vd. (2007) beş faktörlü kişilik özelliklerinden biri olan nevrozizm ile öz-anlayışın negatif ilişkili olduğunu elde etmişlerdir. Psikolojik kırılabilirlik seviyeleri yüksek depresif bireylerin, sosyal ortamda kendilerini yetersiz hissettiklerini gösteren araştırma bulguları vardır (Dykman vd.,1991; Jacquez vd., 2004; Ingram ve Price, 2010). Bu bağlamda Uysal (2015) sosyal yeterlik ile psikolojik kırılabilirlik arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Benzer şekilde Sarıçalı ve Sarıcı (2017) tarafından yapılan araştırmada sosyal ortamda utangaç olan bireylerin psikolojik kırılabilirlik düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Bununla birlikte bireyin kendisini güvende ve rahat algıladığı sosyal ortamlarda psikolojik kırılabilirliğinin düşük olacağını ortaya koyan çalışmalar da alan yazında yer almaktadır (Ekşi vd., 2017; Sarıçalı, 2018; Yelpeze vd., 2021). Bireyi kuşatan sosyal yapı psikolojik kırılabilirliği üzerinde etkilidir. Gottheim (2009) yükselen öz-anlayışın kişilerde başkalarından aldıkları negatif tepkilere ve başarısız olma durumuna karşı işlevsel ve uyumlu başa çıkma stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada değinilen bu iki nokta tam olarak psikolojik kırılabilirliğin başarılı olma ve başkalarından onay alma nitelikleriyle kesişmekte ve bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Hayatlarının bir döneminde kırılabilirliklerini arttıracak olumsuz durumlara maruz kalmış kişiler kendilerine şefkat göstermekte yetersiz kalabilmektedir. Çocukluklarında üzücü

deneyimleri olan kişiler, çocuklar ve hayvanlara karşı anlayışlı ve şefkatli olurken kendilerine bunu göstermekte çok başarılı olmayabilir. Benzer şekilde çocukluklarında duygusal istismara maruz kalan bireyler yaşantılarında kendilerine karşı yüksek eleştirel yaklaşıma sahip olabilmektedir. Ters durumdakilerin ise kendilerine karşı anlayış seviyeleri yüksektir (Neff, ve McGhee, 2010).

Öz-anlayışın üçüncü bileşeni olan özdeşleşmenin karşısında yer alan bilinçli farkındalık kişinin bütünlük içinde yaşadığı anın içinde yer almasıdır. Shapiro vd. (2005) tarafından geliştirilen ve psikolojik kırılganlığın dolaylı şekilde içinde olabileceği stresle baş etmede kullanılan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programı ile katılımcıların öz-anlayış düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Benzer şekilde Nevsom (2010) uyguladığı bilinçli farkındalık temelli programın sonucunda katılımcıların stres düzeylerinin düştüğü, öz-anlayış ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yükseldiğini ortaya koymuştur.

Germer (2009) bireyin içinde bulunduğu durumun farkındalığı ile kabule geçmesinin kalbini yumuşattığını ve daha iyi olma çabası yerine, kendisine ilgi ve şefkat duymaya başladığını söyler. Öz-anlayışa sahip bireyler duyguları ile belirli bir mesafe içindedirler. Ne fazla ne de eksik olan bu mesafe, kişinin içinde bulunduğu durumu doğru değerlendirmesine dair zihnini destekler. Bu şekilde öz-anlayış bilinçli farkındalığı tetiklemiş olur ve kişinin farkındalığı artar (Neff, 2004). Bulduğu durumu doğru değerlendirebilen birey kendisine objektif olarak yaklaşır, gerçek ve yüksek bir benlik değerine kavuşur. Bu bağlamda psikolojik kırılganlıkları düşük bireylerin, öz-anlayışlarının yüksek olacağı ve bunun da bireyde daha gerçekçi bir benlik algısı geliştireceği söylenebilir.

### **5.1.3. Öz-anlayışın psikolojik esneklik üzerine doğrudan etkisi üzerine dair tartışma**

Araştırmadan elde edilen bulgulardan bir diğeri öz-anlayışın psikolojik esneklik üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğudur. Kurulan modelde aralarında yüksek oranda pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

Kişinin kendi acısının farkında olması ve ondan kaçmaması, kendine karşı sevecen ve anlayışlı olması, hataları konusunda affedici, eksikleri ve başarısızlıkları için eleştirici olmaması ve yaşadığı acının bütün insanlığın ortak paydalarından bir parça olduğunu kabul etmesi (Neff, 2003b) olan öz-anlayışın bileşenleri ile psikolojik esneklik alt boyutları arasında benzerlikler bulunmaktadır. Psikolojik esneklik, bireylerin hayatları boyunca yüz yüze kaldıkları olumsuz yaşantılar karşısında bütünlük içinde iyi olmalarını hızlandıran bir etmendir

(Luthar vd., 2000). İçinde kabul, anda olma, ayrışma, kendinin ve durumun farkında olma ile kendi değerleri doğrultusunda hareket etmek vardır. Hem öz-anlayış hem de psikolojik esneklikte yer alan kabul, bilinçli farkındalık ve acıya karşı işlevsel davranışlar geliştirme çabası gibi benzer kavramlar, iki değişken arasında yer alan pozitif korelasyonu açıklar niteliktedir.

Her iki değişkende yer alan kabul olumsuzluklarla mücadeleye başlama noktasında ilk adım olarak görülebilir. Bireyin içinde bulunduğu duygularla yüzleşmesi (Harris, 2009) olan kabul acıdan kaçmak değildir, tersine acı ile yüzleşerek onunla baş edebilmektir. Kabul, bireyin yaşadığı stresten sonra iyileşip eski haline dönebilmesini sağlayan temel koşullardan biridir. Kabule geçen bireyin kendisine ve içinde bulunduğu duruma anlayışı artar ve kendisi için daha işlevsel çıkış noktaları aramasını sağlar. Böylelikle birey, en zorlu anlarında bile, artan öz-anlayışı ile psikolojik esnekliğini sağlayarak genel iyi oluşunu korumaya çalışır. Bu bağlamda Bayramoğlu (2011) psikolojik esneklikteki kabulün karşısında yer alan yaşantısal kaçınma, üstbilis ve öz-şefkat değişkenlerinin ilişkisini incelemiştir. Çalışmasında öz-şefkat ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif ve depresyon arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Benzer şekilde öz-anlayışın bileşenlerinden biri olan bilinçli farkındalık ile psikolojik esneklik ele alındığında, Öcel (2017) bilinçli farkındalığı yüksek kanser hastalarının psikolojik esnekliklerinin de yüksek olduğunu görmüştür. Cavanagh vd. (2014) farkındalık ve kabul merkezli müdahalelerin etkililiğini araştırdıkları çalışmada, farkındalık ve kabulün depresyon ve kaygı düzeyini azaltmada etkili olabileceğini bulgulamışlardır. Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit etmişlerdir. Psikolojik esneklik bireyleri zorluklarla mücadelede güçlü kılmakta ve kişinin farkındalığının yüksekliği doğru davranışları ortaya koymasını sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 1980).

Araştırma bulgularının alan yazındaki sonuçları desteklediği görülmektedir. Ong vd. (2021) mükemmeliyetçilik ve yaşam kalitesi ilişkisinde, öz-anlayış ve psikolojik esnekliğin mükemmeliyetçiliğin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerini bertaraf etmede aracılık ettiğini kaydetmişlerdir. Uludağ (2021) gerçekleştirdiği araştırmada, psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif şekilde yordamasında, öz-anlayışın aracı role sahip olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik esneklik ile öz-anlayışın pozitif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğunu bulgulamıştır. Landi vd. (2020) gerçekleştirdikleri çalışmada psikolojik esnekliği yüksek bireylerin, özeleştirici gibi olumsuz süreçlerde dahi değerleri doğrultusunda hareket etmeyi seçtiklerini ve öz-anlayışın bileşenlerinden olan öz-şefkatin bunu meydana

getirdiğini bulgulamışlardır. Çeştan (2020) tarafından yapılan araştırmada öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin pozitif yönde ilişkilere sahip olduğu ve depresyon ile öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracılık ettiğini görmüştür. Ayrıca iki değişkenin depresyon ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki içinde ve depresyona yakalanmayı engelleyici bir role sahip olduklarını ifade etmiştir. Davey vd. (2020) yaptıkları çalışmada kronik ağrı tedavisinde psikolojik esneklik ve öz-şefkatin ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma bulgularında psikolojik esnekliğin, öz-şefkatin ağrı tedavisi üzerindeki etkilerine benzer etkilere sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ong vd. (2019) Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli gerçekleştirdikleri çalışma sonuçları ile öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin aracılık ilişkisine sahip olduğunu görmüşlerdir. Mclean vd. (2018) yaptıkları araştırmada Psikolojik esneklik ve öz-şefkatin travma temelli problemlerde koruyucu ve iyileştirici etmenler olmalarının yanı sıra birbirleri ile pozitif yönlü ilişkiler içinde oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Marshall ve Brockman (2016) öz-şefkat ve psikolojik esneklik ilişkisinde pozitif yönlü bulgular belirlemiştir. Yaşamdaki büyük mücadelelerden birini yaşayan kanser hastaları üzerinde yapılmış araştırmalarda psikolojik açıdan esnek olmanın, ruhsal açıdan iyi olmayı getirdiği görülmüştür. Psikolojik esnekliğe sahip hastaların daha iyimser, zorluklarla baş etmede daha güçlü ve psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Aspinwal ve Clark, 2005; Zlatar vd., 2014; Manne vd., 2015).

#### **5.1.4. Psikolojik kırılğanlığın öz-anlayış aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisine yönelik tartışma**

Araştırmada psikolojik kırılğanlığın psikolojik esnekliği hem doğrudan hem de dolaylı şekilde etkilediği görülmüştür. Kurulan yapısal modeldeki dolaylı etkinin anlamlı olduğu ve öz-anlayışın psikolojik kırılğanlık ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide aracılık etkisi gösterdiği elde edilmiştir. Psikolojik kırılğanlık azaldıkça öz-anlayış artmakta, öz-anlayış arttıkça da psikolojik esneklik düzeyi artmaktadır. Psikolojik kırılğanlığın artması doğrudan psikolojik esnekliği azaltırken diğer taraftan psikolojik kırılğanlığın, aracı değişken öz-anlayış aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki etkisi azalmaktadır.

Bireyin çevresindeki kişilerin davranışlarına ya da başarılı olma veya olmama durumuna bağlı olarak geliştirdiği benlik değerine dair bilişsel yapıları olarak kabul edilebilen psikolojik kırılğanlığa sahip insanlar, diğer kişilere kıyasla daha çok negatif duygudurumuna sahiptirler ve zorlu koşullarla mücadelede güçlük yaşarlar. Literatürdeki araştırmalarda psikolojik kırılğanlığın depresyon, yalnızlık, kendine yabancılaşma gibi olumsuz durumlarla pozitif yönde, yaşam doyumu ve yeni yaşantılara açık olma gibi kavramlarla negatif yönde

ilişkilere sahip olduğu görülmektedir (Sinclair ve Wallston, 1999). Psikolojik kırılabilirliği yüksek bireylerin dengede kalamayacağı, ruhsal ve bedensel olarak işlevsel ve verimli olamayacağı ve olumlu duygu durumuna sahip olamayacağı alan yazındaki pek çok araştırmayla desteklenmektedir (Sinclair ve Wallston, 1999; Levine, 2004; Satıcı vd., 2013; Satıcı, 2016).

Psikolojik esneklik; bireyin hırpalayıcı durumların üstesinden gelebilmesi, pozitif duyguduruma sahip şekilde dengede ve verimli kalabilmesi ve ruhsal bedensel açıdan sağlıklı kabul edilen skalada yer alabilmesi düzeyi olarak tanımlanabilir (Bonnano, 2004). Psikolojik esnekliğin tanımında yer alan kavramlardan biri olan pozitif duyguduruma sahip olma, psikolojik kırılabilirliğin negatif olarak kesiştiği noktalardan biridir. Birbiriyle ters yönde alakalı bu iki kavram alan yazındaki diğer araştırmalarda olduğu gibi bu araştırmada da benzer şekilde negatif bir ilişkiye sahiptir.

Bununla birlikte psikolojik kırılabilirliğinin yüksek olmasının bireyin psikolojik iyiliğini olumsuz şekilde etkileyebileceği araştırmalarla (Satıcı vd., 2016; Satıcı ve Uysal, 2017; Demirci vd., 2019) ortaya konmaktadır. Psikolojik kırılabilirliğin getireceği olumsuz benlik algısı, suçluluk duyguları, başkalarına bağımlı olma ve negatif duygudurum gibi deneyimler bireyi zorlayacaktır. Buna bağlı olarak stres ve çeşitli psikopatolojik deneyimlerin yaşanması kaçınılmaz olacaktır. Psikolojik kırılabilirliği yüksek öz-anlayışı düşük olan bu bireyler, başkalarına karşı nazik ve anlayışlı olsalar da kendilerine karşı adil olmayan şekilde katı ve umursamaz olabilmektedirler. Bu yaklaşım tarzının getirdiği sınırlamalar ile kendilerine çok fazla odaklanarak dar bir alana sıkışıp kalabilmektedirler (Neff ve Vonk, 2009).

Bireyin hayatını devam ettirdiği sosyal çevreden etkilenebileceği muhakkaktır. Fakat psikolojik kırılabilirlikteki onay ihtiyacı bu etkiyi daha da arttırabilir. Psikolojik kırılabilirliği yüksek olan bireylerin kendilerini toplum içinde yeterli ve talep edilen olarak algılayamadıkları ifade edilmektedir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017). Bu algı bireyi çevresinden uzaklaşmaya, kendine aşırı odaklanmaya, içe kapanmaya, strese (Ingram ve Luxton, 2005) sebebiyet vermesi gibi psikolojik esnekliğin az olması durumunda ortaya çıkan psikolojik katılık kaygı ve depresyona yol açmaktadır (Hayes vd., 2006).

Diğer taraftan, öz-anlayış gibi bireyi zorluklara karşı güçlü kılacak bir yapının artışı, bireyin zorluklar karşısındaki gücünü ve uyumluluğunu yükseltebilecektir. Bireyin iyi olma halini arttırabilmeye dair yapılmış araştırmalarda öz-anlayışın, kişinin içinde bulunduğu negatif durumla mücadelesindeki etkisi önemlidir. Bu bağlamda Wei vd. (2010) öz-anlayışın bağlanma

anksiyetesini etkilediği, Heffernan vd. (2010) öz-anlayış ile duygusal zekanın pozitif yönde ilişkili olduğunu, Kelly ve Dupasquier (2016) öz-anlayışın genel duygusal durumlar ve özellikle de sosyal ortamlardaki güven duygusuyla dolaylı şekilde ilişkili olduğunu görmüşlerdir. Deniz ve Sümer (2010) yaptıkları araştırmada öz-anlayışı yüksek olan bireylerin daha az depresyon, anksiyete ve strese yakalanabileceklerini ve dolayısıyla psikolojik sağlıklarının daha iyi olabileceğini ortaya koymuşlardır.

Öz-anlayış bireylere, hayatın ve psikolojik kırılganlıklarının getirdiği örseleyici durumlar karşısında daha çok dengede kalabilme, daha dingin bir şekilde olayları karşılayabilme, kendisini duygusal ve fizyolojik olarak daha güvende tutabilmeyi getirir. Birey öz-anlayışı arttıkça, kendisine karşı artan olumlu düşünce ve duygulara bağlı olarak, karşılaşılabileceği negatif deneyimlerden yara almak yerine tecrübe edinir (Neff vd., 2005). Böylelikle birey anda kalıp, zorlandığı duygu, düşünce ve yaşantılarının farkında olarak değerleri doğrultusunda hareket edip psikolojik esnekliğini artırır.

## 5.2. Sonuç

Bu araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik esnekliklerini açıklayabilmek amacıyla psikolojik kırılganlık ve öz-anlayışı kapsayan yapısal model kurulmuştur. Kurulan modelde yol katsayılarının anlamlı olduğu ve modelin uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmüştür. Araştırma sorularına cevap bulmak için uygulanan analizler sonucunda modelin doğrudan ve dolaylı etkilerinin anlamlı ve psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkide öz-anlayışın kısmi aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, modeldeki dolaylı etkinin anlamlılığına ek kanıt sağlaması bakımından bootstrapping analizi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda aşağıda yer alan ilişkiler belirlenmiştir.

Doğrudan etki;

- Psikolojik kırılganlık, psikolojik esneklik üzerinde doğrudan negatif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir. Psikolojik kırılganlık düzeyinde meydana gelen azalma psikolojik esneklikteki artışı yordamaktadır.

- Psikolojik kırılganlık öz-anlayış üzerinde doğrudan, negatif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir. Psikolojik kırılganlık düzeyindeki azalma öz-anlayış seviyesindeki artışı yordamaktadır.

- Öz-anlayış psikolojik esneklik üzerinde doğrudan, pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir. Öz-anlayış düzeyindeki artış psikolojik esneklikteki artışı yordamaktadır.

Dolaylı etki;

- Psikolojik kırılmanın psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Psikolojik kırılma azaldıkça öz-anlayış artmakta, öz-anlayış arttıkça psikolojik esneklik artmaktadır. Öz-anlayış psikolojik kırılma ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahiptir.

- Gerçekleştirilen bootstrapping işlemi sonrasında psikolojik kırılma ve psikolojik esneklik arasında öz-anlayışın aracılığının anlamlı olduğu görülmüştür.

### **5.3. Öneriler**

Araştırma bulguları kapsamında araştırmacılar ve ruh sağlığı uzmanlarına yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

#### **5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler**

- Bireylerin psikolojik kırılma kaynaklarını detaylı anlamak, psikolojik açıdan nasıl daha esnek olabilmelerine ve öz-anlayışlarının nasıl artırılacağına dair deneysel çalışmalar yapılabilir.

- Kırılmanın oluşmasında etkili olduğu düşünülen bağlanma stilleri, ilk çocukluk şemaları, sosyal çevre gibi konulardan elde edilebilecek farklı değişkenlerle psikolojik kırılmanın ilişkisi araştırılabilir.

#### **5.3.2. Ruh sağlığı uzmanlarına yönelik öneriler**

- Bireylerin öz-anlayış ve psikolojik esneklik düzeyleri yükseldikçe psikolojik kırılma düzeyleri düşmektedir. Danışmanlar, psikolojik kırılma yüksek olan danışanlar için danışma sürecinde, öz-anlayış ve psikolojik esnekliğe odaklanabilir. Ayrıca üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde öz-anlayış ve psikolojik esnekliğin artırılmasına dair çalışmalar yürütülebilir

- Araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik kırılma düzeylerinin, psikolojik esnekliği ve öz-anlayışı negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu sebeple ortaöğretim kademesinde yer alan öğrencilerin psikolojik kırılma düzeylerinin artmasına karşı koruyucu olabilecek, öz-anlayış ve

psikolojik esnekliklerini arttırmaya dayalı, grup programları uygulanabilir. Bu kapsamda grup rehberliği, grupla psikolojik danışma, psikoeğitim gibi uygulamalar yapılabilir.

- Öz-anlayış ve psikolojik esnekliğin, psikolojik kırılmanlığı azaltmada etkili olduğu ve bu iki değişkenin, bireyin yaşantısını olumlu yönde etkileyen birçok kavramla pozitif ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Öz-anlayış ve psikolojik esnekliğin artırılmasına dönük çalışmaların, eğitim kurumlarında öğrencilerin yaşadıkları bireysel sorunlar, stres, çatışma, zorbalık gibi pek çok problemin çözümünde etkili olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple okullarda, öğrencilerin öz-anlayış ve psikolojik esneklik düzeylerini arttıracak derslere, faaliyetlere yer verilebilir. Eğitim kurumlarının rehberlik servisleri, okulları için belirledikleri özel hedeflerinde özdeğer ve öz-anlayış gibi kavramlara yer vererek, yıllık çerçeve programlarına psikolojik kırılmanlığı azaltıcı, psikolojik esneklik ve öz-anlayışı artırıcı çalışmalar ekleyebilirler.

- Her üç değişken için erken yaşlardaki model alarak öğrenmelerin ve bilişsel şemaların önemli olduğu görüldüğü için anne-babalarla konuyla ilgili programlar yürütülebilir. Aileler ve eğitimciler için farkındalık artırıcı çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bu kapsamda seminerler, eğitimler düzenlenebilir, bilgilendirici afiş ve broşürler hazırlanabilir.

## KAYNAKLAR

- Akdeniz, H. (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya.
- Akın, A. (2010a). Self-Compassion and interpersonal cognitive distortions. Hacettepe University Journal of Education, 39, 1-9.
- Akın, A. (2010b). Self-compassion and loneliness. International Online Journal Of Educational Sciences, 2(3), 702-718.
- Akın, S., & Eker, H. (2011). Turkish version of the psychological vulnerability scale: A study of the validity and reliability. 32th International Conference Of The Stres and Anxiety Research Society (STAR), Münster, Germany.
- Akın, U. (2014). The predictive role of the self-compassion on psychological vulnerability in Turkish university students. International Journal of Social Science and Education, 4(3), 693-701.
- Aktepe İ., & Tolan Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12:534–561.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30(2), 217-237, DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı etkisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 27(2), 1-17.
- Alkal A. (2022). Pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve psikolojik esneklikleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Antypa, N., Verkuil, B., Molendijk, M., Schoevers R., Penninx B.W. J. H., & Van Der Does, W. (2017). Associations between chronotypes and psychological vulnerability factors of depression. Chronobiology International 2017, VOL. 34, NO. 8, 1125–1135 <https://doi.org/10.1080/07420528.2017.1345932>

- Arch, J. J. & Craske, M. G. (2008). Acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms? *Clinical psychology: Science and Practice*, 15(4), 263-279, DOI: 10.1111/j.1468-2850.2008.00137.x
- Arslan G. (2019). Psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik kırılganlık /incinebilirlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Aspinwall, L. G., & Clark, A. (2005). Taking positive changes seriously: Toward a positive psychology of cancer survivorship and resilience. *Cancer*, 104(11), 2549-2556.
- Atlı, F., Buğa, A., Mammadli, T., & Atlı, Y. A. (2021). Türkiye’de üniversite öğrenimi gören öğrencilerin öz-anlayışları ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *AJER- Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2021, 6(1), 59-77 <https://dergipark.org.tr/pub/egitim> e-ISSN 2619-9351
- Avşaroğlu, S. (2019). Merhamet eğitimi programının üniversite öğrencilerinin merhametli olma düzeylerine etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (3), 2484-2500. DOI: 10.33206/mjss.551706.
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9, 78-102.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Baş, Z. (2019). Ergenlerin sahip olduğu değerler, öz anlayış ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Basaran, L.,E. (1995). Hosgörü ve eğitim. Hosgörü ve Eğitim Toplantısı." UNESCO Türkiye Milli Komisyonu ve Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Ortak Yayın, No: 2, Ankara.

- Bayraktar, S., K. (2019). Antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Bayram, N. (2010). Yapısal eşitlik modellemesine giriş AMOS uygulamaları. Ezgi Kitabevi.
- Bayramoğlu, A. (2011). Self-compassion in relation to psychopathology. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bayrı, H., & Özdemir, H. P. (2022). Özel yetenekli öğrencilerin duygusal tepkisellik, öz-yeterlik ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi: bir karma yöntem çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. Ocak/January (2022)- Cilt/Volume:21-Sayı/Issue:81. [www.esosder.org](http://www.esosder.org).
- Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., Eidelson, J. I., & Riskind, J. H. (1987). Differentiating anxiety and depression: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal Of Abnormal Psychology*, 96(3), 179.
- Beck, J. S. (2014). Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How the mind can heal the heart*. Three Rivers Press.
- Berghoff, C. R., McDermott, M. J., & Dixon-Gordon, K. L. (2018). Psychological flexibility moderates the relation between PTSD symptoms and daily pain interference. *Personality and Individual Differences*, 124, 130–134. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.012>
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 77(5), 855.
- Bierhoff, H. (2005). The psychology of compassion and prosocial behavior. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 148–167). London: Brunner-Routledge.
- Bilici H. (2020). Duygusal zekâ, psikolojik kırılganlık ve yaşam doyumu ilişkisinde kısa semptomların aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Trabzon Üniversitesi, Trabzon.

- Bohart, A., & Greenberg, L. S. (1997). *Empathy reconsidered*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2): 25-54.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688, DOI: 10.1016/j.beth.2011.03.007.
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M. & Smith, F. (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *British Journal of Psychiatry*, 159, 106-114.
- Boyce, P., & Mason, C. (1996). An overview of depression-prone personality traits and the role of interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 30, 90-103.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Breinesa, J., Toole, A., & Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13, 432–448. doi: 10.1080/15298868.2013.838992
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, B. (2016). *Kuvvetle ayağa kalkmak*. Butik Yayıncılık.

- Byrne, B.M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring instrument. *International Journal of Testing*, 1(1), 55- 86.
- Byrne, B. M. (2013). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge.
- Byrne B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge <https://doi.org/10.4324/9781315757421>
- Cavanagh, K., Strauss, C., Forder, L., & Jones, F. W. (2014). Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical Psychology Review*, 34 (2), 118-129.
- Chawla, N. & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890, DOI: 10.1002/jclp.20400
- Chen, Y. P., & Orth, U. (2018). The relationship between childhood experiences and psychological flexibility: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 58, 50-62.
- Ciarrochi J., Bilich L., & Godsell C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. İçinde: Baer RA. (editör). *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. Context Press/New Harbinger Publications. 51-75.
- Cicchetti, D., & Valentino, K. (2006). An ecological-transactional perspective on child maltreatment: failure of the average expectable environment and its influence upon child development. In *The Cambridge Handbook of Environmental Psychology* (pp. 719-742). Cambridge University Press.
- Cikara, M. & Girgus, J. S. (2010). Unpacking social hypersensitivity: Vulnerability to the absence of positive feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(10), 1409-1423.
- Cirit, İ. (2022). *Yeme tutumu ve ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkide öz-şefkat ile öz-yeterliliğin aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.

- Clark, D. O., Stump, T. E., Miller, D. K. & Long, J. S. (2007). Educational disparities in the prevalence and consequence of physical vulnerability. *Journal of Gerontology: Social Science*, 62(3), 193-197.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Cox, A. J. (1998). Psychological vulnerability and the creative disposition: Etiological factors associated with psychopathology in visual artists. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cuijpers, P., Geraedts, A. S., Andersson, G., Beekman, A. T., & Reynolds, C. F. (2013). Adding psychotherapy to pharmacotherapy in depression and anxiety disorders in old age: A meta-analytic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(9), 832-840. <https://doi.org/10.1002/gps.3897>
- Cutter, S. L. (1996). Vulnerability to environmental hazards. *Progress in Human Geography*, 20(4), 529-539.
- Çalışkan, M., N. (2020). Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çelik, E., & Topçuoğlu, P. (2017). Proaktif kişiliğin öznel zindelik ile merak arasındaki ilişkide aracılık etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1221-1240.
- Çeştan E. (2020). Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Davey, A., vd. (2020). Psychological Flexibility, Self-Compassion and Daily Functioning in Chronic Pain. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17: 79-85.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 13, 39-80.

- Demirci, İ., Ekşi, H., Ekşi, F. & Kaya, Ç. (2019). Character strengths and psychological vulnerability: The mediating role of resilience. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00533-1>
- Demirtaş, Z. (2022). Özel eğitim alan çocukların ailelerinin tepkileri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir karma yöntem araştırması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Deniz, M. E., Kesici, S., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36, 1151–1160. DOI:10.2224/ sbp.2008.36.9.1151.
- Deniz, M., & Sümer, A. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (158).
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- De Souto Barreto, P. (2011). One operational definition by population: the need for local evaluations of frailty. *Journal of Physiological Anthropology*, 30(6), 259-262.
- Diener, E., "Subjective Well-Being". *Psychological Bulletin*, 95, 3, (1984), s. 542-575.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10, 276-282.
- Dykman, B.M., Horowitz, L.M., Abramson, L.Y., Usher, M., 1991, Schematic and situational determinants of depressed and nondepressed students' interpretation of feedback. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 45-55.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. New Harbinger Publications.
- Ekşi, H., Bikeç, S. M., & Ümmet, D. (2017). Öğretmen adaylarında kendini sansürleme, psikolojik kırılganlık ve koşullu öz değer. *Pegem Atıf İndeksi*, 439-450.

- Ekşi, H., Özkapu, E. D., & Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlıkla öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Journal of Social Sciences of Muş Alparslan University*. <http://dergipark.gov.tr/anemon>.
- Eliüşük, A. (2014). Sabır eğiliminin öz-belirleme öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Ellis, A. (2003). Similarities and differences between Rational Emotive Behavior Therapy and Cognitive Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(3), 225-240. doi:10.1891/088983903780906075
- Erkuş, A. (2011). Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci. Seçkin Yayıncılık.
- Esen F. B. (2017). Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine-şefkatin etkisi. Yayımlanmamış uzmanlık tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Feldner, M., Zvolensky, M., Eifert, G., & Spira, A. (2003). Emotional avoidance: an experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behaviour Research and Therapy*, 41(4), 403– 411. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00020-7](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00020-7).
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647.
- Frankl, V. E., (2013). İnsanın anlam arayışı. Selçuk Budak (çev.). Okuyan Us Yayınları.
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5, 134-145.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy* (pp. 55–72). New York: Guilford Press.

- Fulton, P. R., & Seigel, R. D. (2005). Buddhist and Western psychology: Seeking common ground. In C. K. Germer, R. D. Seigel, & P. R. Fulton (Eds.) *Mindfulness and PsychoNyanaponika Therapy* (pp.55–72) New York: Guilford Press.
- Garashlı, J. (2020). Takım sporu ile bireysel spor yapan sporcularda konuşma kaygısının psikolojik kırılganlığa etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy*. Guilford Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Germer CK, Siegel RD, & Fulton PR. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford press.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.
- Gilbert, P. & Allan, S. (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *British Journal of Clinical Psychology*, 33, 295-306.
- Gilbert, P., Allan, S., & Goss, K. (1996). Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 3(1), 23-34.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychoNyanaponika Therapy* (pp. 9-74). Hove: Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group Nyanaponika Therapy approach. *Clinical Psychology & PsychoNyanaponika Therapy*, 13(6) 353-379.
- Gilbert, P. (2009a). *The Compassionate Mind*. Robinson.
- Gill, M., & Lenroot, R. (2010). Brain development during childhood and adolescence: A longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*, 13(5), 667-676. <https://doi.org/10.1038/nn.2513>

- Gottheim, P. C. (2009). Self-esteem, self-compassion, defensive self-esteem and related features of narcissism as predictors of aggression. The University of Akron. Unpublished doctoral dissertation.
- Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment resilience and workplace well-being: A randomized controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 396-407.
- Gudjonsson, G. H. (2010). The psychology of false confessions: A review of the current evidence. In G. D. Lassiter & C. A. Meissner (Eds.), *Police interrogations and false confessions: Current research, practice, and policy recommendations* (pp. 31– 47). Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/12085-002.
- Gudjonsson, G. H. (2010). Psychological vulnerabilities during police interviews. Why are they important? *Legal and Criminological Psychology*, 15, 161- 175.
- Güder E. (2022). Romantik ilişki yaşayan bireylerde çocukluk çağı travmaları, psikolojik kırılabilirlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Kıbrıs.
- Güler, M., Yanık, G., Yaşar, Ü., & Demir, F. E. (2022). İş yaşamında yalnızlığın psikolojik kırılabilirlik üzerindeki etkisini incelemeye yönelik bir araştırma. *Trends in Business and Economics*, 36(3), 250-257.
- Güleş, E. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Günel, D. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının mesleki doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: an easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publication. 9 (13), 26-30.
- Harris, R. (2016). *Act'i kolay öğrenmek* (H. T. Karatepe, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Harter, S. (1998). The development of self-representations. In W. Damon (Series Ed.) & Nancy Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology, Vol. 3, Social, emotional, and personality development* (5th edition), New York: Wiley.

- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17(2), 289– 303. <https://doi.org/10.1007/BF03392677>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 64(6), 1152. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. Guilford Press
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F.W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1–25.
- Hayes, S.C. (2008). Climbing our hills: A beginning conversation on the comparison of acceptance and commitment therapy and traditional cognitive behavioral therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 286- 295.
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976– 1002. <https://doi.org/10.1177/001100012460836>
- Hayes, S.C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J.L., & Pistorello, J. (2013). *Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the*

- progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198 <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Higgins, E. T., Klein, R. & Strauman, T. (1985). Self-Concept Discrepancy Theory: a psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, 3(1), 51-76. doi:10.1521/soco.1985.3.1.51.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>
- Hong, R. Y. & Cheung, M. W. L. (2015). The structure of cognitive vulnerabilities to depression and anxiety: evidence for a common core etiologic process based on a meta-analytic review. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 892-912. doi:10.1177/2167702614553789
- Ingram, R. E., Miranda, J. & Segal, Z. V. (1998). *Cognitive Vulnerability to Depression*. Guilford Press.
- Ingram, R. E. (2003). Origins of cognitive vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(1), 77-88.
- Ingram, R. E., & Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-stress models. *Development of Psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspective*, 32-46.
- Ingram, R.E. & Luxton, D.D. (2006). Vulnerability-Stress Models. In B. L. Hankin & J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective* (p. 32–46). Sage Publications, Inc.
- Ingram, R. E. & Price, J. M., “Understanding Psychopathology: The Role of Vulnerability”. In R. E. Ingram and J. M. Price (Eds.) *Vulnerability to Psychopathology: Risk Across the Lifespan* (s. 3-17). New York 2010.
- Ingram, R. E., Atchley, R. A., & Segal, Z. V. (2011). *Vulnerability to Depression: From Cognitive Neuroscience to Prevention and Treatment*. Guilford Press.

- İnce, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- İzgiman, S. (2014). Kabul ve Kararlılık Terapisi. İçinde A. N. Canel (Ed.), *Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler*. ((s. 97-117). Pinhan.
- Jacquez, F.M., Cole, D.A., & Searle, B., (2004). Self-perceived competence as a mediator between maternal feedback and depressive symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32, 355-367.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>.
- Karakuş, S., & Akbay, E. S. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. "Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2020; 16(1): 32-43" Araştırma Makalesi / DOI: 10.17860/mersinefd.669825.
- Karakuş, S. (2020). Otantiklik ve yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Karaoğlu, M. & 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 . DOI: 10.35365/ctjpp.19.1.18
- Karasar, N. (2010). Bilimsel araştırma yöntemi (21. Bs.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaygısız, F. (2019). Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Kelly, A. C. & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the 104 capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences*, 89, 157–161.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2010). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Journal of the American Medical Association*, 303(19), 1947-1953. <https://doi.org/10.1001/jama.2010.614>

- Keyes, M.L.C., Smotkin, D. & Ryff, D.C., "Opptimizing Well-Being: The Empirical of Two Tradition". *Journal of Personality and School Psychology*, 82 (6), (2002), s. 1007-1022
- Kıcalı, Ö. (2015). Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıas, M. (1990). Vulnerability: Towards a Better Understanding of a Key Variable In The Genesis Fear of Crime. *Violence and Victims* 5(2):97-108.
- Kırım G. (2020). Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılabilirlik düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Kirkpatrick, K.LeClair (2005). Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt TwoChair Intervention. University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.
- Kline, R.B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. New York: The Guilford Press.
- Kline, R. B. (2019). Yapısal eşitlik modellemesinin ilkeleri ve uygulaması (S. Şen, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koç, H. (2020). Uyumsuz düşünce tarzları ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü. Yayınlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Koç, R. (2020). Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde özanlayışın ilişki doyumuna etkisi. Tıpta uzmanlık tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Koyuncu, Ö. (2015). Ebeveyn kaybı yaşayan kişilerde psikolojik esneklik tepkisinin psiko-sosyal belirleyicileri: kaybın koşulları, kişinin kendine, dünyaya, geleceğe yönelik algısı, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejileri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Körner A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger M. & Brahler, E. (2015). The Role of Self-Compassion in Buffering Symptoms of Depression in the General Population. *PLOS One*. 10.10, 1-14. DOI:10.1371/journal.pone.0136598.

- Kurtoğlu M. (2019). Bilişsel davranışçı grup terapisi'nin (bdgt) sosyal anksiyete bozukluğu (sab) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Kuşçu, B. (2019). Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Landi, G., vd. (2020). Health Anxiety and Mental Health Outcome During COVID-19 Lockdown in Italy: The Mediating and Moderating Roles of Psychological Flexibility. *Frontiers in Psychology*, 11: 1-14.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*. New York: Guilford.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- Lee, G. A., & Scanlon, A. (2007). The Use of the Term 'Vulnerability' in Acute Care: Why Does It Differ and What Does It Mean?. *Australian Journal of Advanced Nursing*, The, 24(3), ss. 54.
- Le Vigouroux, S., Goncalves, A., & Charbonnier, E. (2021). The Psychological Vulnerability of French University Students to the COVID-19 Confinement. *Health Education & Behavior* 2021, Vol. 48(2) 123–131.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. *Positive psychology in practice*, 3-12.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9, 151-173.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2010). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications, 60, 549-552.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- MacBeth A., & Gumley A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clin Psychol Rev.* 2012;32 (6):545–552.
- Manne, S. L., Myers-Virtue, S., Kashy, D., Ozga, M., Kissane, D., Heckman, C., . . . Rosenblum, N. (2015). Resilience, positive coping, and quality of life among women newly diagnosed with gynecological cancers. *Cancer Nursing*, 38(5), 375-382.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2017). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-017-0850-7.
- Marshall, E. J., and Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- McLean, C. L., Fiorillo, D., ve Follette, V. M. (2018). Self-Compassion and Psychological Flexibility in a Treatment-Seeking Sample of Women Survivors of Interpersonal Violence. *Violence and Victims*, 33(3): 472-485.
- Mechanic, D., & Tanner, J. (2007). Vulnerable people, groups, and populations: societal view. *Health Affairs*, 26(5), 1220-1230.
- Mendolia, M., & Baker, G. A. (2008). Attentional Mechanisms Associated with Repressive Distancing. *Journal of Research in Personality*, 42(3): 546-563.
- Meydan, C. H., & Şeşen, H. (2011). Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları. Detay Yayıncılık.
- Meyers, L.S., Gamst, G., & Guarino, A.J. (2006). *Applied Multivariate Research: Design and Interpretation*, Sage, California.

- Mongrain, M., & Blackburn, S. (2005). Cognitive vulnerability, lifetime risk, and the recurrence of major depression in graduate students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 747-768.
- Monroe Sm, Simons, Ad (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110(3):406–425.
- Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58-62.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263–287. doi: 10.1080/13576500444000317.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (95-105). APA Books, Washington DC.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211–214.

- Neff, K.D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*. 77.1, 23-50. DOI:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x.
- Neff, K. D., McGhee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K.D. & M. Pittman. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*. 9.3,225-240, DOI:10.1080/15298860902979307.
- Neff, K.D., Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness & Acceptance for Positive Psychology*. 79-107.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Neff, K.D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Springer Science+Business Media*. (7), 264274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>.
- Newsome, S. (2010). Effects of a mindfulness course on helping professionals in training: Examining levels of perceived stress, mindfulness and self-compassion. New Mexico State University, Unpublished doctoral dissertation.
- Noorbala F, Borjali A, Ahmadian-Attari M.M., & Noorbala A. A. (2013). Effectiveness of compassionate mind training on depression, anxiety, and self-criticism in a group of Iranian depressed patients. *Iran J Psychiatry*. 2013;8 (3):113–117.
- Olgunçelik, E. S. (2019). Kendini sabotaj ve başarı yönelimlerinin öz-anlayış açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Ong, C. W., vd. (2021). Is perfectionism always unhealthy? examining the moderating effects of psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Clinical Psychology*.
- Ong, C. W., Lee, E. B., Krafft, J., Terry, C. L., Barrett, T. S., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2019). A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for clinical perfectionism. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 22.

- Orth, U., & Maes, J. (2011). The interplay between neuroticism, stressors, and depression: A review of the cognitive-behavioral model. *Journal of Affective Disorders*, 132(1-2), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.09.006>
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, Aralık 2017, 32(80), 116–133.
- Önen, C., İ. (2021). Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, H., D. (2020). Bağlanma stilleri ile partner şiddeti arasındaki ilişkide öz-anlayışın ve boyun eğici davranışın aracılık rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Özkan S. (2020). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Özkaynak, E. (2020). Yetişkin kadınlarda psikolojik ve sosyal kırılganlığın nedenlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Öztürk, A. (2022). Ebeveynlerin iyi oluşlarında bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin rolü: Bursa ili örneği. Yayınlanmamış doktora tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyesil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. 35 (159), 226-237.
- Palladino, C. L., Ange, B., Richardson, D. S., Casillas, R., Decker, M., Gillies, R. A., ... & Zeidan, R. (2013). Measuring psychological flexibility in medical students and residents: a psychometric analysis. *Medical education online*, 18.

- Pamuk, M., & Gökce Z. (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. Dergi Web sayfası: <http://dergipark.gov.tr/usakead>
- Perry, B. D. (2002). Childhood experience and the expression of genetic potential: What childhood neglect tells us about nature and nurture. *Brain and Mind*, 3(1), 79-
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, J. & Lundgren, T. (2009). In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *Behavior Analyst*, 32(1), 85-103.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rygel, L., O'sullivan, D., & Yarnal, B. (2006). A method for constructing a social vulnerability index: an application to hurricane storm surges in a developed country. *Mitigation and Adaptation Strategies for Global Change*, 11(3), 741-764.
- Saltık, D. (2021). Öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine yordayıcı etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 179-192.
- Sarıcaoğlu, H. (2015). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Sarıçalı, M., & Satıcı, S.A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.
- Sarıçalı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ile özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılganlığın aracılığı: karma desen araştırma. Yayınlanmamış doktora tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Sarıkaya, N. (2019). Ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- Satici, S. A., Kayiş, A. R., & Akın, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students. *Psychological Reports*, 112(2), 519-528.
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Eraslan Capan, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4), 301-308.
- Satici, S. A. (2016). Psychological Vulnerability, Resilience, and Subjective Well-Being: The Mediating Role of Hope. *Personality and Individual Differences*, 102, s. 68-73.
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2016). Psychological vulnerability and subjective happiness: the mediating role of hopelessness. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 33(2), 111-118.
- Satici, S.A., Uysal, R., Yilmaz, M.F., & Deniz, M.E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology*, 35(1), 22-28.
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2017). Psychological vulnerability and subjective happiness: The mediating role of hopelessness. *Stress and Health*, 33(2), 111-118
- Savcı, M. & Aysan, F. (2016). Kişilik özelliklerinin öznel zindelik ve psikolojik iyi oluşa etkisi VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 5-8 Mayıs 2016 Çanakkale.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261–269.
- Scanlon, A., & Lee, G. (2007). The use of the term vulnerability in acute care: why does it differ and what does it mean? *Austrian Journal of Advance Nursing*, 24(3) 54-59.
- Scott, W., & McCracken, L. M. (2015). Psychological flexibility, Acceptance and Commitment Therapy, and chronic pain. *Current Opinion in Psychology*, 2, 91–96. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2014.12.013>.
- Shahar, G., Blatt, S. J., Zuroff, D. C., Kuperminc, G. S. & Leadbeater, B. J. (2004). Reciprocal relations between depressive symptoms and self-criticism (but not dependency) among early adolescent girls (but not boys). *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 85-103. doi:10.1023/B:COTR.0000016932.82038.d0

- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results 86 Irmak ARSLAN Yazar Adı from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164.
- Soo, C., Tate, R.L. & Lane-Brown, A. (2011). A Systematic review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for managing anxiety: Applicability for people with acquired brain injury? *Brain Impairment*, 12(1), 54–70. <https://doi.org/10.1375/brim.12.1.54>.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Siegel, J. D. (2010a). *The Mindful Nyanaponika Therapist*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Simpson, J., & Weiner, E. S. (1989). *Oxford English Dictionary Online*. Oxford: Clarendon Press.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2010). Psychological vulnerability predicts increases in depressive symptoms in individuals with rheumatoid arthritis. *Nursing Research*, 59(2), 140-146. doi:10.1097/NNR.0b013e3181d1a6f6.
- Soo, C., Tate, R. L., & Lane-Brown, A. (2011). A Systematic Review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Managing Anxiety: Applicability for People With Acquired Brain Injury? *Brain Impairment*, 12(1), 54-70. doi:10.1375/brim.12.1.54.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Suhr, D. D. (1999). *Investigation of Mathematics and Reading Achievement of 5- through 14-Year Olds Using Latent Growth Curve Methodology* Ph.D. Dissertation, Northern Colorado University.

- Surrey, J. (2005). Relational psychoNyanaponika Therapy, relational mindfulness. In C. Germer, R. Siegel, & P. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy* (pp. 91- 112). Guilford Press.
- Şahin A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8:151-176.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (M. Baloğlu, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tansu, E. (2022). Narsistik depresyonda ben-öteki modeli: Reddedilme duyarlılığı ve öz-anlayışın kırılğan narsisizm ve depresif eğilimler arasındaki aracı rolü. Yayımlanmamış doktora tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Taşkesen, N. (2022). Insecure attachment and relationship satisfaction: testing the buffering roles of mindfulness, self-compassion, and cognitive defusion (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Tatlıhoğlu, K. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tatlıhoğlu, K., A. (2021). Üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılğanlıkları, psikolojik iyilik halleri ve sosyal güven ve memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkinin kardeş sayısına göre incelenmesi. *Bingöl Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.53440/bad.945414>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V. & Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 10(2), 157- 160, DOI: 10.1093/clipsy.bpg017.
- Tekin, Ö. E. (2022). Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü: karma metodoloji. Yayımlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2012). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.667913>.
- Terzi, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2013). Psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar. Pegem Akademi.

- Toprak, T. B., Arıca, O. T., & Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Tüfekçi, N., & Tüfekçi, K. Ö. (2006). Bankacılık sektöründe farklı olma üstünlüğünün ve müşteri sadakatinin yarattığı değer: Isparta ilinde bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(4), ss. 170-183.
- Türk Dil Kurumu, (2018). <http://sozluk.gov.tr>.
- Ulubay, G. (2020). Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Uludağ, G. (2021). Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Uysal, R. (2015). Psikolojik Kırılganlık. Ü. A. Ahmet AKIN içinde, *Psikolojide Güncel Kavramlar -1- Pozitif Psikoloji* (s. 109-126). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Uysal, R. (2015). Social competence and psychological vulnerability: The mediating role of flourishing. *Psychological Reports*, 117(2), 554-565. <https://doi.org/10.2466/21.PR0.117c18z2>
- Ünver, L. (2021). Psikiyatri hemşirelerinde psikolojik esneklik ve profesyonel yaşam kalitesi arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.

- Watts, M. J., & Bohle, H. G. (1993). The space of vulnerability: the causal structure of hunger and famine. *Progress In Human Geography*, 17(1), 43-67.
- Williams B, & Le Menstrel, S. (2013). Social Capital and Vulnerability From The Family, Neighborhood, School and Community Perspectives. Erişim Adresi: [wileyonlinelibrary.com] Erişim Tarihi: 20.04.2020.
- Widaman, K.F., & Thompson, J.S. (2003). On specifying the null model for incremental fit indices in structural equation modeling. *Psychological Methods*, 8(1), 16-37.
- Wilson, K. G., & Roberts, M. (2002). Core principles in acceptance and commitment therapy: An application to anorexia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 237-243.
- Winnicott, D. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *The International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89-97.
- Winnicott, D. (1971). Chapter 7. The location of cultural experience. In *Playing and Reality* (pp. 112-129). Basic Books.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
- Whittingham, K., Wee, D., Sanders, M. R., & Boyd, R. (2012). Predictors of psychological adjustment, experienced parenting burden and chronic sorrow symptoms in parents of children with cerebral palsy. *Child: Care, Health and Development*, 39(3), 366–373. doi: 10.1111/j.1365-2214.2012.01396.x
- Wolf, E. J., Harrington, K. M., Clark, S. L., & Miller, M. W. (2013). Sample size requirements for structural equation models: An evaluation of power, bias, and solution propriety. *Educational and Psychological Measurement*, 73(6), 913-934. <https://doi.org/10.1177/0013164413495237>
- Wong, P.T. (2015). Meaning therapy: Assessments and interventions. *Journal of the Society for Existential Analysis*, 26(1), 154-167.
- Wong, C. C., Mak, W. W., & Liao, K. Y.-H. (2016). Self-compassion: A potential buffer against affiliate stigma experienced by parents of children with autism spectrum disorders. *Mindfulness*, 7(6), 1385–1395.

- Yakın, D. (2015). Towards an integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and well-being: the role of early recollections, self-compassion and emotion regulation. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara.
- Yaşa, E. N. (2019). Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuz, F. K. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi: Genel bir bakış. Türkiye Klinikleri Psikiatri Özel, 8(2), 21-28.
- Yavuz, B. (2019). Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: manevi iyi oluşun rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yektaş, Ç. (2020). Çocuk ve ergen psikiyatrisi güncel yaklaşımlar ve temel kavramlar (1- 2 Cilt). İçinde E. S. Ercan, Ö. Bilaç, İ. Perçinal Yazıcı, M. Ö. Kütük, Ü. Işık, A. G. Kılıçoğlu, F. S. Durak, H. Kandemir, K. U. Yazıcı, Ü. Bolat, C. Kavurma, F. Kılıçaslan (Edl.), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) (ss. 1231-1240). <https://doi.org/10.37609/akya.45>.
- Yelpaze, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı Olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(2), 535-549.
- Yelpaze, İ., Deniz, M. E., & Satıcı, B (2021). Association between social connectedness and well-being: A study of the mediating role of psychological vulnerability. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 11(62), 367-382.
- Yeşilkanat, G. (2018). Aleksitimi, duygusal denge ve depresyonun kırılabilirliğe etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, B. F., & Demir, A. (2017). Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlilik. Ege Eğitim Dergisi, Cilt:18, Sayı:2, ss.676-701.
- Yıldız, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı ruhsal travma yaşantılarının psikolojik kırılabilirlikle ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Yılmam, B. (2019). Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yüksel, A., & Yılmaz, E., B. (2020). The effects of group mindfulness-based cognitive therapy in nursing students: a quasi-experimental study. *Nurse Educ Today*, 85:104268.
- Yüzbaşı D. V., & Küneroğlu F. (2020). Öz-şefkat, sağlıklı yaşlanma ve öz-şefkate ilişkin müdahale programları. *Nesne*, 8(16), 143-157. DOI: 10.7816/nesne-08-16-10.
- Zlata, Z. Z., Meier, E. A., Thomas, L. P. M., Palmer, B.W., Glorioso, D., Marquine, M. J., . . . Jeste, D. V. (2014). Life satisfaction and its correlates among older cancer survivors: critical role of psychosocial factors. *Psycho-Oncology*, 24(2), 241-244.
- Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability-a new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(2), 103-126.

## EKLER

### EK 1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel araştırmada kullanılmak üzere hazırlanmış bu formda yer alan soruları doğru ve samimi yanıtlar vermeniz araştırmanın sonuçları açısından değerli olacaktır. Katkılarınız için teşekkürler.

**1. Cinsiyetiniz:**  Kız  Erkek

**2. Sınıfınız:**

**3. Yaşınız: ....**

**4. Kaç kardeşsiniz (siz dahil):**

Kardeşim yok  2  3  4  4'ten fazla

**5. Bugüne kadarki yaşamınızda sizi etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirdiniz mi?**

Evet  Hayır

**6. Hayatınız içinde karşınıza çıkan zorluklarla mücadelede başarılı olduğunuzu düşünüyor musunuz?**

Evet  Hayır

**6. Yaptığınız herhangi bir davranış ya da işle ilgili çevrenizdekilerin onayını almaya ne sıklıkla ihtiyaç duyarsınız?**

Hiç bir zaman  Bazen  Sık sık  Her Zaman

**7. Kendinize karşı genel genel tutumunuz nasıldır?**

Değişken ve tutarsız  Demokratik-Adaletli  Koruyucu  Suçlayıcı ve otoriter

**8. Ebeveynlerinizin size karşı genel tutumu nasıldır?**

Değişken ve tutarsız  Demokratik  Koruyucu  Suçlayıcı ve otoriter

## EK 2 PSİKOLOJİK KIRILGANLIK ÖLÇEĞİ

### Psikolojik Kırılglanlık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.					
1. Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
	Bana hiç uygun değil			Bana tamamen uygun	
2. İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
	Bana hiç uygun değil			Bana tamamen uygun	
3. Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.	1	2	3	4	5
	Bana hiç uygun değil			Bana tamamen uygun	
4. Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
	Bana hiç uygun değil			Bana tamamen uygun	
5. Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4	5
	Bana hiç uygun değil			Bana tamamen uygun	
6. Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çoğunlukla alıngan hissedirim.	1	2	3	4	5
	Bana hiç uygun değil			Bana tamamen uygun	

## EK 3 PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

### Psikolojik Esneklik Ölçeği

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

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
8.	İş veya görevlerimi, ne yaptığımın farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7

16.	Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Kendim hakkındaki bir düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Ne yaptığımın pek farkında olmadan otomatik hareket ediyordum gibi görünür.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçırdığım bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
24.	En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Benim için oldukça önemli olsalarda, kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7
27.	İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 4 ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

### Öz Anlayış Ölçeği

#### ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
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 hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, 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.					

