



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEĞER ODAKLI YAŞAM, SEBAT VE UMUT  
DÜZEYİNİN SIKINTIYA DAYANMA BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI  
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Ayşe TEKYAMAN  
ORCID: 0000-0003-0684-6405

Danışman  
Prof. Dr. Şahin KESİCİ  
ORCID: 0000-0003-3823-5385

Konya – 2024

## ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasının her aşamasında bana rehberlik eden ve bilgi birikimlerini benimle paylaşan danışman hocam Prof. Dr. Şahin KESİCİ'ye en içten teşekkürlerimi sunarım. Tez savunmam sırasında değerli yorumları ve eleştirileriyle çalışmamı daha ileri taşıyan jüri üyeleri Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU ve Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN'a şükranlarımı ifade etmek isterim. Beni her zaman destekleyen ve samimiyetini esirgemeyen Prof. Dr. Mehmet AK ve Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN hocalarıma teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca bana güç veren ve daima yanımda olan sevgili annem ve ablama minnettarlığımı belirtmek isterim. Ayrıca bugün yanımda olmasa da, hayatıma ışık olan ve yaşamı boyunca beni her konuda destekleyen babama teşekkür ederim. Onun bana öğrettikleri ve manevi mirası, hayatım boyunca bana rehberlik edecek.

Tezimi tamamlama sürecinde bana eşsiz destekler sunan yol arkadaşım Burak AKYILDIZ'a, bu çalışmanın her aşamasında yanımda olan dostlarım Merve Nur DOĞAN, Havva Nur TAŞ ve Nurbanu ERKOYUNCU'ya teşekkür ederim.

Her birinizin desteği, bu tez çalışmasının başarılı bir şekilde tamamlanmasında temel bir rol oynamıştır. Aldığım her bir öneri, gösterilen sabır ve sunulan destek, bu akademik yolculuğumun her adımında bana rehberlik etmiştir.

Ayşe TEKYAMAN

Haziran 2024

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU .....	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ .....	vi
ÖZET .....	vii
ABSTRACT.....	viii
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	7
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Varsayımlar .....	8
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar .....	9
<b>2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>10</b>
2.1. Sıkıntıya Dayanma.....	10
2.1.1. Sıkıntıya Dayanmanın Kavramsal Gelişimi .....	11
2.1.2 Sıkıntıya Dayanmanın Psikopatolojiyle İlişkisi.....	11
2.1.3. Sıkıntıya Dayanma Becerisi.....	12
2.1.4. Diyalektik Davranışçı Terapide Sıkıntıya Dayanma Becerisini Geliştirme .....	13
2.1.5. Sıkıntıya Dayanma ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	16
2.1.6. Sıkıntıya Dayanma ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	18
2.2. Değerler .....	19
2.2.1. Kabul Kararlılık Terapisinde Değerler ve Değer Odaklı Davranış.....	20
2.2.2. Değerler ve Değer Odaklı Davranış .....	21
2.2.3. Değer ve Değer Odaklı Davranışla İlgili Yurt içinde Yapılan Çalışmalar .....	24
2.2.4 Değer ve Değer Odaklı Davranışla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	25
2.3. Sebat.....	27
2.3.1. Sebatla İlgili Yapılan Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	28
2.3.2. Sebatla İlgili Yapılan Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	30
2.4. Umut.....	31
2.4.1. Umut Teorisi .....	32
2.4.2. Umut ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	34
2.4.3. Umut ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	35
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>37</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	37
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	37

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	37
3.3.2. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği .....	38
3.3.3. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği .....	38
3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği.....	39
3.3.5. Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu.....	39
3.4. Verilerin Toplanması.....	40
3.5. Verilerin Analizi .....	40
3.5.1. Ön Analiz.....	40
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>41</b>
4.1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler .....	41
4.2. Sebat, Umut ve Değer Odaklı Yaşam Düzeyinin Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	41
4.2.1. Çoklu Regresyon Analizinin Varsayımlarının Test Edilmesi.....	42
4.2.2. Çoklu Regresyon Analizi.....	45
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>46</b>
5.1. Tartışma.....	46
5.2. Sonuç.....	50
5.3. Öneriler.....	51
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>53</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>71</b>
EK-1 Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu Örnek Maddeler .....	71
EK-2 Sürekli Umut Ölçeği Örnek Maddeler .....	72
EK-3 Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Örnek Maddeler .....	73
EK-4 Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Örnek Maddeler .....	74
EK-5 Etik Kurul Kararı .....	75

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Üniversite Öğrencilerinde Değer Odaklı Yaşam, Sebat ve Umut Düzeyinin Sıkıntıya Dayanma Becerileri Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi* başlıklı tez çalışmamın toplam **54** sayfalık kısmına ilişkin, 6/06/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%7** 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.

6/06/2024

Ayşe TEKYAMAN

Prof. Dr. Şahin KESİCİ

## 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.

6/06/2024

Ayşe TEKYAMAN

## ÖZET

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

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEĞER ODAKLI YAŞAM, SEBAT VE UMUT DÜZEYİNİN SIKINTIYA DAYANMA BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Ayşe TEKYAMAN

Bireyler için üniversite, yaşamlarının en çok dönüşüm yaratacak aşamalarından birisidir. Dolayısıyla bu süre içinde öğrenciler yoğun bir akademik tempodan mesleki kariyer kararlarına ve insan ilişkilerine dek pek çok meseleyle karşılaşmaktadır. Olumsuz psikolojik durumların deneyimlenmesi ve bu yaşantılara dayanabilme kapasitesi olarak tanımlanan dayanma becerisi, söz konusu güçlüklerin aşılmasında önemli bir unsur olabilmektedir. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin değer odaklı yaşam, sebat ve umut düzeylerinin, sıkıntıya dayanma becerilerini yordayıp yordamadığını incelemektir. İlişkisel taramada modelinde olan bu araştırmada 432 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Ancak dolgu maddelerine doğru yanıt vermeyen 24, aykırı değer olduğu tespit edilen 1 katılımcı analizden çıkartılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 299'u kadın, 108'i erkek toplamda 407 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri "Kişisel Bilgi Formu", "Değer Odaklı Yaşam Ölçeği", "Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu", "Sürekli Umud Ölçeği" ve "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği" araçları ile toplanmıştır. Araştırma verileri hem çevrimiçi platformda (Google Forms) hem de yüz yüze olarak toplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin, sebat, umut ve değer odaklı yaşam düzeylerinin sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisinin test edilmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi, sebat düzeyi ile sıkıntıya dayanma arasında pozitif bir yordama ilişkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır,  $\beta = 0.22$ ,  $p < .001$ , %95 GA[.17, .53],  $pr^2 = .03$ ,  $sr^2 = .03$ . Benzer şekilde, umut puanları, sıkıntıya dayanma üzerinde pozitif yordayıcı etkiye sahiptir,  $\beta = 0.16$ ,  $p < .001$ , %95 GA[.045, .280],  $pr^2 = .02$ ,  $sr^2 = .02$ . Değer odaklı yaşam ile sıkıntıya dayanma düzeyi arasındaki ilişkinin ise anlamlı seviyede olmadığı görülmektedir,  $\beta = -.08$ ,  $p < .001$ , %95 GA[-.072, .006],  $pr^2 = .007$ ,  $sr^2 = .006$ . Öğrencilerin sebat düzeyi, sıkıntıya dayanma üzerindeki varyansın %5'ini açıklarken, umut düzeyi %2'lik bir değişimi açıklamaktadır. Her üç yordayıcı birlikte ele alındığında, değişkenlerin sıkıntıya dayanma üzerindeki varyansın toplam %10'unu açıkladığı görülmektedir,  $F(3, 406)$ ,  $p < .001$ , *düzeltilmiş*  $R^2 = .10$ . Araştırma sonuçları alan yazın ışığında tartışılmıştır. Araştırma sonuçlarına ilişkin ruh sağlığı uzmanlarına ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sıkıntıya dayanma, Değer odaklı yaşam, Sebat, Umud, Üniversite öğrencileri

## ABSTRACT

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

### INVESTIGATION OF THE PREDICTIVE ROLE OF VALUED LIVING, GRIT AND HOPE LEVEL ON THE SKILLS OF DISTRESS TOLERANCE IN UNIVERSITY STUDENTS

Ayşe TEKYAMAN

For individuals, university is one of the most transformative stages of their lives. Therefore, during this period, students face many issues ranging from an intense academic pace to professional career decisions and human relations. The ability to tolerate, which is defined as the experience of negative psychological situations and the capacity to tolerate these experiences, can be an important factor in overcoming these difficulties. The aim of this study is to examine whether university students' valued living, grit and hope levels predict their ability to tolerance distress. In this relational survey model research, 432 university students were reached. However, 24 participants who did not respond correctly to the filler items and 1 participant who was found to be an outlier were excluded from the analysis. The study group of the research consists of 407 university students, 299 of whom are female and 108 of whom are male. The research data were collected with "Personal Information Form", "Valued Living Scale", "Grit Scale Short Form", "Hope Scale" and "Distress Tolerance Scale". The research data were collected both online (Google Forms) and face-to-face. Multiple regression analysis was conducted to test the effect of grit, hope and valued living levels of university students on distress tolerance. Multiple regression analysis revealed a positive predictive relationship between grit level and distress tolerance,  $\beta = 0.22$ ,  $p < .001$ , 95% CI [.17, .53],  $pr^2 = .03$ ,  $sr^2 = .03$ . Similarly, hope scores have a positive predictive effect on distress tolerance,  $\beta = 0.16$ ,  $p < .001$ , 95% CI [.045, .280],  $pr^2 = .02$ ,  $sr^2 = .02$ . The relationship between valued living and the level of distress tolerance is not significant,  $\beta = -.08$ ,  $p < .001$ , 95% CI [-.072, .006],  $pr^2 = .007$ ,  $sr^2 = .006$ . While the students' level of grit explains 5% of the variance in distress tolerance, the level of hope explains 2% of the variance. When all three predictors are considered together, it is seen that the variables explain a total of 10% of the variance on distress tolerance,  $F(3, 406)$ ,  $p < .001$ , adjusted  $R^2 = .10$ . Suggestions for mental health professionals and researchers regarding the results of the research are included.

**Keywords:** Distress tolerance, Valued living, Grit, Hope, University students

## BÖLÜM 1

### 1. GİRİŞ

Üniversite çağındaki gençler, yetişkinliklerine yön verecek hayati kararları almaya ve bir yetişkin olabilmenin gerektirdiklerini benimsemeye hazırlanırken, bu dönemi bireysel ve profesyonel hayatlarını da şekillendirdikleri belirleyici bir evre olarak değerlendirmektedirler. Bu hazırlanma sürecinin içinde içsel ahlak, kariyer tercihi, cinsiyet ile rol kimliği ve ebeveynlerden özerk olma başlıkları çerçevesinde şekillenen gelişimsel görevler yer almaktadır (Damon, 2008). Bunun yanı sıra akademik zorlanmalar, sosyal uyuma ilişkin sorunlar ve geleceğe dönük kaygı gibi bir dizi sıkıntı ile karşı karşıya kalabilmektedir. Öğrenciler üniversite eğitim hayatı sürecinde yaşadığı iç çatışmaları çözümlenmek, bireysel gereksinimleri ve yaptığı seçimler yönünde donanıma sahip olmak amacıyla gayret göstermektedirler (Adams, 1968).

Döneme özgü gelişim görevlerinin ve yaşanan zorluklara karşı gösterilen sıkıntıya dayanmanın, öğrencilerin bu evreyi görece rahat ve daha sağlıklı bir psikolojiyle geride bırakabilmeleri açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Sıkıntıya dayanma, algılanan negatif emosyonel ya da rahatsızlık veren fiziksel koşullarla baş edebilme becerisi olarak tanımlanır (Leyro vd., 2010; Zvolensky vd., 1948). Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT) sürecinde de terapi hedefi olarak görülen sıkıntıya dayanma becerisinin gelişimiyle (Linehan, 2015), bireyin uygun olmayan eylemlere yönelmeksizin duygu durumunu kontrol altına alabileceği ve zorlayıcı durumlar karşısında toleransının gelişeceği belirtilmektedir (Leyro vd., 2010). Sıkıntıya dayanma becerisinin gelişiminde, öğrencilerin önem verdikleri değerler doğrultusunda yaşam sürmelerinin önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Kendilerini ve değerlerini tanıyarak bu doğrultuda hedefler ve planlar oluşturma ve bunları uygulamaya koyma süreçlerinde genç yetişkinler süregelen bir değişim ve dönüşüm yaşarlar (Çelen, 2011). Bunun yanı sıra neyin doğru ve yanlış olduğuna, neyin önemli olduğuna dair ilkeler edinerek ve kendi değer sistemlerine uygun inançlar inşa ederler ve böylece değer özerkliği kazanırlar (Damon, 2008). Davranışa rehberlik etmeye yönelik ilke ya da prensipler şeklinde tanımlanmakta olan değerler (Harris, 2021) bedensel veya psikolojik faaliyetlerde istenilen nitelikleri ifade etmektedir (Dahl vd., 2009). Diğer bir deyişle, değerlerimiz ne yönde davranmayı arzuladığımızla ilişkilendirilmektedir. Bu anlamıyla Harris (2019) değerlere, bireylerin tüm hayatları süresince kendilerine kılavuzluk edebilecek nitelikte bir pusula rolü biçmektedir. Hayes ve Strosahl'a (2004) göre ise, bireylerin değerlerinin işaret ettiği yöne doğru

giderken karşılaşılabilecekleri zorluklar ve engeller olabilmektedir. Söz konusu üniversite öğrencileri olduğunda değerler doğrultusunda eylemlerde bulunarak değer odaklı bir yaşam sürmenin önünde bu engel ve güçlüklerin görece fazla olduğu düşünülmektedir.

Zorluklar karşısında bireyin yılmamasını ve hedeflerini gerçekleştirebilmek adına süregelen bir çaba göstermesini ifade eden sebatın (Duckworth ve Quinn, 2009), üniversite öğrencilerinin uzun vadeli olan hedeflerine ulaşmaları ve akademik zorluklarla baş etmede etkili olduğu düşünülmektedir. Diğer bir taraftan engellerin varlığına rağmen amaçlara giden yolların görülebilmesi ve geleceğe yönelik olumlu beklentiler olarak tanımlanan umudun (Lopez, 2009), öğrencilerin motivasyonlarını artırarak zor zamanlarda direncini güçlendirdiği söylenilebilir.

Değer odaklı yaşam, sebat ve umut değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları sıkıntı ve engellere karşı geliştirilmek istenen sıkıntıya dayanma becerisiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sıkıntıya dayanma gücü üzerinde; değer odaklı yaşam, sebat ve umut düzeylerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bu kapsamda, çalışmanın sonuçlarının üniversitelerdeki öğrencilere yönelik danışmanlık hizmetlerine ve eğitim ortamlarındaki uygulamalara katkıda bulunması umulmaktadır.

### **1.1. Problem Durumu**

Hayat boyunca bireyler karmaşık, çoğunlukla öngörülme-yen durum, sıkıntı ve zorlanmalarla karşı karşıya gelmektedir. Stres, belirsizlik ve baskı benzeri etkenler zorlukların oluşmasına zemin hazırlayabilir. İnsan evrimsel ve geçmişinden bugüne süregelen sıkıntılara karşı çeşitli psikolojik tepkiler geliştirmektedir. Bu minvalde, zorluk ve sıkıntılar kişisel gelişimi ve büyümeyi tetikleyen etkenlerdir denilebilir. Sıkıntıyla yüz yüze gelmek, bireylerde kendini tanıma, becerilerini geliştirme, sınırlarını genişletme, yaratıcı çözümler üretme, problem çözme becerileri geliştirme ve sıkıntıya dayanma gibi değerli nitelikler edinmelerini olanaklı kılabilir. Bu nedenle, insan doğasının bir parçası olan sıkıntılar ile baş etme konusundaki anlayışların kavranmasının, zorluklarla nasıl başa çıkılabileceğine dair derinlemesine bilgi sağlayarak daha etkin psikolojik müdahalelere yol göstereceği düşünülmektedir.

Üniversite dönemi hem akademik hayat hem de insan ilişkilerindeki sorunları içinde barındırması nedeniyle doğal bir sıkıntı kaynağı addedilebilir. Akademik, kişisel ve diğer sosyal

alanlardaki gelişimlerini büyük ölçüde şekillendirdikleri bu dönem, öğrencilerin sıklıkla belirsizliğe ve zorluğa maruz kalmalarına neden olabilmektedir. Akademik alanlardaki baskılar, kariyer beklentileri ile hedefleri ve bireysel ilişkileri gibi unsurlar, öğrencilerde önemli psikolojik etkilere yol açabilmektedir. Büyük fırsatlara ve kayda değer psikolojik sorunlara sahne olabilen bu dönemde, öğrenciler yaşantılarında stres, kaygı ve diğer psikolojik rahatsızlıkların baş göstermesine sebebiyet verebilecek önemli bir değişim ve geçiş süreci yaşamaktadırlar. Yapılan araştırmalar, Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler (Anıl ve Gören, 2020), kariyer ve gelecek endişeleri (Alnıaçık vd., 2021) ve maddiyat (Aygül, 2018; Uğur, 2020) gibi alanların yanı sıra duygu düzenleme güçlükleri (Demir ve Gündoğan, 2018), belirsizliğe tahammülsüzlük (Tantan Ulu ve Yaka, 2020) gibi konularda problemler yaşadıklarına işaret etmektedir. Araştırmalar, üniversite öğrencileri arasında depresyon (Bulguroğlu vd., 2021; Eryılmaz vd., 2023; İskender vd., 2018; Nazik ve Dişli, 2022), kaygı (Aras Bayram ve Kaya Ciddi, 2022), duygusal yeme (Çakar ve Arslan, 2023) ve daha ciddi psikopatolojilere rastlandığını göstermektedir. Ayrıca madde bağımlılığı (Bahar ve Söyler, 2021; Ünal Demir vd., 2022), akıllı telefon bağımlılığı (Baskan vd., 2023; Gezgin vd., 2020; Turgay ve Yılbaş, 2022) ve sosyal medya bağımlılığı (Dikmen, 2021; Topaktaş ve Çetin, 2023) yaygın sorunlar arasındadır. Bu tür durumların yaşanması akademik performansta azalmaya, ikili ilişkilerde sorunlara ve hayat kalitesinde düşüşe neden olabilir.

Üniversitedeki psikolojik yardım birimlerine başvuruların giderek arttığı ve öğrencilerin psikolojik desteğe olan gereksinimlerinin her geçen gün daha fazla gündeme geldiği söylenilebilir. Nitekim Altundağ ve diğerlerinin (2021) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin %81,9’u üniversite içerisinde psikolojik danışma merkezinin gerekliliğine ilişkin ifadelerde bulunmuşlardır. Dolayısıyla üniversitelerde öğrenciler için ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesi, erken müdahale programlarının geliştirilmesi ve bu yolla psikolojik rahatsızlıkların aşılmasına yönelik kaynak ve desteğin sağlanması önemli görülmektedir. Psikolojik destek sistemlerinin etkin olması, öğrenciler için hem kariyer hem de özel yaşamlarında sağlıklı bireyler olma yolunda ilerlemelerine katkı sağlayabilir. Öğrencilerin zorlu koşullar karşısında, sıkıntıya dayanma becerilerinin yüksek olması onların iyi oluş ve genel yaşam kaliteleri iyileştirebileceği söylenebilir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin sıkıntıya dayanma becerilerini artırabilecek etkenlerin tespiti, öğrencilerin hem akademik hem de bireysel başarılarının arttırılmasında önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin, deneyimledikleri sorunlardan dolayı ortaya çıkan sıkıntılı süreçlerle daha sağlıklı bir biçimde mücadele edebilmeleri için birçok yaklaşıma göre bazı beceriler gerekmektedir. Bu yaklaşımlardan bir tanesi olan Diyalektik Davranışçı Terapiyi (DDT) ortaya koyan Linehan (2015), kişilerin kendini ve içinde buldukları mevcut koşulları yargılamadan ve değerlendirmeden kabul edebilme halini sıkıntıya dayanma becerisi şeklinde tanımlamaktadır. Bireylere kazandırılması hedeflenen sıkıntıya dayanma, kriz durumlarında hayatta kalma ve gerçekliğin kabullenilmesi becerilerini kapsamaktadır. Simons ve Gaher (2005) sıkıntıya dayanmayı, kişinin zor durumlara katlanabilme kabiliyeti biçiminde açıklamaktadır. Diğer bir ifadeyle, sıkıntıya dayanma, rahatsız ediciliği yüksek durumların kişi tarafından değerlendirilmeksizin kabul görmesi ve bu durumlara tahammül edilebilmesi şeklinde tanımlanabilir. Sıkıntıya dayanma becerisi beklenmedik veya arzulanan bir hayatı yaşıyorsak bile, hayatı bu haliyle nasıl kabul edebileceğimizle ilgili yol göstericidir (Linehan, 2015). Sıkıntıya dayanma kavramı, geçmişte olduğu gibi günümüzde de hem klinik bilimciler hem de uygulayıcıların ilgi odağı olmuştur. Sıkıntıya dayanma kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar umut vaat etmesine rağmen, psikopatolojiye yönelik yapılan deneysel çalışmaların kapsamlı bir incelemesinin yapılmadığı görülmektedir (Trafton ve Gifford, 2011). Sıkıntıya dayanmanın psikopatolojideki rolünü ortaya çıkarmak için yapılan deneysel çalışmaların sayısı görece az sayıda olsa da (Zvolensky ve Hogan, 2013), potansiyel rolü açısından müdahale ve önleme programlarında klinik bir hedef olarak odak noktası olmuştur (Linehan, 1993).

Üniversite öğrencilerinin sıkıntıya dayanma kapasitelerinin düşük olması akademik performanslarının düşmesine, duygusal sorunlar yaşamalarına ve hatta sosyal açıdan yalıtılmalarına sebebiyet verebilir. Akademik açıdan sıkıntıya dayanamama; başta sınav stresleriyle başa çıkamama, verilen ödev ve görevlerin gecikmesi gibi problemlerle kendini gösterebilir. Duygusal boyutta bu durum, kaygının artması, depresyon belirtilerinin ortaya çıkması ve genel bir memnuniyetsizliğe dönüşebilir. Sosyal bağlamda ise, sıkıntıya dayanma kabiliyetinin zayıf olması öğrencilerin arkadaşlıklarını ya da gruplar içerisindeki etkileşimleri üzerinde olumsuz etki yaratarak, öğrencilerde yalnızlık ve çevrelerinden kopukluk gibi duyguların oluşmasına zemin hazırlayabilir.

Ergenlik sürecinde iki kutuplu düşünce biçiminden çoklu düşünce yapısına geçiş yapan genç yetişkinlerin (Perry, 1970; Sinnott, 1998); "Hayatın gerçek anlamı nedir?" gibi sorularla ilkelerini oluşturdukları, iş ve aile hayatında üstlendikleri sorumluluklarla bilişsel kapasitelerini verimli kullandıkları, meslek ve bilgi edinimi bakımından uzun vadede planlamalar

yapabildikleri görülmektedir (Schaie, 2013). Öğrenciler maruz kaldıkları güçlükler ve zorlayıcı koşullar sebebiyle değerlerini ve hayat gayelerini sorgulayabilmektedir. Böylesi kritik bir süreçte, değer odaklı bir yaşam sürdürmek öğrencilere rehberlik ederek karar alma süreçlerinin daha anlamlı hale gelmesini sağlayabilir. Değer odaklı yaşam, insanların kendi inanç ve değerleri ile uyumlu amaçlar belirleyerek bu amaçlara yönelik davranışları anlamındadır (Hayes ve Lillis, 2012). Bu bakış açısı, öğrencilere hem kendilerini daha iyi tanımasını hem de hayatlarına daha bilinçli şekilde yön verebilmeleri için imkân sağlayabilmektedir. Dolayısıyla, değer odaklı bir yaşam süren öğrencilerin, eylemlerini sergilerken daha fazla güdülenmeleri ve memnuniyetlerini artırarak hem genel refah düzeylerini hem de akademideki başarılarını olumlu etkilemesi söz konusu olabilir. Değer odaklı bir hayat, kişilerin belirledikleri değerler ışığında kararlı bir şekilde ilerleyerek hedeflerine varmalarına olanak sağlayan bir yaşam biçimi şeklinde ifade edilebilir. Değerler doğrultusunda yaşamak, insanlara gündelik hayatın karmaşık ve belirsizliklerle dolu taraflarına rağmen bir hedef ve yön duygusu kazandırabileceğinden, bu yaklaşım özellikle sıkıntıya dayanma becerisinin gelişiminde önemli bir öge olarak görülebilir. Bu nedenle öğrencilerin değerlerini keşfetmeleri ve hayatlarını bu değerler temelinde yapılandırmalarının önemli olduğu görülmektedir.

İradesi güçlü ve kararları doğrultusunda hareket eden bireylerin elde ettiği başarı, sebatla ortaya çıkmaktadır (Sarıçam vd., 2016). Sebat kavramıyla uzun vadede hedeflere ulaşmak amacıyla kararlılığı sürdürmek, gayretle ilerlemek ve karşılaşılan zorluklar karşısında ilgiyi kaybetmemek kastedilmektedir (Duckworth vd., 2007). Öğrencilere başarısızlıklar yaşasalar bile hedefleri yönünde devam etmeleri için gerekli motivasyonu ve dayanma gücünü sağlayan sebat, üniversite gibi stresli ve rekabetin yüksek düzeyde seyrettiği bir çevrede öğrencilerin sıkıntıya dayanma becerisini etkileyebilir. Sebat kavramı iki boyut tarafından beslenmektedir: " gayrette ısrar" ile "ilginin tutarlılığı". Gayrette ısrar, kişinin başarısız olma riski veya muhtemel engellere rağmen görevini tamamlama eğilimidir; ilgi tutarlılığı ise kişinin uzun vadeli amaçlar çerçevesinde belirlenen ilgi alanlarına bağlı kalma eğilimidir (Datu vd., 2021; Duckworth vd., 2007). Dolayısıyla öğrencilerin sıkıntılar ve belirsizlikler karşısında sebat göstermeleri, sıkıntıya dayanma becerilerinin gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Hedeflere ulaşmak için yeteneğin tek başına yeterli olmadığı, yüksek başarıların yetenekle birlikte sebatkarlığın getirdiği çaba ve sıkı çalışmayla elde edildiği bilinmektedir (Galton, 1892). Sebatkâr birey elde edeceği başarıyı bir çeşit maraton olarak kabul eder; bu durumda onun avantajı dayanıklılığıdır. Diğer kişilerde görülen umutsuzluk ya

da sıkıntı, onların yollarını değiştirmeleri ve kayıplarını azaltmaları gerektiğine işaret ederken, sebatkar birey hedefine doğru ilerlemeye devam eder (Duckworth vd., 2007).

Arzu edilen geleceğe doğru itici ve dinamik güç olarak tanımlanan umut, inançlar, ilişkiler, olanaklar ve çaba ile iç içe geçerek daha iyi sonuçlara erişmek için gerekli olan enerjiyi sağlamaktadır (Holt, 2000). Umut en genel tanımıyla geleceğe yönelik amaçlara ulaşabilme yeteneğine dair sahip olunan iyimser bir zihinsel yapıyı ifade etmektedir (Lopez, 2009). Umut için esas koşul, içinde bulunulan şartların yetersiz olması, diğer bir deyişle sıkıntıyı barındırması, rahatsızlık verici ya da tehdit edici nitelikte olmasıdır (Lazarus, 1999). Umut teorisini üç ana bileşen (hedefler, eyleyici düşünce ve alternatif yollar düşüncesi) üzerine kuran Snyder (2002), umudun yüksek olduğu düşünce tarzına sahip olanların, koşullar zorlaştığında kişiye büyük bir avantaj sağladığına vurgu yapmıştır (Snyder vd., 2002). Hedefler için hem eyleyici (motive edici) hem de alternatif yollar düşüncesinin bir arada olduğu bir kişide umut düzeyi yüksektir. Yaşamın pek çok döneminde karşılaştığımız bir şey ya da herhangi biri tarafından yolumuz kesilir. Böyle zamanlarda, umut düzeyi yüksek kişiler hedeflerine uzanan alternatif yolları değerlendirmeye ve işe yaraması en muhtemel görünen yollara yönelmeye başlarlar (Snyder, 1994). Başka bir deyişle, yüksek umut besleyen bireyler sahip oldukları enerjiyi ve kaynaklarını efektif bir alternatif yola aktarırlar. Karar verme, amaç belirleme, ve sıkıntılar karşısında dayanıklı olmayı etkilediği düşünülen umudun yaşamda hayati bir rolü olduğu kabul edilmektedir (Kretz, 2013; Torisson, 2015; Webb, 2007). İnsanların harekete geçmeleri ve başarılı olmalarında umudun önemli olduğu bilinmektedir (Stotland, 1969).

Üniversite öğrenimi sürecinde öğrencilerin akademik ve kariyer beklentilerinin yüksek oluşu, uyum sorunları ve gelecek planlamaları gibi birçok sıkıntıyla baş edebilmeleri beklenmektedir. Literatür incelendiğinde, değer odaklı yaşam, sebat ve umudun insanların esenliği ve sıkıntıya dayanma kapasitelerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmayla, belirtilen ruhsal öğelerin tek başına ve birlikte yarattığı etkileri kapsamlı bir şekilde inceleyerek, niversite öğrencilerinin sıkıntıya dayanma becerilerini geliştirecek olası yol haritalarını ortaya koymayı hedeflemektedir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulguların, üniversitelerin psikolojik danışmanlık hizmetleri ve psikolojik destek programlarının gelişimine katkıda bulunabilecek nitelikte değerli bilgiler sunması mit edilmektedir. Araştırmanın problem cümlesini “niversite öğrencilerinin değer odaklı yaşam, sebat ve umut düzeyleri, sıkıntıya dayanma becerisini yordamakta mıdır?” oluşturmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın ana amacı, üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşam, sebat ve umut düzeylerinin, sıkıntıya dayanma becerilerini yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırmada bağımlı değişken sıkıntıya dayanma, bağımsız değişkenler ise değer odaklı yaşam, sebat ve umut değişkenleridir. Değer odaklı yaşam, sebat ve umut düzeyinin üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma üzerindeki etkilerini inceleme amacı doğrultusunda araştırmanın alt problemleri oluşturulmuştur.

## Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin sebat, umut ve değer odaklı yaşam düzeyleri ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin sebat, umut ve değer odaklı yaşam düzeyleri sıkıntıya dayanma düzeyini yordamakta mıdır?

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Bireyler için üniversite, yaşamlarının en çok dönüşüm yaratacak aşamalarından birisidir. Dolayısıyla bu süre içinde öğrenciler yoğun bir akademik tempodan mesleki kariyer kararlarına ve insan ilişkilerine dek pek çok meseleyle karşılaşmaktadır. Sahip oldukları bu sorunlarla baş etme kapasiteleri, başarı, ruh sağlığı ve hayatlarından aldıkları doyum noktasında belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Sıkıntıya dayanma becerisi, söz konusu güçlüklerin aşılmasında önemli bir unsur olabilmektedir. Bu yüzden öğrencilerde bu becerinin geliştirilebilmesi, onlara üniversite yıllarını hem daha az stres ile hem de daha verimli bir şekilde geçirebilecekleri bir zemin hazırlayabilir.

Değer odaklı yaşam, sebat ve umut gibi bireysel psikolojik nitelikler, sıkıntıya dayanma becerisini güçlendirme konusunda önemli olabilir. Değer odaklı yaşam, kişinin sahip olduğu değerlerine uygun hedef koyarak motivasyonunu bu yöndeki davranışlarla sürdürmesini sağlamaktadır (Hayes ve Smith, 2005b). Sebat, kişiye güçlükler karşısında yılmadan amaçlarına erişebilme yolunda direnmelerini mümkün kılar (Duckworth vd., 2007). Umudun ise gelecek için pozitif beklenti geliştirerek zor zamanlarda bireylerin motivasyonlarını sürdürmede yardımcı olduğu bilinmektedir (Snyder vd., 1991).

Sıkıntıya dayanma becerisi, üniversite öğrencileri için yaşamlarını daha anlamlı kılabilmesi bağlamında önemli görülmektedir. Sıkıntıya dayanma becerilerini artırmaya

dönük gayretlerin öğrencilerin başta iyi olma halleri olmak üzere birçok alanda yaşamlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Öğrencilere ilişkin düzenlenecek programlara ve yapılacak uygulamalara kaynaklık etmesi adına sıkıntıya dayanma düzeyinin araştırılması önem taşımaktadır. Değer odaklı yaşam, sebat ve umut gibi faktörlerin sıkıntıya dayanma kabiliyeti üzerindeki etkisini ölçmek, bu niteliklerin nasıl daha etkin kullanılabileceğinin tespitiyle üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarına olan katkısını ayrıntılarıyla ortaya koymak açısından önemli olacaktır. Mevcut alan yazın tarandığında, değer odaklı yaşam, sebat, umut ve sıkıntıya dayanma kavramlarını bir arada ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Sıkıntıya dayanma, sebat, umut ve değer odaklı yaşam değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenerek literatürdeki bu boşluğun doldurulması umulmaktadır.

Araştırmada, değer odaklı yaşam, sebat ve umut değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyerek, öğrencilere sunulacak psikolojik danışmanlık hizmetleri ve destek faaliyetlerinin daha etkin bir biçimde tasarlanabilmesine yardımcı olacak bilginin sunulması hedeflenmiştir. Araştırmanın sonuçlarıyla eğitimciler, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara ve özellikle üniversite bünyesinde bulunan destek birimlerinde öğrencilerin esenliğini artıracak müdahalelerin hazırlanmasına fayda sağlayabileceği beklenmektedir. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinin deneyimlerini iyileştirecek yeni stratejiler belirlemelerinde yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırma sonuçlarıyla, öğrencilerin akademik ve bireysel olarak gelişmelerinin desteklenmesine dair değerli çıktıları sunabilmek ümit edilmiştir.

#### **1.4. Varsayımlar**

Katılımcıların "Kişisel Bilgi Formu", "Sürekli Umud Ölçeği", "Değer Odaklı Yaşam Ölçeği", "Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu" ve "Sıkıntıya Dayanıklılık Ölçeği" veri toplama araçlarındaki soruları samimi bir tutumla doğru yanıtladığı varsayılmaktadır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Çalışmanın örneklemini 2022-2023 akademik yılında üniversitede öğrenime devam eden öğrenciler ile; araştırmada kullanılan veriler ise "Kişisel Bilgi Formu", "Değer Odaklı Yaşam Ölçeği", "Sıkıntıya Tahammül Ölçeği", "Sürekli Umud Ölçeği" ve "Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu" kullanılarak toplanan veriler ile sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Sıkıntıya Dayanma:** Sıkıntıya dayanma, olumsuz psikolojik durumların deneyimlenmesi ve bu yaşantılara dayanabilme kapasitesi olarak tanımlanır (Simons ve Gaher, 2005).

**Değer Odaklı Yaşam:** Değer odaklı yaşam, insanların kendi inanç ve değerleri ile uyumlu amaçlar belirleyerek bu amaçlara yönelik davranışları şeklinde ifade edilir (Hayes ve Lillis, 2012).

**Sebat:** Sebat, uzun vadede hedeflere ulaşmak amacıyla kararlılığı sürdürmek, gayretle ilerlemek ve karşılaşılan zorluklar karşısında ilgiyi kaybetmemektir (Duckworth vd., 2007).

**Umut:** Belli bir hedef ile ilgili düşüncelerin ötesinde, genel olarak hedefleri takip etme kapasiteleri hakkında öz değerlendirme olarak görülen umut diğer bir deyişle, hedefe giden yollar üretme ve hedef arayışı için motivasyon bulma yeteneği hakkında kişinin kendine işaret eden değerlendirmelerini olarak tanımlanır (Snyder, 2002).

## BÖLÜM 2

### 2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırma kapsamında yapılan literatür incelemesi sonucu ulaşılabilen yurt içi ve yurt dışı araştırmalara bu bölümde yer verilmiştir.

#### 2.1. Sıkıntıya Dayanma

Sıkıntıya dayanma, olumsuz psikolojik durumların deneyimlenmesi ve bu yaşantılara dayanabilme kapasitesi olarak tanımlanır (Simons ve Gaher, 2005). Sıkıntının kaynağı bilişsel veya fiziksel süreçler sonucunda olabilir fakat sıkıntı, çoğunlukla duygusal deneyimi dengelemek ya da hafifletmek için sergilenen davranışlarla karakterize edilmiş olan duygusal durumlarda ortaya çıkar (Simons ve Gaher, 2005). Linehan'a göre (2015) kriz durumlarının kötüleşmesini engellemek için durumu tolere edebilme ve hayatta kalma yeteneği olarak da tanımlanan sıkıntıya dayanmanın; davranışsal (sıkıntı veren durumlar içerisindeki iken hedefe yönelik hareket edememe), bilişsel (sıkıntıya dayanamama algısı) veya hem bilişsel hem de davranışsal değerlendirmeyi birlikte ele alan tanımlamaları çeşitlilik göstermektedir (Leyro vd., 2010).

Marsha Linehan (1993) tarafından geliştirilen Diyalektik Davranışçı Terapide (DDT) sıkıntıya dayanma kavramı; bireylerin sıkıntı yaratan durumları yönetmelerine yardımcı olabilecek temel bir bileşen olarak tanımlanmaktadır (Bornovalova vd., 2011; Christensen vd., 2013; Mundy ve Hofmann, 2014). Diyalektik Davranışçı Terapide duygu düzenlemenin, kişilerarası etkililiğin ve farkındalığın yanı sıra sıkıntıya dayanma becerisinin geliştirilmesi önemli görülmektedir (Mazzeo vd., 2013; Dixon-Gordon vd., 2015; Cheng ve Merrick, 2016). DDT borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin tedavisi için geliştirilmiş olsa da yeme bozukluğu (Carter vd., 2019), yaygın anksiyete bozukluğu (Afshari vd., 2022) ve madde bağımlılığının da (Moghadam vd., 2021) dahil olduğu çeşitli durumlarda kullanılmıştır. Diyalektik Davranışçı Terapide bireylerin yaşadığı yoğun ve zorlayıcı durumlarla mücadele edebilmelerine olanak sağlaması adına sıkıntıya dayanma becerisinin geliştirilmesi hedeflenmektedir (Dixon-Gordon vd., 2015; Felton vd., 2018). Sıkıntıya dayanma becerisinin geliştirilmesiyle bireylerin, uyumsuz davranışlara yönelmeden duygularını düzenleyebildiği ve tolere edebildiği vurgulanmaktadır (Carter vd., 2019; Torok vd., 2022).

### **2.1.1. Sıkıntıya Dayanmanın Kavramsal Gelişimi**

Terapötik bir hedef ve psikopatolojideki yeri göz önüne alındığında sıkıntıya dayanmanın yapısını farklı kavramsal bakış açıları ile ele alan yaklaşımlar ortaya çıkmıştır (Barlow vd., 2004; Linehan, 1993; Williams vd., 2000). Sıkıntıya dayanma kavramının yapısını ortaya çıkarmak ve kavramsallaştırılabilmek için son on yılda, öz bildirim ve davranışsal araçlar geliştirilerek belirgin bir ilerlemenin kaydedildiği görülmüştür (Leyro vd., 2010).

Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar temelde sıkıntının odağı (somatik, duygusal vs.) ve ölçüm yaklaşımı (öz bildirim, davranışsal eylem vs.) açısından farklılıkları olan çeşitli sıkıntıya dayanma yapılarını kavramsallaştırmışlardır (Zvolensky ve Hogan, 2013). Başka bir ifadeyle sıkıntıya dayanma, temelde iki ana kavramsal ve ilgili ölçüm perspektifi ile ele alınmıştır (Bernstein vd., 2011). Öz bildirim ve davranışsal endeksleri arasındaki ilişkinin incelendiği güncel araştırmalarda, gizil yapının ilişkili ancak farklı yönlerinin olduğunu öne sürülmektedir (Bernstein vd., 2011). Öz bildirim ölçümleri (duygusal ve fiziksel sıkıntıya dayanma) arasındaki ilişkilere yönelik sınırlı sayıda ve birbirinden farklı yönlere işaret eden bulgular olmasına rağmen (Bernstein vd., 2009) üst düzey bir yapıyı altında yer alan boyutlar olarak birbirleriyle ilişkili olması beklenmektedir (Simons ve Gaher, 2005).

### **2.1.2 Sıkıntıya Dayanmanın Psikopatolojiyle İlişkisi**

Sıkıntıya dayanma, psikopatolojiyi anlamak için ruh sağlığı alanındaki çeşitli çalışmalarda önemli bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalarda, fiziksel veya duygusal sıkıntı verici durumlara dayanabilme kapasitesi olarak tanımlanan sıkıntıya dayanmanın psikopatolojik bozukluklar ve semptomlarla ilişkili olduğu saptanmıştır (Leyro vd., 2010). Madde bağımlılığı tedavisi gören, travmaya maruz kalmış ya da travma sonrası stres yaşayan bireylerle yapılan çalışmalarda, sıkıntıya dayanmanın psikopatolojik durumlara etkisine vurgu yapan sonuçlara varılmıştır (Daughters vd., 2005; Marshall-Berenz vd., 2010; Vujanovic vd., 2011).

Sıkıntıya dayanma belirli ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir. Çocuklukta kötü muameleye maruz kalma ve yetişkin psikopatolojisi (Travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, alkol kullanımı, anksiyete) arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanmanın aracı rolünün olduğu ortaya koyulmuş, yüksek düzeyde sıkıntıya dayanma becerisine sahip olanların ruh sağlığı sorunlarını yaşama olasılığının daha düşük olduğu bulunmuştur (Robinson vd., 2019). Ayrıca sıkıntıya dayanmanın, ruh sağlığı ve uyku sorunları arasındaki ilişkide aracı olduğu saptanmıştır (Kechter ve Leventhal, 2018). Anksiyete bozuklukları bağlamında, çeşitli psikolojik

durumların anlaşılmasında yol gösterici olabilen anksiyete duyarlılığı ve sıkıntıya dayanma, birbirleriyle ilişkili kavramlar olmasına rağmen birbirlerinden farklı yapılar olarak karşımıza çıkmaktadır (Zvolensky vd., 2009). Sıkıntıya dayanma, sıkıntı veren durumlara karşı dayanma yeteneğini içerirken anksiyeteye ilişkin hislerden korkma anksiyete duyarlılığına işaret etmektedir (Keough vd., 2010). Anksiyete bozukluklarında bir risk faktörü olan anksiyete duyarlılığı, sıkıntıya dayanma kavramı ile ilişkili olsa da mevcut psikopatoloji literatüründe iki yapının birlikte ele alındığı kapsamlı çalışmalara rastlanmamaktadır (Keough vd., 2010).

Obsesif kompulsif bozuklukta (OKB) da önemli bir faktör olan sıkıntıya dayanma bozukluğun farklı yönleri ile bağlantılıdır. OKB'li bireylerde güvenlik sağlayıcı davranışların, kompulsiyonların, kaçınma davranışlarının ve düşüncelerini bastırma gibi uyumsuz davranışların düşük sıkıntıya dayanma becerisi ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Leeuwerik vd., 2019). Sıkıntıya dayanmanın, OKB'de duygusal düzenleme zorlukları ile ilişkilendirilmesinin yanı sıra gençlerde majör depresif bozukluk (MDB) ve OKB semptomlarının arasında yer alan komorbiditenin altında yatan sebep olabileceği düşünülmektedir (Chasson vd., 2017).

Ruh sağlığının çeşitli yönlerinde etkisi olduğu düşünülen sıkıntıya dayanma, madde kullanım bozukluğunda önemli bir faktör olduğu görülmüştür (Gorka vd., 2012). Madde kullanım bozukluklarını anlamak için önemli faktör olarak görülen sıkıntıya dayanmanın düşük düzeyde olduğu bireylerde, çeşitli problematik madde kullanım bozukluğunun görüldüğü bilinmektedir (Kaiser vd., 2012). Ayrıca sıkıntı toleransı düşük olan bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmada madde kullanımına yönelerek problemleri madde kullanım davranışları ortaya çıkmaktadır (Buckner vd., 2007). Madde bağımlılığı tedavi sürecinde sıkıntıya dayanma becerisinin önemli bir rolü olduğu bilinmektedir (Daughters vd., 2005).

### **2.1.3. Sıkıntıya Dayanma Becerisi**

Sıkıntıya dayanma teoride; sıkıntı uyandıran duygusal ve fiziksel durumları bilişsel olarak değerlendirme, dikkat ve sıkıntı karşısında verilen tepkileri de barındıran öz düzenleme süreçlerini etkileyebilen ve bunlardan etkilenebilen bir kavramdır (Leyro vd., 2010). Birçok teoriye göre sıkıntıya dayanma becerisi düşük olan bireylerin, sıkıntı veren durumlara karşı uyumsuz tepkiler verme eğiliminde olduğu bilinmektedir (Linehan, 1993); buna ek olarak, sıkıntıya dayanma becerisi düşük olan bireylerin, olumsuz duygu ve durumlardan bağlama duyarsız kalarak kaçınmaya çalışabileceği düşünülmektedir. Bunun aksine, sıkıntıya dayanma

becerisi daha yüksek olan bireylerin ise, sıkıntı ve sıkıntıya yol açan bağlamlara adapte edilebilir tepkiler verdiği görülmüştür (Leyro vd., 2010).

Iverson ve arkadaşları (2012) tarafından olumsuz duygusal durumlara dayanmaya ilişkin algılanan ya da gerçek yeteneği ifade eden sıkıntıya dayanma becerisinin düşük olduğu bireylerin özelliklerini Simons ve Gaher, (2005) dört özellik ile tanımlamıştır. Bunlardan ilki, sıkıntıya dayanma düzeyinin düşük olduğu bireylerde sıkıntının dayanılmaz olarak tarif edilmesidir. İkincisi, sıkıntı veren durumların kabul edilmesi ve değerlendirilmesinde yetersiz hissetmelerinin yanı sıra baş etme becerilerinin diğerlerine göre daha başarısız olarak değerlendirmeleri, sıkıntı yaşadığı için utanç duymalarıdır. Üçüncüsü, sıkıntıya dayanma düzeyi düşük olan bireylerin deneyimledikleri olumsuz duyguların etkisini hafifletmek için hızlı bir şekilde kaçınmaya yönelik büyük bir çaba göstermeleridir. Sonuncusu ise olumsuz duygulardan kaçınmaması halinde dikkatlerini önemli ölçüde olumsuz duygulara yönlendirdiklerini ve bu durumun bireylerin işlevselliğinin bozulmasına sebep olduğu öne sürülmektedir.

Çeşitli duygusal psikopatolojilerle ilişkilendirilen sıkıntıya dayanma becerisi hem araştırmalar için hem de klinik uygulamada önemli bir hedef olduğu bilinmektedir (Kechter ve Leventhal, 2018). Sıkıntıya dayanma becerisini hedefleyen müdahalelerin, madde kullanımına yönelik olarak yapılan kanıta dayalı tedavi protokollerine entegrasyonu ile tedavi sürecine iyileştirici etkisinin olduğu gözlemlenmiştir (Bello vd., 2023; Vujanovic vd., 2016). Buna ek olarak sıkıntıya dayanma, travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlara yönelik müdahale programlarında gelişim ve iyileşme için gerekli olan bir mekanizma olarak görülmektedir (Boffa vd., 2018). Sıkıntıya dayanma becerisinin geliştirilmesi özellikle sıkıntı toleranssızlığıyla mücadele eden bireylere depresyona yönelik olarak uygulanan müdahalelerin güçlendirilmesinde bir yol olarak önerilmiştir (Brooks Holliday vd., 2016).

#### **2.1.4. Diyalektik Davranışçı Terapide Sıkıntıya Dayanma Becerisini Geliştirme**

Geleneksel bilişsel-davranışçı terapilere, psikolojik iyi oluşu artırmaya ve kabullenmeyi ortaya çıkarmaya odaklanan yaratıcı fikirler ve uygulamalar getiren üçüncü dalga yaklaşımlar, alışlagelmiş terapileri aşan önemli bir adımı temsil etmektedir. Üçüncü dalga bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapinin aksine, olayların kendisini değiştirmek yerine, deneyimlenen psikolojik olayların işlevinde değişiklik yaratmaya odaklanmaktadır (Mundy ve Hofmann, 2014). Yalnızca değişim yerine kabullenme ve değişimin bütüncül etkisine odaklanan (Ruggiero vd., 2018) Diyalektik Davranış Terapisi

(Linehan, 1993), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Segal vd., 2002), Fonksiyonel Analitik Terapi (Kohlenberg ve Tsai, 1991) ve Kabul Kararlılık Terapisi (Hayes vd., 1999) gibi yaklaşımlar, üçüncü dalga terapilerin önemli katkı sağlayıcıları olarak ortaya çıkmaktadır (Bass vd., 2014).

Ruh sağlığı alanındaki tedavi yaklaşımlarının çoğunluğu sıkıntı veren olay ve durumları değiştirmeye yönelik müdahalelerde bulunmaktayken (Linehan, 2015), DDT’de sıkıntıyı anlamlandırma ve kabullenmenin önemine vurgu yapılır (Swenson, 2016). DDT’de sıkıntıya dayanma becerisinin geliştirmek istenmesinin iki ana sebebi vardır (Linehan, 2015): Bunlardan birincisi tamamen önlenemeyen veya ortadan kaldırılamayan acı veren durumların, hayatın bir parçası olmasıdır. İkincisi ise, rahatsızlık veren koşullardan kaçma çabaları (örneğin dürtüsel davranışlar) istenen davranış değişikliklerine ket vuracağından; sıkıntıya dayanma becerisi (en azından kısa vadede), kişinin kendisini değiştirmek adına bulunacağı girişimlerin ayrılmaz yapıtaşı olarak görülmesidir.

Sıkıntıya dayanma becerisi, kişilerin hem kendini hem de içinde buldukları koşulları yargılamadan kabullenme yeteneği ile ilgilidir (Heard ve Swales, 2016). Sıkıntıya dayanma; içinde bulunulan mevcut koşulları farklı olmasına yönelik bir talep olmaksızın algılayabilmek, var olan duygusal durumu değiştirme girişiminden uzak olacak şekilde deneyimleyebilmek, davranış ve duygu kalıplarını kontrol etmeden gözlemleyebilmektir. Bu şekilde gerçekliğin kabul edilmesi, onaylanması anlamına gelmemektedir (Linehan, 2015).

DDT beceri eğitimlerinde geliştirilmek istenen sıkıntıya dayanma davranışları; kriz durumlarını (bağımlılığın sebep olduğu krizleri de barındıran) tolere edip hayatta kalma ve hayatı veya koşulları olduğu haliyle kabullenmeyi kapsamaktadır (Hollander, 2008) DDT’de sıkıntıya dayanma beceri eğitiminde; kriz durumunda hayatta kalma becerileri (crisis survival skills) ve gerçekliğin kabul edilmesi becerileri (reality acceptance skill) yer almaktadır (Manning, 2011; Safer vd., 2009).

### ***Kriz Durumunda Hayatta Kalma Becerileri***

Acı verici bir durumu tolere edebilmek ve dürtüsel davranışlardan kaçınmak için kısa vadeli çözümlerden olan kriz durumunda hayatta kalma becerisini geliştirmek için altı strateji vardır (Chapman, 2019; Linehan, 2015; Rathus ve Miller, 2015).

1. *DUR Becerisi (STOP Skill)*: Bireylerin dürtüsel davranışlardan uzak kalmalarına yardımcı olan DUR becerisi, “Dur, geri adım at, gözlemlerle, dikkatli bir şekilde ilerle.” yönergelerini barındırır.
2. *Artılar ve Eksiler (Pros and Cons)*: Bireyin eylemde bulunmadan önce davranışın artılarını ve eksilerini bir arada değerlendirerek karar verme sürecine odaklanan stratejidir.
3. *TIP becerileri (TIP Skills)*: Bireyi engelleme potansiyeline sahip duygusal uyarılmalara karşı vücut kimyasında değişikliği sağlayacak egzersizleri (örneğin tempolu nefes alma, kasları gevşetme) kapsayan beceri setidir.
4. *Bilge Akılla Dikkat Dağıtma (Distracting with Wise Mind)*: Sıkıntıya sebep olan duygusal uyaran ya da durumlarla teması azaltma çabası, bilge akılla dikkat dağıtma becerisi anlamına gelmektedir.
5. *Kendini Yatıştırma (Self-Soothing)*: Kendini yatıştırmanın odak noktası, beş duyu organıdır. Kişiyi besleyen, rahatlatan ve yatıştıran aktiviteler (örneğin beden tarama meditasyonu) bu becerinin gelişimine olanak sağlamaktadır.
6. *Anı İyileştirme (Improving the Moment)*: Anı iyileştirme becerileri, kriz anının daha dayanılabilir kılınması için sergilenen bir dizi eylemden (hayal kurma, anlam bulma, dua etme, rahatlatan egzersizler yapma, bir anda bir şeye odaklanma, kısa bir tatile çıkma, kendini teşvik etme) oluşmaktadır.

### ***Gerçekliği Kabul Etme Becerileri***

Gerçekliği kabullenme becerileri, kişinin içinde bulunduğu kriz durumunda rahatsızlık uyandıran koşulların hemen değiştirilemediği anlarda, çilenin azaltılması ve özgürlüğün artırılması amacıyla geliştirilmek istenmektedir (Rizvi, 2019). Linehan'a, (2015) göre gerçekliği kabul etme becerilerinin etkili olabileceği üç farklı durum vardır: Bunlardan ilki, bireyin travma ve zorlu deneyimleridir. İkincisi, bireyin bir kriz anı olmamasına rağmen içinde bulunduğu koşulun hemen değiştirilemeyen ve rahatsız hissettiren unsurlar barındırmasıdır. Kişinin böyle bir durumda kabul becerilerini geliştirmediği takdirde öfke ve sinir gibi duyguları yaşayacağına; kabullenmenin ise sıkıntıyı yatıştıracığına vurgu yapılmıştır. Son olarak, bireyde var olan problem çözme becerisinin işlevsiz olduğu durumlarda, sorunun çözümüne yönelik analiz ve değerlendirmenin yapılabilmesi için mevcut durumu tüm olguları ile kabul edebilme becerisi önemli görülmektedir. Gerçekliği kabul etme becerileri beş stratejiyi kapsamaktadır (Linehan, 2015; Mazza vd., 2016; Miller vd., 2007; Safer vd., 2009).

*Radikal Kabullenme (Radical Acceptance)*: Radikal kabul, gerçekliğin olgularının, derinlerden gelen tam ve bütünsel kabulüdür. Doğru olan gerçekleri kabul etmeyi ve gerçeklikle mücadeleyi bırakmayı içerir. Bu haliyle kabullenme onaylama, değişime karşı olma veya edilgen olma anlamına gelmemektedir.

*Zihni Dönüştürme (Turning the Mind)*: Kabul edilemez hissettiren bir gerçekliği kabul etmek genellikle zaman içinde birden fazla kez çaba gerektirir. Zihni kabullenmeye yöneltme becerisi, gerçekliği olduğu gibi kabul etmeyi seçmektir. Bu süreç kendi başına bir kabullenme değildir, ancak kabullenmeye doğru atılan ilk adımdır ve genellikle tekrar tekrar atılması gerekir.

*İsteklilik (Willingness)*: İsteklilik; bireyin içinde bulunduğu ana tüm içtenliği ile kucak açarak, o an yapılması gereken ve işe yarayan eylemleri sergilemeye yönelik niyetliliği anlamına gelmektedir.

*Yarım Gülümseme ve İstekli Eller (Half-Smiling and Willing Hands)*: Hakikati kabullenmenin beden aracılığı ile gerçekleşmesine olanak sağlayan yarım gülümseme ve istekli eller genellikle birlikte öğretilen iki stratejidir. Yarım gülümseme ile yüzdeki kasların gevşemesi duyguları etkileyeceğinden, kişilerin kabullenici olmalarına yardımcı olmaktadır. Benzer şekilde sıkılmış (yumruk yapılmış) eller yerine, yukarı dönük ve açık ellerin kabullenme sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

*Mevcut Düşüncelerin Farkındalığı (Mindfulness of Current Thoughts)*: Düşünce ve gerçeklik ayırımına varabilmek için kişinin mevcut düşüncelerini, yalnızca bir düşünceden ibaret olduğunun (beyin duyumları) bilincinde olarak gözlemlemesidir.

### **2.1.5. Sıkıntıya Dayanma ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Ceco'nun (2022) okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma düzeyi ve profesyonel yaşam kalitesi (şefkat yorgunluğu, mesleki tatmin, tükenmişlik düzeyleri) arasındaki ilişkideki öz-şefkat düzeyinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmanın örneklemi 56'sı erkek ve 235'i kadın olmak üzere 291 okul psikolojik danışmanından oluşmaktadır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmada, katılımcılardan "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği", "Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği", "Öz-Duyarlılık Ölçeği" ve araştırmacının hazırlamış olduğu "Kişisel Bilgi Formu" aracılığıyla veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma düzeylerinin tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu ile negatif yönlü, mesleki tatmin ve öz-şefkat düzeyleri ile pozitif yönlü

anlamli iliskilerin olduğu ortaya konmuştur. Aracılık analizleri sonucunda sıkıntıya dayanma düzeyi ile profesyonel yaşam kalitesi bileşenlerinden olan şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve mesleki tatmin düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünün anlamlı olduğu saptanmıştır.

Kazaz'ın (2021) üniversite öğrencilerinin, akademik erteleme davranışlarını sıkıntıya dayanma ve demografik değişkenlere incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 323'ü kadın ve 142'si erkek toplamda 465 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlana “Kişisel Bilgi Formu”, “Akademik Erteleme Ölçeği” ve “Sıkıntıya Dayanma Ölçeği” kullanılarak verilere ulaşılan araştırma ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda sıkıntıya dayanma düzeyi düşük olan öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının, yüksek sıkıntıya dayanma becerisine sahip olan öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Madde bağımlılığı ve dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma kapasitesinin aracı rolünü incelemek için Yıldız'ın (2023) yaptığı araştırmanın örneklem grubunu madde kullanım bozukluğuna sahip 100 kişi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında “Bağımlılık Profil İndeksi Kısa Formu”, “Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu”, “Stroop Testi Çapa Formu”, “Duygu Düzenleme Ölçeği Kısa Formu”, “Sıkıntıya Dayanma Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Sosyodemografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda madde bağımlılığı ve dürtüsellik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu görülmektedir. Madde bağımlılığı, dürtüsellik ve yürütücü işlev test puanları ile sıkıntıya dayanma puanları arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmişken; duygu düzenleme güçlüğü puanları ile dürtüsellik puanları ve madde kullanım süresi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Madde bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün olduğu görülmektedir.

Sarısakal'ın (2022) obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı almış kişilerle yapmış olduğu araştırmanın amacı, OKB tanısı almış kişilerin OKB belirti düzeyiyle sıkıntıya dayanma, anksiyete duyarlılığı, bilişsel-davranışsal kaçınma düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemektir. Psikiyatri polikliniğine başvuran 90 kişiden, “Sıkıntıya Dayanma Ölçeği”, “Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği”, “Anksiyete Duyarlılığı Ölçeği”, “Yale Brown Obsesif Kompulsif Derecelendirme Ölçeği”, “Beck Depresyon Envanteri” ve “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” aracılığıyla veriler toplanmıştır. Yapılan analizler neticesinde OKB belirtileri düzeyi ile sıkıntıya dayanma düzeyi arasında negatif yönlü

ilişki saptanırken; bilişsel-davranışsal kaçınma ve anksiyete duyarlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur. Araştırma sonucu sıkıntıya dayanma düzeyinin, OKB belirti düzeyinin negatif yordayıcısı olduğuna işaret etmektedir. Aracılık analizleri, OKB belirtileri ile anksiyete duyarlılığı ve bilişsel-davranışsal kaçınma arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı etkisinin olduğunu göstermektedir. OKB belirti düzeyi ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkideyse duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün olmadığı bulunmuştur.

Akkuş Çutuk (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde duygusal öz-yeterlik ve sıkıntıya dayanma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmanın örneklemini, 103'ü erkek ve 287'si kadın olmak üzere 390 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilere “Kişisel Bilgi Formu”, “Sıkıntıya Dayanma Ölçeği” ve “Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonrasında öğrencilerin duygusal öz-yeterlik ile sıkıntıya dayanma düzeyi arasında pozitif yönde ilişkinin varlığına ulaşılmıştır. Duygusal özyeterlik düzeyini, sıkıntıya dayanmanın yordadığı saptanmıştır.

#### **2.1.6. Sıkıntıya Dayanma ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Shaw ve Kelly'nin (2024) yaptığı araştırmada sıkıntıya dayanma düzeyini artırmak için lisans öğrencilerine (150 kişi) ve uluslararası topluluk yetişkinlere (298 kişi) çevrimiçi bir uygulama yapılmıştır. Çevrimiçi oturumda katılımcılardan akıllarına sıkıntı veren bir olayı getirmeleri ve olay hakkında yazmaları istenmiştir. Yazma işlemi üç farklı yöntemle yapılmıştır; olumsuz duyguları hakkında yazmak (saf maruziyet), olumsuz duygular hakkında şefkatli bir bakış açısıyla yazmak (öz şefkatli maruziyet) ve başka bir konu hakkında yazmak (plasebo kontrol). Her iki örnekleme de öz şefkatli maruziyetin, müdahale sonrası sıkıntıya dayanma düzeyinin artmasında daha fazla etkisinin olduğu ortaya koyulmuştur. Öz şefkatli maruz kalmanın, saf maruz kalmaya göre yatıştırıcı etkisinin daha fazla olması sebebiyle sıkıntıya dayanma becerisini artırdığı saptanmıştır.

Xu ve arkadaşları (2024), çalışmada obsesif kompulsif bozukluğu olan hastaların tedavisi için inhibitör öğrenme teorisinin vurgu yaptığı öz yeterlilik ve sıkıntıya dayanma becerilerinin tepki önleme temelli müdahale programı sonucunda değişimleri incelenmiştir. Araştırma kapsamında 116 kişiye uygulanan bu müdahale programı sürecinde katılımcıların öz yeterlik ve sıkıntıya dayanma düzeyleri haftalık olarak ölçülmüştür. Sıkıntıya dayanma düzeyi ve öz yeterlik düzeyi arttıkça obsesif kompulsif bozukluk semptomlarının azaldığı görülmüştür. Daha da önemlisi, öz yeterlilik ve sıkıntıya dayanma düzeyindeki artışlar, obsesif kompulsif

bozukluk belirtilerindeki azalmayı açıklamada birbirlerine aracılık ederek olası bir çift yönlü etkiye dikkat çekmiştir.

Zhong ve arkadaşları (2023) majör depresif bozukluğu olan hastaların stres verici yaşam olaylarıyla intihar riskleri arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanmanın aracılık etkisini incelemişlerdir. Majör depresif bozukluğu tanısı almış 125 kişi ile yürütülen araştırmada yapılan analizler sonucunda, stres verisi yaşam olayları ve intihar riski arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sıkıntıya dayanma ile stresli yaşam olayları ve intihar riski arasında ise negatif yönlü anlamlı sonuçlar tespit edilmiştir. Aracılık analizi sonuçlarına göre stresli yaşam olayları, sıkıntıya dayanma aracılığıyla intihar riski üzerinde toplam etkinin %60'ını oluşturmaktadır.

Aquino ve Joseph Kimong (2022) tarafından yürütülen çalışmada sıkıntı, sıkıntıya dayanma ve problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Çalışma grubunu 363 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmanın sonucunda sıkıntı ve problemlerle internet kullanımı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ancak sıkıntıya dayanma ve problemlerle internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Yardley ve diğerlerinin (2019) kendine zarar verme ve kriz bağlamında ruh sağlığı merkezine başvuran bireylere, sıkıntıya dayanma becerilerini artırmak ve merkeze gelecek başvuruları azaltmak amacıyla kısa bir psikolojik müdahale programı uygulamışlardır. Araştırmaya katılan 85 kişiye “Kriz Müdahale Paketi” uygulanmıştır. Yapılan analizler neticesinde, hastaların müdahale programından sonra sıkıntıya dayanma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koyulurken, test öncesi 6 ay ve test sonrası 6 ayda yapılan başvuru sayısında azalma görülmüştür.

## **2.2. Değerler**

Değerler pek çok disiplinin konusu olmuş ve farklı değer tanımları yapılmıştır. Alman filozof ve psikolog Eduard Spranger'in çalışmalarından etkilenen Allport ve Vernon (1931), *Study of Values* adlı çalışma ile psikoloji alanında değerleri tanımlama ve ölçmeye dair ilk girişimdir (Maio, 2017). Allport ve Vernon (1931) günlük hayatın olağan durumlarının bile değerlendirici yargılar oluşturduğunu söylerler. Bir alyansa bakıp; 14 ayar altından yapılmış (teorik değerlendirme), aşkı simgeleyen (toplumsal değerlendirme), ışıltılı bir obje (estetik değerlendirme), pazarlanabilir bir nesne (ekonomik değerlendirme) olarak kategorilendirmek buna örnektir (Allport ve Vernon, 1931). Allport-Vernon Değerler Çalışması (SOV),

davranışsal tercihler temelinde kişisel değerlerin ölçüldüğü teorik olarak sağlam ve temeli en eski ölçeklerden biridir. Değerler Çalışması, Eduard Spranger'ın değerler felsefesinde yer alan altı ideal insan tipini temel alan altı değeri ölçmektedir. Bu değerler; teorik, ekonomik, estetik, sosyal, politik, dini olarak kategorilendirilmiştir.

Rokeach (1968) değerleri, onları mutlak bir şekilde öğrendiğimiz için istikrarlı ve kalıcı inançlar olarak tanımlamıştır ancak bir değerın diğerine tercih edildiği sürece değerlerin değişebileceğini de öne sürmüştür. Bundan dolayı değerleri ele alırken, değerlerin istikrarı ile değişme yetenekleri arasındaki dengeye vurgu yapmıştır (Maio, 2017). Rokeach (1968), değerler ve benlik saygısı kavramları arasındaki çelişkileri çözmek için 1968 yılında Amerika'da yaptığı çalışmasında katılımcılara değer sıralaması yaptırmıştır. Rokeach değerleri araçsal (instrumental) ve amaçsal (terminal) değerler olarak gruplandırmıştır. Araçsal değerler; yetenekli, bağışlayıcı, yardımsever, dürüst, yaratıcı, bağımsız, entelektüel, mantıklı, sevgi dolu ve itaatkâr/uysal olmayı kapsamaktadır. Amaçsal değerler ise konforlu ve heyecanlı bir yaşam, güzel bir dünya, aile güvenliği, özgürlük, haz/keyif, sosyal takdir, selameti içerir (Rokeach, 1968).

Schwartz (1992) yılında değerlerle ilgili üç geniş soruyu ele almıştır. Bunlardan birincisi “Bireylerin değer öncelikleri sosyal deneyimlerinden nasıl etkilenir? İnsanların toplumsal yapı içerisindeki ortak konumları (eğitim durumları, yaşları, cinsiyetleri, vb.) sebebi ile sahip oldukları ortak deneyimler, değer önceliklerini nasıl etkiler?” sorusudur. İkincisi, “Bireylerin sahip olduğu değer önceliği onların davranışlarını ve seçimlerini nasıl etkiler? Başka bir deyişle, değer öncelikleri ideolojileri, tutumları ve politik, dini, çevresel ve diğer alanlardaki eylemlerini nasıl etkiler?” sorusudur. Üçüncü soru ise “Değer önceliklerindeki farklılıkların, kültürler arası veya ülkeler arasında nasıl farklılıkları vardır?” şeklindedir. Bu bağlamda “Eğitim politikaları, siyasi katılım, sağlık, hukuk, vb. gibi alanlarda toplumlar arasındaki farklılıkları nasıl açıklar?” sorusunun cevabı aranmıştır. Schwartz (1992) araştırma sonucunda değerleri 11 grupta ele almıştır: kendi kendini yöneltme, uyarım, haz, başarı, güç, güvenlik, uyumluluk, geleneksellik, yardımseverlik, evrensellik, maneviyat.

### **2.2.1. Kabul Kararlılık Terapisinde Değerler ve Değer Odaklı Davranış**

Kabullenme, farkındalık ve değerlerle ilişkili davranış değişikliğinin önemine dikkat çeken Kabul ve Kararlılık Terapisi (Powers vd., 2009), zorlayıcı deneyimlerin kabul edilmesini ve bireysel değerler doğrultusunda kararlı olmayı teşvik ederek psikolojik esnekliği artırmayı amaçlamaktadır (Feliu-Soler vd., 2018; Hayes vd., 2012; Hayes ve Hofmann, 2017). Kökenini

işlevsel bağlamlıktan alan bu yaklaşım (Hayes, Strosahl, vd., 2012), yalnızca semptomların azaltılmasını amaçlayan geleneksel müdahalelerden farklı olarak (Hayes vd., 2006; Wicksell vd., 2013), insanların zorlayıcı düşünce ve duygularının ortadan kaldırılmasına yönelik çabadan ziyade kabullenilmesini teşvik etmeye ve kişilerin değerleriyle ilişkili davranışlar sergilemelerine odaklanır (Fung, 2014). Kabul Kararlılık Terapisinde süreç altı temel noktaya değinerek bireylerin psikolojik esnekliğini artırmayı temel almaktadır. Bu esneklik halinin yokluğu, çeşitli psikopatolojilerin ve davranışsal sorunların altında yatan kapsamlı bir olgu olarak kabul edilen psikolojik katılık olarak tanımlanır (Glover vd., 2016; Hayes vd., 1999). Kabul Kararlılık Terapisi, altı temel bileşenden oluşan psikolojik esnekliği geliştirerek psikolojik katılık sürecini ele almayı amaçlamaktadır (Harris, 2019; Luoma vd., 2017). Psikolojik esnekliği oluşturan altı bileşen şu şekilde ifade edilmektedir: Bilişsel ayrışma, kabul, şimdiye odaklanma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve kararlı eylemler (Hayes ve Smith, 2005).

Kabul Kararlılık Terapisinde bir altıgen şeklinde ifade edilen psikolojik esnekliğin (Harris, 2019; Hayes, Strosahl, vd., 2012) temel bileşenlerinden olan bilişsel ayrışma; düşüncelerin mutlak gerçekler olarak değerlendirilmelerinin yerine zihinde gelip geçen olgular olduklarının kabulüne dayanır ve insanların düşünce ve inançlarıyla olan ilişkisinin değiştirilmesine odaklanır (Deacon vd., 2011; Hinton ve Gaynor, 2010). Altıgenin bir diğer bileşeni olan kabul; düşünce, his, anı veya dürtü gibi arzu edilmeyen içsel yaşantılara yer açmayı ifade eder ve içsel deneyimlerden kaçınmak ya da onları bastırmaya çalışmak anlamına gelen yaşantısal kaçınma kavramına alternatif olarak geliştirilmeye çalışılır (Chawla ve Ostafin, 2007; Harris, 2019; Hayes ve Lillis, 2012). Şimdiye odaklanma; gönüllü bir şekilde mevcut ana dikkatini yönelterek deneyimleme sürecini ifade ederken bağlamsal benlik; kişinin düşünce ve duygularına takılmadan veya kendisini bu süreçler aracılığıyla tanımlamadan gözlemleyebilme becerisini kapsar (Harris, 2019; Hayes vd., 1999). Son olarak değerler; kişinin dünya üzerinde sürekli olarak nasıl davranmak istediğini tanımlayan yapılardır. Kararlı eylemler ise; değerlerin kılavuzluk ettiği yolda atılan adımlardır (Harris, 2019).

### **2.2.2. Değerler ve Değer Odaklı Davranış**

Özünde bir davranışçı terapi olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) harekete geçmeyle ilgilidir ancak bu hareket, herhangi bir eylemden ziyade kurulan temel değerlerin rehberliğinde olmak istenilen kişi gibi davranmaya yöneliktir (Harris, 2021). Kişinin kendisine ya da çevresine karşı nasıl davranmak istediğine ilişkin arzularını kapsayan değerler (Harris, 2019);

insanların, temel ilke ve inançlarını belirleyerek onlarla bağlantılı bir hayat sürmelerine olanak tanır (LeJeune ve Luoma, 2021). Değerlerin tespitine yönelik olan herhangi bir çalışma, insanların zorlayıcı yaşam olayları karşısında bile anlamlı bir hayatı sürdürebilmelerinin ön koşuludur (Hayes vd., 2013). Kabul Kararlılık Terapisi, insanların bağ kurdukları değerler doğrultusunda hareket edebilmeleri için atmaları gereken adımlarda kararlı olmalarını teşvik ederken, engelleyici içsel deneyimlerin kabulü gibi süreçlere odaklanmaktadır (Griffiths vd., 2018).

Kabul Kararlılık Terapisi perspektifinden değerlerin daha teknik ve davranışçı tanımlamalarının mevcut olması (Hayes vd., 2012; Wilson ve Dufrene, 2008), kavramın anlaşılabilmesi için tanımdaki bileşenlerin incelenmesini gerektirmektedir. Örneğin Hayes ve diğerleri (2012) değerleri; insanların hali hazırdaki davranışlarını, devam eden eylemlerin arzu edilen kapsamlı nitelikleri ile (örneğin dürüst olmak) ilişkilendirme becerisi olarak tanımlamaktadır. Tanımdaki “*devam eden eylem*” bileşeni; davranışların süregiden bir yapıda olmalarını, “*kapsamlı nitelikler*” bileşeni; çeşitli davranış örüntülerini ortak bir paydada birleştiren özellikleri, “*arzu edilen*” bileşeni ise; zorunluluklar yerine tercih edilen eylemleri ifade etmektedir (Harris, 2019). Wilson ve Dufrene (2008) ise değerleri; süregiden, dinamik, gelişim gösteren faaliyet desenlerinin özgür bir biçimde seçilen, sözel olarak oluşturulan sonuçları olarak ifade etmiştir. Dahası değerler; bu faaliyetin meydana gelmesi için, değer odaklı davranış desenine katılımı içsel ve baskın pekiştiriciler inşa etmektedir (LeJeune ve Luoma, 2021).

*Değerler Özgürce Seçilir:* Kabul Kararlılık Terapisi perspektifinden insanlar, davranışlarına rehberlik etmelerini arzu ettikleri nitelikleri kendileri seçme özgürlüğüne sahiptir (Hayes vd., 2012). Değerler bir duygu olmamakla beraber, kişilerin aktif katılımıyla inşa edilen tercih edilmiş faaliyet kalıplarıdır (Wilson ve Dufrene, 2008).

*Değerler Sözel Olarak Yapılandırılır:* Değerler, geleneksel edimsel ve klasik koşullanma ilkelerini içeren ancak daha da ötesine geçen dil yeteneği ilkeleriyle ilişkilidir (Hayes vd., 2001). Bu sayede insanlar, sözel beceri aracılığıyla, doğrudan deneyimlemiş olmasa bile herhangi bir değere sahip olabilir (da Silva Ferreira vd., 2020; LeJeune ve Luoma, 2021).

*Değerler Pekiştiriciler Oluşturur:* İnsanlar, sözel yetkinliği olan canlılar olarak değer verilen bir faaliyet kalıbını ifade ederken eş zamanlı şekilde baskın pekiştiriciler oluşturur (Wilson ve

Dufrene, 2008). Başka bir ifadeyle değerler, bazı sonuçların motive edici gücünü artırmaya hizmet eden sözlü ifadelerdir (Dahl vd., 2009).

*Değerler Süregelen Faaliyet Kalıplarıdır:* Değerler, devam eden faaliyet desenleri olarak tamamlamak, ulaşmak ya da başarmak istenen hedeflerden ayrılmaktadır (Harris, 2019). Kabul Kararlılık Terapisinde hedefler, değerler tarafından yönlendirilen ulaşılmak istenen amaçlar olarak ele alınmaktadır (Wilson ve Dufrene, 2008).

*Değerler Dinamiktir ve Gelişir:* İnsanlar yaşamları süresince, çeşitli deneyimlere maruz kaldıkça değerleri açısından değişim ortaya çıkabilmektedir (LeJeune ve Luoma, 2021). Bu anlamda, ACT perspektifinden ele alınan “değerler” ile doğuştan gelen ve tamamen doğru olduğuna inanılan “değerler” arasında bir uyumsuzluk söz konusudur (LeJeune ve Luoma, 2021).

#### **2.2.2.1. Değer Odaklı Davranış**

Değer odaklı davranış, Kabul Kararlılık Terapisinin, kişinin yaşamında seçilmiş değerleri tarafından teşvik edilen ve gerçek davranış değişikliğini merkeze alan bileşenidir (Whittingham ve Coyne, 2019). Değerler doğrultusundaki kararlı davranış, harekete geçmeyi engelleyici içsel ve dışsal deneyimlerin varlığında dahi öznel değerler tarafından güdümlenen davranışlarda bulunmayı ifade eder (Moran vd., 2018). Zorlayıcı düşünce ve duyguların varlığında bile gerçek adımlar atmanın ve değerlerini temsil eden davranış değişikliklerini meydana getirmenin önemini vurgular (McCracken, 2013). Başka bir deyişle değer odaklı davranış, işlevsiz kalıpların, yanlış yolların ve bireysel olarak değer verilmemesine rağmen sosyal olarak önemli görülen ilmeklerin zayıflatılacağı veya yeniden değerlendirileceği mekanizmadır (Hayes vd., 1999).

Değerler doğrultusundaki kararlı davranış, Kabul Kararlılık Terapisinin merkezindeki psikolojik esnekliğin altı temel bileşeninden birini ifade etmektedir (Harris, 2019, 2021). Aynı zamanda, spesifik olarak terapisinin ve daha geniş anlamda psikolojik esnekliğin hem bir süreci hem de bir sonucudur (Moran vd., 2018). Kararlı davranış, insanın önem ve anlam atfettiği değerleri doğrultusunda aktif bir şekilde hareket etmesini temsil ettiğinden psikolojik esnekliği ve dayanıklılığı teşvik etmek için gerekli bir yapıdır (McCracken, 2013). Kabul Kararlılık modelinin tüm temel bileşenleri kararlı davranışla ilişkili olmasına rağmen kararlı davranış, açık bir şekilde değerlere, kabullenmeye ve istekliliğe dayanmaktadır (Whittingham ve Coyne, 2019). Değerlerin güdümündeki bu açık davranış yaklaşımı, kişinin derinden sahip olduğu

inançları ve ilkeleri doğrultusunda otantik bir şekilde yaşamasını vurgular (Wilson vd., 2010) ve bu doğrultuda karşılaşılan engelleyici düşünce ve duygu gibi içsel deneyimlerin kabullenilmesini gerektirir (Griffiths vd., 2018). Kabul Kararlılık Terapisinde değer odaklı yaşamın, deneyimlenen psikolojik sıkıntıda azalma ve yaşam refahında yükselmeye ilişkili birincil süreç olarak kabul edilmesi, insanların, öznel değerlerini netleştirerek ve bu değerleriyle uyumlu hedefler belirleyerek deneyimledikleri memnuniyet, esenlik ve tatmin seviyesinde artış elde edebilmelerine işaret etmektedir (Wilson vd., 2010).

Belirlenen değerler hizmetindeki yeni davranış, kişinin destekleyici olmayan düşünce ve kurallarıyla veya deneyimlediği diğer sözel yapılarla karışmaksızın ortaya çıkmaktadır (Moran vd., 2018). Kararlı davranış, kişinin şimdiki an ile temasıyla birlikte gerçekleşir ve temas sonucunda bağlamda meydana gelen düşünce/duygu ya da fizyolojik tepkilerin kabulünü gerektirir (Hayes vd., 2012). Kabul Kararlılık Terapisinin terapi sürecinde, danışanların yaşam kalitelerinin artırılması amacıyla kararlı davranışlarda bulunmaları teşvik edilir ve bu teşvik, engelleyici davranışların ölçülebilir miktarda değiştirilmesini zorunlu kılar (Moran vd., 2018). Terapinin bu aşamasında yöntem, sistematik maruz bırakma veya herhangi bir davranış değiştirme prosedürüne benzeyebilmektedir: Hedef belirleme, beceri kazanma ve davranışsal aktivasyon gibi deneysel olarak destekli davranış değiştirme yöntemlerinin neredeyse hepsi anlamlı bir amaca hizmet eden davranışları geliştirme noktasında yardımcı kaynaklar olarak kullanılır (Harris, 2019, 2021; Hayes ve Lillis, 2012). Öte yandan sürecin odak noktasının duygu, düşünce veya hisler gibi içsel olaylara yönelmesi, standart maruz bırakma müdahalesi ile ayrılan noktayı ifade etmektedir (Hayes vd., 1999). Seçilmiş değerlere doğru hareketin muhtemel olarak daha öncesinde kaçınılan içsel olayları ortaya çıkarması, kişinin seçilen yolda ilerlerken kararlı olmasının yanı sıra içsel yaşantılarını deneyimlemeye de istekli olmasını gerektirmektedir (Whittingham ve Coyne, 2019).

### **2.2.3. Değer ve Değer Odaklı Davranışla İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Toprak (2023) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada değer odaklı yaşam, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma grubunu 134'ü erkek ve 204' kadın olmak üzere toplam 338 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmada veriler, "Değer Odaklı Yaşam Ölçeği", "Beck Depresyon Envanteri" ve "Beck Anksiyete Ölçeği" araçları kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda değer odaklı yaşam ile depresyon ve kaygı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Başka bir deyişle öğrencilerin değer odaklı yaşam puanları arttıkça depresyon ve kaygı puanlarının azaldığı görülmüştür.

Saraç, (2021) kabul ve kararlılık terapisi bileşenlerinden biri olan değerler kavramından yola çıkarak üniversite öğrencilerine yönelik değer temelli grupla psikolojik danışma uygulaması yapmıştır. Öğrencilerin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürdürüp sürdürmedikleri “Değer Verme Ölçeği” ile belirlenmiştir. Deneysel modelde yapılan araştırmaya 17’si deney 17’si kontrol grubunda olmak üzere toplam 34 üniversitesi katılmıştır. Araştırmacı deney grubuyla değer temelli psikolojik uygulamalarını tamamladıktan sonra deney ve kontrol grubundan elde edilen veriler analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda deney grubu öğrencilerinin değerlerini fark etme ve değer odaklı yaşam sürmeleri konusunda ilerleme gösterdiği bulunmuştur.

Çekici'nin (2019) otantik davranışların, değer odaklı yaşam ve bilinçli farkındalık üzerindeki aracılık rolünü incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya, 270 üniversite öğrencisi katılmıştır. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Değer Odaklı Yaşam Ölçeği” ve “Otantiklik Ölçeği” aracılığıyla elde edilen verilerin analizi sonucunda; otantikliğin farkındalık ve değer odaklı yaşam üzerinde aracı bir rolünün olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Topçu (2023) tarafından yapılan çalışmada zor zamanlardaki psikolojik katılık düzeyi ve değer odaklı bir yaşam sürmelerinde, bireylere güç veren değerlerin kültürel bağlamda araştırılması amacıyla açıklayıcı sıralayıcı desen kullanılmıştır. 493 kişiden “Değer Odaklı Yaşam”, “Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği” kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırmanın nitel kısmında ise yarı yapılandırılmış “Görüşme Soru Listesi” kullanılmıştır. Nicel analiz sonucunda depresyon, kaygı ve stres ile değer odaklı yaşam arasında negatif yönlü ilişki saptanırken; psikolojik dayanıklılık ve değer odaklı yaşam arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu bulunmuştur. Nitel analiz sonucunda, değerlerin ve değer kaynaklarının zor zamanlarında kişileri koruyan ve onlara güç veren unsurlar olduğu ortaya koyulmuştur. Araştırmaya katılanlar güç veren değerleri; iyi insan olma, anlamlı hayat sürme, ruhu kirletmeme, hayatta olma ve sağlıklı kalma olarak belirtmişlerdir. Belirtilen değerlerin; genetik, eğitim, kültür, medya araçları, yaşam olayları gibi yollarla kazanıldığı sonucuna varılmıştır.

#### **2.2.4 Değer ve Değer Odaklı Davranışla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Bramwell ve Richardson (2018) yürüttüğü araştırmada bilişsel ayrışma ve değerler ile depresyon ve sıkıntı düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışma, Kabul Kararlılık Terapisinin iki ana süreci (bilişsel ayrışma ve değerler) ile depresyon ve sıkıntı düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Otuz üç katılımcıya bilişsel ayrışma

ve değer odaklı m¼dahale programı uygulanmıştır. Uygulama başında ve sonunda genel ruh sağlığı, sıklıntı, depresyon, bilişsel birleşme d¼zeyleri ve değerleri doğrultusunda yaşam s¼r¼p s¼rmedikleriyle değerlerin ¼nemlilięini ¼lçen ¼lçekler aracılığıyla veriler toplanmıştır. Araştırmanın bulguları, değer odaklı yaşam d¼zeylerindeki artış ve bilişsel birleşme d¼zeyindeki azalmanın sıklıntı ve depresyon puanlarının azalmada etkili olduğu sonucu ortaya koyulmuştur. Çalışma depresyon gibi ruh sağlığı sorunları olan kişilerde kabul ve kararlılık terapisi tedavi protokol¼yle azalan bilişsel birleşme ve artan değer odaklı eylemin, ¼nemli bir mekanizma olduğunu g¼stermektedir.

Hoyer ve arkadaşlarının (2020), bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının değer odaklı yaşam ¼zerine etkilerini incelemek amacıyla y¼r¼tt¼ę¼ çalışmaya, bir ¼niversitenin psikoterapi kliniğine başvuran 3687 kişi dahil etmişlerdir. Katılımcılara bilişsel davranışçı terapi uygulamaları ¼ncesinde ve sonrasında depresyon, yaşam memnuniyeti ve değer odaklı yaşam d¼zeylerini saptayacak ¼lçekler uygulanmıştır. Bilişsel davranışçı terapi uygulamaları ardından yapılan analizlerde, katılımcıların değer odaklı yaşam d¼zeylerinin anlamlı olarak arttığı g¼zlenmiřtir. Değer odaklı yaşam d¼zeylerinin artmasına bağlı olarak yaşam memnuniyet d¼zeyinin arttığı, katılımcıların kliniğe başvuru sebebi olan semptomlarının azaldığı sonucu ortaya koyulmuştur. Başka bir deyişle bilişsel davranışçı terapisinin bireylerin değer odaklı yaşam s¼rmelerine olanak sağladığı ve değer odaklı eylemlerin artmasıyla depresyon, yaşam memnuniyetsizliği gibi değişkenler ¼zerinde iyileştirici etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Morrison ve arkadaşlarının (2019) kabul ve kararlılık terapisinin d¼rt¼sel karar verme ¼zerindeki etkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada 40 yetişkine sekiz hafta kabul kararlılık terapisi uygulanmıştır. Katılımcılara psikolojik semptom, değer odaklı yaşam, sıklıntıya dayanma, psikolojik esneklik d¼zeylerini ¼lçen ¼lçekler uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda problemlili davranışların sıklılığında azalma g¼r¼lm¼řt¼r. Ayrıca, yapılan uygulamanın psikolojik esneklik, sıklıntıya dayanma ve değerli yaşamın ¼n¼ndeki engeller ¼zerindeki anlamlı etkisinin olduğu ortaya koyulmuştur.

Pavlacic ve arkadaşları (2021) değer odaklı yaşam ¼zerinde yaşantısal kaçınma ve yaşamda anlamın yordayıcı etkilerini incelemek amacıyla, 73 ¼niversite ¼ęrencisinin iki hafta boyunca g¼nl¼k olarak yaşamın anlamı, değer odaklı yaşam ve yaşantısal kaçınma d¼zeyleri ¼lçm¼řlerdir. Her bir katılımcı için ve katılımcılar arasında yapılan analizlerle, aynı g¼n içinde yaşantısal kaçınmanın artması değer odaklı yaşamı azalttığı g¼r¼lm¼řt¼r. Bunu yanı sıra, g¼n

içinde hem kişi içinde hem de kişiler arası düzeyde yaşamda anlam değişkeninin düzeyi ile değer odaklı yaşam düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

### 2.3. Sebat

Sebat, uzun vadeli hedefler için azim ve tutku olarak tanımlanır (Duckworth vd., 2007). Sebat, zorluklara karşı yorulmadan mücadele etmeyi, başarısızlıklara, sıkıntılara ve gelişimdeki duraksamalara rağmen çabayı ve ilgiyi sürdürmeyi gerektirir (Duckworth vd., 2007). Literatürde azim ve sebat kavramının kararlılık yerine kullanıldığı gözlemlense de Shechtman ve diğerlerine (2013) göre bu yapılar birbirinden farklıdır. Sarıçam ve diğerlerine (2016) göre ise başarı yolundaki inançlar anlamına gelen kararlılık (persistence), hedef doğrultusunda ilerlerken karşılaşılan güçlüklerle karşı yılmazlık anlamına gelen azim ve sebatın (grit), bilişsel ve duygusal boyutunu oluşturmaktadır. Bu çalışma kapsamın sebat, azim kavramına atfedilmektedir.

Sebat kavramı Duckworth ve meslektaşları ile birlikte ortaya atılmıştır (Duckworth vd., 2007; Duckworth ve Quinn, 2009). Sebat (grit), gayrette ısrar (perseverance of effort) ve ilgi tutarlılığı (consistency of interest) boyutlarını içeren üst düzey bir yapı olarak tanımlanmıştır. Gayrette ısrar, kişinin zorluklarla karşı karşıya kaldığında bile yoğun çalışma ve çabayı sürdürme eğilimiyle ilgilidir. İlgi tutarlılığı ise başarısızlık ve aksiliklerle karşılaşıldığında bile ilginin zaman içinde sürekliliğini sağlamak anlamına gelmektedir (Duckworth vd., 2007).

Sebat, zorlu amaçlara odaklanmayı ve bu amaçlar doğrultusuna uzun vadeli bir zaman diliminde gayretle çalışmaya devam etmeyi içerir. Bu bağlamda sebat ile akademik başarı ve öz denetim gibi değişkenlerle ilişkisini ispatlamaya dönük araştırmalar yürütülmüştür (Duckworth ve Gross, 2014; Duckworth vd., 2007; Dumfart ve Neubauer, 2016; Suzuki vd., 2015). Duckworth (2007); sanat, gazetecilik, akademi, tıp ve hukuk alanlarında çalışan uzmanlarla yapılan görüşmelerle, sebatın ilerleme ve gelişim için temel olduğu yönündeki varsayımını ileri sürmüştür. Duckworth'un yaptığı görüşmelerde uzmanlar, yüksek düzeyde performans gösterenlerin özelliklerinden bahsederken yetenek kadar sebat kavramına da yer vermiştir.

Ulaşılması zaman alabilecek hedeflerin peşinden gitmeyi olanaklı kılan sebat (Datu vd., 2016), akademik başarı gibi değişkenlerle ilişkisinin yanı sıra psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuyla ilişkisi de incelenmiştir. (Datu vd., 2021) Datu ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında sebat ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu

belirtilmiştir. Buna paralel olarak Vainio ve Daukantaitė'nin (2016) yaptığı çalışmada İyi oluşun üç boyutunun (psikolojik iyi oluş, yaşam memnuniyeti ve yaşamda uyum) azimle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde sebatın, özerklik ve yeterlilik gibi temel gereksinimler ile de güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır (Jin ve Kim, 2017). Sebat, performans artışı, motivasyon ve iyi olma hali gibi çeşitli olumlu çıktılarla ilişkilendirilmektedir (Schimschal vd., 2022).

Sebatkar olmanın bireye zarar verme ihtimali düşük olsa da kavramın doğru anlaşılabilmesi neticesinde yapılan uygulamalar yıkıcı etkiler yaratabilir. Örneğin yalnızca dışsal motivasyonu sağlanmış öğrencilerin, öğrenci için yeterince önemli ya da uygun olmayan hedeflere yönelik sebatkarlığını artırmaya çalışmak uzun vadede akademik ortamlarda bulunmalarına ve öğrenme süreçlerine ket vurabilmekte veya psikolojik esenliği azaltabilmektedir (Shechtman vd., 2013).

### **2.3.1. Sebatla İlgili Yapılan Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Deniz'in (2023) beliren yetişkinlikte psikolojik iyi oluş düzeyinin azim ve bilişsel esnekliğe göre incelemek üzere yürüttüğü araştırmanın çalışma grubunu 493 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada veriler, "Bilişsel Esneklik Envanteri", "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği", "Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu" aracılığıyla elde edilmiştir. Yapılan analizler ile araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sebat ve bilişsel esneklik düzeyleriyle arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda sebat ve bilişsel esneklik düzeylerinin, psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sebat ve bilişsel esneklik değişkenlerinin toplam varyansın %33,5'ini açıkladığı bulunmuştur.

Ekinci'nin (2019) gerçekleştirdiği araştırmada öğrencilerin sebat ve motivasyonel kararlılık düzeyini artırmak amacıyla geliştirilen psiko-eğitim programının etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma kapsamında 324 öğrenciye "Kısa Sebat Ölçeği" ve "Motivasyonel Kararlılık Ölçeği" uygulanmıştır. Sebat düzeyi ve motivasyonel kararlılığı düşük düzeyde olan öğrencilerle bireysel görüşmelerin ardından psiko-eğitim programında yer almaya istekli olan ve çalışmaya katılım için belirli ölçütleri taşıyan 12 öğrencinin deney grubuna, 12 öğrencinin ise kontrol grubuna atanmasına karar verilmiştir. Araştırma yürütücüsü tarafından geliştirilen psiko-eğitim programının deney grubundaki öğrencilere 10 haftalık süre zarfında her hafta bir kez uygulanması, kontrol grubunda ise herhangi bir uygulamaya yer verilmemesi sağlanmıştır. Sebat psiko-eğitim uygulamasının deney grubunda olan öğrencilerin

sebat ve motivasyonel kararlılık düzeylerini kayda değer düzeyde artırdığı ve programın bitiminden 2 ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümlerinin sonuçları karşılaştırıldığında anlamlı farkın bulunmadığı gözlenmiştir.

Özer ve Korkman'ın (2021) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinde ruminasyon, benlik saygısı, sebat düzeyleri ile sosyal problem çözme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma kapsamında 631 üniversite öğrencisine “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu”, “Sosyal Problem Çözme Envanteri” ve “Ruminatif Yanıt Ölçeği Kısa Versiyonu” uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, sebat ve sosyal problem çözme arasında pozitif anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ruminasyon, benlik saygısı ve sebatın, sosyal problem çözenin yordayıcısı olduğu ve toplam varsyansın %39’unu açıkladığı saptanmıştır.

Sazçalar (2023) bilgisayar oyunu oynamanın gençler üzerinde oluşturduğu etkileri anlamaya katkı sağlamak üzere yaptığı çalışmada, 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin bilgisayar oyunu oynama davranışları ile sebat, özgeci davranış, yaratıcılık ve duygu yönetimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunda 199’u aktif şekilde bilgisayar oyunları oynayan, 182’si ise aktif olarak bilgisayar oyunu oynamayan 381 üniversite öğrencisi yer almıştır. “Öğrencilere “Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu”, “Ne Kadar Yaratıcısınız Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Özgeciler Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda, duygu yönetimi değişkenin alt boyutlarından biri olan “bastırma” düzeyinin arttıkça, sebat değişkeninin “ilgi tutarlılığı” alt boyutunun azaldığı görülmüştür. Katılımcılardan bilgisayar oyunu oynayanlardan “çok oyunculu oyun oynama” seçeneğini tercih eden öğrencilerin sebat etme toplam puanı ve “gayrette ısrar” boyutu puanının, tek oyuncu olarak oyun oynayanlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Şimşir (2020) ise araştırmasında sebatın, öz disiplinin, yaşam doyumunun ve huzur değişkeninin birbirleriyle olan ilişkisini üniversite öğrencileri üzerinde incelemiştir. “Çalışma kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan “Öz Disiplin Ölçeği” ve beraberinde “Huzur Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu ” çalışmada kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler doğrultusunda öz disiplin değişkeninin sebat ve yaşam doyumu değişkenlerini, sebat ve yaşam doyumu değişkenlerinin ise huzur değişkenini doğrudan yordadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte sebat ve yaşam doyumu değişkenlerinin

de huzur ve öz disiplin arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün söz konusu olduğu ortaya konulmuştur.

### **2.3.2. Sebatla İlgili Yapılan Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Khajavy ve diğerlerinin (2020) ikinci bir yabancı dil öğrenirken zorluk ve sorun yaşayan üniversite öğrencilerinin dil öğrenme becerisi algıları ile sebat düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçladıkları çalışmaya 1.178 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Analizler sonucunda, sebat değişkeninin bir alt boyutu olan gayrette ısrarın, öğrencilerin dil öğrenme becerisi algılarının bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Sebatın diğer bileşeni olan ilgi tutarlılığının ise dil öğrenme becerisi algısını yordamadığı saptanmıştır.

Peng ve Wu (2022) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik sıkıntının (depresyon, anksiyete, stres) umut ve sebat değişkenleri ile arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 635 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda umut ve sebatın iki alt boyutunun (gayrette ısrar ve ilginin tutarlılığı); depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir. Sebatın iki alt boyutunun (gayrette ısrar ve ilginin tutarlılığı) psikolojik sıkıntı üzerinde negatif yönde düzenleyici etkisi bulunmakta ve umudun bu etkiye kısmi aracılık ettiği görülmüştür. İlginin tutarlılığı alt boyutu ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide umudun baskılayıcı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle araştırma sonucu psikolojik sıkıntı (depresyon, anksiyete, stres) üzerinde umut ve sebatın koruyucu etkisinin olduğunu göstermiştir.

Pennings ve arkadaşlarının (2015) yürüttüğü çalışmada intihar düşüncesinden intihar davranışına geçiş ile sebat ve umutsuzluğun ilişkisi incelenmiştir. Çalışma grubu 934 kişinin oluşturduğu araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi sonucunda, intihar düşüncesi ve davranışları ile umutsuzluk arasında pozitif yönlü; sebat düzeyi ile negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Sebat düzeyi düşük olanların, umutsuzluk ve intihara yönelik davranış düzeylerinin yüksek olduğu; sebat düzeyi yüksek olanların ise umutsuzluk ve intihara yönelik davranış eğiliminin daha düşük düzeyde olduğu ortaya koyulmuştur. Araştırma sonucunda sebatın intihar düşüncesi ve intihara yönelik davranışlar üzerinde potansiyel bir koruyucu faktör olduğu saptanmıştır.

Singh ve Jha'nın (2008) yaptığı çalışmada sebat, pozitif ve negatif duygulanım, mutluluk ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 254 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın bulguları sebat, pozitif

duygulanım, yaşam doyumu ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu sunmuştur. Negatif duygulanımın ise sebatkarlık, mutluluk ve yaşam doyumu ile negatif ilişkisinin olduğu belirtilmiştir. Yapılan regresyon analizinde, pozitif duygulanım, sebat ve negatif duygulanım birlikte yaşam memnuniyetinde toplam varyansın %19'unu açıklarken; sebat, negatif duygulanım ve pozitif duygulanımın mutluluk değişkeni toplam varyansının %11'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Zhang ve diğerlerinin (2018) sebat, yaşam amacı, şükran ve okul aidiyetinin psikolojik sıkıntılar (depresyon, anksiyete ve stres) üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürüttüğü çalışmaya 468 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Yapılan analizlerde, sebat değişkeninin alt boyutu olan ilginin tutarlılığı, yaşamın amacı, şükran ve okul aidiyeti değişkenleri ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Yol analizi sonucunda, yaşam amacının okula aidiyet ve sebatın alt boyutu olan gayrette ısrarın depresyon üzerindeki etkisine önemli ölçüde aracılık ettiğini gösterirken; okula aidiyet, şükran ve sebat değişkeni ilgi tutarlılığı alt boyutunun ise depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri üzerinde doğrudan etkileri olduğu saptanmıştır.

#### **2.4. Umut**

Ruh sağlığı alanındaki uzmanlar umut kavramını farklı şekillerde ele alarak ölçmüş ve incelemişlerdir. Umut, geleceğe yönelik beklentiler, hedefler ve duygular olarak tanımlanmıştır (Lopez, 2009). Stotland (1969) umudu, hedefe ulaşma beklentisi olarak nitelendirmiş ve bu beklenti düzeyinin, kişi için hedefin önemi ve gerçekleşme olasılığına bağlı olarak değişebileceğini öne sürmüştür. Umut, insanın yaşama dair sahip olduğu inancını, güven duygusunu ve hayatın yaşamaya değer olduğu fikrini barındıran bir olgudur (Zournazi, 2002). Averill ve arkadaşlarının (2012) tanımlamasına göre umut, bilişler tarafından yönlendirilen ve kültür gibi çevresel şartlardan etkilenebilen bir duygudur. Zorlu durumlarda inancın sürdürülmesine ilişkin duygu olarak da tanımlanan umut kavramını, çoğu araştırmacı bilişsel perspektiften ele almıştır (Lopez, 2009).

Geleneksel bağlamda umut, sosyal yapılandırıcılık, davranışsal modeller veya iyimser beklentilerle istekleri bağdaştıran hedefe yönelik duygu teorileri gibi çeşitli temellere dayanan bir duygu veya biliş olarak nitelendirilmiştir (Vinueza-Solórzano vd., 2023). Bu teorilerin bir kombinasyonu olarak Snyder ve arkadaşları (2005), Staats (1989) tarafından ortaya atılmış olan, umudun beklenti ve bu beklentilerin gerisinde yer alan istekler arasındaki etkileşimlerden doğan duygusal bir biliş olduğunu savunan önermeyi yeniden doğrulamıştır.

Umut, psikolojinin çok yönlü bir terimidir ve insan hayatında çok çeşitli alanlarda önemli bir role sahiptir. Yapılan araştırmalar umudun yalnızca psikolojik iyi oluşla değil, aynı zamanda zorlu durumlarda sıkıntıya karşı koruyucu bir faktör olarak da işlev gördüğünü göstermektedir (Glass vd., 2009). Bunun yanı sıra, umut daha uyumlu olma, daha az kaygı, daha düşük depresyon ve daha yüksek akademik performans ile ilişkilendirilmiştir (P. Kwon vd., 2015). Ölçülebilir, beslenebilir ve etkin bir biçimde yönetilebilir olumlu bir psikolojik yapı olarak tanımlanan umut, mesleki açıdan psikolojik sıkıntının azaltılmasında da aracı rolü üstlenmektedir (Luthans ve Broad, 2020).

Umut, amaçlara ulaşma ve psikolojik sağlığın yanı sıra bedensel fonksiyonlarla da ilişkilendirildiği için insan davranışlarının ve yaşamın birçok noktasında esenliğin kavranmasında dikkate değer bir unsur haline gelmektedir. Umudun salt bir temenni değil, aynı zamanda geleceğe odaklanmayı sağlayan ve hedef belirleyerek, bu hedefleri gerçekleştirmeye dönük davranışlarla harekete geçirilebilen bilişsel bir oluşum olduğu kabul edilmektedir (Turner ve Martin, 2017).

#### **2.4.1. Umut Teorisi**

Snyder ve arkadaşlarının (1994) geliştirdikleri umut teorisinde “umut” kavramı duyguları da barındıran bilişsel bir yapı olarak ele alınmıştır. Duygular katkı sağlasa bile bir düşünce biçimi olarak ele alınan umut (Snyder, 2002); eylemlilik (hedef doğrultusunda kararlı olma) ve hedefe ilişkin yolları içeren bilişsel bir setler bütünüdür (Snyder vd., 1991). Belli bir hedef ile ilgili düşüncelerin ötesinde, genel olarak hedefleri takip etme kapasiteleri hakkında öz değerlendirme olarak görülen umut diğer bir deyişle, hedefe giden yollar üretme ve hedef arayışı için motivasyon bulma yeteneği hakkında kişinin kendine işaret eden değerlendirmelerini kapsamaktadır (Snyder, 2002). Hedefe giden yolları üretme ve hedefe ulaşmak için harekete geçmede yönlendirici düşünce türü olan umut yapısının, üç unsurdan oluşmaktadır: hedefler, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce (Snyder, 1994). Hedefler, istenilen sonuçları temsil ederken; alternatif yollar düşüncesi, bu hedeflere ulaşmada uygulanabilir ve işlevsel yollar anlamına gelmektedir. Eyleyici düşünceler ise kişinin amacına giden yolda, alternatif yollar arasında ilerleyebileceğine ilişkin inancı anlamına gelmektedir (Snyder, 2002; Snyder vd., 1991).

*Hedefler (Goals):* Hedefler, umut teorisini sabitleyen temel bilişsel bileşendir (Snyder, 1994; Snyder vd., 1997; Kierner, 2018). Hedefler, zihinde hayal edilen ve arzulanan her türlü nesne, yaşantı veya sonuçlardır. Bu nedenle, bir hedefi elde etmek (bir nesne gibi) veya ulaşmak

(bir başarı gibi) istenilen bir durumdur (Snyder, 1994). Hedefler, zihinsel davranış zincirlerinin odak noktasını oluşturmaktadır (Snyder, 2002). Bazı insanlar için zihinsel hedefler görsel imgelerden oluşsa bile hedeflerin zihinde bir görüntüsü olmak zorunda değildir (Snyder, 2002). Hedefler her ne kadar görsel özelliklere sahip olsalar da sözel tanımları da olabilir (Pylyshyn, 1973). Zamansal açıdan (kısa vadeden uzun vadeye) farklılık gösteren hedefler, ne derece belirgin oldukları bakımından da farklılık göstermekte ve belirsiz hedeflerin, içinde daha az umudun var olduğu bir düşünme biçimiyle bağlantılı olduğunu bilinmektedir (Snyder, 2002). Öyle ki, belirsiz hedeflerin gerçekleştirilmesi amacıyla izlenmesi gereken yolları ya da motivasyon kaynaklarını belirlemek zordur. Ayrıca, bu hedefler, üzerinde yeterince düşünmeyi gerekli kılacak kadar değerli olmalıdır (Snyder, 1994). Umutla ilgili iki genel hedef türü vardır; ulaşılan hedefin sürdürülmesine ya da ilerletilmesine yönelik oluşturulan yeni hedefler ve olumsuz bir sonucun engellenmesine yönelik hedeflerdir (Snyder, 2002).

*Alternatif yollar düşüncesi (Pathways):* Umudun yer aldığı düşünceye kılavuzluk eden zihinsel planlamaları veya yol haritalarını kapsayan alternatif yollar düşüncesi, hedefler doğrultusunda bir veya daha fazla etkili yol bulmak için ihtiyaç duyabileceğimiz zihinsel bir yetenektir (Snyder, 1994, Snyder, 2002; Snyder vd., 1991) Başka bir ifadeyle, kişinin düşüncelerini planlı bir şekilde yürütebileceği yönündeki bir algısı, alternatif yollar düşüncesi için gereklidir. Hedeflerin iyi tanımlandığı durumlarda etkili ve yerinde bir planlama yapmak daha kolaydır (Snyder vd., 1997). Örneğin, daha iyi bir ebeveyn olmayı planlamak zor olabilir, ancak akşamları çocuklarla daha fazla zaman geçirmeye karar vermek çok daha kolaydır. Bunun yanı sıra, hedeflerin kişi için ne kadar değerli olduğuna bağlı olarak alternatif yollar düşüncesi yani planlama yapma yeteneği de gelişmektedir. Snyder'a (1994) göre pek çok insanın, tekrar eden önemli hedeflere ilişkin yol haritası oluşturma noktasında kayda değer sayıda pratikleri vardır. Bireyler arzulanan hedef doğrultusunda ilerlerken daha önceden bilinen ve deneyimlenmiş yöntemleri tercih etme eğiliminde olsa da mevcut yollar işlevsel olmadığında alternatif yollar bulmaya gereksinim duyarlar (Snyder, 1994). Umut düzeyi yüksek olanlar, umut düzeyi düşük olanlara kıyasla amaçlarına erişmek için izleyecekleri rotayı daha hızlı bir şekilde belirlemektedir (Snyder, 2002).

*Eyleyici Düşünceler (Agency):* Eyleyici düşünce (motive edici düşünce), umudun tetikleyicisidir ve hedeflerini netleştirdikten sonra insanlar sıklıkla canlı ve güçlendiren fikirlerle donanırlar (Snyder, 1994). Alternatif yollar düşüncesi, bireylerin amaçlarına varmak için edindikleri stratejilerden bahsederken, eyleyici düşünce ise bu stratejilerin kullanılmaya

başlanması ve sürdürülmesi için gerekli motivasyonu ifade etmektedir (Merolla, 2014). Snyder'ın (1994) "irade" olarak da tanımladığı eyleyici düşünce, hedeflerimize giden yolda tıkanıklıklarla karşılaştığımız sıkıntılı süreçlerde bile bu engelleri aşabilmek için gerek duyduğumuz bilişsel gayretleri ortaya koyabildiğimize dair örtük bilgiye dayanmaktadır. Öte yandan umut teorisi, bireylerin süregelen hedef odaklı davranışlar sergilediğini öne sürmektedir (Garcia ve Sison, 2012)

Bernardo (2010), Snyder'in (1994) geliştirdiği umut teorisinde hedefe erişmek için bireysel süreçlere vurgu yapıldığını, ancak hem içsel hem de dışsal unsurların bu süreçlerde etkisinin olabileceğini vurgulamak amacıyla umut odağı kavramını ele almıştır. Umut odağı, sürekli umut bileşenlerinin içsel ya da dışsal etmenler ve içsel ya da dışsal olarak üretilen yollar içerip içermediğini ifade eder. İçsel umut odağı, hedefe ulaşma bilişlerinin yürütücüsü konumundaki bireye atıfta bulunurken, dışsal umut odağı ise hedefe yönelik bilişlerin yönlendiricisi olarak ilgili diğer kişiler (ebeveyn, akran) ve dış faktörlere (ruhani varlıklar, doğaüstü güçler) atıfta bulunmaktadır (Bernardo, 2010).

#### **2.4.2. Umut ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Gürsel ve Çakır'ın (2023) üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, yaşam doyumunun ve umut düzeyi ile ilişkisini tespit etmek üzere ilişkisel tarama modelinde bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmanın örneklemini 63'ü erkek, 138'i kadın toplam 201 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. "Sürekli Umut Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Bilişsel ve Duyuşsal Farkındalık Ölçeği" uygulanarak toplanan verilerin analiz edilmesi neticesinde üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, yaşam doyum ve umut düzeyi arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve manidar olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasıyla yaşam doyum ve umut düzeylerinde de arttığı ortaya koyulmuştur. Farkındalık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki pozitif yönde orta düzeyde anlamlıdır.

İşgör ve arkadaşlarının (2023) umut ve kişilik özelliklerinin üniversite öğrencilerinin sebat düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 249 üniversite öğrencisi (56 erkek ve 193 kadın) oluşturmuş ve veriler "Kısa Azim Ölçeği", "Sürekli Umut Ölçeği" ve "Beş Faktör Kişilik Ölçeği" ile elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında, umut ve kişilik özellikleri değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin azim düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı, ayrıca umut ve kişilik özellikleri değişkenlerinin toplam varyansı azim puanı değişiminin %43'ünü açıkladığına ulaşılmıştır.

Yılmaz'ın (2023) tarafından beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kaygı, stres, depresyon, şükran ve umut düzeyleri arasındaki ilişkilerini belirlemek üzere yürüttüğü çalışmaya 511 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada verileri "Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği" Şükran Ölçeği ve "Sürekli Umut Ölçeği" aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile şükran ve umut düzeyleri arasında, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin umut değişkeni tarafından anlamlı şekilde yordandığı görülmüştür. Umut ve şükran yordayıcı değişkenleri, depresyon toplam varyansının %16'sını açıklarken, kaygı için toplam varyansın %6'sını ve stres için ise toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır.

Yılmaz (2024) Snyder'in Umut Teorisi'ne dayandırarak umutlu düşünme becerisini geliştirmeye dönük Kısa Umut Müdahalesi programı oluşturmuş ve bu programın etkililiğini değerlendirmiştir. Yapılan çalışmada öntest-sontest kontrol gruplu tam deney desen yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu deney grubunda 18, kontrol grubunda 17 olmak üzere toplam 35 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan deney grubundaki öğrencilere, 4 oturumdan meydana gelen program uygulanmıştır. Çalışmanın verileri Sürekli Umut Ölçeği" vasıtasıyla elde edilmiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde "Kısa Umut Müdahalesi"nin öğrencilerin umut düzeylerini anlamlı düzeyde artırdığı belirlenmiştir.

#### **2.4.3. Umut ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Chang (1998) umudun yüksek ve düşük oluşunun, stres verici akademik ve kişilerarası durumlarda problem çözme becerisine etkisini, 211 üniversite öğrencisiyle incelenmiştir. Snyder'in (1994) geliştirdiği model ile uyumlu olarak, umudu yüksek düzeyde olan öğrencilerin, düşük düzeyde olan öğrencilerden akademik sorunlarla mücadelelerinde daha yüksek problem çözme becerisine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Umut düzeyi yüksek olan öğrencilerde kaçınma stratejilerinin daha düşük düzeyde olduğu bulunmuş, kişilerarası ilişkilerde problem çözme becerisinin umut düzeyi ile anlamlı ilişkiler göstermediği saptanmıştır. Ayrıca yapılan hiyerarşik regresyon, problem çözme becerilerinden bağımsız bir şekilde hem akademik alanda hem de kişilerarası ilişkilerde yaşam doyumunun yordayıcı olduğu ortaya koyulmuştur.

Geiger ve Kwon (2010) umut ve ruminasyonun depresyon üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmaya 396 lisans öğrencisini dahil etmiştir. Ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide zorluklar karşısında hedefe yönelik daha fazla eylemde bulunmanın, ruminasyonun faydalı yönlerini ortaya çıkarabileceği göz önüne alındığında;

umudun, ruminasyon ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı olacağı varsayılmıştır. Öğrencilerin ruminasyon, umut ve depresif semptom ölçümleri yapıldıktan sonra yapılan analizlerde hem ruminasyon hem de umut için ana etkiler ve iki yönlü bir etkileşim bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda, ruminasyon ve umut arasında varsayıldığı gibi bir ilişki bulunmuş; bu da umudun yüksek olmasının, ruminasyonun depresif belirtilere karşı bir aracı olarak işlev gördüğü saptanmıştır.

Visser ve diğerlerinin (2013) yaptığı araştırmada negatif yaşam olayları ve depresif belirti düzeyleri arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 368 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan analizler neticesinde negatif yaşam olaylarının depresif belirtilerin pozitif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Aracılık analizinde umurun negatif yaşam olayları ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu saptanmıştır.

Glass ve arkadaşlarının (2009) yaptığı araştırmada başa çıkma stratejileri ve umudun post travmatik stres bozukluk belirtileri ve genel psikolojik sıkıntı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, kaçınmacı başa çıkma stratejisinin post travmatik stres bozukluğu ve psikolojik sıkıntılarla pozitif yönlü; umudun ise post travmatik stres bozukluğu belirti düzeyi ve psikolojik sıkıntı düzeyi ile negatif ilişkisi olduğunu sunmuştur. Bunun yanı sıra umudun kaçınmacı başa çıkma ve genel psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi hafiflettiği tespit edilmiştir.

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Araştırma modelinin açıklandığı bu bölümde, çalışma grubuna, kullanılan veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve analiz işlemlerine dair bilgi verilmektedir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut çalışmada nicel yöntemler arasında yer alan ilişkisel tarama modeline başvurulmuştur. Korelasyonel araştırmalarda, iki ya da daha çok değişken arası ilişkilerin düzeyi istatistiksel testlerle belirlenmektedir (Mayers, 2013; Pallant, 2020). İlişkisel bir araştırmada değişkenlerin keşfedici veya yordayıcı niteliği olabilmektedir (Mertens, 1998).

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmada çalışma grubunu 2022-2023 akademik yılında Türkiye'de öğrenimini sürdüren ve rastgele seçilmiş 299'u kadın, 108'i erkek toplamda 407 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Araştırmada, demografik değişkenleri elde etmek için araştırmacının oluşturduğu "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Öğrencilerin değer odaklı yaşam düzeyini tespit etmek için Çekici ve diğerlerinin (2018) uyarlama çalışmasını yaptıkları "Değer Odaklı Yaşam Ölçeği" kullanılırken, sıkıntıya dayanma düzeyinin ölçülmesi için Sargın ve diğerlerinin (2012) Türkçe uyarlamasını yapmış oldukları "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinden umut düzeyinin saptanması için ise Tarhan ve Bacanlı'nın (2015) Türkçe uyarlama çalışmasını yaptıkları "Sürekli Umut Ölçeği" kullanılırken; sebat düzeyinin tespitinde Sarıçam ve arkadaşlarının (2016) Türkçe uyarlama çalışmasını gerçekleştirdiği "Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu" uygulanmıştır.

##### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında oluşturulmuş olan "Kişisel Bilgi Formu" katılımcılara dair belirli özellikler ve bazı demografik değişkenlerin tespitine yönelik soruları barındırmaktadır. Kullanılan form araştırmacıya; öğrencilerin sınıf düzeyleri, cinsiyetleri, aylık gelir düzeylerine dair bilgileri sunmuştur.

### 3.3.2. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği

Çekici ve diğerleri (2018), değer odaklı yaşam düzeyinin saptanması için, Wilson ve Groom'un (2002) geliştirdiği "Değer Odaklı Yaşam Ölçeği"nin Türkçe uyarlaması, çalışmasını gerçekleştirmişlerdir. Ölçek uyarlama, çalışmasına, yaşları 18-32 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 20,61 olan 214'ü kadın, 40'ı erkek olmak üzere toplam ile 254 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Ölçeğin toplam 20 maddelik iki boyutlu bir yapıda şekillendiği belirlenmiştir. Ölçekte değer odaklı yaşamın ölçümü iki kısımda gerçekleştirilmektedir. Birinci bölüm "Önem" alt boyutunu, ikinci bölüm ise "Tutarlılık" alt boyutunu ölçmektedir. Her iki bölümde de 10 kategori "Aile, Evlilik/Çiftler/Yakın İlişkiler, Ebeveynlik, Arkadaşlar/Sosyal Çevre, İş, Eğitim/Öğretim, Dinlenme/Eğlence, Maneviyat/Yaşamda Anlam ve Amaç, Vatandaşlık/Toplumsal Yaşam, Fiziksel Öz-Bakım" bulunmakta ve 10'lu likert tipindeki derecelendirme ölçeğinde puanlandırılmaktadır. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinden sağlanan sonuçları, ölçeğe ait uyum iyilik indekslerinin iyi bir düzeye sahip olduğuna işaret etmektedir. Cronbach alfa değerinin hesaplandığı, iç tutarlılık katsayısının bütün ölçek için .90, "Önem" alt boyutunda .85 ve diğer alt boyut "Tutarlılık" için .83 değerinde olduğu bulunmuştur ( $p < .000$ ). Araştırma kapsamında toplanılan verilerle; ölçeğin bütünü için Cronbach's Alpha katsayısının .85 olduğu görülmüştür. Kullanılan bu ölçekten alınabilecek puanlardaki artış, bireyin değer odaklı yaşam seviyesindeki yükseklik anlamını taşımaktadır.

### 3.3.3. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

Simons ve Gaher'in (2005) geliştirdikleri "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği" Türkçeye, Sargin ve arkadaşlarınca (2012) uyarlanmıştır. Ölçek uyarlama, çalışmasına yaşları 18-50 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 22.2 olan 101'i kadın, 66'ı erkek olmak ile 167 kişi katılım sağlamıştır. Ölçeğin aslı 4 faktörden "Tolerans", "Regülasyon", "Değerlendirme", "Dikkat Çelinmesi" oluşmaktayken, Türkçe formunda gerçekleştirilen faktör analizinde ölçeğin 3 boyutlu bir yapısı "Tolerans", "Regülasyon", "Özyeterlik" olduğu gözlemlenmiştir. 5'li likert türündeki ölçeğin 15 maddesi mevcut olup 6. maddesi ters olarak kodlanmaktadır. Ölçekte "1., 2., 3., 4., 5., 10., 11., 12. ve 15." maddelerden oluşan "Tolerans" alt boyutu, "8., 13. ve 14." maddelerden meydana gelen "Regülasyon" boyutu ve "6., 7. ve 9." maddelerden elde edilen "Özyeterlik" boyutu yer almaktadır. Cronbach alfa değerinin hesaplandığı, iç tutarlılık katsayısının bütün ölçek için .89, "Tolerans" alt boyutunda .90, "Regülasyon" için .80 ve diğer alt boyut "Özyeterlik" .64 değerinde olduğu bulunmuştur ( $p < .000$ ). Bu araştırmada toplanılan veriler ışığında tüm ölçeğin güvenilirliği için Cronbach's Alpha katsayısının .70 olduğu tespit

edilmiştir. Ölçekten alınan puanlardaki yükseklik, sıkıntıya dayanma kabiliyetinin daha fazla olduğunu göstergesidir.

### **3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği**

Snyder ve diğerleri (1991) tarafından oluşturulan "Sürekli Umut Ölçeği" Tarhan ve Bacanlı (2015) Türkçe uyarlama çalışması yürütülmüştür. Ölçek uyarlama çalışmasının farklı aşamalarında üniversitede öğrenim gören toplam 676 öğrenci katılım sağlamıştır. Analiz çalışmaları sonucunda toplam 12 maddelik ölçeğin 2 boyutlu bir yapı gösterdiği saptanmıştır. Ölçeğin 8'li likert tipi olduğu ve 3., 5., 7., 11. maddelerinin dolgu maddeleri niteliğinde oldukları belirtilmiştir. Ayrıca maddelerden "1, 4, 6 ve 8" numaralı olanlar "Alternatif Yollar Düşüncesi" ve "2, 9, 10 ve 12" numaralı olanlar "Eyleyici Düşünce" alt boyutlarını oluşturmuştur. Ölçekten alınabilecek puanın artış göstermesi umut düzeyinin yüksek olmasına işaret etmektedir. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizlerinin sonuçlarında ise uyum iyiliği indekslerinin incelenmesiyle iyi düzeyde bir uyum gösterdiğine kanaat getirilmiştir. Cronbach alfa değerinin hesaplandığı, iç tutarlılık katsayısının bütün ölçek için .86, "Alternatif Yollar Düşüncesi" alt boyutunda .78 ve diğer alt boyut "Eyleyici Düşünceler" için .81 değerinde olduğu bulunmuştur ( $p < .000$ ). Bu çalışmada elde edilen verilerle ölçeğin tamamı için Cronbach's Alpha katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanlardaki artış, umut düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

### **3.3.5. Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu**

Angela Lee Duckworth ve Quinn'in (2009) geliştirdiği ve Sarıçam ve arkadaşlarının (2016) Türkçeye uyarladığı "Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu" toplamda 8 maddeden meydana gelmektedir. 5'li likert tipindeki ölçek, iki boyutu barındırmaktadır. Uyarlama çalışmasına 186 kişinin (78 erkek ve 108 kadın) katıldığı araştırmada yapılmış doğrulayıcı faktör analizleri ölçeğin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ters kodlanan "1,3,5 ve 6" maddeler aynı zamanda "İlginin tutarlılığı" boyutuyla, "2, 4, 7 ve 8" numaralı maddeler ise "Gayrette Israr" boyutuyla ilişkilendirilmiştir. Bunun yanı sıra ölçek aracılığıyla alınan puanların yüksekliği, sebat özelliğinin fazla olduğu anlamına gelmektedir. Cronbach alfa değerinin hesaplandığı, iç tutarlılık katsayısının bütün ölçek için .83, "Gayrette Israr" alt boyutunda .71 ve diğer alt boyut "İlginin Tutarlılığı" için .80 değerinde olduğu bulunmuştur ( $p < .000$ ). Araştırma kapsamında ulaşılan verilerde ölçeğin bütünü için Cronbach's Alpha katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanların artması, sebat (azim) düzeyinin yüksek olduğu anlamını taşımaktadır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Katılımcılara hızlı ve daha kolay bir şekilde erişilebilmesi adına araştırmanın verilerinin (Google Forms) ortamda toplanarak elde edilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

#### 3.5.1. Ön Analiz

Araştırma kapsamında toplanan veriler, çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir. Çoklu regresyon analizi, bir sürekli bağımlı değişken ile bir grup bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi araştırmak için kullanılabilen, genel doğrusal model içinde yer alan bir istatistiksel tekniktir (Hair vd., 2019; Pallant, 2020). Çoklu doğrusal regresyon, bir sonuç değişkenindeki varyansın yordayıcı değişkenler tarafından açıklanabilen oranını inceleyerek ilişkileri araştırmaktadır (Mayers, 2013).

Analizin gerçekleştirilmesi amacıyla, elde edilen veriler SPSS yazılımına aktarılmış, kayıp veri analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, verilerde herhangi bir kayıp verinin olmadığı görülmüştür. Buna rağmen, dolgu maddelerine doğru yanıt vermeyen 24, aykırı değer olduğu tespit edilen 1 katılımcı analizden çıkartılmıştır. Ters maddelerle ilgili uyarlamaların yapılması amacıyla, Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin “6” numaralı maddesi ve Kısa Azim (Sebat) Ölçeğinin “1, 3, 5, 6” numaralı maddelerinde gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Değer Odaklı Yaşam ve Sürekli Umut Ölçeğinde ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Yürütülen çalışma kapsamında elde edilen verilerle, kullanılan ölçeklerin Cronbach’s alpha güvenirlik puanları hesaplanmış, veri toplama araçları bölümünde raporlanmıştır.

Araştırmada erişim sağlanan örneklem sayısının güç (power) değerlerini elde etmek için G-Power 3.1 yazılımı tercih edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, değer odaklı yaşam, umut, sebat ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkilerin test edilmesi amacıyla uygulanan çoklu regresyon analizi için testin gücü .99 olarak hesaplanmıştır. Güç analizinin ardından, çoklu doğrusal regresyonun varsayımlarını test etmek için hataların bağımsızlığı, doğrusallık, eş varyanslılık, çoklu doğrusallık, aykırı değerler ve normallik (Tabachnick ve Fidell, 2013) test edilmiştir. Varsayımların karşılandığının görülmesiyle birlikte, çoklu regresyon analizi uygulanmış, analiz neticesinde elde edilen bulgular ilgili bölümlerde sunulmuştur.

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın katılımcılara ait demografik bilgilere ve değişkenlere dair çoklu regresyon analizine yer verilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini sebat, umut ve değer odaklı yaşam düzeyi; bağımlı değişkenini ise sıkıntıya dayanma düzeyi oluşturmaktadır.

#### 4.1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler

Katılımcılara ait betimsel istatistikler incelendiğinde (Tablo 1), erkek öğrenci sayısının 108 (%26.5), kadın öğrenci sayısının 299 (%73.5) olduğu görülmektedir. Öğrencilerden 158 kişi (%38.8) 1. sınıf, 133 kişi (%32.7) 2. sınıf, 41 kişi (%10.1) 3. sınıf, 38 kişi (%9.3) 4. sınıf, 25 kişi (%6.1) yüksek lisans ve son olarak 12 kişi doktora eğitimine devam etmektedir. Öğrencilerin 183'ü (%45) gelir düzeyinin düşük, 83'ü (%20.4) orta, 141'i (%34.6) ise yüksek olduğunu bildirmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler

		<i>n</i>	%
<b>Cinsiyet</b>	<b>Erkek</b>	108	26.5
	<b>Kadın</b>	299	73.5
<b>Sınıf Düzeyi</b>	<b>1. Sınıf</b>	158	38.8
	<b>2. Sınıf</b>	133	32.7
	<b>3. Sınıf</b>	41	10.1
	<b>4. Sınıf</b>	38	9.3
	<b>Yüksek Lisans</b>	25	6.1
	<b>Doktora</b>	12	2.9
<b>Gelir Düzeyi</b>	<b>Düşük</b>	183	45
	<b>Orta</b>	83	20.4
	<b>Yüksek</b>	141	34.6

#### 4.2. Sebat, Umut ve Değer Odaklı Yaşam Düzeyinin Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular

Sebat, umut ve değer odaklı yaşam düzeyinin sıkıntıya dayanma üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi amacıyla, çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tek bir sonuç değişkeniyle iki ya da daha fazla sayıda yordayıcı değişken ile arasındaki ilişkilerin araştırılabilmesi adına başvurulan istatistiksel teknik çoklu doğrusal regresyon analizidir (Thompson, 2006). Regresyon ifadesi, çoğunlukla analiz amacı yordama olduğu durumlarda kullanılır (Tabachnick

ve Fidell, 2013). Analizin gerçekleştirilmesinden önce, testin varsayımları kontrol edilmiş, ilgili başlık altında sunulmuştur.

#### 4.2.1. Çoklu Regresyon Analizinin Varsayımlarının Test Edilmesi

Çoklu regresyon analizinin varsayımlarının test edilmesi amacıyla; uç değer, normallik, hataların bağımsızlığı, eşvaryanslılık, doğrusallık ve çoklu doğrusallık (Mertler ve Reinhart, 2017) analizleri yapılmıştır. İlk olarak, sapkın değerleri belirlemek için tek değişkenli ve çok değişkenli aykırı değer analizleri gerçekleştirilmiştir. Çok değişkenli aykırı değerler birden çok değişkene ilişkin uç değerleri yansıtırken, tek değişkenli aykırı değer ise yalnızca tek bir değişken üzerindeki uç değerleri tanımlar (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tek değişkenli aykırı değerlerin saptanması standartlaştırılmış puanlar ( $z$ ) aracılığıyla yapılmış,  $-3.29$  ile  $+3.29$ 'u aşan (Field, 2018) herhangi bir değer bulunmadığından, varsayımın karşılandığı kabul edilmiştir. Çok değişkenli aykırı değerler ise Mahalanobis uzaklığı hesaplanarak değerlendirilmiş,  $df = 4$  için  $18.467$ 'yi aşan sadece bir değer olduğu görülmüştür. Aykırı değerlerin analizden çıkarılmasıyla, çoklu uç değer varsayımı sağlanmıştır.

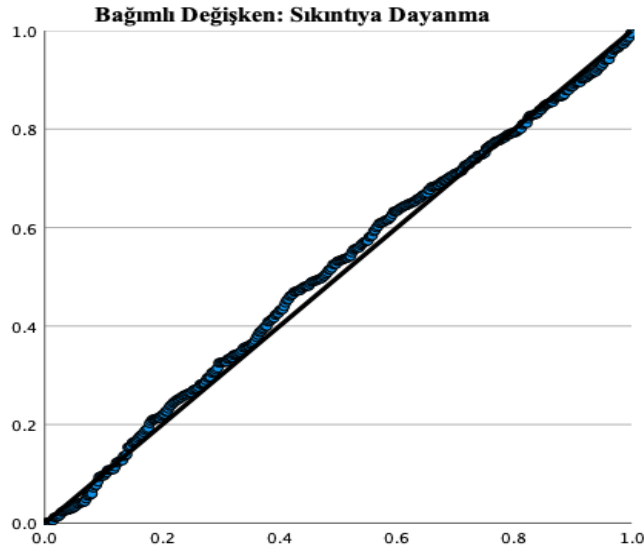
Hataların normalliği varsayımı histogram grafikleri aracılığıyla test edilmiş (Field, 2018), incelenen histogram grafiklerine göre hataların normal dağıldığı görülmüştür. Ayrıca, değişkenlere ait betimsel istatistikler ve Skewness-Kurtosis değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Değişkenlere Dair Betimsel İstatistikler

Değişken	X	ss	Min	Max	Skewness	Kurtosis
Sebat	27.28	5.37	13	40	-.109	-.376
Umut	49.63	8.26	22	64	-.414	-.098
Değer Odaklı Yaşam	164.75	21.86	81	200	-.640	-.319
Sıkıntıya Dayanma	46.83	8.42	20	67	-.381	-.086

Çoklu regresyon analizinin bir diğer varsayımı olan doğrusallık, standardize edilmiş yordama değerleri grafiği aracılığıyla kontrol edilmiştir. Doğrusallık, her bir değişken çiftindeki ilişkilerin örüntüleri ve korelasyon katsayısının bu ilişkiyi yeterli şekilde yansıtabilme özelliği ile ilgilidir (Hair vd., 2019). İncelenen grafik (Şekil 1), doğrusallığın olmadığına dair herhangi bir örüntü ortaya koymamış; böylece doğrusallık varsayımı karşılanmıştır.

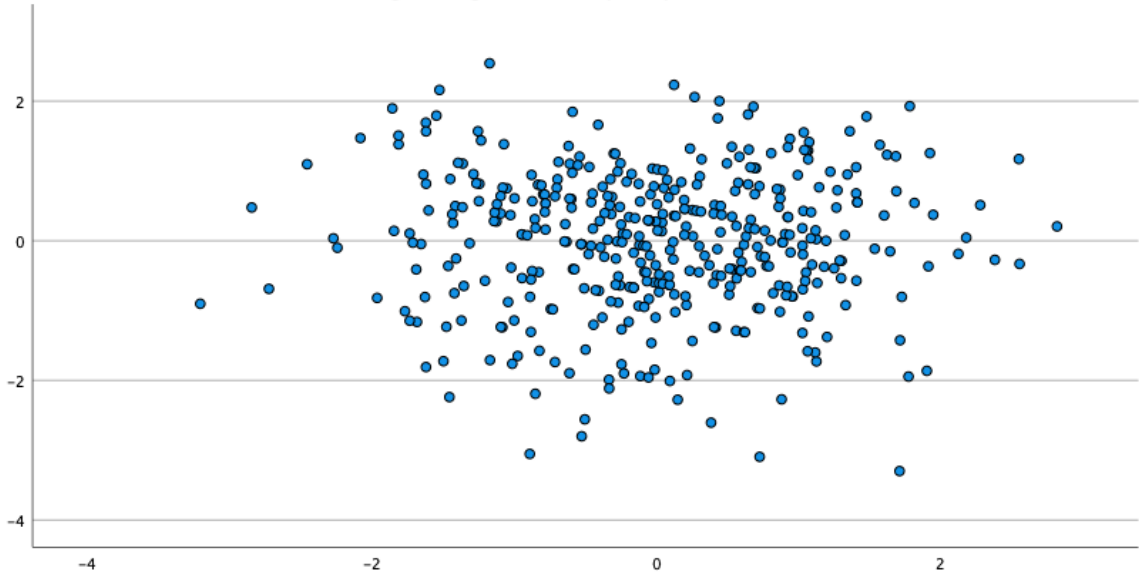
**Şekil 1. Standardize Edilmiş Yordama Değerleri P-P Grafiği**



Doğrusallığın denetlenmesinin ardından, eşvaryanslılık varsayımının ihlal edilip edilmediğinin test edilmesi için saçılım grafikleri kontrol edilmiştir. Eşvaryanslılık, bir sürekli değişkenin değerlerindeki değişkenliğin diğer bir sürekli değişkenin bütün değerlerinde neredeyse aynı olduğu durumu ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Artıkların bağımsız değişkenlerle veya tahmin edilen değerlerle dağılım grafikleri bu varsayımı test etmenin faydalı bir yoludur (Keith, 2019). Bu amaçla incelenen saçılım grafiği (Şekil 2), eşvaryanslılık varsayımının ihlal edilmediğini göstermektedir.

**Şekil 2. Saçılım Grafiği**

**Bağımlı Değişken: Sıkıntıya Dayanma**



Değişkenler arası çoklu doğrusallık varsayımını test etmek amacıyla, değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyon ilişkileri ve *Eşdoğrusallık* istatistikleri incelenmiştir. Çoklu doğrusallık, iki veya daha fazla bağımsız değişkenin birbirleriyle güçlü korelasyonlar gösterdikleri zaman ortaya çıkmaktadır (Field, 2018). Çoklu doğrusallığın test edilmesi için korelasyon değerleri (Tablo 3) kontrol edilmiş, 0.90'ı aşan (Tabachnick ve Fidell, 2013) herhangi bir değer olmadığı görülmüştür. Tablo 3'e göre, öğrencilerin umut düzeyinin, değer odaklı yaşam ve sebat ile pozitif yönlü orta düzeyde ilişki, sıkıntıya dayanma ile pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Sırasıyla,  $r_{doy} = .37$ ,  $r_s = .55$ ,  $r_{sd} = .25$ ;  $p < .001$ ). Değer odaklı yaşam ise sebat ile pozitif yönlü orta düzeyde ilişki gösterirken ( $r = .31$ ,  $p < .001$ ), sıkıntıya dayanma ile olan ilişkisi anlamlı değildir ( $r = .04$ ,  $p > .05$ ). Son olarak sebat ile sıkıntıya dayanma arasında pozitif yönde zayıf ilişki ortaya çıkmıştır ( $r = .29$ ,  $p < .001$ ).

**Tablo 3.** Pearson Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4
Sebat	-			
Umut	.55*	-		
Değer Odaklı Yaşam	.31*	.37*	-	
Sıkıntıya Dayanma	.29*	.25*	.04	-

\* $p < 0.001$

Pearson Korelasyon değerlerine ek olarak incelenen Eşdoğrusallık istatistiklerinde, .2'den büyük olması gereken Tolerance değerinin ve 10'dan küçük olması gerek VIF değerinin (Mertler ve Reinhart, 2017), istenen aralıklarda bulunduğu görülmüştür (Tablo 4). Tolerance, bir değişkenin diğer bağımsız değişkenler tarafından tahmin edilmesine yönelik belirleme katsayısını ifade ederken; VIF değeri, bir yordayıcı ile diğer tüm tahmin ediciler arasında güçlü derecede doğrusal ilişki olup olmadığını göstermektedir (Hair vd., 2019; Mertler ve Reinhart, 2017). Elde edilen analizler sonucunda ortaya çıkan Tolerance ve VIF değerleri, değişkenler arası çoklu doğrusallığın olmadığına işaret etmektedir.

**Tablo 4.** Değişkenlere Ait Eşdoğrusallık İstatistikleri

Değişken	Tolerance	VIF
Sebat	.680	1.470
Umut	.646	1.548
Değer Odaklı Yaşam	.847	1.181

Gözlemlerin (artıkların) bağımsızlığı varsayımını test etmek için hatalar arasındaki seri korelasyonları analiz eden Durbin-Watson değeri kontrol edilmiştir. 0 ile 4 arasında değişen değerler alabilen Durbin-Watson, 2 değerine yaklaştıkça artıkların ilişkisiz olduğuna işaret etmektedir (Field, 2018). Bu çalışmada 1.95 olarak hesaplanan değer, gözlemlerin (artıkların) bağımsız olduğunu göstermektedir. Hesaplanan Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması, varsayımın karşılandığını ifade etmektedir (Hutcheson ve Safroniou, 1999).

#### 4.2.2. Çoklu Regresyon Analizi

Araştırmanın katılımcılarından elde edilen bulgular doğrultusunda uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçlarına Tablo 5'te yer verilmiştir.

**Tablo 5.** Sebat, Umut ve Değer Odaklı Yaşam Düzeyinin Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	$\beta$	t	sr <sup>2</sup>	F	p	R <sup>2</sup>
<b>Sebat</b>	.351	.09	.224	3.906*	.02	14.995	.0001	.10
<b>Umut</b>	.162	.06	.159	2.709*	.02			
<b>Değer Odaklı Yaşam</b>	-.033	.02	-.086	-1.676	.006			

\*p<.05

Üniversite öğrencilerinin, sebat, umut ve değer odaklı yaşam düzeylerinin sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisinin test edilmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi, sebat düzeyi ile sıkıntıya dayanma arasında pozitif bir yordama ilişkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır,  $\beta = 0.22$ ,  $p < .001$ , %95 GA[.17, .53],  $pr^2 = .03$ ,  $sr^2 = .02$ . Benzer şekilde, umut puanları, sıkıntıya dayanma üzerinde pozitif yordayıcı etkiye sahiptir,  $\beta = 0.16$ ,  $p < .001$ , %95 GA[.045, .280],  $pr^2 = .02$ ,  $sr^2 = .02$ . Değer odaklı yaşam ile sıkıntıya dayanma düzeyi arasındaki ilişkinin ise anlamlı seviyede olmadığı görülmektedir,  $\beta = -.08$ ,  $p > .001$ , %95 GA[-.072, .006],  $pr^2 = .007$ ,  $sr^2 = .006$ . Öğrencilerin sebat düzeyi, sıkıntıya dayanma üzerindeki varyansın %5'ini açıklarken, umut düzeyi %2'lik bir değişimi açıklamaktadır. Her üç yordayıcı birlikte ele alındığında, değişkenlerin sıkıntıya dayanma üzerindeki varyansın toplam %10'unu açıkladığı görülmektedir,  $F(3, 406)$ ,  $p < .001$ , *düzeltilmiş*  $R^2 = .10$ .

## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, sebat, umut ve değer odaklı yaşamın üniversite öğrencilerinin sıkıntıya dayanma yetenekleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma grubunu 407 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bu araştırmada; öğrencilerin sebat, umut, değer odaklı yaşam düzeyleri ile sıkıntıya dayanma düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, sebat ve umut değişkenlerinin sıkıntıya dayanma bağımlı değişkenini anlamlı bir şekilde yordadığını görülmektedir. Ancak, değer odaklı yaşamın sıkıntıya dayanma düzeyinde belirgin bir etkisi tespit edilememiştir. Bu bölümde, araştırma bulguları detaylı bir şekilde tartışılmış, sonuçlar ve önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

Bu araştırmada yapılan çoklu regresyon analizi ile umudun sıkıntıya dayanma üzerindeki yordayıcı rolü ortaya koyulmuştur. Alan yazında doğrudan sıkıntıya dayanma ve umut arasındaki ilişkinin tespitine yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öte yandan umut teorisini geliştiren Snyder ve arkadaşları (2002) umudun yüksek olduğu düşünce tarzına sahip kişilerde, umudun şartlar zorlaştığında kişiye büyük bir avantaj sağladığına dikkat çekmişlerdir. Sıkıntıya dayanma kapasitesi zayıf kişilerin, sıkıntı durumlarını katlanılamaz bulmalarına rağmen (Simons ve Gaher, 2005), umudun psikolojik sıkıntılar üzerinde hafifletici bir etkisi olduğu bilinmektedir (Berendes vd., 2010; Moss-Pech vd., 2021). Bunun yanı sıra hedef belirleme, karar verme ve zorluklara karşı umudun dayanıklılığı artırdığı bilinmektedir (Kretz, 2013; Torisson, 2015; Webb, 2007).

Sıkıntıyı tolere edebilme ve umudun birbirleriyle olan ilişkisi incelendiğinde, her iki faktörün de bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla doğrudan ilişkili olduğuna dair araştırmalar mevcuttur (Li vd., 2021; Liu vd., 2023). Kronik bedensel rahatsızlıklara sahip çocuklarına bakım veren anneler üzerinde sıkıntılara karşı bir dayanıklılık unsuru olduğu görülen umudun (Horton ve Wallander, 2001), aynı zamanda beden imgesiyle ilgili yaşanan sıkıntılar ve dayanıklılık ilişkisinde de aracı rolü üstlendiği tespit bilinmektedir (Hsu vd., 2021). Negatif yaşam olayları ile intihar riski ilişkisinde sıkıntıya dayanmanın aracı rolünün olduğu bilinmekle birlikte (Zhong vd., 2023), yüksek düzeyde umudun olduğu bireylerde intihar riskinin azaldığı olduğu kanıtlanmıştır (Davidson vd., 2010; O'Keefe ve Wingate, 2013).

Visser ve arkadaşlarının (2013) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü bir araştırma, yüksek umut düzeyindeki öğrencilerde depresyon belirti düzeyinin düşük olduğunu ve negatif yaşam olaylarıyla depresyon belirti düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bunun yanında, negatif yaşam olayları ile depresyon belirti düzeyleri arasında umudun aracı bir etkisinin bulunduğu saptanmıştır. Sıkıntıya dayanma düzeyinin artışıyla depresyon belirtilerinin azaldığı bilinmektedir (Brooks Holliday vd., 2016; Chasson vd., 2017; Cheng ve Merrick, 2016; Felton vd., 2018; Gorka vd., 2012; Zhong vd., 2023). Öte yandan yapılan araştırmalar depresyon dahil olmak üzere psikolojik sıkıntı belirti düzeyleri ile umut arasında negatif yönlü ilişkinin olduğuna dikkat çekmektedir (Glass vd., 2009; Lazarus, 1999; Yılmaz, 2023). Bu araştırmalar, umut ve sıkıntıya dayanma yapılarının ortak noktalarına işaret etmekte olup, mevcut araştırmanın bir sonucu olan sıkıntıya dayanma ve umut değişkenleri arasındaki pozitif yönlü ilişkinin varlığını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Araştırmalara göz atıldığında, umut faktörünün yaşanan olumsuz duygu ve deneyimlere karşı etkin bir baş etmenin kaynağı olarak işlev gördüğü, daha yüksek umut düzeyindeki insanların tersliklerle baş edebilmek için daha çok baş etme stratejisi ürettikleri ve dolayısıyla daha fazla olumlu duygulanım yaşadıkları, nihayetinde de yaşam doyumlarının artış gösterdiği belirlenmiştir (Ji vd., 2022). Umudun alt bileşenlerini ifade eden alternatif düşünce yolları ve eyleyici düşünceler (motive edici düşünce), zorluklar karşısında çözüm üretilebileceğine dönük inanç ve oluşturulan stratejilerin sürdürülebilir kılınması için ihtiyaç duyulan motivasyonu kapsamaktadır (Snyder vd., 1997). Diğer taraftan, sıkıntıya dayanma becerisi düşük kişilerin, güçlükler karşısında kendi stratejilerini ve çözüm yollarını yetersiz olarak gördüğü bilinmektedir (Bernstein vd., 2011). Umut ve sıkıntıya dayanma yapılarının belirtilen niteliklerinin bir arada değerlendirilmesinin, umudun sıkıntıya dayanma üzerindeki yordayıcı etkisine açıklık getirdiği düşünülmektedir. Nitekim bireylerin zorlayıcı koşullarla başa çıkabilmeleri için sıkıntıya dayanma geliştirilmek istenen bir beceriyken (Felton vd., 2018), umudun psikolojik sıkıntılar ve başa çıkma stratejileriyle ilişkisinde aracı rolü olduğu bilinmektedir (Glass vd., 2009).

Araştırma sonuçları, sebat değişkeninin sıkıntıya dayanma üzerinde belirgin bir yordayıcı etkisi olduğu ortaya koymaktadır. Kim ve Jang'ın (2022) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, sebat ve sıkıntıya dayanma arasında pozitif yönlü ilişkiye vurgu yapılmış; sebat ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanmanın aracı rolü ortaya koyulmuştur. Başarısızlığa ve güçlüklerle bakılmaksızın belirlenen hedeflere varmak için

gösterilen sabır ve tutku olarak tanımlanan sebatın (Duckworth vd., 2007), öz yönetim (self-directedness) ile pozitif ilişkisinin olduğu da bu araştırmada saptanmıştır (Kim ve Jang, 2022). Öte yandan yapılan bir araştırmada sebat ile değer, öz yeterlik ve üstbilişsel özellikler ile arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Wolters ve Hussain, 2015). Yapılan başka bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde sebat düzeyinin artışıyla öz yeterlik ve memnuniyet düzeyinin de arttığı; akademik stresin düzeyinin ise azaldığı tespit edilmiştir (Kim ve Hong, 2019). Sebatkarlık ve madde bağımlılığının incelendiği araştırmada iki değişken arasında negatif yönlü ilişki görülürken (Lopez, 2009); benzer bir biçimde sıkıntıya dayanma düzeyi ve madde bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. (Bello vd., 2023; Brooks Holliday vd., 2016; Buckner vd., 2007; Gorka vd., 2012; Otto vd., 2005). Ulaşılabilen ilgili alan yazın incelendiğinde, sebat ve sıkıntıya dayanma kavramlarının bağlantılı olduğu yapılar ile benzer yönlü ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırma kapsamında ulaşılan sonucun, mevcut araştırmalarla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Olumsuz deneyimlere katlanabilme özelliği olarak sıkıntıya dayanma becerisi (Kim ve Jang, 2022); bireylerin yaşam doyumlarını artırmakta ve kişilerarası ilişkilerini sürdürmek yoluyla sağlıklı ve huzurlu bir şekilde yaşama olanak tanımaktadır (Kwon ve Jung, 2013). Benzer şekilde yüksek sebat düzeye sahip olanların; çevrelerine uyum sağlama sürecinde daha az zorlandıkları, akademik ilişkilerinde daha başarılı ve etkili başa çıkma becerilerinin olduğu tespit edilmiştir (Bowman vd., 2015; Kim vd., 2018; Lee ve Park, 2018). Sıkıntıya tahammül becerisi zayıf kişilerin stres yaratan duygulardan kaçınmadıklarında, tüm dikkatlerini bu duyguya yöneltmelerinden dolayı işlevselliklerinde kayda değer bir azalma görülür (Simons ve Gaher, 2005). Buna karşılık sebat düzeyi yüksek olanların başarısızlıklarla karşılaştıklarında bile o an meşgul oldukları işi yapmakta ısrarcı ve bu işe yönelik ilgilerini sürdürebildikleri bilinmektedir (Lucas vd., 2015). Bu durumun araştırma kapsamında elde edilen, sıkıntıya dayanma becerileri üzerinde sebatın yordayıcı etkisi olduğu sonucunu açıklar nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Bireylerin zorluklarla yüzleşirken veya sıkıntılara direnirken gösterdikleri sebat ve yaşamlarını sürdürme yollarını keşfetmenin önemli bir konu olduğu vurgulanmaktadır (Lopez, 2009). Sıkıntıya dayanma, algılanan öznel bir acıyla bilişsel olarak ilgilenir ve bu becerinin düşük olması hali, baş etme yeteneğinin zayıf olduğuna işaret eder; çünkü rahatsızlık ve sıkıntı yaratan durumla mücadelede yetersizlik söz konusudur (Simons ve Gaher, 2005). Sebatkar olan

kimseler hata ve başarısızlıklarını birer tecrübe olarak değerlendirmekte; bu sayede engeller veya aksaklıklarla karşılaşmalarına rağmen dayanıklılık göstermekte ve gayretlerini devam ettirmektedirler (Lopez, 2009). Bu sebeple araştırmacılar, yoğun dersler ve eğitim süreçleri sebebiyle baskı ve stres içerisinde kalan üniversite öğrencilerinin sebat özelliğinin artırılabilmesi amacıyla nitelikli programların geliştirilmesi ve uygulanmasına vurgu yapmışlardır (Kim ve Jang, 2022). Sıkıntıya dayanma becerisi dürtüselliği azaltmaya ve gerçekliği olağan haliyle kabul edebilmeye dönük bir takım yöntemleri ortaya koymaktayken (Rathus ve Miller, 2015), benzer şekilde sebatkar insanların kendilerini kontrol edebilme kabiliyetlerinin yüksek olup, dürtülerine direndiği ve odaklanmalarını sürdürdükleri bilinmektedir (Duckworth vd., 2011). Dolayısıyla birbirilerinden farklı yapılar olmalarına rağmen sıkıntıya dayanma ve sebatın bireyler üzerindeki potansiyel etkilerinin ortak noktaları olduğu söylenebilmekte ve bireyler geliştirilmek istenen nitelikte olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu araştırma kapsamında, değer odaklı yaşamın, üniversite öğrencilerinin sıkıntıya dayanma yetenekleri üzerinde yordayıcı bir etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları, değer odaklı yaşam düzeyinin sıkıntıya dayanma düzeyini anlamlı şekilde yordamadığını ortaya koymuştur. Ulaşılabilen alan yazında değer odaklı yaşam ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkiyi doğrudan ölçen bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, değer odaklı yaşamın bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler gösterdiği bilinmektedir (Çakmak vd., 2023). Topçu'nun (2023) yaptığı çalışmada ise değerlerin ve değer kaynaklarının zor zamanlarında kişileri koruyan ve onlara güç veren unsurlar olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, değer odaklı yaşamın yaratacağı etkinin daha genel anlamda psikolojik iyi oluş üzerinde yoğunlaşmış olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim değer odaklı yaşam Kabul ve Kararlılık Terapisinin ana hedefi olan psikolojik esnekliğe ulaşmada kritik bir öneme sahiptir (Hayes ve Strosahl, 2004).

Kabul ve kararlılık terapisi, insanları zorlayan duygu ve düşünceleri yok etmekten ziyade, içinde bulunulan koşulların kabullenilmesini ve değerleriyle tutarlı davranışlar sergilenmesini sağlamak üzerine odaklanır (Fung, 2014)). Bu doğrultuda, yaşamda kaçınılmaz bir biçimde karşılaşılan sorun ve zorluklara daha etkin bir yanıt verebilmek amacıyla değer odaklı eylemlerin önemi üzerinde durulur (Harris, 2019). Bu yaklaşıma göre arzulanan hayata “yaklaşma adımları” şeklinde tanımlanan değer odaklı yaşam doğrultusunda kararlı eylemlerde bulunmanın önündeki engellerin, yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme olduğu belirtilmektedir (Harris, 2019). Yaşantısal kaçınma, rahatsızlık yaratan düşünceler, duygular,

anılar ve dürtülerden kaçınma yoluyla, bu durumlarla temasa geçme noktasındaki isteksizliği belirtir (Hayes ve Lillis, 2012). Bunun yanında Diyalektik Davranışçı Terapi yaklaşımındaki terapi hedeflerinden olan sıkıntıya dayanma becerisi, insanların kendilerini ve içinde bulunduğu şartları yargılamaksızın kabul edebilmeleriyle ilintilidir (Heard ve Swales, 2016). Yürütülen bir araştırmada, yaşantısal kaçınmanın zayıf sıkıntıya dayanma becerisinin bir bileşeni sayılabileceği ileri sürülmektedir (Boulanger vd., 2010). Diyalektik Davranışçı Terapi beceri eğitimlerinde kazandırılması hedeflenen sıkıntıya dayanma becerilerinin kriz durumlarını tolere edebilmeyi ve içinde bulunulan koşulları tüm gerçekliği ile kabul edebilmeyi kapsadığı bildirilmektedir (Hollander, 2008; Manning, 2011; Safer vd., 2009). Kuramsal çerçeveden değer odaklı yaşam, sıkıntıya dayanma becerisinin gelişiminde önemli bir öge olarak görünse de mevcut araştırmada iki yapı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptamıştır. Bu sonuçları değerlendirirken araştırmamanın metodolojik sınırlılıklarını dikkate almak faydalı görünmektedir. İlk olarak, araştırmamanın çalışma grubunun büyüklüğü ve demografik yapısının elde edilen sonuçlar üzerinde etkisi bulunabilir. Mevcut araştırmamanın sınırlılıklarından bir olan sıkıntıya dayanma ve değer odaklı yaşam düzeyinin tespiti, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlı olduğundan, bu iki yapı farklı yöntem ve araçlarla daha detaylı incelenebilir. Özellikle kuramsal açıdan ele alındığında, değer odaklı yaşam ve sıkıntıya dayanma değişkenleri arasında karmaşık bir ilişkinin olabileceği göz önüne alındığında, iki değişken arasındaki olası etkileşimlerin açıklanabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

## **5.2. Sonuç**

Araştırma kapsamında; üniversite öğrencilerinin karşılaştığı zorluklara ve sıkıntı yaşadığı alanlara yönelik bilgiler sunulmuştur. Öğrencilerin sıkıntı yaratan durumlarla mücadelelerinde sıkıntıya dayanma becerisinin gerekliliğine ilişkin açıklamalara yer verilmiş, sıkıntıya dayanma becerisinin ilişkili olduğu yapılar alan yazın çerçevesinde ele alınmıştır. Araştırmamanın bağımsız değişkenlerini oluşturan değer odaklı yaşam, sebat ve umut değişkenleri hem kuramsal hem de ilgili araştırmalar çerçevesinde incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin, sebat, umut ve değer odaklı yaşam düzeylerinin sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisinin test edilmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analiziyle, sebat ve umut değişkenlerinin sıkıntıya dayanmanın pozitif yordayıcıları olduğu tespit edilmiş, değer odaklı yaşam ile sıkıntıya dayanma düzeyi arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin sebat düzeyinin, sıkıntıya dayanma üzerindeki varyansın %5'ini açıkladığı, umut düzeyinin ise %2'lik bir değişimi açıkladığı görülmüştür. Değer odaklı yaşam,

sebat ve umut değişkenleri birlikte ele alındığında, sıkıntıya dayanma üzerindeki varyansın toplam %10'unun açıklandığı saptanmıştır. Başka bir deyişle araştırma sonucu öğrencilerin sebat ve umut düzeylerinin artmasıyla, sıkıntıya dayanma becerilerinin de arttığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin sıkıntıları göz önüne alındığında, sıkıntıya dayanma gibi bir becerinin gelişimi önemli görülmektedir. Sıkıntıya dayanma yapısı üzerinde etkili olduğu öngörülen değer odaklı yaşam, sebat ve umut faktörlerinin, geliştirilmek istenen sıkıntıya dayanma becerisi üzerindeki etkisinin tespiti önemlidir. Elde edilen sonucun, sıkıntıya dayanma yapısının anlaşılması ve beceri eğitimlerine katkı sağlaması bakımından alan yazında önemli bir konuma sahip olacağı düşünülmektedir.

### 5.3. Öneriler

Araştırma Sonucunda elde edilen sonuçlar doğrultusunda başta üniversite bünyesindeki psikolojik destek merkezleri olmak üzere ruh sağlığı çalışanlarına ve araştırmacılara yönelik öneriler aşağıda yer almaktadır.

1. *Araştırma sonucunda umudun sıkıntıya dayanmanın pozitif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.*

Üniversitelerin ve diğer eğitim kurumlarının öğrencilere yönelik umudu güçlendiren danışmanlık ve psikolojik destek programları oluşturmaları önemlidir. Bu tür programlarla öğrenciler sıkıntılarla baş etme kabiliyetlerini artırabilir ve genel refah seviyelerini iyileştirebilir. Öğrenciler için düzenlenecek seminer ve atölye çalışmalarıyla umut kavramının önemine ve sıkıntılara dayanabilmedeki rolüne vurgu yapılabilir. Umut faktörünün sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisinin daha büyük gruplarda incelenmesi mevcut bulgunun genellenebilirliğinin artırılması bakımından önemli görülmektedir. Dahası, bu ilişkiyi çeşitli yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik düzeylerden bireylerle sınamak bulguların derinliğinin artırılmasını sağlayabilir. Umut yapısının psikoloji kuramlarında nasıl modellendiğinin ve sıkıntıya dayanma gibi süreçlerle nasıl bir etkileşim içinde olduğunu ayrıntılı bir şekilde incelenmesi önemlidir. Böylesi kuramsal çalışmalar, umut kavramına ilişkin mekanizmaları anlayabilmemize katkı sağlayabilir.

2. *Araştırma sonucunda sebatın sıkıntıya dayanmanın pozitif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.*

Üniversitelerde öğrencilere sebatkarlığı artırmaya dönük programlar ve çalıştaylar düzenlenebilir. Örneğin, baş etme becerileri, amaç belirleme ve zamanı yönetme gibi konular üzerine yoğunlaşan konferanslar ve seminerler sayesinde gençlerin sıkıntıya dayanma becerileri güçlendirilebilir. Ayrıca öğrenciler için rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması yoluyla, öğrencilere bireysel ve akademik hedeflere ulaşabilmeleri için sebat etmenin önemi vurgulanabilir. Üniversitelerin, öğrencilerine duygusal ve akademik güçlükler karşısında sebat edebilmeleri için destek sağlayacak kapsamlı destek merkezleri oluşturmaları faydalı olacaktır. Söz konusu merkezlerde, öğrencilere sıkıntı zamanlarında kaynak sağlanarak destek verilmelidir. İleride yürütülecek araştırmalar, sebatın öğrencilerin sıkıntıya dayanma üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı olarak incelemelidir. Özellikle, sebatın çeşitli boyutlarının (duygusal, bilişsel ve davranışsal sebat) sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisini belirlemek yarar sağlayabilir. Araştırmacıların, sebat ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkiyi çeşitli kültür bağlamlarında ve örneklerde değerlendirmeleri önerilmektedir.

3. *Araştırma sonucunda değer odaklı yaşamın sıkıntıya dayanma üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığı saptanmıştır.*

Gelecek çalışmaların, değer odaklı yaşamın sıkıntıya dayanma ve daha farklı psikolojik becerilere etkisi geniş gruplar ve çeşitli kültürel çevrelerde araştırılmalıdır. Bunun yanı sıra, değer odaklı yaşamın sıkıntıya dayanma kapasitesi üzerinde olası dolaylı etkilerini belirleyebilecek aracı ve düzenleyici değişkenler de dikkate alınmalıdır. İleriki çalışmalar daha kapsamlı yöntemler ve ölçme araçları kullanarak, söz konusu sonuçların temelinde yer alan yapıları açığa çıkarmaya çalışmalıdır.

## KAYNAKLAR

- Adams, J. F. (1968). *Understanding adolescence* (Second). Allyn and Bacon.
- Afshari, B., Jafarian Dehkordi, F., Asgharnejad Farid, A. A., Aramfar, B., Balagabri, Z., Mohebi, M., Mardi, N., ve Amiri, P. (2022). Study of the effects of cognitive behavioral therapy versus dialectical behavior therapy on executive function and reduction of symptoms in generalized anxiety disorder. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0156>
- Akkuş Çutuk, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik ile sıkıntıya dayanma düzeyi ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 211–218. <https://doi.org/10.18506/anemon.454920>
- Allport, G. W., ve Vernon, P. E. (1931). A test for personal values. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 26(3), 231–248. <https://doi.org/10.1037/h0073233>
- Almaçık, E., Of, M., Balkaş, J., Tülemeç, S., Mirzayev, M., ve Alfara, H. (2021). Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve umutsuzluklarının kariyer geleceği algısı üzerindeki etkileri. *Business ve Management Studies: An International Journal*, 9(1), 248–266. <https://doi.org/10.15295/bmij.v9i1.1757>
- Altundağ, Y., Kılıç, Z. H., ve Biçer, O. (2021). Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun ve psikolojik yardım alma niyetinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 1933–1950. <https://doi.org/10.17755/esosder.887942>
- Anıl, D., ve Gören, S. (2020). Bireylerin mutlu bir romantik ilişkide partnerlerinden beklediği davranış/durumların sıralama yargılarıyla ölçeklenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 587–603. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.674515>
- Aquino, A. P. S., ve Kimong, J. P. (2022). Boredom and distress tolerance on problematic internet use among public university students. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(5), e001477. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i5.1477>
- Aras Bayram, G., ve Kaya Ciddi, P. (2022). COVID- 19 pandemisinin fizyoterapi ve rehabilitasyon öğrencilerindeki etkilerinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1411–1418.
- Averill, J. R., Catlin, G., ve Chon, K. K. (1990). *Rules of hope*. Springer-Verlag.
- Aygül, H. H. (2018). Eğitime erişim, yoksulluk ve formel/enformel iş-gücü olarak üniversite gençliği: “İstihdam için mi eğitim? Eğitim için mi istihdam?” *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1). <https://doi.org/10.26466/opus.354859>
- Bahar, E., ve Söyler, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin bağımlılık yapıcı madde kullanma sıklığı ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi: Kesitsel bir araştırma. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(3), 570–584. <https://doi.org/10.26559/mersinsbd.1004060>
- Barlow, D. H., Allen, L. B., ve Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, 35, 205–230. <https://doi.org/10.4324/9781315724539-12>

- Baskan, Ö., Çorum, M., ve Büyükyılmaz, G. (2023). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite, yorgunluk ve uyku kalitesinin ilişkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 299–305.
- Bass, C., van Nevel, J., ve Swart, J. (2014). A comparison between dialectical behavior therapy, mode deactivation therapy, cognitive behavioral therapy, and acceptance and commitment therapy in the treatment of adolescents. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 9(2), 4–8. <https://doi.org/10.1037/h0100991>
- Bello, M. S., Pang, R. D., Colby, S. M., Zvolensky, M. J., ve Langdon, K. J. (2023). Interactive effects of financial strain and distress tolerance on prequit tobacco withdrawal symptoms in smokers preparing to initiate a quit attempt. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 31(4), 805–816. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/pha0000639>
- Berendes, D., Keefe, F. J., Somers, T. J., Kothadia, S. M., Porter, L. S., ve Cheavens, J. S. (2010). Hope in the context of lung cancer: Relationships of hope to symptoms and psychological distress. *Journal of Pain and Symptom Management*, 40(2), 174–182. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2010.01.014>
- Bernardo, A. B. I. (2010). Extending hope theory: Internal and external locus of trait hope. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 944–949. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.036>
- Bernstein, A., Marshall, E. C., ve Zvolensky, M. J. (2011). Multi-method evaluation of distress tolerance measures and construct(s): concurrent relations to mood and anxiety psychopathology and quality of life. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2(3), 386–399. <https://doi.org/10.5127/jep.006610>
- Bernstein, A., Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., ve Moos, R. (2009). Integrating anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance: a hierarchical model of affect sensitivity and tolerance. *Behavior Therapy*, 40(3), 291–301. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.08.001>
- Boffa, J. W., Short, N. A., Gibby, B. A., Stentz, L. A., ve Schmidt, N. B. (2018). Distress tolerance as a mechanism of PTSD symptom change: Evidence for mediation in a treatment-seeking sample. *Psychiatry Research*, 267, 400–408. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.085>
- Bornovalova, M. A., Matusiewicz, A., ve Rojas, E. (2011). Distress tolerance moderates the relationship between negative affect intensity with borderline personality disorder levels. *Comprehensive Psychiatry*, 52(6), 744–753. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.11.005>
- Boulanger, J., Hayes, S. C., ve Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. İçinde A. Kring ve D. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology* (ss. 107–136). The Guilford Press.
- Bowman, N. A., Hill, P. L., Denson, N., ve Bronkema, R. (2015). Keep on truckin' or stay the course? exploring grit dimensions as differential predictors of educational achievement, satisfaction, and intentions. *Social Psychological and Personality Science*, 6(6), 639–645. <https://doi.org/10.1177/1948550615574300>

- Bramwell, K., ve Richardson, T. (2018). Improvements in depression and mental health after acceptance and commitment therapy are related to changes in defusion and values-based action. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(1), 9–14. <https://doi.org/10.1007/s10879-017-9367-6>
- Brooks Holliday, S., Pedersen, E. R., ve Leventhal, A. M. (2016). Depression, posttraumatic stress, and alcohol misuse in young adult veterans: The transdiagnostic role of distress tolerance. *Drug and Alcohol Dependence*, 161, 348–355. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2016.02.030>
- Buckner, J. D., Keough, M. E., ve Schmidt, N. B. (2007). Problematic alcohol and cannabis use among young adults: The roles of depression and discomfort and distress tolerance. *Addictive Behaviors*, 32(9), 1957–1963. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.12.019>
- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., ve Özaslan, A. (2021). Fiziksel tıp ve covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306–311. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.852175>
- Çakar, M., ve Arslan, S. (2023). Üniversite öğrencilerindeki sosyal fizik kaygısı ile duygusal beslenme arasındaki ilişki. *Akademik Gıda*, 21(1), 70–79. <https://doi.org/10.24323/akademik-gida.1274025>
- Çakmak, Z., Aktürk, İ., ve Yaman, Ö. M. (2023). Homoseksüel ve heteroseksüel bireylerde yaşantısal kaçınma, değer odaklılık ve depresyon anksiyete, stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(3), 1355–1372. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.1287778>
- Carter, J. C., Kenny, T. E., Singleton, C., Van Wijk, M., ve Heath, O. (2019). Dialectical behavior therapy self-help for binge-eating disorder: A randomized controlled study. *International Journal of Eating Disorders*, 53(3), 451–460. <https://doi.org/10.1002/eat.23208>
- Ceco, G. (2022). *Okul psikolojik danışmanlarında sıkıntıya dayanma kapasiteleri ve profesyonel yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracı rolü*. Kocaeli Üniversitesi.
- Çekici, F. (2019). The Relationships Between Mindfulness and Valued Living in University Students: The Mediating Role of Authenticity. *International Education Studies*, 12(11), 148–153. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p148>
- Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, M., ve Arslan, R. (2018). Değer odaklı yaşam ölçeği: Türk kültürüne uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Turkish Studies*, 13(19), 459–471. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.14094>
- Çelen, H. N. (2011). *Ergenlik ve genç yetişkinlik* (2. Basım). Papatya.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 953–962. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199811\)54:7<953::AID-JCLP9>3.0.CO;2-F](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199811)54:7<953::AID-JCLP9>3.0.CO;2-F)

- Chapman, A. L. (2019). *Phone coaching in dialectical behavior therapy*. The Guilford Press.
- Chasson, G. S., Bello, M. S., Luxon, A. M., Graham, T. A. A., ve Leventhal, A. M. (2017). Transdiagnostic emotional vulnerabilities linking obsessive-compulsive and depressive symptoms in a community-based sample of adolescents. *Depression and Anxiety, 34*(8), 761–769. <https://doi.org/10.1002/da.22669>
- Chawla, N., ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology, 63*(9), 871–890. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Cheng, P. H., ve Merrick, E. (2016). Cultural adaptation of dialectical behavior therapy for a chinese international student with eating disorder and depression. *Clinical Case Studies, 16*(1), 42–57. <https://doi.org/10.1177/1534650116668269>
- Christensen, D. R., Dowling, N. A., Jackson, A. C., Brown, M., Russo, J., Francis, K. L., ve Umemoto, A. (2013). A proof of concept for using brief dialectical behavior therapy as a treatment for problem gambling. *Behaviour Change, 30*(2), 117–137. <https://doi.org/10.1017/bec.2013.10>
- da Silva Ferreira, T. A., Simões, A. S., Ferreira, A. R., ve dos Santos, B. O. S. (2020). What are values in clinical behavior analysis? *Perspectives on Behavior Science, 43*(1), 177–188. <https://doi.org/10.1007/s40614-019-00219-w>
- Dahl, J. C., Plumb, J. C., Stewart, I., ve Lundgren, T. (2009). *The art ve science of valuing in psychotherapy: Helping clients discover, explore, and commit to valued action using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.
- Damon, W. (2008). *The Path to Purpose*. Free Press.
- Datu, J. A. D., McInerney, D. M., Žemojtel-Piotrowska, M., Hitokoto, H., ve Datu, N. D. (2021). Is grittiness next to happiness? Examining the association of triarchic model of grit dimensions with well-being outcomes. *Journal of Happiness Studies, 22*(2), 981–1009. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00260-6>
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., ve King, R. B. (2016). Perseverance counts but consistency does not validating the short grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology, 35*(1), 121–130. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9374-2>
- Daughters, S. B., Lejuez, C. W., Bornovalova, M. A., Kahler, C. W., Strong, D. R., ve Brown, R. A. (2005). Distress tolerance as a predictor of early treatment dropout in a residential substance abuse treatment facility. *Journal of Abnormal Psychology, 114*(4), 729–734. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.114.4.729>
- Davidson, C. L., Wingate, L. R., Shish, M. L., ve Rasmussen, K. A. (2010). The Great Black Hope: Hope and Its Relation to Suicide Risk among African Americans. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 40*(2), 170–180. <https://doi.org/10.1521/suli.2010.40.2.170>
- Deacon, B. J., Fawzy, T. I., Lickel, J. J., ve Wolitzky-Taylor, K. B. (2011). Cognitive defusion versus cognitive restructuring in the treatment of negative self-referential thoughts: An investigation of process and outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 25*(3), 218–232. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.3.218>

- Demir, V., ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46–66. <https://doi.org/10.12984/eggefd.332844>
- Deniz, A. (2023). *Beliren yetişkinlikte mental iyi oluş düzeylerinin azim ve bilişsel esneklik açısından incelenmesi*. Karamanoğlu Mehmetbey Ünivetsitesi.
- Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20–30.
- Dixon-Gordon, K. L., Chapman, A. L., ve Turner, B. J. (2015). A preliminary pilot study comparing dialectical behavior therapy emotion regulation skills with interpersonal effectiveness skills and a control group treatment. *Journal of Experimental Psychopathology*, 6(4), 369–388. <https://doi.org/10.5127/jep.041714>
- Duckworth, A., ve Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., ve Ericsson, K. A. (2011). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 174–181. <https://doi.org/10.1177/1948550610385872>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., ve Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., ve Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Dumfart, B., ve Neubauer, A. C. (2016). Conscientiousness is the most powerful noncognitive predictor of school achievement in adolescents. *Journal of Individual Differences*, 37(1), 8–15. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000182>
- Ekinci, N. (2019). *Azim eğitim programının azim ve motivasyonel kararlılık düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Eryılmaz, A., Yıldırım Kurtuluş, H., ve Uzun, G. (2023). Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ile depresyon, stres, anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 344–358.
- Feliu-Soler, A., Cebolla, A., McCracken, L. M., D’Amico, F., Knapp, M., López-Montoyo, A., García-Campayo, J., Soler, J., Baños, R. M., Pérez-Aranda, A., Andrés-Rodríguez, L., Rubio-Valera, M., ve Luciano, J. V. (2018). Economic impact of third-wave cognitive behavioral therapies: A systematic review and quality assessment of economic evaluations in randomized controlled trials. *Behavior Therapy*, 49(1), 124–147. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.07.001>
- Felton, J. W., Collado, A., Havewala, M., Shadur, J. M., MacPherson, L., ve Lejuez, C. W.

- (2018). Distress tolerance interacts with negative life events to predict depressive symptoms across adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 48(4), 633–642. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1405354>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5. baskı). Sage Edge.
- Fung, K. (2014). Acceptance and commitment therapy: Western adoption of Buddhist tenets? *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 561–576. <https://doi.org/10.1177/1363461514537544>
- Galton, F. (1892). *Hereditary Genius: An inquiry into its laws and consequences*. Macmillan. <http://pombo.free.fr/galton1892v3.pdf>
- Garcia, J. A. S., ve Sison, K. G. (2012). Locus of hope and subjective well-being. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1(3), 53–58. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2012.297>
- Geiger, K. A., ve Kwon, P. (2010). Rumination and depressive symptoms: Evidence for the moderating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 391–395. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.004>
- Gezgin, D. M., Ümmet, D., ve Hamutoğlu, N. B. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: Çok boyutlu yalnızlığın yordayıcı rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 317–329. <https://doi.org/10.24315/tred.553035>
- Glass, K., Flory, K., Hankin, B. L., Kloos, B., ve Turecki, G. (2009). Are coping strategies, social support, and hope associated with psychological distress among hurricane katrina survivors? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(6), 779–795. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.6.779>
- Glover, N. G., Sylvers, P. D., Shearer, E. M., Kane, M. C., Clasen, P. C., Epler, A. J., Plumb-Villardaga, J. C., Bonow, J. T., ve Jakupcak, M. (2016). The efficacy of focused acceptance and commitment therapy in VA primary care. *Psychological Services*, 13(2), 156–161. <https://doi.org/10.1037/ser0000062>
- Gorka, S. M., Ali, B., ve Daughters, S. B. (2012). The role of distress tolerance in the relationship between depressive symptoms and problematic alcohol use. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26(3), 621–626. <https://doi.org/10.1037/a0026386>
- Griffiths, C., Williamson, H., Zucchelli, F., Paraskeva, N., ve Moss, T. (2018). A systematic review of the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) for body image dissatisfaction and weight self-stigma in adults. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(4), 189–204. <https://doi.org/10.1007/s10879-018-9384-0>
- Gürsel, İ. N., ve Çakır, M. A. (2023). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, umut düzeyleri, yaşamdoyumları arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 68, 303–321. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1313822>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Black, W. C., ve Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8. baskı). Cengage. <https://doi.org/10.1002/9781119409137.ch4>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment*

- therapy* (2. baskı). New Harbinger.
- Harris, R. (2021). *Trauma-focused ACT: A practitioner's guide to working with mind, body ve emotion using acceptance ve commitment therapy* (1. baskı). Context Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., ve Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Kluwer Academic Publisher.
- Hayes, S. C., Bunting, K., Herbst, S., Bond, F. W., ve Barnes-Holmes, D. (2012). Expanding the scope of organizational behavior management: Relational frame theory and the experimental analysis of complex human behavior. İçinde S. C. Hayes, F. W. Bond, D. Barnes-Holmes, ve J. Austin (Ed.), *Acceptance and mindfulness at work: Applying acceptance and commitment therapy and relational frame theory to organizational behavior management* (ss. 1–25). Routledge.
- Hayes, S. C., ve Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245–246. <https://doi.org/10.1002/wps.20442>
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., ve 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, S. C., ve Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy* (1. baskı). American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00121-1>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., ve Smith, S. (2005a). *Get out of your mind ve into your life: The new acceptance ve commitment therapy*. New Harbinger.
- Hayes, S. C., ve Smith, S. (2005b). *Get Out of Your Mind Into Your Life* (C. 4, Sayı 1). <papers2://publication/uuid/6105BD73-1EF1-463D-9054-836EE1150F2F>
- Hayes, S. C., ve Strosahl, K. D. (2004). A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy. İçinde *ACT in Steps*. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190629922.003.0001>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. İçinde *New York*. The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. İçinde *Acceptance and commitment therapy The process and practice of mindful change 2nd ed.*
- Heard, H. L., ve Swales, M. A. (2016). *Changing behavior in DBT: Problem solving in action*. Guilford Press.
- Hinton, M. J., ve Gaynor, S. T. (2010). Cognitive defusion for psychological distress,

- dysphoria, and low self-esteem: A randomized technique evaluation trial of vocalizing strategies. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 164–185. <https://doi.org/10.1037/h0100906>
- Hollander, M. (2008). *Helping teens who cut*. Guilford Press.
- Holt, J. (2000). Exploration of the concept of hope in the Dominican Republic. *Journal of Advanced Nursing*, 32(5), 1116–1125. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2000.01582.x>
- Horton, T. V., ve Wallander, J. L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46(4), 382–399. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.46.4.382>
- Hoyer, J., Čolić, J., Grübler, G., ve Gloster, A. T. (2020). Valued living before and after CBT. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(1), 37–45. <https://doi.org/10.1007/s10879-019-09430-x>
- Hsu, H. T., Juan, C. H., Chen, J. L., ve Hsieh, H. F. (2021). Mediator roles of social support and hope in the relationship between body image distress and resilience in breast cancer patients undergoing treatment: A modeling analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(September), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695682>
- Hutcheson, G., ve Safroniou, N. (1999). *The multivariate social scientist: Introductory statistics using generalized linear models graeme*. Sage Edge.
- İşgör, İ. Y., Demir, S., ve Gürtepe, A. (2023). Üniversite öğrencilerinde umut ve kişilik özelliklerinin azim üzerindeki yordayıcı etkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 12(1), 346–361.
- İskender, H., Dokumacıoğlu, E., Kanbay, Y., ve Kılıç, N. (2018). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam ve depresyon puan düzeyleri ile ilgili faktörlerin belirlenmesi. *Acibadem Universitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(4), 0–0. <https://doi.org/10.31067/0.2018.64>
- Iverson, K. M., Follette, V. M., Pistorello, J., ve Fruzzetti, A. E. (2012). An investigation of experiential avoidance, emotion dysregulation, and distress tolerance in young adult outpatients with borderline personality disorder symptoms. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3(4), 415–422. <https://doi.org/10.1037/a0023703>
- Ji, J., Zhou, L., Wu, Y., ve Zhang, M. (2022). Hope and life satisfaction among Chinese shadow education tutors: The mediating roles of positive coping and perceived social support. *Frontiers in Psychology*, 13(August), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.929045>
- Jin, B., ve Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 29–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000219>
- Kaiser, A. J., Milich, R., Lynam, D. R., ve Charnigo, R. J. (2012). Negative Urgency, Distress Tolerance, and substance abuse among college students. *Addictive Behaviors*, 37(10), 1075–1083. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.04.017>
- Kazaz, F. (2021). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının sıkıntıya dayanmalarına ve çeşitli sosyodemografik özelliklere göre incelenmesi* [Mersin

Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Kechter, A., ve Leventhal, A. M. (2018). Longitudinal Association of Sleep Problems and Distress Tolerance During Adolescence. *Behavioral Medicine*, 45(3), 240–248. <https://doi.org/10.1080/08964289.2018.1514362>
- Keith, T. Z. (2019). *Multiple regression and beyond: An introduction to multiple regression and structural equation modeling* (3. baskı). Routledge. <https://doi.org/10.4135/9781071878903.n18>
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., ve Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567–574. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.002>
- Khajavy, G. H., MacIntyre, P. D., ve Hariri, J. (2020). A closer look at grit and language mindsets predictors of foreign language achievement. *Studies in Second Language Acquisition*, 43(2), 379–402. <https://doi.org/10.1017/S0272263120000480>
- Kierner, A. (2018). Expatriated dual-career partners: Hope and disillusionment. *Journal of Global Mobility: The Home of Expatriate Management Research*, 6(3–4), 244–257. <https://doi.org/10.1108/JGM-02-2018-0011>
- Kim, H. J., ve Hong, S. M. (2019). The effects of grit and academic self-efficacy on major satisfaction among students in health-related college majors. *Medico-Legal Update*, 19(1), 496–500. <https://doi.org/10.5958/0974-1283.2019.00092.6>
- Kim, J., Lee, S., ve Yang, S. (2018). A study of the characteristic of Korean grit: Examining multidimensional clustering of grit. *The Korean Journal Of Culture And Social Issues*, 24(2), 131–151. <https://doi.org/10.20406/KJCS.2018.5.24.2.131>
- Kim, S. J., ve Jang, G. J. (2022). Grit and problem-solving ability in nursing students: The mediating role of distress tolerance and self-directedness. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 47(2), 126–132. <https://doi.org/10.21032/jhis.2022.47.2.126>
- Kohlenberg, R. J., ve Tsai, M. (1991). *Functional analytical psychotherapy: Creating intense and curative therapeutic relationships*. Springer.
- Kretz, L. (2013). Hope in Environmental Philosophy. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 26(5), 925–944. <https://doi.org/10.1007/s10806-012-9425-8>
- Kwon, P., Birrueta, M., Faust, E., ve Brown, E. R. (2015). The role of hope in preventive interventions. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(11), 696–704. <https://doi.org/10.1111/spc3.12227>
- Kwon, S. M., ve Jung, J. H. (2013). The relationship between distress tolerance and psychological health: mediation effects of decentering and avoidant coping. *Korean Journal Clinic Psychology*, 32(3), 627–647. [https://doi.org/DOI: 10.15842/kjcp.2013.32.3.009](https://doi.org/DOI:10.15842/kjcp.2013.32.3.009)
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Source: Social Research*, 66(2), 653–678.

- Lee, S. J., ve Park, J. Y. (2018). The effects of grit and stress on nursing student's adjustment to college life. *Journal of Digital Convergence*, 16(2), 269–276. <https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.2.269>
- Leeuwerik, T., Cavanagh, K., ve Strauss, C. (2019). The association of trait mindfulness and self-compassion with obsessive-compulsive disorder symptoms: Results from a large survey with treatment-seeking adults. *Cognitive Therapy and Research*, 44(1), 120–135. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10049-4>
- LeJeune, J., ve Luoma, J. (2021). Values in acceptance and commitment therapy. İçinde *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197550076.013.12>
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., ve Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders : a review of the empirical literature among adults. *American Psychological Association*, 136(4), 576–600. <https://doi.org/10.1037/a0019712>
- Li, H., Zhang, X., You, C., Chen, X., Cao, Y., ve Zhang, G. (2021). Can viewing nature through windows improve isolated living? A pathway analysis on Chinese male prisoners during the COVID-19 epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12(November), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.720722>
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual*. The Guilford Press.
- Liu, N., Li, X., Ding, X., Liu, H., ve Zhang, X. (2023). Mediating roles of perceived social support and sense of security in the relationship between negative life events and life satisfaction among left-behind children: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 13(January). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1100677>
- Lopez, S. J. (2009). *The Encyclopedia of positive psychology*. Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.5860/choice.46-5397>
- Lucas, G. M., Gratch, J., Cheng, L., ve Marsella, S. (2015). When the going gets tough: Grit predicts costly perseverance. *Journal of Research in Personality*, 59, 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.08.004>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., ve Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance ve commitment therapy skills training manual for therapists*. Context Press.
- Luthans, F., ve Broad, J. D. (2020). Positive psychological capital to help combat the mental health fallout from the pandemic and VUCA environment. *Organizational Dynamics*, 51(2), 100817. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2020.100817>
- Maio, G. R. (2017). *The psychology of human reproduction*. Routledge. <https://doi.org/10.2307/3955617>
- Manning, S. Y. (2011). *Loving someone with borderline personality disorder; How to keep out-of-control emotions from destroying your relationship*. Guilford Press.

[https://www.proquest.com/books/loving-someone-with-borderline-personality/docview/2131347195/se-2?accountid=10382%0Ahttp://link.library.curtin.edu.au/openurl??url\\_ver=Z39.88-2004verft\\_val\\_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:bookvegenre=bookvesid=ProQ:ProQ%3Aebookcentra](https://www.proquest.com/books/loving-someone-with-borderline-personality/docview/2131347195/se-2?accountid=10382%0Ahttp://link.library.curtin.edu.au/openurl??url_ver=Z39.88-2004verft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:bookvegenre=bookvesid=ProQ:ProQ%3Aebookcentra)

- Marshall-Berenz, E. C., Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., ve Zvolensky, M. J. (2010). Multimethod study of distress tolerance and PTSD symptom severity in a trauma-exposed community sample. *Journal of Traumatic Stress, 23*(5), 623–630. <https://doi.org/10.1002/jts>
- Mayers, A. (2013). *Introduction to statistics and SPSS in psychology* (1. baskı). Pearson.
- Mazza, J. J., Dexter-Mazza, E. T., Miller, A. L., Rathus, J. H., ve Murphy, H. E. (2016). *DBT skills in schools: Skills training for emotional problem solving for adolescents (DBT STEPS-A)*. Guilford Press.
- Mazzeo, S. E., Kelly, N. R., Stern, M., Palmberg, A. A., Belgrave, F. Z., Tanofsky-Kraff, M., Latzer, Y., ve Bulik, C. M. (2013). LIBER8 design and methods: an integrative intervention for loss of control eating among African American and white adolescent girls. *Contemporary Clinical Trials, 34*(1), 174–185. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2012.10.012>
- McCracken, L. M. (2013). Committed action: An application of the psychological flexibility model to activity patterns in chronic pain. *Journal of Pain, 14*(8), 828–835. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.02.009>
- Merolla, A. J. (2014). The role of hope in conflict management and relational maintenance. *Personal Relationships, 21*(3), 365–386. <https://doi.org/10.1111/pere.12037>
- Mertens, D. M. (1998). *Research methods in education and psychology: Integrating diversity with quantitative ve qualitative approaches*. Sage Edge.
- Mertler, C. A., ve Reinhart, R. V. (2017). *Advanced and multivariate data analysis* (6. baskı). Routledge.
- Miller, A. L., Rathus, J. H., ve Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. Guilford Press.
- Moghadam, M., Makvandi, B., ve Naderi, F. (2021). The effects of mindfulness training and dialectical behavior therapy on drug craving and emotion self-regulation in clients with substance-dependence. *Journal of Client-Centered Nursing Care, 7*(2), 131–138. <https://doi.org/10.32598/JCCNC.7.2.329.2>
- Moran, D. J., Bach, P. A., ve Batten, S. V. (2018). *Committed action in practice: A clinician's guide to assessing, planning ve supporting change in your client*. Context Press.
- Morrison, K. L., Smith, B. M., Ong, C. W., Lee, E. B., Friedel, J. E., Odum, A., Madden, G. J., Ledermann, T., Rung, J., ve Twohig, M. P. (2019). Effects of acceptance and commitment therapy on impulsive decision-making. *Behavior Modification, 44*(4), 600–623. <https://doi.org/10.1177/0145445519833041>
- Moss-Pech, S. A., Southward, M. W., ve Cheavens, J. S. (2021). Hope attenuates the negative

- impact of general psychological distress on goal progress. *Journal of Clinical Psychology*, 77(6), 1412–1427. <https://doi.org/10.1002/jclp.23087>
- Mundy, E. A., ve Hofmann, S. G. (2014). Cognitive-behavioral therapy: next generation of treatments. *The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 12(3), 267–274. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.12.3.267>
- Nazik, F., ve Dişli, F. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde ruhsal sağlık, yorgunluk ve uyku kalitesi arasındaki ilişki: kesitsel bir çalışma. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(2), 97–103. <https://doi.org/10.17517/ksutfd.885827>
- O’Keefe, V. M., ve Wingate, L. R. (2013). The role of hope and optimism in suicide risk for American Indians/Alaska natives. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 43(6), 621–633. <https://doi.org/10.1111/sltb.12044>
- Otto, M. W., Powers, M. B., ve Fischmann, D. (2005). Emotional exposure in the treatment of substance use disorders: conceptual model, evidence, and future directions. *Clinical Psychology Review*, 25(6), 824–839. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.05.002>
- Özer, E., ve Korkman, H. (2021). Academic Developments on Social and Education Sciences. İçinde V. Temel (Ed.), *Academic Developments on Social and Education Sciences* (Sayı December, ss. 163–181). Duvar Yayınları.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7. baskı). Routledge. [https://books.google.com.my/books?hl=en&lr=veid=CxUsEAAAQBAJveoi=fndvepg=P P1vedq=pallant,+2020veots=n38DxNK8-Qvesig=vjy2tXQLpolD-tz60CBQO6fzMgQveredir\\_esc=y#v=onepageveq=pallant%2C2020vef=false](https://books.google.com.my/books?hl=en&lr=veid=CxUsEAAAQBAJveoi=fndvepg=P P1vedq=pallant,+2020veots=n38DxNK8-Qvesig=vjy2tXQLpolD-tz60CBQO6fzMgQveredir_esc=y#v=onepageveq=pallant%2C2020vef=false)
- Pavlicic, J. M., Schulenberg, S. E., ve Buchanan, E. M. (2021). Experiential avoidance and meaning in life as predictors of valued living: A daily diary study. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 2(1), 135–159. <https://doi.org/10.1177/2632077021998261>
- Peng, X., ve Wu, D. (2022). The protective effect of grit on clinical nurses’ occupational psychological distress: Mediating and suppressing effects of hope. *Frontiers in Psychology*, 13(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019655>
- Pennings, S. M., Law, K. C., Green, B. A., ve Anestis, M. D. (2015). The impact of grit on the relationship between hopelessness and suicidality. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 130–142. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.130>
- Perry, W. G. (1970). *Forms of ethical and intellectual development in the college years a scheme*. Jossey-Bass.
- Powers, M. B., Zum Vörde Sive Vörding, M. B., ve Emmelkamp, P. M. G. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 78(2), 73–80. <https://doi.org/10.1159/000190790>
- Pylyshyn, Z. W. (1973). What the mind’s eye tells the mind’s brain: A critique of mental imagery. *Psychological Bulletin*, 80(1), 1–24. <https://doi.org/10.1037/h0034650>
- Rathus, J. H., ve Miller, A. L. (2015). *DBT skills manual for adolescents*. Guilford Press.

<https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000460>

- Rizvi, S. L. (2019). *Chain analysis in dialectical behavior therapy*. Guilford Press. <https://search.proquest.com/docview/2249978874?accountid=14549>
- Robinson, M., Ross, J., Fletcher, S., Burns, C. R., Lagdon, S., ve Armour, C. (2019). The mediating role of distress tolerance in the relationship between childhood maltreatment and mental health outcomes among university students. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(15–16), 7249–7273. <https://doi.org/10.1177/0886260519835002>
- Rokeach, M. (1968). The role of values in public opinion research. *The Public Opinion Quarterly*, 32(4), 547–559. <https://doi.org/10.1086/267645>
- Ruggiero, G. M., Spada, M. M., Caselli, G., ve Sassaroli, S. (2018). A historical and theoretical review of cognitive behavioral therapies: From structural self-knowledge to functional processes. *Journal of Rational Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 36(4), 378–403. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0292-8>
- Safer, D. L., Telch, C. F., ve Chen, E. Y. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and bulimia*. Guilford Press.
- Saraç, A. (2021). Değer temelli grupla psikolojik danışma uygulamaları: Deneysel bir çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 7616–7637. <https://doi.org/10.26466/opus.911892>
- Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Alkar, Ö. Y., ve Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 152–161.
- Sargın, E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Alkar, Ö. Y., ve Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 152–161.
- Sarıçam, H., Çelik, İ., ve Oğuz, A. (2016). Kısa azim (Sebat ölçeğinin Türkçeye uyarlanması): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal Of Turkish Literature Culture Education*, 5(5/2), 927–927. <https://doi.org/10.7884/teke.622>
- Sarısakal, Ö. (2022). *Obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış kişilerde belirti düzeyi ile anksiyete duyarlılığı, sıkıntıya dayanma ve bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Sazçalar, U. R. (2023). *Genç yetişkinlerde (18-35 yaş) bilgisayar oyunu oynama ile özgeci davranış, azim, yaratıcılık ve duygu yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Milli Savunma Üniversitesi.
- Schaie, K. W. (2013). *Developmental influences on adult intelligence*. Oxford University Press.
- Schimschal, S. E., Visentin, D., Kornhaber, R., Barnett, T., ve Cleary, M. (2022). Development of a scale to measure the psychological resources of grit in adults. *Nursing and Health Sciences*, 24(3), 752–763. <https://doi.org/10.1111/nhs.12973>
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances

- and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., ve John, D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. The Guilford Press.
- Shaw, J. L., ve Kelly, A. C. (2024). How exposure to personal distress with and without self-compassion affects distress tolerance: results from a two-sample randomized trial. *Mindfulness*, 15(3), 570–585. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02312-x>
- Shechtman, N., DeBarger, A. H., Dornsife, C., Rosier, S., ve Yarnall, L. (2013). *Promoting grit, tenacity and perseverance: Critical factors for success in the 21st century*. US Department of Education. <https://www.sri.com/wp-content/uploads/pdf/promoting-grit-tenacity-and-perseverance-critical-factors-success-21st-century.pdf>
- Simons, J. S., ve Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83–102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Şimşir, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplin: Azim, yaşam doyumu ve huzur bağlamında karma bir araştırma*. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Singh, K., ve Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictor of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(special issue), 40–45.
- Sinnott, J. D. (1998). *The development of logic in adulthood: Postformal thought and its applications*. Plenum Press. <https://doi.org/10.5860/choice.36-1270>
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. The Free Press. <https://doi.org/10.32597/jams/vol2/iss1/9/>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304>
- Snyder, C. R. (2005). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(1), 72–84.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., ve Sympson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research and Practiced Practice*, 1(2), 107–118. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.1.2.107>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., ve Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., ve Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820–826. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820>

- Staats, S. (1989). Hope: A comparison of two self-report measures for adults. *Journal of Personality Assessment*, 53(2), 366–375. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5302\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5302_13)
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. Jossey-Bass.
- Suzuki, Y., Tamesue, D., Asahi, K., ve Ishikawa, Y. (2015). Grit and work engagement: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 10(9), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137501>
- Swenson, C. R. (2016). *DBT principles in action: Acceptance, change and dialectics*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1097/pra.0000000000000242>
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Pearson. <https://doi.org/10.1037/022267>
- Tantan Ulu, Ş., ve Yaka, B. (2020). Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve karar verme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(1), 89–100. <https://doi.org/10.12984/eegefd.661965>
- Tarhan, S., ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of HappinessveWell-Being*, 3(1), 1–14.
- Thompson, B. (2006). *Foundations of behavioral statistics: an insight-based approach*. Guilford Press.
- Topaktaş, B., ve Çetin, M. (2023). Ebelik ve hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi. *Hitit Medical Journal*, 5(1), 19–24. <https://doi.org/10.52827/hititmedj.1161788>
- Topçu, F. (2023). *Zor zamanlarda psikolojik dayanıklılık ve değer odaklı yaşam: Kültürel bağlamda karma yöntemler araştırması*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Toprak, S. B. (2023). *Üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşam ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Torisson, F. (2015). An anatomy of hope. *Planext - Next Generation Planning*, 1, 32–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.24306/plnxt.2015.01.004>
- Torok, M., Han, J., McGillivray, L., Wong, Q., Werner-Seidler, A., O'Dea, B., Cate, A., ve Christensen, H. (2022). The effect of a therapeutic smartphone application on suicidal ideation in young adults: Findings from a randomized controlled trial in Australia. *PLOS Medicine*, 19(5), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003978>
- Trafton, J. A., ve Gifford, E. V. (2011). Biological bases of distress tolerance. İçinde *Distress Tolerance: Theory, Research and Clinical Applications*. Guilford Press.
- Turgay, T., ve Yılbaş, B. (2022). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile kas-iskelet sistemi ağrısı, depresyon ve uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 153–161. <https://doi.org/10.51982/bagimli.992606>
- Turner, A., ve Martin, F. (2017). Spreading hope. *Promoting Self-Management of Chronic Health Conditions*, 58–79.

- Uğur, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaşam koşulları ve mesleki gelecek kaygılarına ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(15), 1–25.
- Ünal Demir, F., Akpınar Aslan, E., Batmaz, S., Çelikbaş, Z., Hızlı Sayar, G., ve Ünübol, H. (2022). Sigara, alkol veya madde kullanan üniversite öğrencilerinin bağımlılığa yönelik farkındalık, olumsuz tutum ve damgalama düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 86–94. <https://doi.org/10.51982/bagimli.978640>
- Vainio, M. M., ve Daukantaitė, D. (2016). Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2119–2147. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9688-7>
- Vinueza-Solórzano, A. M., Campoverde, R. E., Portalanza-Chavarría, C. A., de Freitas, C. P. P., Hutz, C. S., ve Vazquez, A. C. S. (2023). Adaptation and validation of the Adult Dispositional Hope Scale in the Ecuadorian context. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 36(3). <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00246-2>
- Visser, P. L., Loess, P., Jeglic, E. L., ve Hirsch, J. K. (2013). Hope as a moderator of negative life events and depressive symptoms in a diverse sample. *Stress and Health*, 29(1), 82–88. <https://doi.org/10.1002/smi.2433>
- Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Potter, C. M., Marshall, E. C., ve Zvolensky, M. J. (2011). An evaluation of the relation between distress tolerance and posttraumatic stress within a trauma-exposed sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 129–135. <https://doi.org/10.1007/s10862-010-9209-2>
- Vujanovic, A. A., Rathnayaka, N., Amador, C. D., ve Schmitz, J. M. (2016). *Distress tolerance: Associations with posttraumatic stress disorder symptoms among trauma-exposed, cocaine-dependent adults*. 40(1–2), 120–143. <https://doi.org/10.1177/0145445515621490>
- Webb, D. (2007). Modes of hoping. *History of the Human Sciences*, 20(3), 65–83. <https://doi.org/10.1177/0952695107079335>
- Whittingham, K., ve Coyne, L. W. (2019). *Acceptance and commitment therapy: The clinician's guide for supporting parents*. Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/C2017-0-01265-X>
- Wicksell, R. K., Kemani, M., Jensen, K., Kosek, E., Kadetoff, D., Sorjonen, K., Ingvar, M., ve Olsson, G. L. (2013). Acceptance and commitment therapy for fibromyalgia: A randomized controlled trial. *European Journal of Pain (United Kingdom)*, 17(4), 599–611. <https://doi.org/10.1002/j.1532-2149.2012.00224.x>
- Williams, J. M. G., Segal, Z. V., Teasdale, J. D., ve Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(1), 150–155. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.1.150>
- Wilson, K. G., ve Dufrene, T. (2008). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., ve Roberts, M. (2010). The valued living questionnaire: Defining and measuring valued action. *The Psychological Record*, 60(2),

- Wilson, K., ve Groom, J. (2002). *Valued living questionnaire (VLQ)*.
- Wolters, C. A., ve Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 293–311. <https://doi.org/10.1007/s11409-014-9128-9>
- Xu, J., Falkenstein, M. J., ve Kuckertz, J. M. (2024). Feeling more confident to encounter negative emotions: The mediating role of distress tolerance on the relationship between self-efficacy and outcomes of exposure and response prevention for OCD. *Journal of Affective Disorders*, 353(February), 19–26. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.091>
- Yardley, P., McCall, A., Savage, A., ve Newton, R. (2019). Effectiveness of a brief intervention aimed at increasing distress tolerance for individuals in crisis or at risk of self-harm. *Australasian Psychiatry*, 27(6), 565–568. <https://doi.org/10.1177/1039856219848835>
- Yıldız, U. (2023). *Madde bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanmanın aracı rolünün incelenmesi*. Haliç Üniversitesi.
- Yılmaz, R. (2023). *Beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran ve umut açısından incelenmesi*. Karaman Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, T. (2024). *Kısa umut müdahalesinin üniversite öğrencilerinin umut düzeyine etkisinin incelenmesi*. Ege Üniversitesi.
- Zhang, M. X., Mou, N. L., Tong, K. K., ve Wu, A. M. S. (2018). Investigation of the effects of purpose in life, grit, gratitude, and school belonging on mental distress among Chinese emerging adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102147>
- Zhong, J., Huang, X. J., Wang, X. M., ve Xu, M. Z. (2023). The mediating effect of distress tolerance on the relationship between stressful life events and suicide risk in patients with major depressive disorder. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04600-7>
- Zournazi, M. (2002). *Papers hope : New philosophies for change*. Pluto Press.
- Zvolensky, M. J., ve Hogan, J. (2013). Distress tolerance and its role in psychopathology. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 419–420. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9533-4>
- Zvolensky, M. J., Leyro, T. M., Bernstein, A., ve Vujanovic, A. A. (1948). *Sample Chapter: Distress Tolerance: Theory, Research, and Clinical Applications*. [www.guilford.com/p/zvolensky](http://www.guilford.com/p/zvolensky)
- Zvolensky, M. J., Marshall, E. C., Johnson, K., Hogan, J., Bernstein, A., ve Bonn-Miller, M. O. (2009). Relations between anxiety sensitivity, distress tolerance, and fear reactivity to bodily sensations to coping and conformity marijuana use motives among young adult marijuana users. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 17(1), 31–42. <https://doi.org/10.1037/a0014961>



## EKLER

### EK-1 Azim (Sebat) Ölçeği Kısa Formu Örnek Maddeler

Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Hiç bana göre değil (2) Çok az bana göre (3) Biraz bana göre (4) Oldukça bana göre ve (5) Tam bana göre** anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

1. Yeni fikirler ve projeler, bazen eski fikir ve projelerim konusunda aklımı karıştırır.	1	2	3	4	5
2. Engeller beni yıldırılmaz.	1	2	3	4	5
4. Çalışkan biriyim.	1	2	3	4	5
7. Başladığım işi her ne olursa olsun bitiririm.	1	2	3	4	5
8. Gayretli/hamarat biriyim.	1	2	3	4	5

## EK-2 Sürekli Umut Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8

## EK-3 Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Örnek Maddeler

### Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 1

Aşağıda insanlar tarafından değer verilen yaşam alanları yer almaktadır. Her bir yaşam alanının sizin için önemini 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz. '1' o yaşam alanının sizin için 'hiç önemli olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' o yaşam alanı sizin için 'oldukça önemli' anlamına gelmektedir. Bu yaşam alanları herkes için önemli olmayabilir ya da herkes bu değerlere aynı oranda önem vermeyebilir. Her bir alanı **KENDİ KİŞİSEL ÖNEM DUYGUNUZA** göre derecelendiriniz.

<u>Alan:</u>	<u>Hiç önemli değil</u>										<u>Oldukça Önemli</u>									
1) Aile (köken aile)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3) Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4) Arkadaşlar/Sosyal çevre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6) Eğitim /Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7) Dinlenme/Eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 2

Bu bölümde, davranışlarınızın sahip olduğunuz değerlerle ne ölçüde tutarlı olduğunu derecelendiriniz. Burada her bir yaşam alanı için idealinizdeki durumu sormuyoruz. Aynı zamanda, başkalarının sizin için neler düşündüğünü de sormuyoruz. Herkes bazı alanlarda diğer alanlardan daha iyi olabilir. Ayrıca insanlar herhangi bir yaşam alanı için bazı zamanlarda daha iyi olabilir. **LÜTFEN GEÇTİĞİMİZ 1 HAFTA BOYUNCA NELER YAPTIĞINIZI DÜŞÜNEREK YANITLARINIZI VERİNİZ.** Her bir yaşam alanınızı 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz (yuvarlak içerisine alınız). '1' davranışlarınızın değerlerinizle 'hiç tutarlı olmadığı', '10' ise davranışlarınızın değerlerinizle 'tamamen tutarlı' anlamına gelmektedir.

<u>Alan:</u>	<u>Değerlerimle Hiç Tutarlı Değil</u>										<u>Değerlerimle Tamamen Tutarlı</u>									
1) Aile (köken aile)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3) Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4) Arkadaşlar/Sosyal çevre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6) Eğitim /Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7) Dinlenme/Eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### EK-4 Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Örnek Maddeler

Bu bölümde puanlamaya dikkat ediniz. Lütfen (1) tamamen katılıyorum ile (5) hiç katılmıyorum arasında puanlama yapınız.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
	1. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir.	1	2	3	4
2. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir.	1	2	3	4	5
3. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5
4. Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğunudur.	1	2	3	4	5
5. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur.	1	2	3	4	5
6. Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim	1	2	3	4	5
7. Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemezdir.	1	2	3	4	5
8. Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5
9. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım.	1	2	3	4	5
10. Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur.	1	2	3	4	5

## EK-5 Etik Kurul Kararı



**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**  
**BAŞKANLIĞI**  
**ETİK KURUL KARARI**

<b>Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No</b>	<b>Tarih :10/02/2023</b> <b>Toplantı Sayısı:03</b> <b>Karar No :2023/54</b>
<b>Araştırmanın Başlığı</b>	Üniversite Öğrencilerinde Değer Odaklı Yaşam, Sebat ve Umut Düzeyinin Sıkıntıya Dayanma Becerileri Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi
<b>Sorumlu Araştırmacı</b>	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
<b>Yardımcı Araştırmacı</b>	Lisansüstü Öğrenci Ayşe TEKYAMAN
<b>Etik Kurul Kararı</b>	13038 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.