

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE ALGILANAN STRES DÜZEYİNE
GÖRE ÖZ ŞEFKAT İLE DUYGUSAL ESNEKLİK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖYKÜ ÖZKARACALAR

İSTANBUL – 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLINİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE ALGILANAN STRES DÜZEYİNE
GÖRE ÖZ ŞEFKAT İLE DUYGUSAL ESNEKLİK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖYKÜ ÖZKARACALAR

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi SELİN ERYÜREK

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Öykü ÖZKARACALAR tarafından hazırlanan “Genç Yetişkin Bireylerde Algılanan Stres Düzeyine Göre Öz Şefkat ile Duygusal Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 02/07/2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Dilara BİLLUR ÇELİK ÖRNEK.

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun .../.../2025 tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Öykü ÖZKARACALAR

02/07/2025



ÖN SÖZ

Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında bana yol gösteren ve desteğini esirgemeyen tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK'e

Yüksek lisans ve tez sürecim boyunca ihtiyacım olduğu her an bilgilerine başvurduğum Yüksek Lisans Hocalarıma

Beni her koşulda maddi ve manevi olarak destekleyen, sevgilerini her zaman hissettiğim sevgili babam Mesut ÖZKARACALAR'a, sevgili annem Sibel ÖZKARACALAR'a, sevgili kardeşim Demir ÖZKARACALAR'a

Bu süreçte hep yanımda olan, beni destekleyen sevgili arkadaşım ve meslektaşım Zeynep Tuhran'a teşekkürlerimi sunarım.

Öykü ÖZKARACALAR

02/07/2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Stres Kavramı	6
1.1.1. Algılanan Stres.....	7
1.1.2. Stresle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	8
1.1.3. Stresin Aşamaları	10
1.1.4. Stresin Belirtileri	11
1.1.5. Stresle Başa Çıkma	11
1.2. Öz Şefkat Kavramı	12
1.2.1. Öz-Şefkatin Bileşenleri.....	13
1.2.2. Öz Şefkat Kuramları	14
1.3. Duygusal Esneklik Kavramı.....	16
1.3.1. Duygusal Esnekliğin Bileşenleri.....	18
1.4. İlgili Araştırmalar	19
1.4.1. Algılanan Stres ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkiye Dair Araştırmalar	19
1.4.2. Algılanan Stres ile Duygusal Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Araştırmalar.....	21
BÖLÜM 2: YÖNTEM	25
2.1. Araştırma Modeli.....	25
2.2. Araştırmanın Evreni	25
2.3. Verilerin Toplanması.....	25
2.4. Veri Toplama Araçları.....	26
2.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	26
2.4.2. Algılanan Stres Ölçeği	26
2.4.3. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K)	26
2.4.4. Duygusal Esneklik Ölçeği	27
2.5. Verilerin Analizi	27
BÖLÜM 3: BULGULAR	29
3.1. Sosyo-Demografik Bilgilere Göre Katılımcıların Özellikleri	29
3.2. Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçlarına Ait Bilgiler	31

3.3. Fark Analizleri.....	32
3.4. Korelasyon ve Regresyon Analizleri.....	51
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	55
4.1. Gruplar Arası Fark Analizlerine Dair Bulguların Tartışılması.....	55
4.2. Korelasyon Analizine Dair Bulguların Tartışılması.....	68
SONUÇ VE ÖNERİLER	72
KAYNAKÇA.....	80
EKLER	98
ÖZ GEÇMİŞ	104



KISALTMALAR

AAQ-II	: Kabul ve Eylem Ölçeği
Akt.	: Aktaran
APA	: Amerikan Psikologlar Birliği
CFQ	: Bilişsel Füzyon Ölçeği
GAD-7	: Yaygın Anksiyete Ölçeği
ÖŞÖ-K	: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu
PHQ-9	: Hasta Sağlık Anketi
PSS	: Algılanan Stres Ölçeği
vd.	: ve diğerleri

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Dair Bulgular.....	29
Tablo 2: Katılımcıların Kardeş Sayılarına Dair Bilgiler.....	30
Tablo 3: Ölçeklerin Normallik ile Güvenirlik Katsayıları	31
Tablo 4: Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçme Araçlarına Dair Tanımlayıcı Bulgular ...	32
Tablo 5: Cinsiyete Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi.....	33
Tablo 6: Cinsiyete ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi	33
Tablo 7: Cinsiyete Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi.....	34
Tablo 8: Yaş Aralıklarına Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	34
Tablo 9: Yaş Aralıkları ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi.....	35
Tablo 10: Yaş Aralıklarına Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	35
Tablo 11: Eğitim Düzeyine Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	36
Tablo 12: Eğitim Düzeyi ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi.....	36
Tablo 13: Eğitim Düzeyine Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi ...	36
Tablo 14: Medeni Duruma Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	37
Tablo 15: Medeni Durum ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi.....	38
Tablo 16: Medeni Duruma Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	38
Tablo 17: Kronik Rahatsızlık Olma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	38
Tablo 18: Kronik Rahatsızlık Olması ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi	39
Tablo 19: Kronik Rahatsızlık Olma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	39
Tablo 20: İlaç Kullanma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	40
Tablo 21: İlaç Kullanma ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi.....	40
Tablo 22: İlaç Kullanma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	41
Tablo 23: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	41
Tablo 24: Psikiyatrik Tanı Alma ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi.....	42
Tablo 25: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi.....	42
Tablo 26: Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	43
Tablo 27: Psikolojik Destek Alma ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi	43

Tablo 28: Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	43
Tablo 29: Romantik İlişkide Bulunma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	44
Tablo 30: Romantik İlişkide Bulunma ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi	44
Tablo 31: Romantik İlişkide Bulunma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	45
Tablo 32: Gelir Düzeyine Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi	45
Tablo 33: Gelir Düzeyi ile Öz Şefkat Arasındaki Anova Analizi	46
Tablo 34: Gelir Düzeyine Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi	47
Tablo 35: Çalışma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi	48
Tablo 36: Çalışma Durumu ile Öz Şefkat Arasındaki Anova Analizi	49
Tablo 37: Çalışma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi	49
Tablo 38: Algılanan Stres, Öz Şefkat ile Duygusal Esneklik Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi	51
Tablo 39: Algılanan Stres ile Öz Şefkat Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi	52
Tablo 40: Algılanan Stres ile Duygusal Esneklik Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi	53

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Genç Yetişkin Bireylerde Algılanan Stres Düzeyine Göre Öz Şefkat ile Duygusal

Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öykü ÖZKARACALAR

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji / Klinik Psikoloji

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK

Temmuz 2025 – 104

Bu araştırmada, 18-45 yaş arası yetişkin bireylerde algılanan stres düzeyine göre öz şefkat ile duygusal esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma nicel araştırma deseni içinde yer alan ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiş olup verilerin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de ikamet eden ve 18-45 yaş aralığında yer alan 400 yetişkin birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında “Algılanan Stres Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu”, “Duygusal Esneklik Ölçeği” ile “Sosyo Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistik programı SPSS-28 kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkinin yönünün ve gücünün ortaya konulmasında Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Aynı zamanda bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki yordama düzeylerinin ortaya konmasında ise çoklu regresyon çözümleme analizlerinden yararlanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırma bulgularında ise t testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, algılanan stres toplam ile öz şefkat arasında negatif yönde orta güçte anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda algılanan stres toplam ve algılanan baş etme ile duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak öz şefkat ile duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak 18-45 yaş aralığında bulunan bireylerde algılanan stres düzeyi arttıkça öz şefkat, duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Algılanan Stres, Öz Şefkat, Duygusal Esneklik

ABSTRACT

Istanbul Kent University Graduate School of Education

An Examination of the Relationship Between Self-Compassion and Emotional Resilience

According to Perceived Stress Levels in Young Adult Individuals

Öykü ÖZKARACALAR

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Selin ERYÜREK

July, 2025 – 104 Pages

In this study, it was aimed to examine the relationship between self-compassion and emotional flexibility according to perceived stress levels in adult individuals aged 18-45. For this purpose, the research was conducted using a relational scanning model within a quantitative research design, and the data was collected using a survey method. The study group consisted of 400 adult individuals residing in Turkey and aged between 18 and 45. The "Perceived Stress Scale", "Self-Compassion Scale Short Form", "Emotional Flexibility Scale", and "Socio-Demographic Information Form" were used in the data collection process. The statistical program SPSS-28 was used for data analysis. The direction and strength of the relationship between the variables of the research were determined using Pearson Correlation analysis. Additionally, multiple regression analysis was utilized to determine the prediction levels between the dependent and independent variables. In the findings of intergroup comparison, t-test and one-way variance analysis (ANOVA) were employed. When examining the research findings, it was found that there is a significant negative medium-strength relationship between perceived stress total and self-compassion. At the same time, it was found that there is a significant negative low-strength relationship between perceived stress total and perceived coping, emotional flexibility total, the regulation of positive emotions, the regulation of negative emotions, and emotional communication. Finally, it was found that there is a significant positive low-strength relationship between self-compassion and emotional flexibility total, the regulation of positive emotions, the regulation of negative emotions, and emotional communication. As a result, it was determined that as the perceived stress level increases in individuals aged between 18-45, the levels of self-compassion, emotional flexibility total, the regulation of positive emotions, the regulation of negative emotions, and emotional communication decrease.

Keywords: Stress, Perceived Stress, Self-Compassion, Emotional Resilience

GİRİŞ

Günümüz toplumlarında stres, özellikle bireylerin gelişimsel sorumluluklarıyla birleştiğinde, kişilerin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde önemli bir tehdit oluşturmaktadır (Mark ve Smith, 2008; Eylon-Özyurt, 2017). Öğrenciler aileden ayrılma, ekonomik bağımsızlık kazanma ve sosyal ilişkiler kurma gibi gelişim görevlerini yerine getirdikçe huzur bulurken, bu görevleri başaramadıklarında çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedirler (Eylon-Özyurt, 2017). Yaşamın getirdiği olumlu ya da olumsuz her durum stres seviyesini artırmakta ve bu durum bireylerde fiziksel aşınma ya da psikolojik yıpranmaya neden olabilmektedir (Selye, 1965). Her ne kadar stres, bireyin hayatta kalma direncini artırsa da kişiler bu olaylardan kaçınmak için yüksek oranda enerji harcamakta ve stresle başa çıkmakta zorlanan kişilik özellikleri (düşmanlık, suçluluk, aşırı duyarlılık, egoizm gibi) bu süreci daha da zorlaştırmaktadır (Taché ve Selye, 1985; Baltaş ve Baltaş, 2018). Stres anında bireylerin farklı duygular yaşadığı, duyguların tanınmasının ve düzenlenmesinin bireyler arası ilişkilerde ve kişisel karar mekanizmalarında belirleyici olduğu vurgulanmıştır (Folkman vd., 1986; Petrides ve Furnham, 2003). Rogers'a (1961) göre duyguların farkında olmak ve bunları ifade edebilmek psikolojik sağlamlıkla yakından ilişkiliyken, aleksitimi gibi duyguları tanımada güçlük içeren özellikler bireyin hayatını olumsuz etkilemektedir (Akt. Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Duygularını tanıyan bireyler daha sağlıklı kararlar verirken, duygularının farkında olmayan kişiler stres anında duygusal düzenleme ve kişilerarası çatışma çözme konusunda daha çok zorlanmaktadır (Velotti vd., 2016).

Öz şefkat, bireyin kendi acılarına açık olması, bu duygularla nazikçe başa çıkabilmesi, kusurlarına yargılamadan yaklaşması ve yaşadıklarını insan olmanın doğal bir parçası olarak görmesi anlamına gelir (Neff, 2003b). Rogers'a (1969) göre insan kusursuz olmayan ancak birçok potansiyeli olan bir varlık olduğundan, duygularını kabul ederek acıyı tolere etmeyi öğrenmesi önemlidir (Akt. Dinçer, 2019). Duygular bastırıldığında daha yoğun hissedilmekte, kabul edildiğinde ise bireyler duyguların içinde sıkışmadan yaşamlarına devam edebilmektedir (Harris, 2009; Akt. Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Ancak birçok insan, kendine karşı diğerlerinden daha az affedici ve daha yargılayıcıdır (Neff, 2003a). Özellikle genç yetişkinlik döneminde özeleştirici eğilimi artmakta ve bireyler başlarına kötü bir şey geldiğinde kendini eleştirme, sosyal olarak soyutlama ve içe çekilme gibi üç olumsuz tepki göstermektedir (Neff, 2003b). Bu tepkiler, doğuştan gelen "savaş, kaç ya da don" stres tepkisiyle ilişkilidir; "savaş" öz-eleştiriciyle, "kaç" kendini tecrit etmeyle, "donma" ise içe kapanmayla sonuçlanır. Buna

karşın öz şefkat, bireyin kendine şefkat göstermesini, deneyimlerini evrensel insan deneyimleri olarak görmesini ve olumsuzluklara dengeli yaklaşmasını teşvik eder (Germer, 2020).

Duygusal esneklik, bireyin stresli durumlar karşısında duygularını düzenleyebilmesi ve farklı stratejilerle bu durumlara uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanmakta olup, bu beceri psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşla pozitif ilişkilidir (Gross ve Thompson, 2007; İme ve Ümmet, 2022). Bu bağlamda, duygusal esneklik bireyin psikolojik sağlığını güçlendiren önemli bir yetkinlik olarak öne çıkarken, bu süreçte bireyin kendine yönelik anlayış ve şefkat geliştirmesi de büyük önem taşır. Öz şefkat, bireyin kendisine karşı nazik, anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmesidir (Neff, 2003a) ve özellikle ergenlerde stresle başa çıkmada etkili bir rol oynamaktadır. Öz şefkat; anlam bulma, sorumluluk alma ve aidiyet duygusu geliştirme gibi faktörlerle bireyin ruhsal dengesini destekler (Meyer vd., 2018). Araştırmalar, öz şefkatin hem ergenlerde hem de yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve iyilik haliyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Bluth ve Eisenlohr Moul, 2017; Neff ve McGehee, 2010). Ayrıca öz şefkat düzeyi arttıkça anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik sıkıntıların azaldığı; düşük öz şefkatin ise çocuklukta istismar yaşamış bireylerde psikolojik sorunlara ve riskli davranışlara neden olabileceği gösterilmiştir (Marsh vd., 2017; Tanaka vd., 2011).

Genel itibariyle algılanan stres, bireyin yaşamındaki olayları tehdit edici ya da baş edilemez olarak değerlendirmesiyle ortaya çıkan psikolojik bir süreçtir ve bu stresle baş etme biçimi bireyin psikolojik dayanıklılığını önemli ölçüde etkilemektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bu süreçte duygusal esneklik, bireyin değişen koşullara ve zorlayıcı duygulara karşı esnek stratejiler geliştirebilmesini ve duygularını düzenleyebilmesini ifade eder (Gross ve Thompson, 2007). Yapılan bir araştırmada, yüksek duygusal esneklik düzeylerinin daha yüksek psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermektedir (İme ve Ümmet, 2022). Duygusal esnekliğin işlevselliği, bireyin stresli durumlarla baş ederken içsel kaynaklarını etkin şekilde kullanabilmesinden geçmektedir ve bu noktada öz şefkat devreye girmektedir. Öz şefkat, bireyin kendine karşı nazik, anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tutum benimsemesiyle karakterize edilir (Neff, 2003) ve bu özellik, stres anında bireyin içsel dengesini korumasına yardımcı olur. Öz şefkatin, özellikle ergenlikten itibaren bireylerin stresle baş etme kapasitelerinde önemli bir rol oynadığı, psikolojik sağlamlık ve iyilik halini artırdığı (Bluth ve Eisenlohr Moul, 2017; Neff ve McGehee, 2010) ve stres, depresyon, anksiyete gibi sıkıntılarla negatif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Marsh vd., 2017). Ayrıca, düşük öz şefkatin geçmişte istismara maruz kalmış bireylerde daha yüksek psikolojik sıkıntı riskiyle bağlantılı

olduğu, buna karşın yüksek öz şefkatin koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceği belirtilmiştir (Tanaka vd., 2011).

Araştırmanın Amacı ve nemi

Bu araştırmada, 18-45 yaş arası yetişkin bireylerde algılanan stres düzeyine göre öz şefkat ile duygusal esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma, bireylerin stresle baş etme süreçlerinde önemli birer içsel kaynak olarak kabul edilen öz şefkat ve duygusal esnekliğin rolünü ortaya koymasını bakımından önem taşımaktadır. Modern yaşamın getirdiği çok yönlü stresörler karşısında özellikle 18–45 yaş arası bireylerin psikolojik iyi oluşlarının sürdürülebilmesi, bu bireylerin stresle başa çıkma kapasitesine doğrudan etki eden psikolojik değişkenlerin anlaşılmasını gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda, algılanan stres düzeyi temelinde öz şefkat ile duygusal esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi, hem bireysel düzeyde psikolojik sağlamlığı destekleyici müdahale programlarının geliştirilmesine hem de alanyazına kuramsal katkı sunulmasına olanak sağlayacaktır.

Araştırmanın Problemleri ve Hipotezler

Araştırmanın problem cümlesi; “18-45 yaş arası yetişkin bireylerde algılanan stres düzeyine göre öz şefkat ile duygusal esneklik arasında anlamlı ilişki var mıdır?” şeklinde-dir. Bu problem dahilinde şu alt problemler incelenmiştir:

- 18-45 yaş arası yetişkin bireylerde algılanan stres düzeyi ile öz şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 18-45 yaş arası yetişkin bireylerde algılanan stres düzeyi ile duygusal esneklik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 18-45 yaş arası yetişkin bireylerde öz şefkat düzeyi ile duygusal esneklik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Algılanan stres düzeyi, öz şefkat ve duygusal esneklik düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Katılımcıların demografik özelliklerine (cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi vb.) göre algılanan stres, öz şefkat ve duygusal esneklik düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmakta mıdır?

Hipotezler

- H₁: Yetişkin bireylerin algılanan stres düzeyi ile öz şefkat düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- H₂: Yetişkin bireylerin algılanan stres düzeyi ile duygusal esneklik düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- H₃: Yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyi ile duygusal esneklik düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- H₄: Algılanan stres düzeyi, öz şefkat ve duygusal esneklik düzeylerini anlamlı düzeyde yordar.
- H₅: Öz şefkatin alt boyutları (örneğin: kendine nezaket, ortak insanlık duygusu, farkındalık) duygusal esnekliği anlamlı düzeyde yordar.
- H₆: Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.
- H₇: Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile öz şefkat arasında anlamlı farklılıklar vardır.
- H₈: Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile duygusal esneklik arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- Araştırma 18-45 yaş aralığında bulunan 400 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırmada, Algılanan Stres Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Duygusal Esneklik Ölçeği ile Sosyo Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu ölçme araçları bireylerin öz bildirimine dayalı olduğu için sosyal beğenirlik, yanıt eğilimleri veya bilinç dışı savunma mekanizmaları gibi etkenlerden dolayı yanıtların nesnelliği sınırlıdır.
- Çalışma, kesitsel (tek zamanlı) bir araştırma modeliyle yürütülmüştür. Bu nedenle değişkenler arasında nedensel ilişkilerin kurulması mümkün değildir; yalnızca aralarındaki ilişki düzeyleri ortaya konmuştur.

Tanımlar ve Kavramlar

Stres: bireyin çevresel talepler ile başa çıkma kapasitesi arasındaki dengesizlikten kaynaklanan psikofizyolojik bir tepkidir. Bu tepki, hem duygusal hem de fiziksel düzeyde değişkenlik göstererek bireyin uyum sürecini etkileyebilir (Budak, 2025).

Algılanan Stres: bireyin yaşamındaki olayları ne derece stres verici ve kontrol edilemez olarak değerlendirdiğini yansıtan öznel bir algıdır. Bu kavram, stresin bireysel değerlendirme süreçleriyle şekillendiğini ve kişiden kişiye farklılık gösterebileceğini ifade eder (Hançer vd., 2019).

Şefkat: başkalarının acı çektiğini fark etme ve bu acıyı hafifletmeye yönelik içten bir istek duyma halidir. Bu duygu, empatiyle bütünleşerek prososyal davranışların temelini oluşturur (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018).

Öz Şefkat: bireyin zorluklar karşısında kendine karşı yargılayıcı olmak yerine anlayış, kabul ve nezaket göstermesidir. Bu tutum, öz farkındalıkla birleşerek bireyin psikolojik dayanıklılığını artırır (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018).

Duygusal Esneklik: bireyin olumsuz yaşam olaylarına karşı duygusal dengesini sürdürebilme ve uyum sağlayabilme kapasitesidir. Bu yeti, stresli durumlarla başa çıkmada esnek düşünme ve duyguları düzenleyebilme becerilerini içerir (İme, 2022).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Stres Kavramı

Stres kavramı tarihsel olarak Latince ve Fransızca kökenli kelimelere dayansa da, modern psikolojide bireyin çevresel baskılar ve zorluklara karşı geliştirdiği psikolojik, biyolojik ve sosyal tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Yüksel, 2014). 20. yüzyılda stresin psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların temel nedeni olduğu kabul görmüş ve özellikle Richard Lazarus tarafından birey-çevre etkileşimi bağlamında, bireyin başa çıkma kaynaklarını zorlayan durumlarla ilişkilendirilmiştir (Özyılmaz, 2021). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, bireyin kendi potansiyelini aşmadığı, iyi oluş halinin tehdit altında olduğu bir durumu ifade eder. Stres kaynakları çevresel faktörler, düşünceler, başa çıkma gücü ve fizyolojik/psikolojik etkiler olmak üzere dört başlık altında incelenmektedir (Lazarus, 1993). Morris (2002), stresi bireyin yaşamındaki olumsuzluklarla başa çıkma güçlüğü olarak tanımlarken; Cüceloğlu (2010), uyumsuz çevresel koşullara karşı verilen bedensel ve psikolojik tepkiler olarak açıklamıştır. Sinha (2012) ise stresi duygusal istikrar kaybı ve biyolojik bozulmalarla ilişkilendirerek yaş, meslek ve yaşam tarzı gibi faktörlerle pozitif ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

Stres, günlük yaşamda sıkça karşılaşılan bir kavram olup, her ne kadar literatürde genellikle olumsuz ve tehditkâr bir deneyim olarak ele alınsa da, bireyin zorluklarla başa çıkma ve değişime uyum sağlama sürecinde işlevsel bir rol de üstlenebilmektedir (Ghasemi vd., 2024). Stres, hem bireyin motivasyonunu etkileyen hem de fiziksel belirtilerle kendini gösterebilen bir durumdur. Çevresel değişimlere verilen tepkiler bireyler arasında farklılık göstermekte, bu da stres düzeylerinin kişisel değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır (İşçi ve Karaaziz, 2024). Baltaş ve Baltaş (2018) stresin üç temel kuramsal yaklaşımını açıklamış; çevresel, tepkisel ve etkileşimsel modellerle stresin nedenleri ve bireysel etkilerini değerlendirmiştir. Tehlike anlarında bireyler, durumu baş edilebilir ya da baş edilemez olarak algıladıklarında ya uyum sağlama ya da geri çekilme davranışı gösterebilmektedirler (Ghasemi vd., 2024). Stresli yaşam olayları, iş kaybı, ölüm, boşanma veya ayrılık gibi örneklerle bireyin hayatında önemli yer tutmaktadır (Aldwin, 2007).

Stres, kimi zaman dışsal olayları (örneğin iş kaybı) tanımlamak için “stresör” kavramıyla, kimi zaman da bu olaylara verilen duygusal ve biyolojik tepkileri ifade eden “stres yanıtı” kavramıyla açıklanır (Epel vd., 2018). Modern yaşamda stres, çeşitli talepler, hedefler ve hayal

kırıklıklarıyla şekillenirken; kısa süreli stres, fizyolojik “kaç ya da savaş” mekanizmasını devreye sokarak uyum sürecini destekler (O’Connor vd., 2021). Ancak bu stres kronikleştiğinde, bireyde duygusal çöküntüye ve sağlık sorunlarına neden olabilir. Dolayısıyla stresin etkin yönetimi, bireyin hem fiziksel hem zihinsel sağlığını sürdürebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Nargund, 2015).

1.1.1. Algılanan Stres

Stres kavramı uzun süredir araştırılsa da ortak bir tanıma ulaşılamamış, ancak literatürde stresin genellikle uyarıcıya verilen tepki ve psikolojik stres olmak üzere iki ana boyutta ele alındığı görülmüştür (Baltaş ve Baltaş, 2018). Stresli durumlar bireyin bu uyaranlara nasıl tepki verdiği ve başa çıkma becerilerine bağlı olarak değerlendirilmekte, hem olumsuz hem de olumlu yaşam olayları stres kaynağı olabilmektedir (Yılmaz ve Sağlam, 2021). Lazarus’un teorisi, olaydan çok bireyin olayı nasıl değerlendirdiğinin stres düzeyini belirlediğini vurgularken; algılanan stresin, bireyin aynı olayı tehdit ya da fırsat olarak görmesine göre değişebileceğini ortaya koymaktadır (Ryan, 2013). Literatür, stres nedenlerinin evrensel olabileceğini ancak bireylerin bu nedenlere verdikleri tepkilerin kişisel farklılıklar göstereceğini ifade etmektedir. Algılanan stres, bireyin stresli bir durumu nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak verdiği öznel tepkileri ifade eder (Altuntaş vd., 2022). Aynı travmatik olayın kişiler üzerinde farklı etkiler yaratabilmesi, bireylerin destek kaynaklarına erişimi ve başa çıkma kapasitelerindeki farklarla açıklanmakta ve bu durum stresin kişisel algıya dayalı doğasını öne çıkarmaktadır (Turhan ve Arslanboğa, 2022).

Algılanan stres, bireyin yaşadığı olayları nasıl değerlendirdiği ve bu olaylardan ne ölçüde etkilendiğine ilişkin öznel algısını ifade eder; olaylara yönelik olumsuz bir bakış açısı algılanan stres düzeyini artırabilmektedir (Asıcı ve Uygur, 2017). Bireyler, stres yaratan durumlarla karşılaştıklarında bedensel, psikolojik ve bilişsel tepkiler geliştirerek bu etkileri azaltmaya yönelik başa çıkma stratejileri kullanırlar (Yılmaz, 2020). Stres düzeyini yüksek algılayan bireylerin, yaşadıkları olaylara daha fazla anlam yükleyerek bu olaylardan daha yoğun şekilde etkilendikleri belirtilmektedir (Liu vd., 2021). Stres kendiliğinden ortaya çıkan bir olgu olmayıp, bireyin içinde bulunduğu çevresel koşullar ve sosyal değişimlerin etkisiyle şekillenmektedir (Ertekin, 1993). Genellikle olumsuz bir durum olarak değerlendirilse de stres, bireylere zarar verebileceği gibi gelişim ve uyum açısından olumlu etkiler de yaratabilir (Warrick, 1981; Çelik, 2014).

Stres, belirli bir düzeyde kaldığında birey için olumlu etkiler yaratabilmekte ve yaşam döngüsünü sürdürebilmesi açısından gerekli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Arpacı, 2005). Bu tür olumlu stres, kişiyi motive eden, yaşam kalitesini bozmayan ve dengeyi koruyan bir unsur olarak tanımlanmaktadır. Stres sadece yaşanan olumsuz olaylardan değil, aynı zamanda bu olaylara bireyin bakış açısı ve verdiği tepkilerden de etkilenmektedir (Yılmaz, 2018). Aşırı stres durumlarında bireyin çevresel değişimlere uyum sağlama yetisi zayıflayabilmekte ve bu durum fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan yoğun çaba gerektiren bir uyum sürecini beraberinde getirmektedir. Stresin temelinde, bireyin hem bedensel hem de sosyal çevreden gelen uyarıcılara sağlıklı ve dengeli bir uyum çabası yer almaktadır (Yüce, 2014).

Stres evrensel bir deneyim olmasına rağmen, tanımına ilişkin literatürde net bir görüş birliği bulunmamaktadır. Çoğu çalışma, stresi bireyin günlük sıkıntılardan büyük travmalara kadar uzanan olaylara uyum sağlama veya başa çıkma zorluğu olarak tanımlamakta; kimi durumlarda ise motivasyon kaynağı olarak görülen stres, belirli bir eşiği aştığında birey üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Scott vd., 2011; Vermetten vd., 2006). Vücudun stresli durumlara yanıt vererek dengeyi koruma çabası "allostaz" olarak adlandırılırken, bu mekanizmanın kronikleşmesi durumunda "allostatik yük" olarak ifade edilen fiziksel ve psikolojik aşınma ortaya çıkabilmektedir (Arslan, 2018). Stresin uzun süreli ve etkili yönetilememesi depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu ve uyku bozuklukları gibi ruhsal rahatsızlıkların gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır (McEwen, 2006). Özellikle stresli yaşam olaylarının genetik yatkınlıkla birleşmesi depresyon riskini artırabilirken, stresin birey tarafından ne derece tehdit edici algılandığı ve bu duruma karşı bilişsel-davranışsal başa çıkma becerileri, stresin etkisini şekillendirmektedir (Godoy vd., 2018; Howlett ve Stein, 2016).

1.1.2. Stresle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Stresin yaşamdan tamamen çıkarılması mümkün olmasa da, bireylerin stresin olumsuz etkilerinden korunabilmeleri için stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeleri ve stres yönetimini öğrenmeleri gerekmektedir (Özel ve Bay Karabulut, 2018). Literatürde stres yönetimine yönelik dört temel yaklaşım öne çıkmaktadır: fizyolojik, davranışsal, çevresel ve psikolojik yaklaşımlar. Fizyolojik yaklaşımlar arasında yer alan kas gevşetme tekniği, vücudun stresle verdiği tepkileri azaltmayı hedeflerken, gevşeme tepkisi ve düzenli fiziksel aktivite de psikolojik ve bilişsel iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Hart, 1990; Sdorow, 1998; Hazar, 2023). Özellikle bireyin ilgi alanlarına göre belirlenen spor ve egzersizler yaşam kalitesini artırmakta, yoga ve meditasyon gibi teknikler ise derin nefes alma, odaklanma ve

gevşeme yoluyla sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı bir etki yaratarak stres seviyelerini düşürmektedir (Hart, 1990; Can vd., 2020).

Stres yönetiminde davranışsal yaklaşım, bireyin fiziksel, psikolojik ve davranışsal süreçlerini denetim altına almasını ve stresle başa çıkmak için kişisel alışkanlıkların ötesine geçmesini hedeflemektedir (Durcan ve Doğan, 2024). Bu yaklaşımda öne çıkan yöntemlerden biri zaman yönetimidir; bireyin işlerini öncelik sırasına göre planlaması, zaman baskısını azaltarak stresi önleyebilmektedir (Akdağcık, 2023). Günlük yapılacaklar listesinin oluşturulması, görevlerin önem derecesine göre sınıflandırılması, bireyin kontrol duygusunu artırarak stres düzeyini düşürmektedir. Davranışsal yaklaşım aynı zamanda, bireyin çevresel stres kaynaklarına karşı duygusal tepkilerini düzenlemesini, baskıyı azaltmasını ve psikolojik dayanıklılığını güçlendirmesini amaçlamaktadır (Eroğlu ve Karaaziz, 2024). Sosyal ilişkilerde ise bireyin açık, net ve sınır koyabilen bir iletişim biçimi benimsemesi, gerektiğinde “hayır” diyebilmesi, stresli durumların ortaya çıkmasını önlemede önemli bir rol oynamaktadır (Sevindik, 2022).

Bireyler stresle başa çıkma sürecinde çeşitli yöntemler geliştirmekte olup, bu yöntemler kişiye göre olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Özellikle alkol, sigara, uyuşturucu gibi zararlı maddelerin kullanımı, stresin doğurduğu olumsuz duyguları bastırmak amacıyla tercih edilen ancak uzun vadede kalıcı zararlar doğurabilecek olumsuz baş etme stratejileri arasında yer almaktadır (Gratzer vd., 2004). Bu maddeler kısa süreli rahatlama sağlasa da, bağımlılığa dönüşerek bireyi sürekli bir stres döngüsüne sokabilmekte ve yaşam kalitesini ciddi biçimde düşürebilmektedir (Boyacı vd., 2014). Bu nedenle, bu tür zararlı alışkanlıkların sınırlandırılması hem fiziksel hem de ruhsal sağlık açısından stres seviyesini azaltmakta etkili olabilir. Bağımlılık düzeyindeki bireyler, profesyonel destek alarak sosyal ve sağlık kurumlarına başvurarak bu süreci daha sağlıklı yönetebilmektedir (Dahne vd., 2017).

Psikolojik yaklaşım, bireyin stresli durumları nasıl algılayacağını ve bu algıyı nasıl dönüştürebileceğini öğretmeyi amaçlayarak stresin kaynağının olaydan ziyade bireyin düşünce tarzı olduğunu vurgular (Cüceloğlu, 2010). Bu bağlamda BY yaklaşımı (Değiştir, Kabul Et, Boş Ver, Yönet), bireyin stres kaynaklarını tanıma, tepki biçimlerini düzenleme ve yaşam tarzını olumlu yönde değiştirme yollarını sunar (Güçlü, 2001). Kişinin olaylara yönelik inanç ve beklentileri, duygusal tepkilerini biçimlendirir ve bu tepkiler genellikle algıya dayalıdır; aynı durum farklı bireyler tarafından felaket ya da fırsat olarak değerlendirilebilir (Doğan, 2002). Çevresel ve sosyal faktörler de stresle baş etmede önemli rol oynar; fiziksel çevrenin

iyileştirilmesi, sosyal destek ve paylaşımın artırılması bireyin ruh halini olumlu yönde etkiler (Üskun vd., 2005; Bergdahl ve Bergdahl, 2002). Özellikle aileden, arkadaşlardan ve sosyal gruplardan alınan duygusal destek, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirir, yalnızlık hissini azaltır ve psikolojik dayanıklılığı artırır (Taşcı vd., 2010; Erdoğan, 2009).

Psikolojik kuramlar stresin oluşumunu ve bireyin stresle başa çıkma süreçlerini üç temel yaklaşımla açıklamaktadır: psikodinamik kuram, öğrenme kuramı ve bilişsel-transaksiyonel kuram. Psikodinamik kurama göre birey, stresli ve kaygı verici durumlarla baş etmek için bilinçli ya da bilinçsiz savunma mekanizmalarını devreye sokmakta ve içsel çatışmalar süper ego kaynaklı suçluluk hisleriyle birlikte nevrotik kaygılara yol açabilmektedir (Freud, 2011; Corey, 2008). Öğrenme kuramı ise stresi klasik ve edimsel koşullanma yoluyla açıklamakta, stresli uyaranlardan kaçınma davranışının öğrenilmiş bir tepki olduğunu ve bu stratejinin kaygının azaltılmasında etkili olabileceğini belirtmektedir (Sözen ve Yücel, 2009; Akman, 2004). Bilişsel-transaksiyonel kuramda ise stres, bireyin sosyal çevresinden gelen talepleri kendi yeterliliklerinin üzerinde algılaması durumunda ortaya çıkmakta, stresin yaşanıp yaşanmayacağı bireyin olaylara yüklediği anlamla şekillenmektedir (Yıldırım ve Kumcağız, 2022).

Stres yönetiminde bireyin sahip olduğu maddi, iletişimsel ve duygusal destek alanları arasında en kritik olanının duygusal destek olduğu belirtilmektedir. Bireyin önemsendiğini, anlaşıldığını ve duygularının dinlenmeye değer bulunduğunu hissetmesi, psikolojik dayanıklılığını artırmakta ve kişiler arası güven bağını güçlendirmektedir (Yılmaz ve Oskay, 2015). Stresin uzun süreli devam etmesi bireyin hem bedensel hem ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebileceğinden, bireyin kendine ve durumuna en uygun başa çıkma stratejilerini belirlemesi büyük önem taşımaktadır (Timuroğlu ve Yılmaz, 2019). Bu yöntemler, stresin yarattığı olumsuz duyguları ve etkileri azaltmayı ya da tamamen ortadan kaldırmayı hedefleyen tutum ve tepkiler olarak tanımlanmakta ve bireyin stresle mücadele kapasitesini artırmaktadır (Balci, 2014).

1.1.3. Stresin Aşamaları

Genel Uyum Sendromu, stresin birey üzerindeki etkilerini üç temel evreyle açıklar: alarm, direnç ve tükenme aşamaları. Alarm aşamasında birey, stres etkenine karşı sınırlı bir direnç gösterir ve stresin artmasıyla birlikte bedensel uyarılarla tepki verir; bu süreçte savaş ya da kaç tepkisi devreye girer (Selye, 1978). Bu aşamada kalp ritmi bozuklukları, nefes darlığı ve titreme

gibi fiziksel belirtiler görülebilir (Timuroğlu ve Yılmaz, 2019). Direnç aşamasında kişi stresle mücadele etmeye çalışır ve çaba sonucu elde edilen başarı hissi stresin azalmasını sağlayabilir. Ancak stresin devam etmesi durumunda birey tükenme aşamasına geçer ve bu evrede stresin etkileri yoğunlaşarak bireyin ruhsal durumunu olumsuz etkiler (Erdoğan vd., 2009). Bu durum, depresif duygudurum, motivasyon kaybı, özgüven düşüklüğü ve kötümser düşüncelerde artış gibi semptomlarla kendini gösterebilir (Maslach ve Leiter, 2016).

1.1.4. Stresin Belirtileri

Stres belirtileri bireyler arasında farklılık göstermekle birlikte genel olarak fiziksel, davranışsal ve psikolojik olmak üzere üç temel grupta sınıflandırılmaktadır (Aksoy, 2005; Şanlı, 2017). Bu belirtiler karmaşık ve birbirleriyle ilişkili olabildiği gibi zamanla kötüleşebilir. En yaygın belirtiler arasında kaygı, gerginlik, korku, alkol ve tütün kullanımında artış, uyku bozuklukları, yüksek tansiyon gibi tepkiler yer almaktadır (Sayat, 2023). Lazarus (2006), stres altında depresyon, öfke, keder ve endişe gibi olumsuz duyguların daha yoğun yaşandığını vurgulamıştır. Fiziksel düzeyde sürekli yorgunluk, baş ağrısı, kalp çarpıntısı, titreme, mide sorunları gibi semptomlar gözlemlenirken; psikolojik belirtiler arasında boşluk hissi, suçluluk, yön kaybı ve düşmanlık gibi duygular öne çıkmaktadır (Gökgöz, 2013; Rowshan, 2011). Davranışsal düzeyde ise sürekli uyuma, yeme bozuklukları, madde kullanımı gibi alışkanlık değişiklikleri gözlemlenmektedir (Sayat, 2023).

1.1.5. Stresle Başa Çıkma

Baş çıkma, bireylerin stresli yaşam olaylarına karşı geliştirdiği bilişsel ve davranışsal tepkileri ifade eder ve değişimle başa çıkmak, modern yaşamın bir gerekliliği olarak etkili stres yönetimini zorunlu kılar (Erözkan, 2006; Kaya, 2019). Steptoe (1991), başa çıkmayı problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki temel kategoriye ayırarak tanımlamış; ilki stresin kaynağına yönelik çözüm ararken, ikincisi stresin bireyde yarattığı duygusal etkilerle baş etmeyi hedeflemektedir. Bireyler, bakış açılarını değiştirerek stresle daha işlevsel şekilde başa çıkabilirken, araştırmalar problem odaklı yaklaşımın daha etkili olduğunu göstermektedir (Deniz ve Yılmaz, 2006; Özel ve Karabulut, 2018). Aydın (2016) ise stresle başa çıkmada kısa vadede nedenleri tanımlama ve başa çıkma tekniklerini öğrenme, orta vadede stresörlerin farkına vararak etkili yaşam tarzı oluşturma ve uzun vadede düzenli, huzurlu ve sağlıklı bir yaşam hedeflenmesi gerektiğini vurgulamıştır.

1.2. Öz Şefkat Kavramı

Şefkat, başkalarının iyilik halini önemseyerek gönüllü biçimde yardım etme davranışı olarak tanımlanmakta ve duyarlılık, sempati, empati, motivasyon, acıya tolerans ve eleştirmeme gibi altı temel niteliği içermektedir. Bu özellikler bireyin başkalarının acılarına karşı duygusal bir yanıt vermesini ve anlayış geliştirmesini sağlar (Palazoğlu ve Karaca, 2024). Öz şefkat ise, kişinin kendi başarısızlık ve yetersizlikleri karşısında nazik, anlayışlı ve destekleyici bir tutum benimsemesi olarak tanımlanır. Batı düşüncesinde olumsuzluklardan kaçınma eğilimi varken, Doğu felsefesinde, özellikle Budist yaklaşımda, acının yaşamın doğal bir parçası olarak kabul edilmesi ve kabullenilmesi esastır. Öz şefkat, bireyin duygularını sağlıklı bir şekilde algılamasını, kendine karşı yargılayıcı olmadan yaklaşmasını ve insanlarla bağ kurarak ortak insan deneyimini paylaşmasını desteklerken, acıma duygusundan farklı olarak bireyi sosyal anlamda izole etmez (Çevik ve Kırmızı, 2020).

Öz şefkat, bireyin kendisine dışsal birine göstereceği anlayış, sevgi ve kabulle yaklaşması anlamına gelir ve iç düşmanlık yerine iç müttefiklik tutumunu benimsemeyi ifade eder (Germer ve Neff, 2013; Neff ve Vonk, 2009). Bu kavram, kişinin başarısızlık, yetersizlik ve acı karşısında eleştirel tutumdan uzak durarak nazik, empatik ve bağ kurucu bir yaklaşım sergilemesini teşvik eder (Yıldırım ve Sarı, 2018). Öz şefkat, bireyin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşunu desteklerken, hem kendine hem başkalarına karşı anlayış geliştirmesine yardımcı olur (Palazoğlu ve Karaca, 2024). Aynı zamanda bireyin öğrenme süreçlerini olumlu etkileyerek, başarısızlık karşısında daha yapıcı ve motive edici tepkiler vermesini sağlar. Öz şefkatin, bireyin kendini yargılamadan yaşamını sürdürmesine ve hem bireysel hem sosyal düzeyde daha sağlıklı ilişkiler kurmasına katkı sunduğu ifade edilmektedir (Yücel ve Kurtoğlu, 2024).

Öz-şefkat, bireyin hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçlarını fark ederek kendine nazikçe yaklaşma ve destek olma becerisini ifade eder. Bu kavram, kişinin sıkıntılı durumlarda eleştirel bir tavır yerine anlayış ve empatiyle hareket etmesini sağlar ve psikolojik dayanıklılığı artırır (Yıldırım, 2023; Leary vd., 2007). Öz-şefkat bilinci, bireyin yaşadığı zorlukların evrensel olduğunun farkına varmasını ve bu sayede hem kendisiyle hem başkalarıyla daha güçlü bir bağ kurmasını destekler (Çevik ve Kırmızı, 2020). İç düşmanlık yerine iç müttefiklik anlayışına dayanan öz-şefkat, bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkiler, kişisel gelişimi teşvik eder ve bireyin başarısızlık karşısında daha yapıcı ve motive edici tutumlar geliştirmesine katkı sağlar (Yücel ve Kurtoğlu, 2024; Palazoğlu ve Karaca, 2024).

1.2.1. Öz-Şefkatin Bileşenleri

Öz-şefkat, bireyin kendisine nazik, anlayışlı ve sevgi dolu bir tutumla yaklaşmasını ifade eden önemli bir kavramdır ve üç temel bileşenden oluşur: öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olmak ve bilinçli farkındalık (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021; Karaoğlu ve Erzi, 2019). Öz-sevecenlik, bireyin olumsuz deneyimler karşısında kendine karşı yargılayıcı olmak yerine destekleyici ve kabullenici bir tavır sergilemesini içerir (Neff, 2016). Bireylerin başkalarına kolaylıkla anlayış gösterirken, kendilerine karşı aynı şefkati göstermekte zorlanmaları sıkça görülmektedir. Öz-sevecenlik, bireyin hatalarını insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmesini ve zorluklar karşısında kendini suçlamak yerine şefkatle yaklaşmasını teşvik eder (Kıcalı, 2015). Bu bakış açısı, kişisel iyilik halini artırarak duygusal dayanıklılığı güçlendirir ve bireyin yaşamla daha sağlıklı bir bağ kurmasını destekler.

Öz nezaket, bireyin kendi içsel zorluklarına karşı nazik, anlayışlı ve sevgi dolu bir tutum benimseyerek, kendini eleştirmeden duygusal deneyimlerini kabul etmesini ifade eder (Uyanık ve Çevik, 2020). Öz şefkatle ilişkili olan bu kavram, özellikle kişinin iç dünyasına yönelik eleştirel tutumdan uzaklaşarak daha şefkatli ve kabullenici bir yaklaşım geliştirmesine odaklanır. Öz nezaket, bireyin duygusal refahını desteklerken stresle başa çıkma kapasitesini artırır ve daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir. Bu yönüyle, bireyin içsel deneyimlerini anlamlandırma ve kabullenme sürecinde önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021).

Paylaşımların bilincinde olmak ya da ortak insanlık kavramı, bireyin yaşadığı olumlu ya da olumsuz deneyimlerin yalnızca kendine özgü olmadığını, benzer duyguların ve zorlukların evrensel olarak tüm insanlar tarafından yaşandığını fark etmesini ifade eder (Neff ve Vonk, 2009; Birni & Eryılmaz, 2024). Bu anlayış, bireyin kendine ve başkalarına karşı daha şefkatli, hoşgörülü ve empatik bir yaklaşım geliştirmesine olanak tanır. Germer'e (2021) göre ortak insanlık, tüm insanların temel yaşam deneyimlerinde bir bağ taşıdığı fikrine dayanır ve insanları evrensel düzeyde bir araya getirir.

Kurtoğlu (2019) ise bu kavramın kültürel, dilsel ya da coğrafi farklılıklardan bağımsız olarak bireylerin empati kurmasını, birbirini anlamasını ve küresel dayanışma içinde olmasını desteklediğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda ortak insanlık, öz-şefkatin temel bileşenlerinden biri olarak bireyin içsel deneyimlerini evrensel bir çerçevede değerlendirerek yalnızlık hissini azaltmakta ve toplumsal bağları güçlendirmektedir. Ortak insanlık hali, bireylerin benzer yaşam

deneyimlerini, duyguları ve zorlukları paylaştığına dair evrensel bir farkındalığı ifade eder ve bu anlayış, tüm insanların yaşamın temel öğelerinde birbirine benzediği fikrine dayanır (Kurtoğlu, 2019).

Kavram; empati, anlayış ve birlikte çalışma gibi insani değerleri teşvik ederek, bireylerin sadece kendi yaşantılarına değil, toplumun ve insanlığın ortak sorunlarına da duyarlılık geliştirmelerine katkı sağlar (Germer, 2021). Neff ve Vonk'un (2009) vurguladığı gibi, ortak insanlık hali kültürel, dilsel veya coğrafi farklılıklardan bağımsız olarak bireylerin birbirlerine benzer varlıklar olduğunu kabul eder ve bu da insan hakları, sosyal adalet ve küresel dayanışma gibi konuların temelini oluşturur.

Öz-şefkatin temel bileşenlerinden biri olan bilinçli farkındalık, bireyin mevcut anı abartmadan, yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kabul etmesini ifade eder (Neff, 2016). Bu kavram; duygu, düşünce ve hislere dikkatle odaklanmayı, olumsuz yaşantılar karşısında aşırı özdeşleşmeden kaçınarak dengeli bir yaklaşım sergilemeyi içerir (Uyanık ve Çevik, 2020). Bilinçli farkındalık, öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma bileşenleriyle etkileşim içindedir; bireyin zorlayıcı durumlar karşısında kendine nazıkçe yaklaşmasını ve bu deneyimleri evrensel bir perspektiften değerlendirmesini destekler (Karaoğlu ve Erzi, 2019). Bu yaklaşım, meditasyon ve nefes egzersizleri gibi tekniklerle geliştirilebilir ve stres yönetimi, duygusal denge, zihinsel sağlık gibi alanlarda olumlu etkiler yaratır (Çevik ve Kırmızı, 2020). Aynı zamanda, bireyin otomatik tepkilerden uzaklaşıp daha bilinçli kararlar almasına yardımcı olurken, sosyal izolasyonu azaltarak ortak insanlık anlayışını pekiştirir (Brown ve Ryan, 2003).

1.2.2. Öz Şefkat Kuramları

Freud'un psikanalitik kuramına göre id, ego ve süperegö gibi yapılar bireyin iç dünyasını şekillendirirken, ego ve nesne ilişkileri öz şefkatin gelişiminde belirleyici rol oynamaktadır (Bırni ve Eryılmaz, 2024). Öz şefkatin bilinçli farkındalık bileşeni, nesne ilişkileri kuramındaki potansiyel alan kavramıyla örtüşmekte; bu alan, bireyin "ben" ve "ben değil" ayrımıyla kendilik farkındalığını geliştirdiği erken dönem deneyimlerine işaret etmektedir (Freud, 1910; Akt. Deniz ve Yıldırım Kurtuluş, 2023). Öz şefkatin bir diğer bileşeni olan ortak insanlık hali de, bireyin kendini nesnel değerlendirme becerisiyle bağlantılı olup, benlik algısının gelişiminde erken çocukluk dönemindeki algıların etkisini yansıtır (Freud, 1910; Akt. Krawitz, 2012). Psikanalitik kuramda vurgulanan benlik bütünlüğü, bireyin içsel çatışmalarını dengeleme becerisiyle ilişkiliyken, öz şefkat bu süreçte şefkatli ve yapıcı bir destek sunar. Ayrıca, savunma

mekanizmalarıyla öz şefkat arasında işlevsel bir etkileşim bulunmakta; birey, öz şefkat yoluyla savunma süreçlerini daha sağlıklı biçimde yönlendirerek psikolojik bütünlüğünü destekleyebilmektedir (Krawitz, 2012; van der Hout vd., 2023).

Freud'un narsisizmle ilişkilendirdiği "ben" kavramı, Hartmann'ın nesne ilişkileri kuramıyla daha işlevsel bir çerçevede yeniden ele alınmış ve ego ile nesne temsilleri arasında kurulan bağlar öz-şefkatin içsel temellerini açıklamada önemli bir dayanak sunmuştur. Bu bağlamda, Winnicott'un ortaya koyduğu potansiyel alan kavramı, bireyin gerçek ile gerçek dışı deneyimler arasında geliştirdiği geçiş alanı olarak öz-şefkatin bilinçli farkındalık bileşeniyle benzerlik göstermektedir. Bebeklik dönemindeki yeterlilik duygusu, benlik gelişimini desteklerken, çevresel uyumsuzluklar ya da ihtiyaçların karşılanmaması, "ben değil" algısını güçlendirerek bireyin öz-şefkat kapasitesini zayıflatabilmektedir (Kirkpatrick, 2005; Winnicott, 2012).

Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT), tarihsel süreçte üç kuşak halinde gelişim göstermiştir. İlk kuşak, 1960'lı yıllarda Skinner, Wolpe ve Eysenck'in davranış odaklı çalışmalarıyla şekillenmiş; ikinci kuşakta ise Ellis ve Beck, bilişsel süreçleri terapiye entegre ederek ruhsal bozuklukların temelinde bilişsel çarpıtmaların yattığını ileri sürmüşlerdir (Mutlu ve Yıldız Demirtaş, 2023). Bu dönemde, bireyin olumsuz yaşam olaylarına verdiği tepkilerde öz-şefkatin gelişimi desteklenmiştir. Üçüncü kuşak BDT ise bireyin zihinsel sağlığını geliştirmek amacıyla farkındalık, kabul ve içsel dengeyi esas alan yaklaşımları içermekte; olumsuz deneyimleri değiştirmek yerine onlarla uyumlanmayı ve öz-şefkatli bir bakış açısını benimsemeyi teşvik etmektedir (Dobson ve Dozois, 2019). Bu çerçevede, BDT bireylere bilişsel çarpıtmaları tanıma, olumsuz düşüncelerle baş etme ve sağlıklı düşünme kalıplarını geliştirme becerileri kazandırırken, öz-şefkat ise bu süreci duygusal açıdan destekleyerek bireyin kendine karşı anlayışlı bir tutum geliştirmesine katkı sunmaktadır (Çokamay Yılmaz, 2018).

Bu terapiler, bilinçli farkındalık temelli programlar aracılığıyla zihinsel sağlığı desteklerken, öz-şefkat kavramıyla da kesişmektedir. Öz-şefkat, bireyin kendine nazik ve anlayışlı yaklaşarak eleştiriden uzak bir tutum sergilemesini ifade eder ve bu yönüyle BDT'nin duygusal düzenlemeye katkı sağlayan önemli bir bileşeni haline gelmektedir (Neff vd., 2005; Çokamay Yılmaz, 2018). Öz şefkat ile ilişkisel kuram arasındaki bağlantı, kadınların psikolojik gelişimine odaklanan ilişkisel kuramın temel kavramlarıyla örtüşmektedir. Jordan'ın (2017) ortaya koyduğu öz empati kavramı, Neff ve arkadaşlarının (2005) tanımladığı öz şefkat bileşenleri olan öz nezaket, ortak insanlık hali ve bilinçli farkındalıkla güçlü benzerlikler

taşımaktadır. Öz empati, bireyin kendine karşı yargılamadan, anlayışlı bir tutum sergilemesini ifade ederken; ilişkisel kuram, kadın gelişiminde empatik becerilerin gelişimini öncelikli kabul eder.

Öz şefkat ile hümanistik kuram arasındaki ilişki, bireyin içsel potansiyelini keşfetme, kabul etme ve kendini gerçekleştirme süreçlerine odaklanan hümanistik yaklaşımın temel ilkeleriyle örtüşmektedir (Kirkpatrick, 2005). Öz şefkat, bireyin kendine karşı nazik, anlayışlı ve yargılamadan uzak bir tutum geliştirmesini sağlarken, Carl Rogers'ın hümanistik yaklaşımında vurguladığı “koşulsuz olumlu kabul” ilkesiyle paralellik göstermektedir (Neff vd., 2005). Kişinin kendi zorluklarıyla empatik bir tutumla yüzleşmesi ve bu deneyimleri insan olmanın doğal bir parçası olarak kabullenmesi, Rogers'ın bireyin kendini gerçekleştirme sürecine yaptığı vurgu ile örtüşmektedir. Ayrıca, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ileri sürdüğü gibi, bireyin temel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması sonrasında kendini gerçekleştirebilmesi mümkündür; bu bağlamda öz şefkat, bireyin duygusal ihtiyaçlarını fark ederek bu süreci desteklemesine katkı sunmaktadır (Mutlu ve Yıldız Demirtaş, 2023).

1.3. Duygusal Esneklik Kavramı

Duygusal esneklik, bireyin değişen yaşam koşulları ve duygusal talepler karşısında uygun tepkiler verebilme, duygusal düzenleme stratejilerini etkili biçimde seçme ve uygulama becerisini ifade eder (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Bonanno ve Burton, 2013). Bu kavram, stresli durumlara karşı hızlı toparlanmayı ve olumlu duygulara geçiş yapabilmeyi (Waugh vd., 2011), duygusal ifadeleri gerektiğinde artırma veya bastırma yeteneğini (Westphal vd., 2010), ve farklı başa çıkma stratejilerini duruma göre değiştirme becerisini (Kato, 2012) kapsar. Duygusal esneklik, psikolojik sağlık ve iyi oluş için kritik bir unsur olarak değerlendirilirken; psikolojik esneklikle yakın ilişkilidir. Psikolojik esneklik genel uyum kapasitesine, duygusal esneklik ise duygusal düzenlemeye odaklanır ve bu iki kavram bireylerin stresle başa çıkmasında birbirini tamamlar niteliktedir (Gross ve John, 2003; Tugade ve Fredrickson, 2004; Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Duygusal esneklik, bireyin yaşamda karşılaştığı değişim, belirsizlik ve zorluklar karşısında duygularını düzenleyebilme ve bu değişimlere uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlanır. Günlük yaşamda mutluluk kadar öfke, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular da doğal tepkiler olup, bireyin sorunları fark etmesini ve değişime yönelmesini sağlayabilir (Bonanno ve Burton, 2013). Ancak bu olumsuz duyguların uzun süreli olması, karar verme ve ilişkiler gibi

işlevsel alanları olumsuz etkileyebilir. Bu noktada devreye giren duygusal esneklik, bireyin duygularını tanıyarak onları etkili biçimde yönetmesini ve daha sağlıklı bir ruh hali sürdürmesini mümkün kılar. Esnek bireyler değişimlere açık olup yaşamla daha sağlıklı bir ilişki kurarak kişisel gelişimlerini destekleyebilirler (Westphal vd., 2010).

Duygusal esneklik, bireyin değişen duygusal koşullara uygun şekilde yanıt verme ve gerektiğinde ilk tepkilerinden uzaklaşarak duygularını düzenleyebilme becerisi olarak tanımlanmakta ve psikolojik sağlıkla yakından ilişkilendirilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Waugh vd., 2011). Bu kavram, bağlama duyarlılık, davranışsal repertuar genişliği ve geri bildirimlere uyum gibi bileşenleri içerir (Bonanno ve Burton, 2013). Bonanno (2004) tarafından ortaya konan ifade esnekliği, bireyin duygularını bastırma ya da ifade etme kararını bağlama göre vermesini ifade ederken, Coifman (2008) duygusal düzenleme sürecini bastırma ve deneyim kaçınma stratejileri üzerinden tartışmıştır. Aldao ve arkadaşları (2015) ise duygusal düzenleme stratejilerinin değişkenliğine dikkat çekmiş, esnekliğin birden fazla düzenleme stratejisinin uygun koşullarda kullanılabilme kapasitesi olduğunu belirtmiştir. Tüm bu görüşler, duygusal esnekliğin temelinde durumsal taleplere duyarlılık ve bu taleplere uygun duygusal tepki üretme becerisinin yattığını ortaya koymaktadır.

Coifman ve Bonanno (2010), daha iyi duygu düzenleme becerilerine sahip bireylerin felaket ve olumsuzluklar sonrasında daha az sıkıntı ve depresyon belirtileri yaşadığını belirtmiş; bu bağlamda duygusal esnekliğin, bireylerin olumsuz duygulara saplanmadan bu duygulardan daha hızlı kurtulmalarına yardımcı olduğunu vurgulamışlardır. Salloum ve Overstreet (2012), duygusal esnekliğin özellikle deprem ve kasırgalar gibi öngörülemeyen olaylar sonrasında duygu düzenleme açısından belirgin yarar sağladığını ifade ederken, Fu ve arkadaşları (2018) duygusal esnekliğin ergenlerin stresli olaylarla başa çıkma kapasitelerini ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkilediğini göstermiştir. Meesters ve arkadaşları (2018) ise bu kavramın acı toleransı ve iyileşme süreçlerindeki bireysel farklılıkları açıklamada önemli bir mekanizma olabileceğini öne sürmüştür. Duygusal esnekliğin ilk bileşeni, bireyin olumlu ve olumsuz koşullara uygun esnek duygusal tepkiler verebilme kapasitesi (Hollenstein vd., 2013); ikinci bileşeni ise çevresel nötr unsurlar ile duygusal bilgi arasında geçiş yapabilme becerisini ifade eden bilişsel esneklik olarak tanımlanmıştır (Genet vd., 2013). Son olarak Brassey ve arkadaşları (2020), duygusal esnekliği destekleyen altı temel süreci —değerler, şimdiki an farkındalığı, kabul, difüzyon, bağlam olarak öz ve kararlı eylem— şeklinde açıklayarak bu yapıların bireyin esneklik kapasitesine katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

1.3.1. Duygusal Esnekliğin Bileşenleri

Duygusal esnekliğin temel bileşenlerinden biri olan bağlam duyarlılığı, bireylerin stresli durumlar karşısında içsel ve dışsal bağlamsal ipuçlarını algılayarak bu ipuçlarına uygun duygusal yanıtlar geliştirme kapasitesini ifade eder (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Cheng, vd., 2014). Bu yeti, bireyin hem çevresel hem de içsel koşulları değerlendirerek hangi tepkinin en uygun olduğuna karar vermesini sağlar (Aldao vd., 2015). Örneğin, stresli bir iş ortamında yaşanan bir çatışmanın kontrol edilebilir olup olmadığına dair değerlendirme, kişinin problem çözme ya da duygusal destek arama gibi stratejileri seçmesine etki eder (Gross ve Thompson, 2007). Aynı zamanda bağlam duyarlılığı, duygusal bir tepkinin ifade edilip edilmeyeceğine ilişkin karar sürecinde de etkili olur; örneğin bir toplantıda öfke hisseden bir birey, bu öfkeyi ifade edip etmeme kararını bağlamın gereklerine ve olası sonuçlara göre değerlendirir (Mohammadkhani vd., 2022).

Düzenleyici strateji repertuarı, bireyin stresli durumlarda farklı duygu düzenleme stratejilerini kullanma kapasitesini ifade eder ve bu kapasite strateji sayısı, zamansal değişkenlik ve kategorik değişkenlik gibi alt boyutlarla değerlendirilir (Orcutt vd., 2013). Strateji sayısı arttıkça, bireyler daha geniş bir düzenleyici strateji yelpazesine sahip olarak çeşitli stres kaynaklarına uygun yanıtlar geliştirebilirler (Lam ve McBride Chang, 2007). Zamansal değişkenlik, bireyin belirli stratejileri zamanlamaya ve duruma göre nasıl kullandığını ifade ederken (Cheng, vd., 2014), kategorik değişkenlik farklı strateji türlerinin (örneğin yaklaşma ve kaçınma stratejileri) ne ölçüde ve hangi bağlamlarda kullanıldığını açıklar. Bu bağlamda dirençli bireyler, örneğin travmatik olaylar sonrasında hem çeşitli stratejilere erişebilir hem de bu stratejileri duruma göre esnek bir şekilde kullanabilirler (Dashbolagh vd., 2021).

Geri bildirim duyarlılık, bireyin seçtiği duygu düzenleme stratejisinin ne derece etkili olduğunu izleme ve gerektiğinde bu stratejiyi yeniden düzenleme becerisini ifade eder (Croft vd., 2021). Bu bileşen, hem bireyin içsel duygusal durumlarını hem de çevreden gelen ipuçlarını dikkate alarak stratejilerini adapte etme yetisini içerir. İçsel geri bildirim, kişinin kendi duygusal tepkilerini fark edip bunlara uygun strateji değişiklikleri yapmasını kapsarken (Füstös vd., 2013), sosyal geri bildirim ise sosyal etkileşimlerden elde edilen geri bildirimlere göre strateji ayarlama kapasitesine işaret eder. Bu yeti, bireyin hem içsel farkındalığını hem de sosyal çevresiyle olan etkileşimlerini dikkate alarak duygusal esnekliğini geliştirmesine katkı sağlar (Croft vd., 2021).

Duygusal esnekliğin temel bileşenleri olan bağlam duyarlılığı, düzenleyici strateji repertuarı ve geri bildirim duyarlılık birbiriyle etkileşim içinde çalışarak bireyin stresle başa çıkma ve duygusal düzenleme süreçlerini yönlendirir. Bağlam duyarlılığı, bireyin mevcut duruma uygun düzenleyici stratejiyi seçmesini sağlarken (Cheng, vd., 2014), düzenleyici strateji repertuarı bu stratejilerin çeşitliliğini ve kullanılabilirliğini ifade eder (Orcutt vd., 2013). Geri bildirim duyarlılık ise seçilen stratejinin etkinliğini değerlendirme ve gerekli durumlarda stratejiyi yeniden düzenleme yeteneğidir (Dashbolagh vd., 2021). Bu bileşenlerin bir arada işleyişi, bireyin esnek ve uyumlu duygusal tepkiler geliştirmesine olanak tanır (Gross ve Thompson, 2007; Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Bunların dışında duygusal esnekliği destekleyen altı temel süreç; değerler, şimdiki anın farkındalığı, kabul, difüzyon, bağlam olarak öz ve kararlı eylem başlıklarında açıklanmaktadır. Değerler, bireyin yaşamında önemli bulduğu unsurlara odaklanarak stresli zamanlarda yön duygusu sağlar (Caldwell vd., 2014). Şimdiki anın farkındalığı, bireyin geçmiş ya da gelecek yerine mevcut ana odaklanarak duygularının farkında olmasını ifade eder. Kabul, zorlayıcı düşünce ve duygularla savaşmak yerine onları kabullenerek duygusal dengeyi korumayı amaçlar. Difüzyon süreci, bireyin zararlı düşünceleri yalnızca düşünce olarak tanımasını ve onlarla özdeşleşmeden uzak durmasını sağlar. Bağlam olarak öz, kişinin kendisini ve yaşadıklarını daha geniş bir perspektiften değerlendirmesine imkân tanırken, kararlı eylem ise kişinin değerleri doğrultusunda bilinçli hedeflere yönelmesini ve zorlu koşullara rağmen bu yönde hareket etmeye devam etmesini ifade eder. Tüm bu süreçler, duygusal esnekliği artırarak bireyin stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirmektedir (Brassey vd., 2020).

1.4. İlgili Araştırmalar

1.4.1. Algılanan Stres ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkiye Dair Araştırmalar

Öz şefkatin algılanan stresle ilişkisini inceleyen araştırmalar, özellikle öz şefkatin alt boyutlarının stresle başa çıkmada önemli roller üstlendiğini göstermektedir. Brown ve Ryan (2003), öz şefkatin bir bileşeni olan bilinçli farkındalığın kişilere yaşadıkları sıkıntılarla dengeli bir bakış açısıyla yüzleşme imkânı sunduğunu ve bu sayede stresle daha etkili başa çıktıklarını belirtmiştir. Buna karşılık, düşük öz şefkate sahip bireylerin ise stresli olaylar karşısında olumsuz yönlere daha çok odaklandıkları ve duygusal olarak bu olumsuzluklara daha derinden gömüldükleri ifade edilmiştir. Leary ve arkadaşları (2007) ise öz nezaketin, kişinin kendini yargılamasının önüne geçerek yaşanan sıkıntılar veya başarısızlıklar sonrası oluşabilecek

suçluluk hissi ve buna bağı stres düzeyini azalttığını, dolayısıyla öz şefkatin koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur.

Ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışmalar, öz şefkatin stres ve anksiyete düzeyleriyle ters orantılı olduğunu göstermektedir. Bluth ve arkadaşları (2016), öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerde anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğunu bulurken, bir diğer çalışmalarında da (Bluth vd., 2015) algılanan stres düzeyinin düşük olduğu bireylerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Arch ve arkadaşları (2014) ise kadınlarla yürüttükleri bir araştırmada, kısa süreli öz şefkat eğitimi alan katılımcıların sosyal tehditler karşısında daha düşük stres düzeyiyle uyumlu psikobiyolojik tepkiler verdiklerini ortaya koymuştur. Li ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerde hem algılanan stresin düşük hem de sağlıklı yeme davranışlarının daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir.

Kılıç (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile aleksitimi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Betimsel ve ilişkisel tarama modeliyle yürütülen araştırmaya 507 öğrenci (289 kadın, 218 erkek) katılmıştır. Bulgular, algılanan stresin aleksitimi üzerindeki etkisinde öz şefkatin anlamlı bir aracı rol oynadığını ve toplam etkinin %48'inin bu dolaylı etkiden kaynaklandığını göstermiştir.

Kckaoou ve arkadaşları (2022), sağlık çalışanlarıyla yaptıkları araştırmada öz şefkatli farkındalık düzeyi ile azalmış stres ve artan refah arasında pozitif ilişki tespit etmiş, bu durumun hem bireysel bakım hem de hasta bakım kalitesini artırabilecek önleyici bir terapi aracı olabileceğini vurgulamışlardır.

Çetin'in (2022) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı ile öz şefkat ve yaşam stresi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, kadın öğrencilerin yaşam stresi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuş; ayrıca, öz şefkatin "bilinçlilik" alt boyutunun travma ile başa çıkabilme algısını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ertan Ermeýdan'ın (2023) gerçekleştirdiği araştırmada, 22–45 yaş aralığındaki 154 kabin memurunun algıladıkları stres düzeyi, öz şefkat, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Veriler Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği ile toplanmıştır. Bulgular, bu dört değişken arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Demografik değişkenlere göre analizlerde; yaş ve çocuk sahibi olma durumuna göre stres ve bilişsel esneklik düzeyleri farklılık gösterirken, cinsiyet, eğitim

düzeyi ve deneyim süresine göre değişkenlerin büyük ölçüde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sonuçlar, kabin memurlarının ruh sağlığını desteklemek için öz şefkati artıran, bilişsel esnekliği güçlendiren ve duygu düzenleme becerilerini geliştiren müdahalelerin stres düzeylerini azaltmada etkili olabileceğini ortaya koymuştur.

Genel olarak algılanan stres ile öz şefkat arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalar, öz şefkatin stres düzeyini azaltıcı ve düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle öz şefkatin alt boyutları olan öz nezaket, bilinçli farkındalık ve ortak insanlık duygusunun, bireylerin stresli durumlara karşı daha dengeli ve kabul edici bir tutum geliştirmelerine katkı sağladığı görülmektedir. Literatürde, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin stresle başa çıkmada daha etkili stratejiler benimsedikleri ve olumsuz duygulara daha az odaklandıkları bulgulanmıştır. Ergenler ve üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalar da bu ilişkiyi desteklemekte; öz şefkatin, özellikle anksiyete, aleksitimi ve yaşam stresi gibi psikolojik değişkenler üzerinde koruyucu bir aracı rol oynadığı görülmektedir. Ayrıca kısa süreli öz şefkat müdahalelerinin dahi bireylerin psikobiyolojik stres tepkilerini olumlu yönde etkileyebildiği saptanmıştır. Sağlık çalışanları ve hizmet sektöründe çalışan bireylerle yapılan araştırmalarda ise öz şefkatin, sadece bireysel ruh sağlığı açısından değil, aynı zamanda hizmet kalitesi ve iş doyumunu üzerinde de olumlu etkiler oluşturduğu rapor edilmiştir. Bu kapsamda, öz şefkatin bireyin stres algısını azaltmada, psikolojik dayanıklılığını artırmada ve genel iyi oluş düzeyini desteklemede önemli bir değişken olduğu anlaşılmaktadır.

1.4.2. Algılanan Stres ile Duygusal Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde algılanan stres ile duygusal esneklik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmaların çok sınırlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda ilgili değişken ile benzerlik ve yakınlık gösterebileceği varsayılan “psikolojik esneklik” ile ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Fredrickson ve Losada (2005) tarafından yürütülen bir araştırma, Genişlet ve İnşa Et Teorisi (Broaden-and-Build Theory) ile takım performansının doğrusal olmayan dinamik modelini birleştirerek olumlu duyguların insanın psikolojik gelişimi üzerindeki etkisini incelemektedir. Çalışmada 188 katılımcı, önce ruh sağlığı durumlarını belirleyen bir ön anket doldurmuş ve ardından 28 gün boyunca her gün yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguları raporlamışlardır. Bulgular, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki oranın 2.9 veya daha yüksek olması durumunda bireylerin "gelişen (flourishing)" bir ruh sağlığına sahip olduğunu göstermektedir.

Bu eşik değerinin altında kalan bireyler ise gelişen bir psikolojik yapıya sahip olmamaktadır. Sonuçlar, olumlu duyguların hem bireysel hem sosyal işlevsellik açısından temel bir rol oynadığını ve insan gelişiminin karmaşık dinamiklerini açıklamada matematiksel modellerin kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

Bonanno ve Burton (2013) tarafından gerçekleştirilen bu kapsamlı derleme çalışmasında, stresli yaşam olaylarına verilen tepkilerin bireyden bireye ve duruma göre farklılaştığı vurgulanarak, bu farklılıkların açıklanmasında kullanılabilecek yeni bir kavram olarak “düzenleyici esneklik” (regulatory flexibility) önerilmektedir. Yazarlar, çoğu duygusal düzenleme araştırmasında belirli başa çıkma stratejilerinin evrensel olarak yararlı ya da zararlı kabul edilmesinin “tekdüze etkinlik yanılgısı” olduğunu ileri sürmekte ve bunun yerine, bireyin duruma duyarlılığı, çeşitli stratejilere sahip olması ve bu stratejileri geri bildirimlere göre ayarlayabilme kapasitesine dayalı bir bireysel farklılıklar modeli önermektedirler. Bu model üç temel bileşen etrafında yapılandırılmıştır: bağlamsal duyarlılık, stratejik çeşitlilik, ve geri bildirim duyarlılık. Çalışma, bu bileşenlerin her birinin teorik temellerini, ampirik desteklerini ve metodolojik zorluklarını ele almakta; düzenleyici esnekliğin bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleri ve uyum süreçleri üzerindeki potansiyel rolünü detaylı şekilde ortaya koymaktadır.

Asıcı ve Uygur’un (2017) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri bir araştırmada, duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. 345 öğrenciden elde edilen veriler analiz edilerek, algılanan stres düzeyi ile duygusal öz-yeterlik ve affetme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Çoklu regresyon analizine göre, duygusal öz-yeterlik alt boyutlarından yalnızca “duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma” değişkeni, algılanan stres düzeyini anlamlı biçimde yordarken; affetmenin alt boyutlarından “kendini affetme” ve “durumu affetme” değişkenlerinin de anlamlı katkı sağladığı görülmüştür.

Cenkseven Önder ve Utkan’ın (2018) yürüttüğü bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişkide ruminasyon ve olumsuz duygudurum düzenlemenin aracılık rolü incelenmiştir. 745 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği ve Olumsuz Duygudurum Düzenlemesi Ölçeği kullanılmıştır. Aracılık analizleri Sobel Z testi ve bootstrapping yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, hem ruminasyonun hem de olumsuz duygudurum düzenlemenin, bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasındaki ilişkide anlamlı birer kısmi aracı olduğunu ortaya koymuştur.

Duman (2018) tarafından yürütülen başka bir araştırmada, bireylerin duygular hakkındaki duyguları olarak tanımlanan üst-duyguların, algılanan stres düzeyi ve psikolojik iyi oluşla olan ilişkileri incelenmiştir. Çalışmanın ilk aşamasında Üst-Duygu Ölçeği Türkçeye uyarlanmış ve Türk örneklemindeki geçerlik-güvenirlik özellikleri test edilmiştir. İkinci aşamada ise 516 katılımcıyla yapılan analizlerde, olumsuz üst-duyguların, bireylerin algıladığı stres, negatif duygular ve psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu; olumlu üst-duyguların ise pozitif duygular ve psikolojik iyi oluşla pozitif, negatif duygularla negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar, üst-duyguların bireylerin stres ve ruh sağlığı üzerindeki etkisini anlamada önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Huang ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen bir araştırma, COVID-19 şüpheli hastalarda yaygın anksiyete ve depresyon düzeylerini incelemeyi ve algılanan stres ile bu psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünü değerlendirmeyi amaçlamıştır. Toplam 180 katılımcının verileri, Algılanan Stres Ölçeği (PSS), Yaygın Anksiyete Ölçeği (GAD-7), Hasta Sağlık Anketi (PHQ-9), Kabul ve Eylem Ölçeği (AAQ-II) ve Bilişsel Füzyon Ölçeği (CFQ) ile toplanmıştır. Bulgular, katılımcıların %23,9'unun anksiyete ve %34,4'ünün depresyon düzeylerinin klinik eşik üzerinde olduğunu göstermiştir. Yapılan çoklu regresyon analizleri ve yapısal eşitlik modeli sonuçları, psikolojik esnekliğin, algılanan stres ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğini doğrulamıştır.

Cyniak-Cieciura (2023) tarafından yürütülen başka bir çalışmanın amacı, psikolojik esneklik (psychological flexibility), mizaç özellikleri ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelemektir. Psikolojik esneklik, bireyin içsel zorluklara rağmen anlamlı eylemlerde bulunabilme yeteneğini ifade eder ve daha düşük stres düzeyleri ile daha iyi işlevsellik ve ruhsal sağlıkla ilişkilendirilmiştir. Araştırmada, mizaç özelliklerinin bireylerin davranış tarzlarını etkilediği ve bu nedenle psikolojik esneklik gelişim sürecini nasıl şekillendirebileceği araştırılmıştır. Sonuçlar, yüksek psikolojik esnekliğin algılanan stres düzeylerinin düşük olmasıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuş ve mizaç özelliklerinin bu ilişki üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermiştir.

Genel itibarıyla algılanan stres ile duygusal esneklik arasındaki ilişkiye dair bulgular, bu iki değişkenin ters yönlü ve anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalar, bireylerin olumlu duygular geliştirme, bağlamsal duyarlılık, stratejik çeşitlilik ve geri bildirim açıklık gibi esnek düzenleyici becerilere sahip olmalarının stres düzeylerini azalttığını ortaya koymaktadır. Psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık, öz-yeterlik, affetme ve

üst-duygu gibi faktörlerle de ilişkilendirilmekte; bu değişkenler aracılığıyla stresin olumsuz etkileri hafifletilebilmektedir. Ayrıca, mizaç özellikleri ve pandemi gibi özel koşullarda da esneklik, stresle başa çıkmada aracı bir rol üstlenmektedir. Bu kapsamda duygusal esneklik, bireyin içsel ve çevresel zorluklar karşısında uyum sağlayabilme kapasitesini destekleyerek psikolojik iyi oluşu güçlendiren temel bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Elde edilen bulgular, duygusal esnekliğin stres yönetimi süreçlerinde hem bireysel hem de bağlamsal düzeyde önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde 18-45 yaş arası yetişkin bireylerde algılanan stres düzeyine göre öz şefkat ile duygusal esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasının yöntemine dair ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel araştırma deseni içinde yer alan ilişkisel tipte gerçekleşmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki mevcut ilişki düzeyini belirlemeyi amaçlayan nicel bir araştırma modelidir (Karasar, 2010).

2.2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’de ikamet eden ve 18-45 yaş aralığında yer alan bireyler arasından kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 400 yetişkin birey oluşturmaktadır. Cohen’in (1990) belirttiği üzere, evren büyüklüğü bilinmediğinde ve örnekleme hatası 0,05 olarak kabul edildiğinde, güvenilir sonuçlar elde edebilmek için en az 384 katılımcının araştırmaya dahil edilmesi yeterli görülmektedir. Bu doğrultuda çalışmada yer alan katılımcı sayısının yeterli olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, örneklem için yapılan güç analizinde $\alpha = 0,05$ anlamlılık düzeyi ve %90 ($1-\beta = 0,90$) istatistiksel güç oranı ile etki büyüklüğü 0,45 olarak hesaplanmış ve bu değer orta düzeyde güçlü bir ilişkiye işaret ettiği belirlenmiştir.

2.3. Verilerin Toplanması

Çalışma, İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu’nun 30.05.2025 tarihli ve 2025/05 sayılı toplantısında alınan karar doğrultusunda gerçekleştirilmiş olup, araştırma kapsamında 18 yaş ve üzerindeki yetişkin bireylerin algılanan stres, öz şefkat ve duygusal esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Veriler, katılımcılara çevrim içi ortamda ulaştırılan dijital anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılar anketi gönüllülük esasına göre ve kendi beyanlarına dayanarak doldurmuştur. Uygunluk kontrolleri sonucunda yönergeye aykırı ya da eksik doldurulan formlar analiz sürecinden çıkarılmış; böylece toplam 400 geçerli katılımcı verisi araştırma kapsamına alınmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında “Algılanan Stres Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu”, “Duygusal Esneklik Ölçeği” ile “Sosyo Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır.

2.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların temel sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyo-Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda; cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, medeni durum, kronik hastalık varlığı, ekonomik durum algısı, ilaç kullanımı, geçmişte psikiyatrik ya da psikolojik tanı alma durumu, çalışma durumu, kardeş sayısı ve mevcut romantik ilişki durumu gibi değişkenlere yer verilmiştir.

2.4.2. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından 1983 yılında geliştirilmiş olup, orijinal formunun iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.86 olarak rapor edilmiştir. Bu araştırmada, Bilge ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan versiyon kullanılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin güvenirliği Cronbach's Alpha = 0.81 olarak bulunmuştur. Ölçek, 5’li Likert tipi (0 = Hiç, 4 = Çok sık) şeklinde yapılandırılmış toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden 1., 2., 3., 7. ve 8. maddeler algılanan stres boyutunu, 4., 5. ve 6. maddeler ise algılanan baş etme boyutunu ölçmektedir. Bu maddelerden 4., 5., ve 6. ters ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan aralığı 0 ile 32 arasında değişmektedir. Hem toplam puan hem de alt boyut puanları ayrı ayrı değerlendirilebilmektedir. Toplam puanın yüksekliği bireyin daha yüksek düzeyde stres algıladığını, alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar ise baş etme yeterliliğinde zayıflık olduğunu göstermektedir (Bilge vd., 2009).

2.4.3. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K)

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K), Neff’in (2003) geliştirdiği 26 maddelik uzun formdan türetilmiş ve Raes ve arkadaşları (2011) tarafından kısa form haline getirilmiştir. Ölçek, her biri öz-şefkatin alt boyutlarını (öz-sevecenlik, ortak insanlık ve farkındalık ile bunların karşıtı olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) temsil eden 12 madde içermektedir. Türkçe uyarlaması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından gerçekleştirilmiş; uyarlama çalışmasında orijinalde yer alan 10. maddenin düşük faktör yükü nedeniyle çıkarılmasıyla ölçek 11 maddeye indirgenmiştir. Araştırma, 800 genç yetişkin birey ile yürütülmüş; doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin iki bileşenli tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu

bulunmuştur. Ölçekte beşli Likert tipi (1=Hiç katılmıyorum, 5=Tamamen katılıyorum) puanlama sistemi kullanılmıştır. Ölçeğin toplam puanı 11–55 arasında değişmektedir. Yapı geçerliliği ve ölçüt bağıntılı geçerlilik kapsamında öznel iyi oluş ve şefkat korkusu ölçekleriyle anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α) .75, test-tekrar test güvenilirliği ise $r = .84$ olarak bulunmuştur.

2.4.4. Duygusal Esneklik Ölçeği

Duygusal Esneklik Ölçeği, Fu ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin duygusal esneklik düzeylerini değerlendirmeye yönelik 10 maddelik, 3 alt boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek, 7'li Likert tipi (1 = Hiç doğru değil, 7 = Tamamen doğru) yapıdadır; düşük puanlar düşük duygusal esnekliğe, yüksek puanlar ise yüksek esnekliğe işaret eder. Orijinal çalışmada Cronbach alfa katsayısı .80 olarak rapor edilmiştir. Türkçe uyarlaması, İme ve Ümmet (2022) tarafından yapılmış ve araştırma kapsamında 65 şehirden 833 bireyden veri toplanmıştır. Türkçe formun iç tutarlılığı genel ölçekte .74, alt boyutlarda ise sırasıyla pozitif duyguların düzenlenmesinde .94, negatif duyguların düzenlenmesinde .89, duygu iletişimde .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiş; elde edilen uyum indeksleri (CFI = .98, TLI = .98, RMSEA = .05, SRMR = .03) ölçeğin üç boyutlu yapısının geçerli olduğunu göstermiştir. Ölçek, öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde ilişkilidir ($r = .25$ ve $r = .56$). Ölçekte; 1, 2, 3 ve 4. maddeler pozitif duyguların düzenlenmesini, 5, 6 ve 7. maddeler negatif duyguların düzenlenmesini, 8, 9 ve 10. maddeler ise duyguların ifade ve iletişimini değerlendirmektedir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler, istatistiksel analizler için IBM SPSS Statistics 27.0 programı aracılığıyla çözümlenmiştir. Çalışmada, bireylerin algılanan stres, öz şefkat ve duygusal esneklik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Algılanan Stres Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Duygusal Esneklik Ölçeği ve Sosyo-Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizine başlamadan önce, ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla yapılan güvenilirlik analizlerinde, tüm ölçeklerin Cronbach's Alpha katsayıları .70'in üzerinde bulunmuş ve bu değerler, kullanılan ölçme araçlarının yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiş; bu kapsamda, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olması normal dağılıma yakın bir dağılım olarak kabul

edilmiştir. Bu referans aralık, Tabachnick ve Fidell'in (2013) belirttiği ölçütlere dayanmaktadır (Tablo 3).

Analiz sürecinde, iki kategorili değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklemeler için t-testi, üç ve daha fazla gruptan oluşan karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Algılanan stres, öz şefkat ve duygusal esneklik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış; bu değişkenler arasındaki nedensel yönü test etmek için ise doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bütün analizlerde %95 güven düzeyi temel alınmış ve istatistiksel anlamlılık sınırı .05 olarak kabul edilmiştir.



BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde, 18-45 yaş arası bireylerde algılanan stres düzeyi, öz şefkat ve duygusal esneklik arasındaki ilişkiye dair tanımlayıcı istatistikler, karşılaştırmalar, korelasyon ve regresyon analiz sonuçları ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

3.1. Sosyo-Demografik Bilgilere Göre Katılımcıların Özellikleri

Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1 ve Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine Dair Bulgular

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	262	65,5
Erkek	138	34,5
Yaş		
18-29	289	72,3
30-45	111	27,8
Eğitim Düzeyi		
Lisans-Ön Lisans	338	84,5
Yüksek Lisans-Doktora	62	15,5
Medeni Durum		
Evli	86	21,5
Bekar	314	78,5
Ekonomik Durumu		
Düşük	18	4,5
Orta	203	50,7
İyi	156	39,0
Çok İyi	23	5,8
Kronik Rahatsızlık Durumu		
Evet	54	13,5
Hayır	346	86,5
İlaç Kullanma Durumu		
Evet	86	21,5
Hayır	314	78,5
Psikiyatrik Tanı Alma Durumu		
Evet	74	18,5

Hayır	326	81,5
Psikolojik Destek Alma Durumu		
Evet	77	19,3
Hayır	323	80,8
Çalışma Durumu		
Öğrenci	203	50,7
Çalışıyor	161	40,3
Çalışmıyor	36	9,0
Romantik İlişki Durumu		
Evet	207	51,7
Hayır	193	48,3
Toplam	400	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan 400 bireyin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar yer almaktadır. Katılımcıların %65,5'i kadın, %34,5'i erkektir. Yaş değişkenine göre bireylerin %72,3'ü 18-29 yaş aralığında, %27,8'i ise 30-45 yaş aralığındadır. Eğitim düzeyine bakıldığında, %84,5'inin lisans veya ön lisans, %15,5'inin ise yüksek lisans veya doktora seviyesinde eğitim aldığı görülmektedir. Medeni durumları değerlendirildiğinde, %78,5'i bekar, %21,5'i evlidir. Katılımcıların %50,7'si ekonomik durumlarını orta düzeyde, %39,0'ı iyi, %5,8'i çok iyi, %4,5'i ise düşük olarak belirtmiştir. Kronik rahatsızlık durumu incelendiğinde %13,5'inin kronik bir rahatsızlığı olduğu, %86,5'inin ise olmadığı belirtilmiştir. İlaç kullanma durumu açısından katılımcıların %21,5'i ilaç kullandığını, %78,5'i ise kullanmadığını ifade etmiştir. Psikiyatrik tanı alma durumu açısından %18,5'i daha önce tanı aldığını, %81,5'i almadığını belirtmiştir. Psikolojik destek alma durumu incelendiğinde katılımcıların %19,3'ü destek aldığını, %80,8'i ise almadığını ifade etmiştir. Çalışma durumlarına göre bireylerin %50,7'si öğrenci, %40,3'ü çalışıyor, %9,0'ı çalışmıyor durumundadır. Son olarak, romantik ilişki durumu açısından katılımcıların %51,7'si romantik ilişkisi olduğunu, %48,3'ü ise olmadığını bildirmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Kardeş Sayılarına Dair Bilgiler

Değişken	Min.	Max.	x	ss
Kardeş Sayısı	0,0	12,0	2,26	1,84

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların kardeş sayısına ilişkin betimsel istatistiksel veriler yer almaktadır. Katılımcıların en az 0, en fazla 12 kardeşe sahip olduğu görülmektedir. Kardeş sayısına ilişkin ortalama değer ($\bar{x}$) 2,26, standart sapma (ss) ise 1,84 olarak hesaplanmıştır.

3.2. Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçlarına Ait Bilgiler

Katılımcıların araştırma kapsamında uygulanan ölçme araçlarına verdikleri yanıtların istatistiksel dağılımına ilişkin bulgular Tablo 3 ve Tablo 4'te ayrıntılı olarak raporlanmıştır.

Tablo 3

Ölçeklerin Normallik ile Güvenirlik Katsayıları

Değişkenler	Skewnes (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Shapiro- Wilk p	Cronbach Alpha
Algılanan Stres Toplam	,179	,062	,053	.745
Algılanan Stres Alt	,160	,010	,101	.767
Algılanan Baş Etme Alt	,240	,099	,070	.724
Öz Şefkat Toplam	,039	,087	,222	.832
Duygusal Esneklik Toplam	-1,070	1,169	,130	.747
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi Alt	-,297	,500	,194	.760
Negatif Duyguların Düzenlenmesi Alt	-,884	,558	,263	.721
Duyguların İletişimi Alt	-,723	,318	,239	.730

Tablo 3'te sunulan verilere göre, çalışmada yer alan tüm değişkenlerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kabul edilen sınırlar olan ± 1 ve ± 2 aralığında yer almakta olup, bu durum dağılımın simetrik ve orta derecede basık olduğunu göstermektedir. Ayrıca Shapiro-Wilk normallik testine göre tüm değişkenler için p değerleri 0,05'in üzerinde bulunmuş, bu da normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermektedir. Ölçeklerin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alpha katsayıları ise 0,721 ile 0,832 arasında değişmekte olup, tüm değerler .70'in üzerinde olduğu için ölçeklerin yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 4**Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçme Araçlarına Dair Tanımlayıcı Bulgular**

Değişkenler	Ortalama$\pm$Ss*	Min.	Maks.
Algılanan Stres Toplam	15,33 $\pm$ 4,81	1,00	31,00
Algılanan Stres Alt	10,22 $\pm$ 3,53	,00	20,00
Algılanan Baş Etme Alt	5,10 $\pm$ 2,18	,00	12,00
Öz Şefkat Toplam	34,68 $\pm$ 7,32	12,00	55,00
Duygusal Esneklik Toplam	47,75 $\pm$ 9,08	10,00	70,00
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	17,67 $\pm$ 4,09	4,00	28,00
Negatif Duyguların Düzenlenmesi	14,79 $\pm$ 3,87	3,00	21,00
Duyguların İletişimi	15,28 $\pm$ 3,78	3,00	21,00

Tablo 4 incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı 15,33 $\pm$ 4,81 olup, puanlar 1 ile 31 arasında değişmektedir. Algılanan stres alt boyutu için ortalama 10,22 $\pm$ 3,53, minimum değer 0, maksimum değer ise 20'dir. Algılanan baş etme alt boyutunda ortalama puan 5,10 $\pm$ 2,18 olarak hesaplanmış; bu alt boyutta puanlar 0 ile 12 arasında değişmektedir.

Öz Şefkat Ölçeği toplam puan ortalaması 34,68 $\pm$ 7,32'dir. Katılımcıların öz şefkat puanları 12 ile 55 arasında değişmektedir.

Duygusal Esneklik Ölçeği toplam puanı ise 47,75 $\pm$ 9,08 olarak belirlenmiş olup, bu ölçekten alınan puanlar 10 ile 70 arasında değişmektedir. Duygusal esnekliğin alt boyutlarına bakıldığında; pozitif duyguların düzenlenmesi alt boyutunun ortalaması 17,67 $\pm$ 4,09 olup, puan aralığı 4 ile 28 arasındadır. Negatif duyguların düzenlenmesi alt boyutunda ortalama 14,79 $\pm$ 3,87; minimum puan 3, maksimum puan 21 olarak belirlenmiştir. Duyguların iletişimi alt boyutunda ise ortalama puan 15,28 $\pm$ 3,78 olup, bu alt boyutta puanlar 3 ile 21 arasında değişmektedir.

3.3. Fark Analizleri

Bu bölümde araştırmanın demografik değişkenleri ile algılanan stres, öz şefkat ve duygusal esneklik arasındaki fark analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 5**Cinsiyete Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi**

	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Algılanan Stres Toplam	Kadın	262	15,81	4,92	2,774	0,006	,292
	Erkek	138	14,42	4,48			
Algılanan Stres Alt	Kadın	262	10,68	3,56	3,601	0,000	,379
	Erkek	138	9,36	3,35			
Algılanan Baş Etme Alt	Kadın	262	5,13	2,09	0,312	0,755	
	Erkek	138	5,06	2,36			

Tablo 5 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre algılanan stres ve alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Algılanan stres toplam puanında kadın katılımcıların ortalaması 15,81, erkek katılımcıların ortalaması ise 14,42 olarak belirlenmiş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=2,774$; $p=0,006$). Etki büyüklüğü Cohen's $d = 0,292$ olup, bu farkın küçük düzeyde bir etki taşıdığı görülmektedir.

Algılanan stres alt boyutunda kadınların ortalaması 10,68, erkeklerin ortalaması 9,36'dır ve bu fark da anlamlıdır ($t=3,601$; $p=0,000$). Etki büyüklüğü Cohen's $d = 0,379$ olup, bu fark küçük ile orta düzey arasında bir etkiye sahiptir.

Tablo 6**Cinsiyete ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi**

	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Öz Şefkat	Kadın	262	34,07	7,51	-2,331	0,020	-,245
	Erkek	138	35,86	6,84			

Tablo 6 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre öz şefkat düzeylerinin karşılaştırıldığı t-testi sonuçları yer almaktadır. Kadın katılımcıların öz şefkat puan ortalaması 34,07 iken, erkek katılımcıların ortalaması 35,86'dır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t = -2,331$; $p = 0,020$). Etki büyüklüğü Cohen's $d = -,245$ olarak hesaplanmış olup, bu farklılığın küçük düzeyde bir etki taşıdığı anlaşılmaktadır.

Tablo 7**Cinsiyete Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi**

	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Duygusal Esneklik Toplam	Kadın	262	48,23	7,88	1,440	0,151	
	Erkek	138	46,86	10,99			
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	Kadın	262	17,67	3,69	-0,039	0,969	
Negatif Duyguların Düzenlenmesi	Erkek	138	17,69	4,77			
Duyguların İletişimi	Kadın	262	15,53	3,47	1,651	0,100	
	Erkek	138	14,36	4,34			
	Kadın	262	15,53	3,47	1,813	0,071	
	Erkek	138	14,81	4,29			

Tablo 7’de, cinsiyete göre duygusal esneklik ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 8**Yaş Aralıklarına Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi**

	Yaş	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Algılanan Stres Toplam	18-29	289	15,98	4,74	4,412	0,000	,493
	30-45	111	13,66	4,61			
Algılanan Stres Alt	18-29	289	10,62	3,56	3,627	0,000	,405
	30-45	111	9,21	3,30			
Algılanan Baş Etme Alt	18-29	289	5,36	2,21	3,771	0,000	,421
	30-45	111	4,45	1,99			

Tablo 8 incelendiğinde, yaş aralıklarına göre algılanan stres ve alt boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları görülmektedir. 18–29 yaş aralığındaki katılımcıların algılanan stres toplam puanı ortalaması 15,98 iken, 30–45 yaş aralığındaki katılımcıların ortalaması 13,66’dır; bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,000$) ve etki büyüklüğü orta düzeydedir (Cohen’s $d = ,493$). Algılanan stres alt boyutunda da genç yaş grubunun (Ort. = 10,62) daha yüksek puan aldığı ve farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p = 0,000$; Cohen’s $d = ,405$). Algılanan baş etme alt boyutunda ise 18–29 yaş grubunun ortalaması 5,36, 30–45 yaş grubunun ortalaması 4,45’tir ve bu fark da anlamlıdır ($p = 0,000$; Cohen’s $d = ,421$).

Tablo 9**Yaş Aralıkları ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi**

	Yaş	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Öz Şefkat	18-29	289	33,59	6,92	-4,973	0,000	-,555
	30-45	111	37,54	7,62			

Tablo 9 incelendiğinde, yaş aralıklarına göre öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. 18–29 yaş aralığındaki katılımcıların öz şefkat puan ortalaması 33,59 iken, 30–45 yaş aralığındaki katılımcıların ortalaması 37,54'tür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t = -4,973$; $p = 0,000$). Ayrıca, etki büyüklüğü değeri Cohen's $d = -,555$ olarak hesaplanmış olup, bu değer orta düzeyde bir etkiyi işaret etmektedir.

Tablo 10**Yaş Aralıklarına Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi**

	Yaş	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Duygusal Esneklik Toplam	18-29	289	46,70	9,67	-3,827	0,000	-,427
	30-45	111	50,51	6,65			
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	18-29	289	17,33	4,21	-2,775	0,006	-,310
	30-45	111	18,59	3,61			
Negatif Duyguların Düzenlenmesi	18-29	289	14,37	4,05	-3,619	0,000	-,404
	30-45	111	15,91	3,14			
Duyguların İletişimi	18-29	289	15,00	3,98	-2,426	0,016	-,271
	30-45	111	16,02	3,11			

Tablo 10 incelendiğinde, yaş aralıklarına göre duygusal esneklik ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Duygusal esneklik toplam puanında 18–29 yaş grubunun ortalaması 46,70, 30–45 yaş grubunun ortalaması ise 50,51'dir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($t = -3,827$; $p = 0,000$) ve Cohen's $d = -,427$ ile orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Pozitif duyguların düzenlenmesi alt boyutunda genç grubun ortalaması 17,33, ileri yaş grubunun ortalaması ise 18,59'dur. Aradaki fark anlamlıdır ($t = -2,775$; $p = 0,006$) ve Cohen's $d = -,310$, bu da küçük-orta düzey bir etkiyi göstermektedir. Negatif duyguların düzenlenmesi açısından 18–29 yaş grubunun ortalaması 14,37, 30–45 yaş grubunun ortalaması 15,91 olup fark anlamlıdır ($t = -3,619$; $p = 0,000$) ve Cohen's $d = -,404$, bu da orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret eder. Son olarak, duyguların iletişimi boyutunda genç

grubun ortalaması 15,00, ileri yaş grubunun ortalaması 16,02'dir. Bu fark anlamlı bulunmuş ($t = -2,426$; $p = 0,016$) ve Cohen's $d = -,271$ olup küçük düzeyde bir etki büyüklüğünü ifade etmektedir.

Tablo 11

Eğitim Düzeyine Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Eğitim	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Algılanan Stres Toplam	Lisans-Ön Lisans	338	15,47	4,75	1,339	0,181	
	Yüksek Lisans-Doktora	62	14,58	5,14			
Algılanan Stres Alt	Lisans-Ön Lisans	338	10,29	3,50	0,823	0,411	
	Yüksek Lisans-Doktora	62	9,89	3,74			
Algılanan Baş Etme Alt	Lisans-Ön Lisans	338	5,18	2,22	1,615	0,107	
	Yüksek Lisans-Doktora	62	4,69	1,97			

Tablo 11'de, eğitim düzeyine göre algılanan stres ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 12

Eğitim Düzeyi ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi

	Eğitim	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Öz Şefkat	Lisans-Ön Lisans	338	34,68	7,30	-0,029	0,977	
	Yüksek Lisans-Doktora	62	34,71	7,54			

Tablo 12'de, eğitim düzeyine göre öz şefkat boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 13

Eğitim Düzeyine Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Eğitim	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Duygusal Esneklik Toplam	Lisans-Ön Lisans	338	47,54	9,45	-1,113	0,266	
	Yüksek Lisans-Doktora	62	48,94	6,72			
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	Lisans-Ön Lisans	338	17,72	4,23	0,506	0,613	
	Yüksek Lisans-Doktora	62	17,44	3,26			
Negatif Duyguların Düzenlenmesi	Lisans-Ön Lisans	338	14,67	4,03	-1,561	0,119	
	Yüksek Lisans-Doktora	62	15,50	2,82			
Duyguların İletişimi	Lisans-Ön Lisans	338	15,15	3,96	-1,629	0,104	
	Yüksek Lisans-Doktora	62	16,00	2,50			

Tablo 11’te, eğitim düzeyine göre duygusal esneklik ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 14

Medeni Duruma Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Medeni Durum	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Algılanan Stres Toplam	Evli	86	13,37	4,82	-4,358	0,000	-,530
	Bekar	314	15,87	4,68			
Algılanan Stres Alt	Evli	86	8,95	3,09	-3,832	0,000	-,466
	Bekar	314	10,58	3,58			
Algılanan Baş Etme Alt	Evli	86	4,42	2,35	-3,327	0,001	-,405
	Bekar	314	5,29	2,11			

Tablo 14 incelendiğinde, medeni duruma göre algılanan stres ve alt boyutlarında anlamlı farklılıkların bulunduğu görülmektedir. Evli bireylerin algılanan stres toplam puan ortalaması 13,37 iken, bekar bireylerde bu ortalama 15,87’dir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -4,358$; $p = 0,000$) ve Cohen’s $d = -,530$ değeri ile orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Algılanan stres alt boyutunda da evli bireylerin ortalaması 8,95, bekar bireylerin ise 10,58’dir; bu fark anlamlı bulunmuştur ($t = -3,832$; $p = 0,000$) ve Cohen’s $d = -,466$ ile orta düzeyde bir

etkiyi göstermektedir. Algılanan baş etme alt boyutunda evli bireylerin ortalaması 4,42, bekar bireylerin ise 5,29'dur; bu fark da anlamlıdır ($t = -3,327$; $p = 0,001$) ve Cohen's $d = -,405$ olup orta düzeyde etki büyüklüğünü ifade etmektedir.

Tablo 15

Medeni Durum ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi

	Medeni Durum	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Öz Şefkat	Evli	86	37,53	7,35	4,154	0,000	,506
	Bekar	314	33,90	7,13			

Tablo 15 incelendiğinde, medeni durum değişkenine göre öz şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Evli bireylerin öz şefkat puan ortalaması 37,53 iken, bekar bireylerin ortalaması 33,90'dır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t = 4,154$; $p = 0,000$) ve Cohen's $d = ,506$ değeriyle orta düzeyde bir etki büyüklüğünü ifade etmektedir.

Tablo 16

Medeni Duruma Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Medeni Durum	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Duygusal Esneklik Toplam	Evli	86	50,30	7,46	2,963	0,003	,361
	Bekar	314	47,06	9,37			
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	Evli	86	19,00	3,75	3,430	0,001	,417
	Bekar	314	17,32	4,11			
Negatif Duyguların Düzenlenmesi	Evli	86	15,53	3,65	2,005	0,046	,244
	Bekar	314	14,59	3,92			
Duyguların İletişimi	Evli	86	15,77	3,31	1,344	0,180	
	Bekar	314	15,15	3,89			

Tablo 16 incelendiğinde, medeni durum değişkenine göre duygusal esneklik ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Evli bireylerin duygusal esneklik toplam puan ortalaması 50,30 iken, bekar bireylerin ortalaması 47,06'dır. Bu fark anlamlı bulunmuş ($t = 2,963$; $p = 0,003$) ve Cohen's $d = ,361$ ile orta düzeyde bir etki büyüklüğü göstermektedir. Pozitif duyguların düzenlenmesi alt boyutunda evli bireylerin ortalaması 19,00, bekar bireylerin ise 17,32'dir. Bu fark da anlamlıdır ($t = 3,430$; $p = 0,001$) ve Cohen's $d = ,417$ ile orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir. Negatif duyguların düzenlenmesi alt boyutunda ise evli bireylerin ortalaması 15,53, bekarların ortalaması 14,59'dur; bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($t = 2,005$; $p = 0,046$) ve Cohen's $d = ,244$ ile küçük düzeyde bir etki sergilemektedir.

Tablo 17

Kronik Rahatsızlık Olma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Kronik Rahatsızlık	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Algılanan Stres	Evet	54	16,04	4,28	1,157	0,248	
Toplam	Hayır	346	15,22	4,89			
Algılanan Stres	Evet	54	10,91	3,12	1,520	0,129	
Alt	Hayır	346	10,12	3,59			
Algılanan Baş Etme Alt	Evet	54	5,13	2,21	0,089	0,929	
	Hayır	346	5,10	2,19			

Tablo 17’de, kronik rahatsızlık olması durumuna göre algılanan stres ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 18

Kronik Rahatsızlık Olması ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi

	Kronik Rahatsızlık	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Öz Şefkat	Evet	54	33,35	6,26	-1,440	0,151	
	Hayır	346	34,89	7,46			

Tablo 18’de, kronik rahatsızlık olması durumuna göre öz şefkat boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 19

Kronik Rahatsızlık Olma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Kronik Rahatsızlık	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Duygusal Esneklik Toplam	Evet	54	49,93	7,05	1,894	0,059	
	Hayır	346	47,42	9,33			
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	Evet	54	18,09	4,02	0,801	0,423	
	Hayır	346	17,61	4,10			
Negatif Duyguların Düzenlenmesi	Evet	54	15,57	3,25	1,591	0,112	
	Hayır	346	14,67	3,96			
Duyguların İletişimi	Evet	54	16,26	2,88	1,049	0,294	
	Hayır	346	15,13	3,88			

Tablo 19’da, kronik rahatsızlık olması durumuna göre duygusal esneklik ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 20

İlaç Kullanma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	İlaç Kullanma	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Algılanan Stres Toplam	Evet	86	16,92	4,95	3,498	0,001	,426
	Hayır	314	14,90	4,69			
Algılanan Stres Alt	Evet	86	11,41	3,81	3,538	0,000	,431
	Hayır	314	9,90	3,40			
Algılanan Baş Etme Alt	Evet	86	5,51	2,38	1,953	0,050	,238
	Hayır	314	4,99	2,12			

Tablo 20 incelendiğinde, ilaç kullanma durumuna göre algılanan stres toplam puanı ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. İlaç kullanan bireylerin algılanan stres toplam puan ortalaması 16,92, kullanmayan bireylerin ise 14,90’dır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($t = 3,498$; $p = 0,001$) ve etki büyüklüğü Cohen’s $d = ,426$ ile orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir. Algılanan stres alt boyutunda da ilaç kullanan bireylerin ortalaması 11,41, kullanmayan bireylerin ise 9,90 olarak saptanmış; bu fark da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($t = 3,538$; $p = 0,000$) ve Cohen’s $d = ,431$ ile orta düzeyde bir etki düzeyi

göstermiştir. Algılanan baş etme alt boyutunda ise ilaç kullanan bireylerin ortalaması 5,51, kullanmayan bireylerin ortalaması ise 4,99'dur. Bu fark da anlamlı bulunmuş ($t = 1,953$; $p = 0,050$) olup Cohen's $d = ,238$ ile küçük düzeyde bir etki büyüklüğü göstermektedir.

Tablo 21

İlaç Kullanma ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi

	İlaç Kullanma	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Öz Şefkat	Evet	86	32,53	6,80	-3,105	0,002	-,378
	Hayır	314	35,27	7,36			

Tablo 21 incelendiğinde, ilaç kullanma durumuna göre öz şefkat puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. İlaç kullanan bireylerin öz şefkat puan ortalaması 32,53 iken, ilaç kullanmayan bireylerin ortalaması 35,27'dir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t = -3,105$; $p = 0,002$) ve etki büyüklüğü Cohen's $d = -,378$ ile orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.

Tablo 22

İlaç Kullanma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	İlaç Kullanma	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Duygusal Esneklik Toplam	Evet	86	47,19	8,87	-0,655	0,513	
	Hayır	314	47,91	9,15			
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	Evet	86	17,99	4,27	0,795	0,427	
	Hayır	314	17,59	4,04			
Negatif Duyguların Düzenlenmesi	Evet	86	14,13	4,03	-1,806	0,072	
	Hayır	314	14,98	3,82			
Duyguların İletişimi	Evet	86	15,07	3,43	-0,588	0,557	
	Hayır	314	15,34	3,88			

Tablo 22'de, ilaç kullanma durumuna göre duygusal esneklik ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 23**Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi**

	Tanı Alma	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Algılanan Stres Toplam	Evet	74	17,72	4,83	4,851	0,000	,625
	Hayır	326	14,79	4,65			
Algılanan Stres Alt	Evet	74	12,16	3,64	5,388	0,000	,694
	Hayır	326	9,79	3,37			
Algılanan Baş Etme Alt	Evet	74	5,55	2,34	1,964	0,050	,253
	Hayır	326	5,00	2,14			

Tablo 23 incelendiğinde, psikiyatrik tanı alma durumuna göre algılanan stres toplam ve alt boyutları puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Psikiyatrik tanı almış bireylerin algılanan stres toplam puan ortalaması 17,72, tanı almamış bireylerin ise 14,79'dur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 4,851$; $p = 0,000$) ve Cohen's $d = ,625$ ile güçlü bir etki büyüklüğü göstermektedir. Algılanan stres alt boyutunda da benzer şekilde, tanı almış bireylerin ortalaması 12,16 iken, tanı almamış bireylerin ortalaması 9,79'dur. Bu fark da anlamlı bulunmuş ($t = 5,388$; $p = 0,000$) ve Cohen's $d = ,694$ ile güçlü bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Algılanan baş etme alt boyutunda ise tanı almış bireylerin ortalaması 5,55, tanı almamış bireylerin ise 5,00 olup, bu fark da anlamlı bulunmuş ($t = 1,964$; $p = 0,050$) ve Cohen's $d = ,253$ ile küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir.

Tablo 24**Psikiyatrik Tanı Alma ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi**

	Tanı Alma	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Öz Şefkat	Evet	74	31,45	7,54	-4,305	0,000	-,554
	Hayır	326	35,42	7,08			

Tablo 24 incelendiğinde, psikiyatrik tanı alma durumuna göre öz şefkat puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Psikiyatrik tanı almış bireylerin öz şefkat puan ortalaması 31,45 iken, tanı almamış bireylerin ortalaması 35,42'dir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t = -4,305$; $p = 0,000$) ve Cohen's $d = -,554$ ile orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Tablo 25

Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Tanı Alma	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Duygusal Esneklik Toplam	Evet	74	47,20	9,67	-0,579	0,563	
	Hayır	326	47,88	8,96			
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	Evet	74	17,53	4,37	-0,350	0,726	
Negatif Duyguların Düzenlenmesi	Hayır	326	17,71	4,03			
Duyguların İletişimi	Evet	74	14,66	3,71	-0,326	0,744	
	Hayır	326	14,83	3,92			
	Evet	74	15,01	3,47	-0,677	0,498	
	Hayır	326	15,34	3,85			

Tablo 25’de, psikiyatrik tanı alma durumuna göre duygusal esneklik ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 26

Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Destek Alma	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Algılanan Stres Toplam	Evet	77	18,30	4,77	6,303	0,000	,799
	Hayır	323	14,63	4,55			
Algılanan Stres Alt	Evet	77	12,44	3,51	6,408	0,000	,813
	Hayır	323	9,70	3,34			
Algılanan Baş Etme Alt	Evet	77	5,86	2,31	3,403	0,001	,432
	Hayır	323	4,93	2,12			

Tablo 26 incelendiğinde, psikolojik destek alma durumuna göre algılanan stres toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Psikolojik destek alan bireylerin algılanan stres toplam puan ortalaması 18,30 iken, destek almayan bireylerin ortalaması 14,63’tür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 6,303$; $p = 0,000$) ve Cohen’s $d = ,799$ ile yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Algılanan stres alt boyutunda da destek alan bireylerin ortalaması 12,44, destek almayanların ise 9,70’tir; bu fark da anlamlı bulunmuştur ($t = 6,408$; $p = 0,000$) ve Cohen’s $d = ,813$ ile yüksek düzeyde bir etki göstermektedir. Algılanan baş etme alt boyutunda ise destek alanların ortalaması 5,86, destek almayanların 4,93’tür; bu

fark anlamlıdır ($t = 3,403$; $p = 0,001$) ve Cohen's $d = ,432$ ile orta düzeyde bir etki büyüklüğü göstermektedir.

Tablo 27

Psikolojik Destek Alma ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi

	Destek Alma	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Öz Şefkat	Evet	77	30,78	7,19	-5,386	0,000	-,683
	Hayır	323	35,62	7,05			

Tablo 27 incelendiğinde, psikolojik destek alma durumuna göre öz şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Psikolojik destek alan bireylerin öz şefkat puan ortalaması 30,78 iken, destek almayan bireylerin ortalaması 35,62'dir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -5,386$; $p = 0,000$) ve Cohen's $d = -,683$ olup, etki büyüklüğü yüksek düzeydedir.

Tablo 28

Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Destek Alma	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Duygusal Esneklik Toplam	Evet	77	47,86	8,26	0,110	0,913	
	Hayır	323	47,73	9,28			
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	Evet	77	17,83	3,65	0,366	0,714	
	Hayır	323	17,64	4,19			
Negatif Duyguların Düzenlenmesi	Evet	77	14,64	3,56	-0,399	0,690	
	Hayır	323	14,83	3,95			
Duyguların İletişimi	Evet	77	15,39	3,27	0,276	0,782	
	Hayır	323	15,26	3,90			

Tablo 28'de, psikolojik destek alma durumuna göre duygusal esneklik ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 29

**Romantik İlişkide Bulunma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları
Arasındaki T Testi**

	Romantik İlişki	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Algılanan Stres	Evet	207	15,15	4,97	-0,786	0,432	
Toplam	Hayır	193	15,53	4,64			
Algılanan Stres	Evet	207	10,28	3,52	0,280	0,780	
Alt	Hayır	193	10,18	3,57			
Algılanan Baş	Evet	207	4,87	2,29	-0,195	0,896	
Etme Alt	Hayır	193	5,35	2,04			

Tablo 29’da, romantik ilişkide bulunma durumuna göre algılanan stres ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 30

Romantik İlişkide Bulunma ile Öz Şefkat Arasındaki T Testi

	Romantik İlişki	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Öz Şefkat	Evet	207	34,64	7,66	-0,120	0,905	
	Hayır	193	34,73	6,97			

Tablo 30’da, romantik ilişkide bulunma durumuna göre öz şefkat boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 31

**Romantik İlişkide Bulunma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları
Arasındaki T Testi**

	Romantik İlişki	N	Ort.	ss	t	p	Cohen's d
Duygusal	Evet	207	48,02	8,04	0,613	0,540	
Esneklik Toplam	Hayır	193	47,47	10,10			
Pozitif Duyguların	Evet	207	17,85	3,76	0,850	0,396	
Düzenlenmesi	Hayır	193	17,50	4,42			
Negatif	Evet	207	14,83	3,87	0,192	0,848	
Duyguların	Hayır	193	14,76	3,89			
Düzenlenmesi	Evet	207	15,35	3,40	0,358	0,721	
Duyguların	Hayır	193	15,21	4,16			
İletişimi							

Tablo 31’de, romantik ilişkide bulunma durumuna göre duygusal esneklik ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 32

Gelir Düzeyine Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Gelir	N	Ort.	±SS	f	p	Anlamlı Fark
Algılanan Stres Toplam	Düşük ¹	18	19,50	4,55	6,087	,000	1>2,3,4
	Orta ²	203	15,50	4,71			
	İyi ³	156	14,87	4,61			
	Çok İyi ⁴	23	13,78	5,73			
Algılanan Stres Alt	Düşük ¹	18	12,39	4,23	3,525	,015	1>2,3,4
	Orta ²	203	10,29	3,44			
	İyi ³	156	10,10	3,48			
	Çok İyi ⁴	23	8,87	3,71			
Algılanan Baş Etme Alt	Düşük ¹	18	7,11	2,08	6,764	,000	1>2,3,4
	Orta ²	203	5,21	2,05			
	İyi ³	156	4,77	2,11			
	Çok İyi ⁴	23	4,91	3,07			

Tablo 32 incelendiğinde, katılımcıların gelir düzeylerine göre algılanan stres ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi

(ANOVA) sonuçları görülmektedir. Anlamli bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD post-hoc testi uygulanmıştır.

Algılanan stres toplam puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F = 6,087$; $p = ,000$). LSD testine göre, düşük gelir grubundaki bireylerin algılanan stres düzeyleri, orta, iyi ve çok iyi gelir düzeyindekilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir ($1 > 2,3,4$).

Benzer şekilde, algılanan stres alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F = 3,525$; $p = ,015$). LSD testi sonuçlarına göre, düşük gelir grubundakiler diğer tüm gruplardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($1 > 2,3,4$).

Algılanan baş etme alt boyutunda da gelir grupları arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($F = 6,764$; $p = ,000$). LSD testine göre, düşük gelir grubundaki bireyler, orta, iyi ve çok iyi gelir grubundaki bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek baş etme zorluğu puanına sahiptir ($1 > 2,3,4$).

Tablo 33
Gelir Düzeyi ile Öz Şefkat Arasındaki Anova Analizi

	Gelir	N	Ort.	±SS	f	p	Anlamlı Fark
Öz Şefkat	Düşük ¹	18	29,22	7,70	4,746	,003	4>1
	Orta ²	203	34,30	7,34			3>1
	İyi ³	156	35,63	7,05			2>1
	Çok İyi ⁴	23	35,96	6,98			

Tablo 33 incelendiğinde, katılımcıların gelir düzeylerine göre öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Anlamli bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD post-hoc testi uygulanmıştır.

Öz şefkat puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F = 4,746$; $p = ,003$). LSD testine göre, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin öz şefkat düzeyleri, orta ($2 > 1$), iyi ($3 > 1$) ve çok iyi ($4 > 1$) gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Tablo 34**Gelir Düzeyine Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi**

	Gelir	N	Ort.	±SS	f	p	Anlamlı Fark
Duygusal Esneklik Toplam	Düşük ¹	18	42,72	11,03	1,945	,122	
	Orta ²	203	47,95	8,32			
	İyi ³	156	48,03	9,80			
	Çok İyi ⁴	23	48,13	8,32			
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	Düşük ¹	18	15,28	4,00	2,531	,057	
	Orta ²	203	17,85	3,87			
	İyi ³	156	17,84	4,32			
	Çok İyi ⁴	23	16,96	4,07			
Negatif Duyguların Düzenlenmesi	Düşük ¹	18	13,00	4,16	1,451	,227	
	Orta ²	203	14,86	3,55			
	İyi ³	156	14,84	4,14			
	Çok İyi ⁴	23	15,30	4,47			
Duyguların İletişimi	Düşük ¹	18	14,44	4,37	,501	,682	
	Orta ²	203	15,24	3,65			
	İyi ³	156	15,35	4,01			
	Çok İyi ⁴	23	15,87	2,78			

Tablo 34’te, gelir durumuna göre duygusal esneklik ile alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 35

Çalışma Durumuna Göre Algılanan Stres ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Çalışma	N	Ort.	±SS	f	p	Anlamlı Fark
Algılanan Stres Toplam	Öğrenci ¹	203	16,65	4,85	17,968	,000	1>2,3
	Çalışıyor ²	161	13,73	4,30			3>2
	Çalışmıyor ³	36	15,06	4,71			
Algılanan Stres Alt	Öğrenci ¹	203	11,09	3,67	14,586	,000	1>2,3
	Çalışıyor ²	161	9,14	3,07			3>2
	Çalışmıyor ³	36	10,25	3,49			
Algılanan Baş Etme Alt	Öğrenci ¹	203	5,56	2,19	9,510	,000	1>2,3
	Çalışıyor ²	161	4,60	2,12			3>2
	Çalışmıyor ³	36	4,81	1,92			

Tablo 35 incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumlarına göre algılanan stres ile alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Anlamlı bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD post-hoc testi uygulanmıştır.

Algılanan stres toplam puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F = 17,968$; $p = ,000$). LSD testine göre, öğrencilerin algılanan stres düzeyleri hem çalışanlardan hem de çalışmayanlardan anlamlı düzeyde yüksektir ($1 > 2,3$); ayrıca çalışmayan bireylerin puanları çalışanlardan da yüksektir ($3 > 2$).

Algılanan stres alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F = 14,586$; $p = ,000$). LSD testi sonuçlarına göre, öğrencilerin alt boyut puanları çalışan ve çalışmayan gruplardan daha yüksektir ($1 > 2,3$) ve çalışmayan bireylerin bu puanları da çalışan bireylerden yüksektir ($3 > 2$).

Benzer şekilde, algılanan baş etme alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F = 9,510$; $p = ,000$). Öğrencilerin baş etme puanları hem çalışan hem de çalışmayan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir ($1 > 2,3$), ayrıca çalışmayanların puanları çalışanlara göre daha yüksektir ($3 > 2$).

Tablo 36**Çalışma Durumu ile Öz Şefkat Arasındaki Anova Analizi**

	Çalışma	N	Ort.	±SS	f	p	Anlamlı Fark
Öz Şefkat	Öğrenci ¹	203	32,30	6,82	25,823	,000	2>1,3
	Çalışıyor ²	161	37,50	7,16			3>1
	Çalışmıyor ³	36	35,56	6,23			

Tablo 36 incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumlarına göre öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Anlamlı bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD post-hoc testi uygulanmıştır.

Öz şefkat puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F = 25,823$; $p = ,000$). LSD testine göre, çalışan bireylerin öz şefkat düzeyleri öğrencilerden ve çalışmayan bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir ($2 > 1,3$); ayrıca çalışmayan bireylerin öz şefkat puanları da öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir ($3 > 1$).

Tablo 37**Çalışma Durumuna Göre Duygusal Esneklik ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi**

	Çalışma	N	Ort.	±SS	f	p	Anlamlı Fark
Duygusal Esneklik Toplam	Öğrenci ¹	203	45,71	9,87	12,964	,000	2>1,3
	Çalışıyor ²	161	50,44	7,60			3>1
	Çalışmıyor ³	36	47,28	7,60			
Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	Öğrenci ¹	203	16,99	4,28	8,564	,000	2>1,3
	Çalışıyor ²	161	18,69	3,83			3>1
	Çalışmıyor ³	36	17,06	3,20			
Negatif Duyguların Düzenlenmesi	Öğrenci ¹	203	13,95	4,05	10,352	,000	2>1
	Çalışıyor ²	161	15,73	3,49			3>1
	Çalışmıyor ³	36	15,39	3,52			
Duyguların İletişimi	Öğrenci ¹	203	14,77	4,17	5,311	,005	2>1,3
	Çalışıyor ²	161	16,02	3,27			
	Çalışmıyor ³	36	14,83	3,09			

Tablo 37 incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumlarına göre duygusal esneklik ile alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans

analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Anlamli bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD post-hoc testi uygulanmıştır.

Duygusal esneklik toplam puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F = 12,964$; $p = ,000$). LSD testine göre, çalışan bireylerin duygusal esneklik düzeyleri hem öğrencilerden hem de çalışmayan bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir ($2 > 1,3$); ayrıca çalışmayan bireylerin duygusal esneklik düzeyleri de öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir ($3 > 1$).

Pozitif duyguların düzenlenmesi alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F = 8,564$; $p = ,000$). LSD testi sonuçlarına göre, çalışan bireylerin puanları öğrencilerden ve çalışmayanlardan anlamlı düzeyde yüksektir ($2 > 1,3$); çalışmayan bireylerin puanları da öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir ($3 > 1$).

Negatif duyguların düzenlenmesi alt boyutunda da istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($F = 10,352$; $p = ,000$). LSD testine göre, çalışan bireylerin ve çalışmayan bireylerin puanları öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir ($2 > 1$; $3 > 1$).

Son olarak, duyguların iletişimi alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F = 5,311$; $p = ,005$). LSD testine göre, çalışan bireylerin puanları hem öğrencilere hem de çalışmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($2 > 1,3$).

3.4. Korelasyon ve Regresyon Analizleri

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon ve regresyon analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 38

Algılanan Stres, Öz Şefkat ile Duygusal Esneklik Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler ve Alt Boyutları (N=400)	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Algılanan Stres Toplam	1							
2. Algılanan Stres Alt	,907**	1						
3. Algılanan Baş Etme Alt	,733**	,378**	1					
4.Öz Şefkat	-,630**	-,559**	-,483**	1				
5. Duygusal Esneklik Toplam	-,185**	-0,058	-,313**	,276**	1			
6. Pozitif Duyguların Düzenlenmesi	-,132**	-0,018	-,262**	,247**	,770**	1		
7. Negatif Duyguların Düzenlenmesi	-,213**	-,104*	-,300**	,254**	,807**	,442**	1	
8. Duyguların İletişimi	-0,083	-0,013	-,162**	,136**	,743**	,315**	,434**	1

** : 0.01; * : 0.05

Tablo 38’de kurulan korelasyon analizi sonuçlarına göre;

Algılanan stres toplamı, öz şefkat ile negatif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($r = -,630$; $p < ,01$).

Algılanan stres alt boyutu, öz şefkat ile negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($r = -,559$; $p < ,01$).

Algılanan stres toplamı ile duygusal esneklik toplam puanı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r = -,185$; $p < ,01$).

Algılanan stres ile duygusal esnekliğin alt boyutları olan pozitif duyguların düzenlenmesi ($r = -,132$; $p < ,01$), negatif duyguların düzenlenmesi ($r = -,213$; $p < ,01$) ve duyguların iletişimi ($r = -,083$; $p > ,05$) arasında negatif ilişkiler gözlenmiştir; ancak duyguların iletişimi boyutu ile olan ilişki anlamlı değildir.

Algılanan baş etme alt boyutu ile duygusal esneklik ($r = -,313$; $p < ,01$), pozitif duyguların düzenlenmesi ($r = -,262$; $p < ,01$), negatif duyguların düzenlenmesi ($r = -,300$; $p < ,01$) ve duyguların iletişimi ($r = -,162$; $p < ,01$) arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Öz şefkat, duygusal esneklik toplam puanı ile pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($r = ,276$; $p < ,01$). Aynı şekilde, öz şefkat ile pozitif duyguların düzenlenmesi ($r = ,247$; $p < ,01$), negatif duyguların düzenlenmesi ($r = ,254$; $p < ,01$) ve duyguların iletişimi ($r = ,136$; $p < ,01$) alt boyutları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ancak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Tablo 39

Algılanan Stres ile Öz Şefkat Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	49,396	,952		51,883	,000
Algılanan Stres					
Toplam	-1,465	,128	-,486	-13,623	,000
Algılanan Stres	-,908	,087	-,439	-10,428	,000
Algılanan Baş Etme	-1,063	,141	-,317	-7,546	,000

R=,631 R²=0,398 Düzeltilmiş R²=0,395;
F=131,436 p<0,05; Bağımlı Değişken = Öz Şefkat

Tablo 39 incelendiğinde, algılanan stresin öz şefkat düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Regresyon modeli anlamlı bulunmuştur ($F = 131,436$; $p < 0,05$) ve modelin açıklayıcılık düzeyi $R^2 = 0,398$ 'dir; yani algılanan stres toplam puanı ile alt boyutları, öz şefkat düzeyindeki toplam varyansın %39,8'ini açıklamaktadır.

Modele göre, algılanan stres toplam puanı ($\beta = -,486$; $p < 0,001$), algılanan stres alt boyutu ($\beta = -,439$; $p < 0,001$) ve algılanan baş etme alt boyutu ($\beta = -,317$; $p < 0,001$) öz şefkat düzeyini anlamlı düzeyde yordayan değişkenlerdir. En güçlü negatif yordayıcı ise algılanan stres toplam puanıdır.

Tablo 40**Algılanan Stres ile Duygusal Esneklik Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi**

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta		
Sabit	53,107	1,442		36,820	,000
Algılanan Stres					
Toplam	-1,682	,132	-,471	-5,377	,000
Algılanan Baş Etme	-1,412	,213	-,340	-6,616	,000
R=,320 R ² =0,102 Düzeltilmiş R ² =0,098;					
F=22,624 p<0,05; Bağımlı Değişken = Duygusal Esneklik					

Tablo 40 incelendiğinde, algılanan stresin duygusal esneklik düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Regresyon modeli anlamlı bulunmuştur ($F = 22,624$; $p < 0,05$) ve modelin açıklayıcılık düzeyi $R^2 = 0,102$ 'dir; yani algılanan stres toplam puanı ve algılanan baş etme puanı, duygusal esneklik düzeyindeki toplam varyansın %10,2'sini açıklamaktadır.

Modele göre, algılanan stres toplam puanı ($\beta = -,471$; $p < 0,001$) ve algılanan baş etme alt boyutu ($\beta = -,340$; $p < 0,001$) duygusal esneklik düzeyini anlamlı düzeyde yordayan değişkenlerdir.

Yapılan korelasyon analizinde değer düşük düşük ve anlamlı olmadığı için algılanan stres alt boyut değişkeni modele bilgi değeri açısından dahil edilmiştir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada, 18-45 yaş arası yetişkin bireylerde algılanan stres düzeyine göre öz şefkat ile duygusal esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulguların ilgili literatür ışığında tartışılmasına yer verilmiştir.

4.1. Gruplar Arası Fark Analizlerine Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada kadın katılımcıların algılanan stres düzeyleri erkek katılımcıların algılanan stres düzeylerinden yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Varol Ölç (2024) tarafından araştırma görevlileri üzerinde yaptığı araştırmada da kadın bireylerde algılanan stres düzeyi erkek bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde İstanbul da yüzücüleri üzerinde yapılan bir araştırmada da kadın bireylerde algılanan stres düzeyi erkek bireylerden yüksek bulunmuştur (İpek, 2025). Yılmaz ve Sağlam (2021) tarafından çalışanlar üzerinde yapılan bir araştırmada da kadın çalışanlarda algılanan stres düzeyi erkek çalışanlardan yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde kadın bireylerde algılanan stres düzeyinin erkek bireylerden yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanılmıştır (Caz ve Yazıcı, 2024; Altuntaş vd., 2022; Turhan ve Arslanboğa, 2022). Araştırma bulgusundan farklı sonuçlara ulaşıldığı da görülmüştür. Hündür (2025) tarafından 18-64 yaş arasındaki 565 birey ile yapılan araştırmada ise cinsiyet ile algılanan stres arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Tuğut ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmada da cinsiyet ile algılanan stres arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Acil çağrı merkezinde çalışan sağlık personelleri üzerinde yapılan bir araştırmada ise erkek bireylerde algılanan stres düzeyi kadın bireylerden yüksek bulunmuştur (Çavuşoğlu, 2025). Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, kadınların toplumsal rollerinden kaynaklanan çoklu sorumlulukları nedeniyle daha fazla stres algılayabileceğini düşündürmektedir. Kadınların duygularını ifade etme ve içsel yaşantılarını fark etme eğilimlerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olması, stresin daha yoğun algılanmasına neden olabilir. Ayrıca, kadınlar psikolojik belirtileri raporlamaya daha açık olduklarından, algılanan stres düzeyleri istatistiksel olarak daha yüksek çıkabilir. Son olarak, kadın bireylerin ekonomik, sosyal ve kültürel dezavantajlara daha sık maruz kalmaları, stres düzeylerini artıran bir etken olabilir.

Çalışmada erkek katılımcıların öz şefkat düzeyleri kadın katılımcıların öz şefkat düzeylerinden yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık

gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Karakuş (2025) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada da erkek bireylerde öz şefkat düzeyi kadın bireylerden yüksek bulunmuştur. Solak Şimşek (2019) ile Yıldırım (2023) tarafından yapılan araştırmalarda da erkek bireylerde öz şefkat kadın bireylerden yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgusundan farklı olarak kadın bireylerde öz şefkat düzeylerinin erkek bireylerden yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanılmıştır. Anılğan (2022) ile Topkaya ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırmalarda ise kadınlarda öz şefkat düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuştur. Koçak ve Çelik (2021) tarafından yapılan araştırmada da kadınlarda öz şefkat daha yüksek bulunmuştur. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, erkeklerin toplumsal olarak duygusal dayanıklılık ve kendine yöneltilen eleştiriler karşısında daha az öz yargı geliştirme eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. Erkeklerin öz şefkati daha çok bireysel güç ve bağımsızlıkla ilişkilendirmeleri, bu beceriyi daha yüksek düzeyde sergilemelerine yol açabilir. Kadınlar ise kültürel normlar gereği kendilerini daha sık eleştirme ve suçlama eğiliminde olabilir, bu da öz şefkat düzeylerini düşürebilir. Ayrıca, erkeklerin duygusal farkındalık düzeylerinin daha düşük olması, içsel acılarını bastırmalarına ve bu sayede kendilerine daha az sert davranmalarına neden olabilir.

Araştırmada 18–29 yaş aralığındaki katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeyleri 30–45 yaş aralığında bulunan katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Brown ve Ryan (2003) tarafından yapılan bir araştırmada yaş arttıkça stres düzeylerinin azaldığı bildirilmiştir. Benzer biçimde Bluth ve arkadaşları (2016) ile Arch ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan araştırmalarda da 18–25 yaş aralığında bulunan bireylerde algılanan stres düzeyi 31–39 yaş aralığında bulunan bireylerden yüksek bulunmuştur. Li ve arkadaşlarının (2019) araştırmasında da yaş arttıkça algılanan stres düzeylerinin düştüğü belirtilmiştir. Araştırma bulgumuzdan farklı olarak yaş arttıkça algılanan stres düzeylerinin de arttığını ortaya koyan araştırmalara rastlanılmıştır. Kılıç (2020) tarafın 507 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir araştırmada da yaş ile algılanan stres arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Benzer biçimde Çetin'in (2022) araştırmasında yaş arttıkça algılanan stres düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Bunların yanında Kckau ve arkadaşları (2022) tarafından sağlık çalışanları üzerinde yaptıkları bir araştırmada ise yaş ile algılanan stres arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, 18–29 yaş aralığındaki bireylerin erken yetişkinlik dönemine özgü kimlik arayışı, kariyer

belirsizliği ve gelecek kaygısı gibi faktörler nedeniyle daha yüksek düzeyde stres algılayabileceğini düşündürebilir. Bu yaş grubundaki bireylerin yaşam deneyimlerinin görece sınırlı olması, stresle baş etme becerilerinin henüz tam olarak gelişmemiş olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, 30–45 yaş aralığındaki bireylerin yaşamlarında daha fazla istikrar ve rol netliği sağlamış olmaları, algılanan stres düzeylerini azaltıyor olabilir. Ayrıca bu yaş grubundaki bireylerde, zamanla gelişen duygusal dayanıklılık ve baş etme stratejileri sayesinde stresle daha etkili mücadele edilebilmektedir.

Çalışmada 30-45 yaş aralığında bulunan katılımcıların öz şefkat düzeyleri 18-29 yaş aralığında bulunan katılımcıların öz şefkat düzeylerinden yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Anılğan (2022), Saiz ve arkadaşları (2021) ile Abacı ve Arda (2013) tarafından yapılan araştırmalarda da 30 yaş ve üzeri bireylerde öz şefkat düzeyi 29 yaş ve altında bulunan bireylerden yüksek bulunmuştur. Park ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada da 40 yaş yaş ve üzeri bireylerde öz şefkat düzeyi 20-29 yaş aralığında bulunan bireylerden yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda, araştırma bulgusu mevcut literatürle tutarlılık göstermektedir. Bu bulgu, 30–45 yaş aralığındaki bireylerin yaşam deneyimlerinin artmasıyla birlikte kendilerine karşı daha anlayışlı ve kabullenici bir tutum geliştirmiş olabileceklerini düşündürebilir. Bu yaş grubundaki bireylerde, yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkma süreçleri öz şefkati destekleyen içgörü ve olgunluk kazanımını beraberinde getirebilmektedir. Buna karşılık, 18–29 yaş aralığındaki bireyler, kimlik oluşumu ve kendini değerlendirme süreçlerinin etkisiyle kendilerine karşı daha eleştirel yaklaşma eğiliminde olabilirler. Ayrıca genç bireylerin sosyal kıyaslama ve onay arayışına daha fazla odaklanmaları, öz şefkat düzeylerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Araştırmada 30-45 yaş aralığında bulunan katılımcıların duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi düzeyleri 18-29 yaş aralığında bulunan katılımcıların duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi düzeylerinden yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Asıcı ve Uygur'un (2017) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında 25-29 yaş aralığındaki bireylerde duygusal esneklik düzeyi 18-24 yaş aralığındaki bireylerden yüksek bulunmuştur. Cenkseven Önder ve Utkan'ın (2018) yürüttüğü araştırmada da 25-29 yaş aralığındaki bireylerde duygusal esneklik düzeyi 18-24 yaş aralığındaki bireylerden yüksek bulunmuştur. Duman (2018) tarafından yürütölen başka bir

araştırmada da yaş arttıkça duygusal esneklik düzeylerinin arttığı bildirilmiştir. Bunun yanında Huang ve arkadaşları (2021) ile Cyniak-Cieciura (2023) tarafından yapılan araştırmalarda ise yaş ile duygusal esneklik arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, 30–45 yaş aralığındaki bireylerin yaşam deneyimleri doğrultusunda duygularını tanıma, düzenleme ve ifade etme konularında daha gelişmiş becerilere sahip olabileceklerini düşündürmektedir. Bu yaş grubundaki bireylerin zamanla edindikleri sosyal ve duygusal öğrenmelerin, duygusal esneklik düzeylerini artırdığı varsayılabilir. Öte yandan, 18–29 yaş aralığındaki bireyler henüz duygusal olgunluklarını tam olarak geliştirme sürecinde olduklarından, duygularını düzenleme ve ifade etme konusunda daha fazla zorluk yaşayabilmektedir. Ayrıca genç bireylerde belirsizlikle başa çıkma ve stresli durumları yönetme kapasitesinin sınırlı olması, duygusal esneklik düzeylerinin görece düşük olmasına yol açıyor olabilir.

Çalışmada bekar katılımcıların algılanan stres ve algılanan bař etme düzeyleri evli katılımcıların algılanan stres ve algılanan bař etme düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Ertan Ermeýdan'ın (2023) gerçekleştirdiği araştırmada, 22–45 yař aralığındaki 154 kabin memuru üzerinde yaptığı bir araştırmada bekar kabin memurlarında algılanan stres evli kabin memurlarından yüksek bulunmuştur. Altuntař ve arkadaşları (2022) ile Turhan ve Arslanboęa (2022) tarafından yapılan araştırmalarda da bekar bireylerde algılanan stres düzeyi evli bireylerden yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde bekar bireylerin algılanan stres düzeylerinin evli bireylerden yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanılmıştır (İpek, 2025; Varol l, 2024; Caz ve Yazıcı, 2024). İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusundan farklı sonuçlara da ulaşıldığı görülmüştür. Hündür (2025) ile Tuęut ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmalarda ise evli bireylerde algılanan stres düzeyi bekar bireylerden yüksek bulunmuştur. Bunun yanında avuřoęlu (2025) tarafından yapılan araştırmada ise medeni durum ile algılanan stres arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, bekar bireylerin yaşamlarında duygusal ve sosyal destek kaynaklarının evli bireylere göre daha sınırlı olabileceğini ve bunun da stres algısını artırabileceğini düşündürmektedir. Bekar bireylerin tek başlarına karar alma, sorumluluk üstlenme ve krizlerle bař etme süreçlerinde daha fazla zorlanmaları, bař etme düzeylerinin daha düşük olmasına neden olabilmektedir. Öte yandan, evli bireylerin eşlerinden gördükleri destek sayesinde stresle bařa çıkma becerilerini daha etkin

kullanabildikleri varsayılabilir. Ayrıca evlilik kurumunun bireylere psikolojik güvenlik ve istikrar sağlayarak stres algısını azaltıcı bir işlev gördüğü söylenebilir.

Araştırmada evli katılımcıların öz şefkat düzeyleri bekar katılımcıların öz şefkat düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Anılğan (2022) evli bireylerin öz şefkat düzeylerinin bekar bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Saiz ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evli bireylerin duygusal düzenleme ve öz şefkat alanlarında daha güçlü içsel kaynaklara sahip olduğu ortaya konmuştur. Türkiye örnekleminde yürütülen bir diğer çalışmada da, Abacı ve Arda (2013), evli bireylerin öz şefkat puanlarının bekar bireylerden yüksek olduğunu bildirmiştir. Ancak, literatürde araştırma bulgusuyla farklılık gösteren sonuçlara da rastlanmaktadır. Park ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen çalışmada, öz şefkat düzeyleri açısından medeni durumun anlamlı bir fark yaratmadığı, bireysel psikolojik özelliklerin daha belirleyici olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Solak Şimşek (2019), Uludağ (2021) ile Koçak ve Çelik (2021) tarafından yapılan araştırmalarda da evli ve bekar bireyler arasında öz şefkat düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Bu bulgu, evli bireylerin eşlerinden aldıkları duygusal destek sayesinde kendilerine karşı daha anlayışlı ve kabullenici bir tutum geliştirmiş olabileceklerini düşündürmektedir. Evlilik, karşılıklı empati ve duygusal paylaşım içeren bir ilişki biçimi olduğundan, bireylerin öz şefkat becerilerini doğal olarak destekliyor olabilir. Ayrıca evli bireylerin aidiyet duygusu ve psikolojik güvenlik düzeylerinin yüksek olması, öz şefkat gelişimini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Buna karşılık, bekar bireylerin sosyal destekten görece yoksun olmaları ve yaşam zorluklarıyla daha bireysel düzeyde baş etmeleri, öz şefkat düzeylerini sınırlandırıyor olabilir.

Çalışmada evli katılımcıların duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi ve negatif duyguların düzenlenmesi düzeyleri bekar katılımcıların duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi ve negatif duyguların düzenlenmesi düzeylerinden yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Asıcı ve Uygur'un (2017) gerçekleştirdiği çalışmada, evli bireylerin duygusal esneklik düzeylerinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiş, bunun evlilik yoluyla kazanılan sosyal destek ve duygusal paylaşım ile ilişkili olabileceği vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Cenkseven Önder ve Utkan'ın (2018) araştırmasında da evli bireylerin hem pozitif hem de negatif duygularla başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olduğu

ortaya konmuştur. Duman (2018) ise evli bireylerin, yaşamın zorlukları karşısında daha dayanıklı olduklarını ve duygusal regülasyon stratejilerini daha etkili kullandıklarını belirtmiştir. Yine, Huang ve arkadaşları (2021) ile Cyniak-Cieciura'nın (2023) çalışmaları da evliliğin duygusal esneklik üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu; evli bireylerin hem olumlu duyguları sürdürebilme hem de olumsuz duygularla başa çıkabilme konusunda daha başarılı olduklarını göstermektedir. Bu bağlamda, araştırma bulgusu mevcut literatürle tutarlılık göstermektedir. Bu bulgu, evli bireylerin eşlerinden aldıkları duygusal destek sayesinde duygularını daha sağlıklı biçimde tanıma, düzenleme ve yönetme becerileri geliştirmiş olabileceklerini düşündürmektedir. Evlilik süreci, bireylerin empati, sabır ve iletişim gibi duygusal becerilerini pekiştirmelerine olanak tanıdığı için duygusal esnekliği artırıyor olabilir. Ayrıca, evli bireylerin karşılaştıkları stresli durumlarda yalnız kalmama ve duygusal yükü paylaşabilme imkânları, pozitif ve negatif duygularla başa çıkabilmelerini kolaylaştırabilmektedir. Bekar bireyler ise duygusal süreçleri çoğunlukla bireysel düzeyde deneyimlediklerinden, duygusal esneklik ve düzenleme becerileri evli bireylere kıyasla daha sınırlı kalabilmektedir.

Araştırmada psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeyleri psikiyatrik ilaç kullanmayan katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Varol Ölç (2024) yaptığı çalışmada, psikiyatrik ilaç kullanan bireylerin stres düzeylerinin belirgin şekilde daha yüksek olduğunu ve bu bireylerin stresle baş etme konusunda daha fazla zorlandıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Hündür'ün (2025) araştırmasında da psikiyatrik ilaç kullanan bireylerin hem algılanan stres düzeylerinin hem de baş etme zorluklarının, ilaç kullanmayan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Tuğut ve arkadaşları (2021) da benzer biçimde, tedavi sürecinde psikiyatrik ilaç kullanan bireylerin stres algılarının daha yoğun olduğunu ve baş etme stratejilerinde daha fazla desteğe ihtiyaç duyduklarını vurgulamıştır. Bununla birlikte, literatürde araştırma bulgusuyla farklılık gösteren sonuçlara da ulaşılmıştır. Çavuşoğlu'nun (2025) gerçekleştirdiği çalışmada, psikiyatrik ilaç kullanımı ile algılanan stres ve baş etme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, psikiyatrik ilaç kullanan bireylerin mevcut psikolojik sorunları nedeniyle stres düzeylerini daha yoğun algılıyor olabileceklerini düşündürmektedir. Söz konusu bireylerde, uzun süredir devam eden duygudurum dalgalanmaları veya kaygı belirtileri, stresle baş etme becerilerini olumsuz etkiliyor olabilir. Ayrıca, ilaç kullanımının genellikle ciddi psikolojik belirtiler sonrasında başlatıldığı göz önüne

alındığında, bu bireylerin baş etme düzeylerinin düşüklüğü önceki zorluklarla ilişkili olabilir. Psikiyatrik tedavi sürecinin henüz erken aşamalarında olan katılımcılar için, baş etme stratejilerinin yeterince gelişmemiş olması da bu farklılığı açıklayabilir.

Çalışmada psikiyatrik ilaç kullanmayan katılımcıların öz şefkat düzeyleri psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların öz şefkat düzeylerinden yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara ağırlıklı olarak rastlanmaktadır. Kılıç (2020) tarafından yapılan çalışmada, psikiyatrik ilaç kullanan bireylerin öz şefkat düzeylerinin, ilaç kullanmayan bireylere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiş ve bu durumun, ruhsal belirtilerin bireyin kendilik algısını olumsuz yönde etkileyebileceği ile açıklanabileceği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Kckou ve arkadaşları (2022) öz şefkat düzeylerinin özellikle psikolojik belirtiler şiddetlendikçe azaldığını ve ilaç kullanan bireylerin kendine karşı daha eleştirel ve yargılayıcı olabildiğini göstermiştir. Çetin'in (2022) çalışmasında da psikiyatrik ilaç kullanan bireylerin öz şefkat düzeylerinin düşük olduğu, bu bireylerin özellikle kendine merhamet ve farkındalık alanlarında daha fazla desteğe ihtiyaç duydukları bildirilmiştir. Bununla birlikte, literatürde araştırma bulgusuyla farklılık gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır. Ertan Ermeşdan'ın (2023) gerçekleştirdiği çalışmada, psikiyatrik ilaç kullanan bireylerin öz şefkat düzeylerinin ilaç kullanmayan bireylerden farklı olmadığı ve bazı durumlarda psikiyatrik tedavi sürecinde öz şefkat düzeylerinde artış gözlemlendiği ifade edilmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, psikiyatrik ilaç kullanmayan bireylerin ruhsal durumlarının daha dengeli olması nedeniyle kendilerine karşı daha anlayışlı ve kabullenici bir tutum sergiliyor olabileceklerini düşündürmektedir. Psikiyatrik ilaç kullanan bireylerde sıklıkla görülen öz eleştiri, suçluluk ve değersizlik düşüncelerinin öz şefkat düzeylerini olumsuz etkiliyor olması muhtemeldir. Ayrıca, psikiyatrik rahatsızlıkların bireyin kendilik algısını zedelemesi, kendine karşı şefkatli bir yaklaşım geliştirmesini güçleştirebilmektedir. İlaç kullanan bireylerin yaşadığı içsel çatışmalar ve duygusal istikrarsızlık da öz şefkat düzeylerini düşürüyor olabilir.

Araştırmada psikiyatrik tanı almış katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeyleri psikiyatrik tanı almamış katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeylerinden yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguyla uyumlu sonuçlara ulaşan çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Varol Ölç (2024) tarafından yapılan araştırmada, psikiyatrik tanı almış bireylerin hem algılanan stres düzeylerinin hem de baş etme güçlüklerinin

daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Hündür'ün (2025) çalışmasında da psikiyatrik tanıli bireylerin stres düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu ve bu bireylerin baş etme stratejilerinin yetersiz kaldığı rapor edilmiştir. Tuğut ve arkadaşları (2021) da benzer biçimde, psikiyatrik tanı almış bireylerin stresle başa çıkmada daha fazla zorlandığını ve olumsuz yaşam olaylarına karşı daha duyarlı olduklarını belirtmiştir. Çavuşoğlu'nun (2025) araştırmasında da psikiyatrik tanıya sahip bireylerin, tanı almayan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde stres algıladıkları ve baş etme becerilerinin daha düşük olduğu ortaya konmuştur. Bu kapsamda elde edilen bulgunun, mevcut literatürle tutarlılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, psikiyatrik tanı almış bireylerin zihinsel ve duygusal süreçlerinde yaşadıkları bozulmalar nedeniyle stres algılarını daha yoğun yaşayabileceklerini düşündürmektedir. Tanı almış bireylerde anksiyete, depresyon veya travma sonrası stres gibi belirtilerin varlığı, stresle baş etme becerilerini zayıflatıyor olabilir. Ayrıca, psikiyatrik rahatsızlıklar bireyin öz düzenleme, bilişsel değerlendirme ve sosyal destek arayışında zorluk yaşamasına yol açarak baş etme düzeyini olumsuz etkileyebilir. Psikiyatrik tanı geçmişi olan bireylerde geçmiş olumsuz yaşam deneyimlerinin yarattığı kırılganlık, stres karşısında daha düşük dayanıklılık geliştirmelerine neden olmuş olabilir.

Çalışmada psikiyatrik tanı almamış katılımcıların öz şefkat düzeyleri psikiyatrik tanı almış katılımcıların öz şefkat düzeylerinden yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguyla uyumlu sonuçlara ulaşan çalışmalara rastlanmaktadır. Kckaou ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, psikiyatrik tanıya sahip bireylerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı şekilde düşük olduğu ve bu bireylerin özellikle kendine karşı daha eleştirel ve yargılayıcı tutumlar geliştirdikleri saptanmıştır. Benzer şekilde, Çetin'in (2022) çalışmasında da psikiyatrik tanı almış bireylerin öz şefkat düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda elde edilen bulgunun, mevcut literatürle tutarlılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, psikiyatrik tanı almamış bireylerin kendilik algılarının daha sağlam olması nedeniyle kendilerine karşı daha şefkatli ve kabullenici bir tutum sergileyebileceklerini düşündürmektedir. Psikiyatrik tanı almış bireylerde sıklıkla görülen öz eleştiri, suçluluk ve değersizlik duygularının, öz şefkat düzeylerini olumsuz etkiliyor olması muhtemeldir. Ayrıca, psikiyatrik bozuklukların bireyin duygusal düzenleme ve kendini yatıştırma becerilerini zayıflatması, kendine karşı nazik olma kapasitesini sınırlayabilmektedir. Tanı almış bireylerin yaşadığı içsel çatışmalar ve psikolojik yüklerin, öz şefkat gelişimini engelleyici bir rol oynamış olabileceği söylenebilir.

Araştırmada daha önceden psikolojik destek alan katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeyleri daha önceden psikolojik destek almayan katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Cenkseven Önder ve Utkan'ın (2018) çalışmasında, psikolojik destek almış bireylerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu bireylerin yardım alma nedenlerinin çoğunlukla yoğun stres yaşantılarına dayandığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Duman (2018) da psikolojik destek alan bireylerin stresle başa çıkma konusunda zorluk yaşadıklarını ve destek alma kararlarının, yüksek stres düzeyleri ile doğrudan ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Ancak, literatürde araştırma bulgusuyla farklılık gösteren sonuçlara da ulaşılmıştır. Huang ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen çalışmada, daha önce psikolojik destek almış bireylerin stres düzeylerinin düşük olduğu ve bu bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin zamanla geliştiği rapor edilmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, daha önce psikolojik destek alan bireylerin yardım alma ihtiyacını doğuran psikolojik zorlukları daha yoğun yaşamış olabileceklerini düşündürmektedir. Psikolojik destek arayışı, genellikle bireyin yüksek stres yaşadığı ve baş etme güçlükleri hissettiği dönemlerde ortaya çıkmaktadır. Bu durum, destek alan bireylerin stres düzeylerinin hâlen yüksek olabileceği ve baş etme becerilerinin henüz yeterince güçlenmemiş olabileceği ihtimalini ortaya koymaktadır. Öte yandan, destek sürecinin henüz tamamlanmamış ya da etkisinin sınırlı kalmış olması da bu farkı açıklıyor olabilir.

Araştırmada daha önceden psikolojik destek almayan katılımcıların öz şefkat düzeyleri daha önceden psikolojik destek alan katılımcıların öz şefkat düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguyla uyumlu sonuçlara ulaşan çalışmalara ağırlıklı olarak rastlanmaktadır. Deniz ve Sümer (2010) yaptıkları araştırmada, psikolojik danışmanlık hizmeti almayan bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu bireylerin kendilerine yönelik daha olumlu bir yaklaşım sergilediklerini belirtmiştir. Benzer şekilde, Neff ve McGehee (2010) genç yetişkinler üzerinde yürüttükleri çalışmada, öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının psikolojik yardım arayışını azaltabildiğini, çünkü bu bireylerin zorlayıcı duygularla başa çıkmakta daha donanımlı olduklarını ifade etmiştir. İskender ve Akın'ın (2011) çalışmasında da öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sorun yaşama olasılığının daha düşük olduğu ve bu nedenle yardım arayışına daha az ihtiyaç duydukları bildirilmiştir. Aydın ve Kahraman (2020) ise psikolojik destek almayan bireylerin öz yeterlik ve öz şefkat düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu belirterek bu bulguyu desteklemiştir. Bununla birlikte, literatürde araştırma bulgusuyla farklılık gösteren

sonuçlara da rastlanmaktadır. Özel (2021) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik destek alan bireylerin öz şefkat düzeylerinde süreç içinde artış gözlemlendiği ve bu bireylerin kendilerine karşı daha anlayışlı hale geldikleri belirtilmiştir. Benzer şekilde, Daşçı'nın (2022) araştırmasında da psikolojik yardım sürecinin öz şefkat üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, destek alan bireylerin zamanla kendilerine karşı daha kabul edici ve merhametli bir yaklaşım geliştirdikleri ifade edilmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, daha önce psikolojik destek almayan bireylerin ruhsal durumlarının görece daha dengeli olması nedeniyle kendilerine karşı daha şefkatli ve kabullenici bir tutum geliştirmiş olabileceklerini düşündürmektedir. Psikolojik destek alma ihtiyacı genellikle yoğun öz eleştiri, yetersizlik duygusu ve duygusal sıkıntılarla ilişkili olduğundan, destek alan bireylerde öz şefkat düzeylerinin düşük olması muhtemeldir. Ayrıca, psikolojik destek sürecine başvuran bireylerde öz şefkatin zaten gelişim alanı olarak belirlenmiş olması, bu düzeyin düşük olmasına katkı sağlamış olabilir. Psikolojik desteğe başvurma sürecinin genellikle sorun farkındalığıyla birlikte geldiği düşünüldüğünde, bu bireyler kendilerine karşı daha acımasız veya yargılayıcı yaklaşmış olabilirler.

Çalışmada düşük gelir seviyesine sahip katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeyleri orta ve üstü gelir seviyesine sahip katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Buna göre gelir seviyesi düştükçe algılanan stres ve algılanan baş etme düzeylerinin arttığı saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguyla uyumlu sonuçlara ulaşan çalışmalara ağırlıklı olarak rastlanmaktadır. İpek (2025) tarafından yapılan çalışmada da düşük gelir seviyesine sahip bireylerde algılanan stres düzeyi orta ve üstü gelir düzeyine sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Evans ve Stecker (2004) ile Uludağ (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da düşük gelir seviyesine sahip bireylerde algılanan stres düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, literatürde araştırma bulgusuyla farklılık gösteren sonuçlara da rastlanmaktadır. Hündür (2025) tarafından yapılan çalışmada 2-3 asgari ücret gelir düzeyine sahip olanların algılanan stres düzeyleri, 1 asgari ücret ve altı gelir düzeyine sahip olanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gılcan (2025) tarafından sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmada ise gelir düzeyi ile algılanan stres arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Turhan ve Arslanboğa (2022) tarafından yapılan çalışmada da aile gelir düzeyi ile algılanan stres arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, düşük gelir seviyesine sahip bireylerin ekonomik güvencesizlik, temel ihtiyaçlara erişimde zorluk ve gelecek kaygısı gibi stres kaynaklarına daha fazla maruz

kaldıklarını düşündürmektedir. Maddi yetersizlikler, bireylerin sorun çözme ve kaynaklara ulaşma becerilerini sınırlandırarak baş etme kapasitelerini olumsuz etkiliyor olabilir. Orta ve yüksek gelir grubundaki bireyler ise daha fazla sosyal destek ve kaynak erişimine sahip olduklarından, stresle daha etkili başa çıkabiliyor olabilirler. Ayrıca, düşük gelir düzeyine sahip bireylerde kronik stresin yaygın olması, hem stres algısını artırmakta hem de baş etme mekanizmalarının yeterince gelişmesini engelliyor olabilir.

Araştırmada orta ve üstü gelir seviyesine sahip katılımcıların öz şefkat düzeyleri düşük gelir seviyesine sahip katılımcıların öz şefkat düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Buna göre gelir seviyesi arttıkça öz şefkat düzeylerinin de arttığı görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde gelir düzeyi yüksek olan bireylerde öz şefkat düzeyinin de yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanılmıştır (Anılğan, 2022; Saiz vd., 2021; Abacı ve Arda, 2013). Benzer olarak Park ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada da gelir düzeyi yüksek olan bireylerde öz şefkat düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusundan farklı olarak Solak Şimşek'in (2019) gerçekleştirdiği çalışmada, orta gelir grubundaki bireylerin öz şefkat düzeylerinin hem düşük hem de yüksek gelir gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, Uludağ'ın (2021) araştırmasında gelir düzeyine göre öz şefkat puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde, Koçak ve Çelik'in (2021) çalışmasında da gelir düzeyi ile öz şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Buna göre elde edilen bulgu alanyazın ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, orta ve yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin maddi güvence ve yaşam koşullarındaki rahatlık sayesinde kendilerine karşı daha anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmiş olabileceklerini düşündürmektedir. Gelir seviyesi yükseldikçe bireylerin yaşam kalitesinin ve psikolojik dayanıklılığının artması, öz şefkat düzeylerinin de olumlu yönde etkilenmesine neden oluyor olabilir. Buna karşılık, düşük gelir seviyesine sahip bireylerde sürekli stres, güvensizlik ve yetersizlik duygularının daha baskın olması, kendilerine karşı daha sert ve eleştirel yaklaşımlarına yol açıyor olabilir. Ayrıca, ekonomik yetersizliklerin bireyin öz değer algısını zedelemesi, öz şefkatin gelişimini olumsuz etkileyen bir faktör olabilir.

Çalışmada öğrenci olan katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeyleri hem çalışan hem de çalışmayan katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde çalışmayan katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeyleri çalışan katılımcıların algılanan stres ve algılanan baş etme düzeylerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, bu bulguyla uyumlu sonuçlara ulaşan birçok

çalışmaya rastlanmaktadır. Cenkseven Önder ve Utkan'ın (2018) araştırmasında, öğrencilerin özellikle belirsizlik, akademik yük ve gelecek kaygısı nedeniyle stres düzeylerinin çalışan bireylere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Duman (2018), öğrencilik döneminin geçişsel özelliklerinin bireylerde stres algısını artırdığını ve bu bireylerin baş etme stratejilerini yoğun biçimde kullanmak zorunda kaldıklarını vurgulamıştır. Huang ve arkadaşları (2021) da öğrencilerde kronik stres düzeylerinin hem çalışmayanlara hem de çalışanlara göre daha fazla olduğunu, bunun da zihinsel sağlık üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Hündür'ün (2025) çalışmasında da öğrencilerin yüksek algılanan stres düzeyleriyle birlikte daha aktif baş etme stratejileri kullandıkları belirlenmiştir. Bununla birlikte, literatürde mevcut bulgularla farklılık gösteren sonuçlara da rastlanmaktadır. Uludağ'ın (2019) çalışmasında, çalışan bireylerin iş-yaşam dengesi, performans baskısı ve sosyal sorumluluklar nedeniyle öğrencilerden daha yüksek stres yaşadıkları ve baş etme konusunda daha sistematik desteğe ihtiyaç duydukları rapor edilmiştir. Benzer şekilde Gılcan (2025), çalışan bireylerin stres düzeylerinin öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu ve bu durumun iş yükü ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Öte yandan, Turhan ve Arslanboğa'nın (2022) yaptığı çalışmada, gelir durumuna, cinsiyete ve yaşa göre farklılıklar gözlenmesine rağmen, katılımcıların öğrenci, çalışan veya çalışmayan olma durumuna göre algılanan stres ve baş etme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre elde edilen bulgu alanyazın ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, öğrenci bireylerin akademik baskılar, gelecek belirsizliği ve kimlik gelişimi gibi stres yaratan faktörlere daha yoğun maruz kaldıklarını düşündürmektedir. Öğrencilik döneminin ekonomik bağımsızlık, iş güvencesi ve sosyal rol netliği açısından belirsizlikler içermesi, stres düzeyini artırırken baş etme becerilerini de sınırlıyor olabilir. Çalışmayan bireylerde ise üretkenlikten uzak kalma, sosyal destek kaynaklarının sınırlılığı ve ekonomik güvencesizlik gibi nedenlerle stres düzeylerinin yüksek olduğu ve baş etme becerilerinin zayıfladığı söylenebilir. Buna karşılık, çalışan bireylerin yaşamlarında daha fazla yapı, rol netliği ve sosyal destek bulunması, stres algılarını azaltıyor ve baş etme kapasitelerini güçlendiriyor olabilir.

Araştırmada çalışan katılımcıların öz şefkat düzeyleri hem öğrenci hem de çalışmayan katılımcıların öz şefkat düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bazı literatür verileriyle paralellik göstermektedir. Germer (2021), çalışma yaşamının bireylere sosyal kimlik, amaç ve yeterlik duygusu kazandırdığını, bunun da öz şefkat düzeylerini artırabileceğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Özcan (2023) tarafından yapılan araştırmada, düzenli bir işte çalışan bireylerin yaşam doyumları ile birlikte öz şefkat düzeylerinin de anlamlı şekilde daha

yüksek olduğu saptanmıştır. Kaş'ın (2021) çalışması da çalışan bireylerin, özellikle üretkenlik ve başarı hissi sayesinde öz şefkatlerini daha fazla geliştirebildiklerini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, literatürde mevcut bulgularla çelişen sonuçlara da rastlanmaktadır. Chwyl ve arkadaşları (2021), öz şefkatin bireyin içsel farkındalık düzeyiyle daha yakından ilişkili olduğunu ve bireyin çalışıp çalışmamasından ziyade duygu düzenleme becerilerinin öz şefkat düzeyini belirlediğini ifade etmiştir. Buna göre elde edilen bulgu alanyazın ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, çalışan bireylerin üretkenlik duygusu, toplumsal rollerini yerine getirme ve ekonomik bağımsızlık gibi faktörler sayesinde kendilerine karşı daha kabul edici ve destekleyici bir tutum geliştirmiş olabileceklerini düşündürmektedir. İş yaşamının sağladığı başarı duygusu ve sosyal etkileşimler, öz şefkati artırıcı bir etki oluşturuyor olabilir. Öğrenciler ise geleceğe yönelik belirsizlik, performans kaygısı ve kimlik karmaşası gibi nedenlerle kendilerine karşı daha eleştirel yaklaşma eğiliminde olabilirler. Benzer şekilde, çalışmayan bireylerde üretkenlikten uzak kalma ve sosyal rol eksikliği gibi etkenler, öz şefkat düzeylerinin görece düşük olmasına yol açıyor olabilir.

Çalışmada çalışan bireylerin duygusal esneklik, negatif ve pozitif duyguların düzenlenmesi ile duyguların iletişimi düzeylerinin hem öğrencilerden hem de çalışmayan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu; ayrıca çalışmayan bireylerin bu alanlardaki düzeylerinin daima öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, özellikle duygusal esneklik ve duyguların düzenlenmesiyle ilgili iş yaşamının birey üzerindeki etkilerine vurgu yapan literatürle örtüşmektedir. Fredrickson ve Losada (2005), olumlu duyguların daha fazla deneyimlenmesinin psikolojik dayanıklılığı ve esnekliği artırdığını; iş yaşamında karşılaşılan çeşitli sosyal rollerin bu olumlu duyguları desteklediğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Bonanno ve Burton (2013), düzenli iş yaşamı olan bireylerin, stresli yaşam olayları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini ve bu bireylerin duygusal esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Bu kapsamda elde edilen bulgunun literatür ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu, çalışan bireylerin iş yaşamında karşılaştıkları sosyal etkileşimler, problem çözme gereksinimleri ve rol sorumlulukları sayesinde duygusal esneklik, duygu düzenleme ve duyguları ifade etme becerilerini daha fazla geliştirmiş olabileceklerini düşündürmektedir. İş ortamında edinilen deneyimlerin, bireyin hem olumlu hem de olumsuz duygularla başa çıkma kapasitesini artırıyor olması muhtemeldir. Çalışmayan bireylerin ise sosyal etkileşimlerinin daha sınırlı olması ve günlük yaşamdaki duygusal uyarıcılarla karşılaşma sıklıklarının daha düşük olması, bu becerileri öğrencilere kıyasla daha fazla geliştirmelerine olanak sağlamış olabilir. Öte yandan öğrenciler, akademik baskılar ve

gelişimsel geçiş dönemlerinin etkisiyle duygusal düzenleme ve ifade süreçlerinde daha fazla zorluk yaşıyor olabilirler.

4.2. Korelasyon Analizine Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada algılanan stres toplam ile öz şefkat arasında negatif yönde orta güçte anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre 18-45 yaş aralığında bulunan bireylerde algılanan stres düzeyi arttıkça öz şefkat düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Algılanan stres ve alt boyutlarının (stres ve algılanan baş etme) katılımcıların öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Leary ve arkadaşları (2007) ise öz şefkatin, kişinin kendini yargılamasının önüne geçerek yaşanan sıkıntılar veya başarısızlıklar sonrası oluşabilecek suçluluk hissi ve buna bağlı stres düzeyini azalttığını, dolayısıyla öz şefkatin koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Bluth ve arkadaşları (2016), öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerde anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğunu bulurken, bir diğer çalışmalarında da (Bluth vd., 2015) algılanan stres düzeyinin düşük olduğu bireylerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Arch ve arkadaşları (2014) ise kadınlarla yürüttükleri bir çalışmada, kısa süreli öz şefkat eğitimi alan katılımcıların sosyal tehditler karşısında daha düşük stres düzeyiyle uyumlu psikobiyolojik tepkiler verdiklerini ortaya koymuştur. Li ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerde hem algılanan stresin düşük hem de sağlıklı yeme davranışlarının daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Kılıç (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile aleksitimi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Betimsel ve ilişkisel tarama modeliyle yürütülen araştırmaya 507 öğrenci (289 kadın, 218 erkek) katılmıştır. Bulgular, algılanan stresin aleksitimi üzerindeki etkisinde öz şefkatin anlamlı bir aracı rol oynadığını ve toplam etkinin %48'inin bu dolaylı etkiden kaynaklandığını göstermiştir. Kckaou ve arkadaşları (2022), sağlık çalışanlarıyla yaptıkları çalışmada öz şefkatli farkındalık düzeyi ile azalmış stres ve artan refah arasında pozitif ilişki tespit etmiş, bu durumun hem bireysel bakım hem de hasta bakım kalitesini artırabilecek önleyici bir terapi aracı olabileceğini vurgulamışlardır. Çetin'in (2022) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı ile öz şefkat ve yaşam stresi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, kadın öğrencilerin yaşam stresi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuş; ayrıca, öz şefkatin "bilinçlilik" alt boyutunun travma ile başa çıkabilme algısını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ertan

Ermeýdan'ın (2023) gerçekleştirdiği araştırmada, 22–45 yař aralığındaki 154 kabin memurunun algıladıkları stres düzeyi, öz şefkat, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmalarında da öz şefkat ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde öz şefkat düzeyleri ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanılmıştır (Ayvalı, 2024; etinkaya, 2022; Candan, 2019). Bu bağlamda, araştırma bulgusu mevcut literatürle tutarlılık göstermektedir.

Bu bulgu, bireylerin algıladıkları stres düzeyleri arttıķa kendilerine karşı daha az anlayışlı, daha eleştirel ve daha yargılayıcı bir tutum geliştirebileceklerini düşündürebilir. Yüksek stres altındaki bireylerin zihinsel kaynaklarının büyük kısmı dışsal tehditlere ve sorunlara odaklandığından, içsel şefkat geliştirmek için gerekli olan duygusal kapasite zayıflıyor olabilir.  z şefkat, bireyin kendine karşı sıcak, sabırlı ve destekleyici bir tutum sergilemesini içerdiğinden, yoğun stres bu becerinin kullanımını zorlaştırmaktadır. Ayrıca, stresle başa çıkma konusunda zorlanan bireylerde öz eleştiri, suçluluk ve yetersizlik gibi duygular daha baskın hale gelerek öz şefkatin gelişimini engelliyor olabilir. Bu durum, özellikle 18–45 yaş aralığındaki bireylerde kariyer, aile, eğitim ve ekonomik baskıların etkisiyle daha belirgin hale gelebilmektedir. Dolayısıyla, stres düzeyinin artışı bireyin kendine karşı anlayışlı ve kabullenici olma kapasitesini azaltmakta; bu da öz şefkat düzeylerinde düşüşe yol açabilmektedir.

Çalışmada algılanan stres toplam ve algılanan baş etme ile duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre 18–45 yaş aralığında bulunan bireylerde algılanan stres düzeyi arttıķa duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Algılanan stres ve alt boyutlarının (stres ve algılanan baş etme) katılımcıların duygusal esneklik düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Fredrickson ve Losada'nın (2005) olumlu duyguların psikolojik gelişim üzerindeki etkisini vurguladığı “Genişlet ve İnşa Et Teorisi” ile de bulgu benzerlik göstermektedir; çünkü bireylerin olumlu duygulara erişimi azaldıķa ruh sağlığına dair gelişimsel göstergeler de zayıflamaktadır. Benzer şekilde Bonanno ve Burton (2013), bireylerin stresli durumlarda duygusal tepkilerini bağlama göre esnek biçimde d zenleyebilmelerinin psikolojik uyumda belirleyici olduğunu ortaya koymuşlardır. Asıcı ve

Uygur (2017) ise duygusal öz-yeterlik ve affetmenin stres düzeyini negatif yönde yordadığını, özellikle duyguları düşüncüyü destekleyici olarak kullanma yetisinin stresle başa çıkmada etkili olduğunu belirtmiştir. Cenkseven Önder ve Utkan (2018), bilinçli farkındalığın stres üzerindeki etkisinde ruminasyon ve olumsuz duygudurum düzenlemenin kısmi aracı olduğunu bulmuştur. Duman (2018) da olumlu üst-duyguların pozitif duygularla, olumsuz üst-duyguların ise stres ve negatif duygularla ilişkili olduğunu göstererek duygusal süreçlerin stres üzerindeki etkisini desteklemiştir. Ayrıca Huang ve arkadaşları (2021), psikolojik esnekliğin COVID-19 döneminde algılanan stres ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığını tespit etmiş; Cyniak-Cieciura (2023) ise yüksek psikolojik esnekliğin düşük algılanan stresle ilişkili olduğunu ve mizaç özelliklerinin bu ilişki üzerinde belirleyici olabileceğini ileri sürmüştür. Bu bağlamda, araştırma bulgusu mevcut literatürle tutarlılık göstermektedir.

Bu bulgu, bireylerin algıladıkları stres düzeyi arttıkça duygusal esnekliklerinin ve duygu düzenleme becerilerinin zayıflayabileceğini düşündürülebilir. Yüksek stres altında bireyler, hem olumlu hem de olumsuz duyguları etkili şekilde tanıma, düzenleme ve ifade etme konusunda güçlük yaşayabilmektedir. Algılanan stresin zihinsel kaynakları tüketmesi, bireyin duygularını yönetme ve sağlıklı bir biçimde iletme kapasitesini sınırlandırıyor olabilir. Özellikle kronik stres durumlarında, bireylerin duygusal tepkileri daha sert, kontrolsüz ya da bastırılmış hale gelebilmekte; bu da duygusal esnekliği zayıflatmaktadır. Baş etme becerilerinin yetersiz olduğu durumlarda, duyguların düzenlenmesine yönelik içsel mekanizmalar da etkisiz hale gelerek iletişimsel aksaklıklara yol açabilir. Bu durum, 18–45 yaş aralığındaki bireylerin yaşamlarında sık karşılaştıkları akademik, mesleki ve sosyal baskıların etkisiyle daha belirgin hale gelebilir. Dolayısıyla, stres düzeyindeki artışın, bireylerin duygusal dengeyi sürdürme ve duygusal yanıtlarını sağlıklı biçimde düzenleme yetilerini olumsuz etkilediği söylenebilir.

Araştırmada öz şefkat ile duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre 18-45 yaş aralığında bulunan bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi düzeylerinin de arttığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Uslu (2025) tarafından ergen bireyler üzerinde yaptığı araştırmada da duygusal esneklik ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir. Beshai ve arkadaşları (2017), öz

şefkatin depresif belirtilerin azaltılmasında etkili olduğunu ve bunun da bireylerin duygusal esnekliğini artırdığını vurgulamıştır. Özdemir'in (2024) çalışmasında da öz şefkat ile işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu durum, bireylerin olumlu duygusal stratejiler geliştirmeleriyle öz şefkatin birlikte işleyerek duygusal dayanıklılığı artırabileceği ortaya koymuştur.

Bu bulgu, bireylerin öz şefkat düzeyleri arttıkça duygularını daha sağlıklı bir biçimde tanıma, düzenleme ve ifade etme becerilerinin de gelişebileceğini düşündürebilir. Öz şefkati yüksek bireylerin, kendilerine karşı anlayışlı ve kabullenici bir tutum sergilemeleri sayesinde stresli durumlarda daha esnek ve dengeli duygusal tepkiler verebildikleri varsayılabilir. Bu durum, pozitif ve negatif duyguların daha iyi yönetilmesini ve sosyal ilişkilerde duyguların daha açık şekilde ifade edilmesini kolaylaştırıyor olabilir. Öz şefkatin, bireyin içsel deneyimlerini yargılamadan kabul etmesine olanak tanınması, duygusal düzenleme süreçlerine destek sağlayan bir faktör olabilir. Aynı zamanda öz şefkatli bireylerin duygusal farkındalıklarının da yüksek olması, onların duygusal esnekliklerini ve iletişim kapasitelerini artırıyor olabilir. Bu ilişki, 18–45 yaş aralığında yer alan bireylerin kişisel gelişim süreçlerinde öz şefkatin duygusal dengeyi koruma açısından önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, öz şefkatin geliştirilmesi, bireylerin duygusal işlevselliklerini güçlendirmeye yönelik koruyucu bir unsur olarak değerlendirilebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, 18-45 yaş arası yetişkin bireylerde algılanan stres düzeyine göre öz şefkat ile duygusal esneklik arasında olup olmadığı araştırılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın bu bölümünde ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Araştırma, Türkiye’de yaşayan 18–45 yaş aralığındaki bireyler arasından kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 400 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Duygusal Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirliği değerlendirilmiş; Cronbach Alpha değerlerinin .70’in üzerinde bulunması, kullanılan ölçme araçlarının yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermiştir. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 27.0 programı kullanılmış; verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık–basıklık değerleri ve Shapiro-Wilk testi ile kontrol edilmiştir. Gruplar arası farklılıkları belirlemek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış; değişkenler arası ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca, değişkenler arası nedensel ilişkileri test etmek üzere doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada, 18–45 yaş aralığındaki bireylerin algılanan stres, öz şefkat ve duygusal esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde incelenmiştir.

Araştırma bulguları, cinsiyetin algılanan stres ve alt boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymaktadır. Kadın katılımcıların, erkek katılımcılara kıyasla algılanan stres toplam puanlarının yanı sıra algılanan stres alt boyutu puanlarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, cinsiyetin öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı farklılık yarattığını ortaya koymaktadır. Erkek katılımcıların, kadın katılımcılara kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, yaş değişkeninin algılanan stres ve alt boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymaktadır. 18–29 yaş aralığındaki katılımcıların, 30–45 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla algılanan stres toplam puanlarının yanı sıra algılanan stres ve algılanan baş etme alt boyutu puanlarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, yaş değişkeninin öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı farklılık yarattığını ortaya koymaktadır. 30–45 yaş aralığındaki katılımcıların, 18–29 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, yaş değişkenine göre duygusal esneklik toplam puanı ile pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. 30–45 yaş aralığındaki katılımcıların, 18–29 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla hem duygusal esneklik toplam puanlarının hem de tüm alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları, medeni durumun algılanan stres ve alt boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Bekar bireylerin, evli bireylere kıyasla algılanan stres toplam puanları ile birlikte algılanan stres ve algılanan baş etme alt boyutu puanlarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, medeni durumun öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı farklılık yarattığını ortaya koymuştur. Evli bireylerin, bekar bireylere kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırma bulguları, medeni durumun duygusal esneklik ve alt boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Evli bireylerin, bekar bireylere kıyasla duygusal esneklik toplam puanları ile birlikte pozitif ve negatif duyguların düzenlenmesi alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları, ilaç kullanma durumunun algılanan stres ve alt boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. İlaç kullanan bireylerin, ilaç kullanmayan bireylere kıyasla algılanan stres toplam puanları ile birlikte algılanan stres ve algılanan baş etme alt boyutu puanlarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, ilaç kullanma durumunun öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı farklılık yarattığını ortaya koymuştur. İlaç kullanmayan bireylerin, ilaç kullanan bireylere kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları, psikiyatrik tanı alma durumunun algılanan stres ve alt boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Psikiyatrik tanı almış bireylerin, tanı almamış bireylere kıyasla algılanan stres toplam puanları ile birlikte algılanan stres ve algılanan baş etme alt boyutu puanlarının da daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları, psikiyatrik tanı alma durumunun öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı farklılık yarattığını ortaya koymuştur. Tanı almamış bireylerin, psikiyatrik tanı almış bireylere kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları, psikolojik destek alma durumunun algılanan stres ve alt boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Psikolojik destek alan bireylerin, destek almayan bireylere kıyasla algılanan stres toplam puanları ile birlikte algılanan stres ve algılanan baş etme alt boyutu puanlarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, psikolojik destek alma durumunun öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı farklılık yarattığını ortaya koymuştur. Psikolojik destek almayan bireylerin, destek alan bireylere kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları, gelir düzeyinin algılanan stres ve alt boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Düşük gelir düzeyine sahip bireylerin, orta, iyi ve çok iyi gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla algılanan stres toplam puanları ile birlikte algılanan stres ve algılanan baş etme alt boyutu puanlarının da daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, gelir düzeyinin öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı farklılık yarattığını ortaya koymuştur. Düşük gelir düzeyine sahip bireylerin, orta, iyi ve çok iyi gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla öz şefkat puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır.

Araştırma bulguları, çalışma durumunun algılanan stres ve alt boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Öğrencilerin, çalışan ve çalışmayan bireylere kıyasla algılanan stres toplam puanları ile birlikte algılanan stres ve algılanan baş etme alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu; ayrıca çalışmayan bireylerin de bu puanlarda çalışan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları, çalışma durumunun öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı farklılık yarattığını ortaya koymuştur. Çalışan bireylerin, öğrenci ve çalışmayan bireylere kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu; ayrıca çalışmayan bireylerin de öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek öz şefkat puanına sahip olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, çalışma durumunun duygusal esneklik ve alt boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Çalışan bireylerin, öğrenci ve çalışmayan bireylere kıyasla duygusal esneklik toplam puanları ile birlikte pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu;

ayrıca çalışmayan bireylerin de öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur.

Araştırmada algılanan stres toplam ile öz şefkat arasında negatif yönde orta güçte anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre 18-45 yaş aralığında bulunan bireylerde algılanan stres düzeyi arttıkça öz şefkat düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Algılanan stres ve alt boyutlarının (stres ve algılanan baş etme) katılımcıların öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi desteklediği bulunmuştur.

Çalışmada algılanan stres toplam ve algılanan baş etme ile duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre 18-45 yaş aralığında bulunan bireylerde algılanan stres düzeyi arttıkça duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Algılanan stres ve alt boyutlarının (stres ve algılanan baş etme) katılımcıların duygusal esneklik düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi desteklediği bulunmuştur.

Araştırmada öz şefkat ile duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre 18-45 yaş aralığında bulunan bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça duygusal esneklik toplam, pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Araştırmada, kronik rahatsızlık durumu, romantik ilişkide bulunma durumu ve eğitim düzeyi değişkenlerinin, algılanan stres toplam puanı ile alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$). Benzer biçimde kronik rahatsızlık durumu, romantik ilişkide bulunma durumu ve eğitim düzeyi değişkenlerinin, öz şefkat düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$). Son olarak kronik rahatsızlık durumu, ilaç kullanma durumu, psikiyatrik tanı alma durumu, psikolojik destek alma durumu, romantik ilişkide bulunma durumu, gelir düzeyi, cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerinin, duygusal esneklik toplam puanı ile alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$).

Ulaşılan sonuçlar kapsamında şu önerilerde bulunulmuştur:

Kadın bireylerin erkeklere kıyasla daha yüksek algılanan stres düzeyine sahip olması, toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanan psikososyal baskılarla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, kadınlara yönelik stres yönetimi becerilerini geliştiren ve toplumsal eşitliği destekleyen müdahale programlarının uygulanması önerilmektedir.

Erkek bireylerin kadınlara göre daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olması, kadınların içsel eleştirelilik ve öz-yargı eğilimlerinin yüksekliğiyle açıklanabilir. Bu doğrultuda, kadınlara yönelik öz şefkat temelli psikolojik destek programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Genç yetişkinlerin (18–29 yaş) daha yüksek stres düzeyine sahip olması, yaşam geçişleriyle ilgili belirsizliklerden kaynaklanmaktadır. Bu yaş grubuna yönelik stresle başa çıkma becerilerini artıran psikoeğitim çalışmalarının uygulanması önerilmektedir.

30–45 yaş aralığındaki bireylerin daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olması, yaşam deneyimi ve duygusal olgunlukla ilişkilendirilmiştir. Buna karşılık genç bireylerde benlik algısını destekleyen öz şefkat geliştirme programlarının uygulanması önerilmektedir.

Araştırma bulguları, 30–45 yaş aralığındaki bireylerin duygusal esneklik düzeylerinin genç bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durum, yaşam deneyimiyle gelişen duygusal düzenleme becerileriyle ilişkilendirilmiş; genç yetişkinlere yönelik duygusal zeka temelli eğitimlerin yaygınlaştırılması önerilmiştir.

Bekar bireylerin evli bireylere kıyasla daha yüksek stres düzeyine sahip olması, sosyal destek eksikliği ve yalnızlıkla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, bekar bireyler için sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve stres yönetimi programlarının uygulanması önerilmektedir.

Evli bireylerin öz şefkat düzeylerinin bekar bireylerden daha yüksek olması, evlilikte sağlanan duygusal destekle açıklanmıştır. Bu bağlamda, bekar bireylerde öz şefkat gelişimini destekleyecek psikoeğitimlerin ve danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Araştırma, evli bireylerin bekar bireylere kıyasla daha yüksek duygusal esneklik düzeyine ve özellikle duygu düzenleme becerilerine sahip olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, bekar bireylerde duygusal esnekliği destekleyen psiko-eğitim, grup terapisi ve bireysel danışmanlık programlarının uygulanması önerilmektedir.

Psikiyatrik ilaç kullanan bireylerin algılanan stres düzeylerinin yüksek olması, ilaç kullanımının mevcut psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bireylerin stresle baş etme becerilerini artırmaya yönelik psikososyal müdahalelerle desteklenmesi önerilmektedir.

İlaç kullanmayan bireylerin daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olması, ilaç kullanan bireylerin kendilerine karşı daha eleştirel ve yargılayıcı olabileceklerini göstermektedir. Bu nedenle, öz şefkat odaklı terapi ve farkındalık temelli müdahalelerin ilaç kullanan bireylerde yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Araştırma, psikiyatrik tanı almış bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durumun, yaşanan psikopatolojik belirtilerin baş etme becerilerini zorlaştırmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, bu bireylerde stresle başa çıkmayı destekleyen bütüncül psikoeğitim ve rehabilitasyon programlarının tedavi süreçlerine entegre edilmesi önerilmektedir.

Tanı almamış bireylerin daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olması, psikiyatrik tanı almış bireylerin daha fazla öz-yargı ve değersizlik duygularıyla mücadele ettiklerini göstermektedir. Bu kapsamda, tanı almış bireylerde öz şefkati artırmaya yönelik terapi yaklaşımlarının uygulanması önerilmektedir.

Psikolojik destek alan bireylerin daha yüksek stres düzeyine sahip olması, yardım arayışının çoğunlukla yoğun stres sonrası başladığını göstermektedir. Bu bireylerde stres yönetimi becerilerini geliştirecek yapılandırılmış müdahalelere danışmanlık sürecinde yer verilmesi önerilmektedir.

Psikolojik destek almayan bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek bulunması, destek arayan bireylerin kendilerine karşı daha eleştirel bir tutum geliştirmiş olabileceklerini göstermektedir. Bu nedenle, psikolojik destek sürecine öz şefkat temelli müdahalelerin entegre edilmesi önerilmektedir.

Düşük gelir düzeyine sahip bireylerin daha yüksek stres yaşadığı ve baş etme konusunda zorlandığı tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, dezavantajlı gruplara yönelik psiko-sosyal destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir. Ayrıca, düşük gelir düzeyindeki bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, sosyoekonomik açıdan dezavantajlı bireylerde öz şefkati artırmaya yönelik psiko-eğitim ve danışmanlık hizmetlerinin erişilebilir hale getirilmesi önerilmektedir.

Araştırma bulgularına göre, öğrenciler ile çalışmayan bireylerin çalışan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde algılanan stres yaşadıkları belirlenmiştir. Bu durumun, öğrencilikteki akademik baskılar ve işsizlik kaynaklı sosyal-ekonomik zorluklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle bu gruplara yönelik stres yönetimi programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Çalışan bireylerin öz şefkat düzeylerinin öğrenci ve çalışmayan bireylere göre daha yüksek olması, üretkenlik ve öz yeterlik algısıyla ilişkilendirilmektedir. Bu bulgu doğrultusunda, özellikle öğrenci ve çalışmayan bireylerde öz şefkati destekleyen psiko-eğitim ve terapi uygulamalarının artırılması önerilmektedir.

Duygusal esneklik açısından da çalışan bireylerin daha yüksek düzeyde becerilere sahip olduğu bulunmuştur. Bu durum, iş yaşamında karşılaşılan sosyal ve duygusal etkileşimlerle ilişkilidir. Öğrenci ve işsiz bireylerde ise duygusal esnekliği artırmaya yönelik yapılandırılmış müdahale programlarının uygulanması önerilmektedir.

Araştırmada algılanan stres düzeyleri arttıkça bireylerin öz şefkat düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Bu bulgu, bireyin yüksek stres altında kendine karşı daha yargılayıcı, sert ve anlayışsız bir tutum sergileyebileceğini göstermektedir. Regresyon analizi sonuçları da bu ilişkiyi doğrulayarak, algılanan stres ve baş etme düzeylerinin öz şefkat üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu kapsamda, stresle başa çıkma sürecinde öz şefkati artıran psikoeğitim programları ve terapi yaklaşımlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle yoğun stres yaşayan bireylerde içsel kabulleniş ve kendine anlayış geliştirmeye yönelik mindfulness temelli uygulamaların ve öz şefkat odaklı müdahale tekniklerinin kullanılması önerilmektedir.

Araştırma bulgularına göre, algılanan stres düzeyleri ile duygusal esneklik ve onun alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin stres düzeyleri yükseldikçe pozitif ve negatif duygularını düzenlemekte, duygularını ifade etmekte ve duygusal olarak esnek kalmakta zorlandıklarını göstermektedir. Regresyon analizi, stres ve baş etme düzeylerinin duygusal esnekliği anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koyarak bu ilişkiyi desteklemektedir. Bu doğrultuda, bireylerin stresle başa çıkarken duygusal esnekliklerini koruyabilmeleri için duygu düzenleme becerilerine yönelik psiko-eğitimler, nefes egzersizleri ve duygusal farkındalık çalışmaları içeren müdahale programları tasarlanmalıdır. Özellikle

stres altındaki bireylerde duygusal dayanıklılığı artıran, esnek yanıtlar geliştirmeyi öğreten yapılandırılmış uygulamaların kullanılması önerilmektedir.

Çalışmada öz şefkat düzeyi ile duygusal esneklik ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, bireyin kendine karşı anlayışlı, kabullenici ve destekleyici bir tutum sergilemesinin, onun duygusal süreçlerini daha sağlıklı biçimde yönetmesini kolaylaştırdığını göstermektedir. Öz şefkati yüksek bireyler, olumsuz duygularla baş ederken kendilerini daha az yargılamakta ve daha esnek duygusal yanıtlar verebilmektedir. Bu nedenle, duygusal esnekliği artırmak amacıyla yapılan bireysel veya grup müdahalelerinde öz şefkat becerilerine de odaklanılması gerekmektedir. Öz şefkati geliştirici tekniklerin (örneğin öz şefkat günlükleri, içsel eleştiriyle çalışma ve şefkat temelli meditasyonlar) duygusal esneklik gelişimini destekleyici araçlar olarak kullanılmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akdağcık, İ. U. (2023). Voleybol hakemlerinin iş stres düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 1–9.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 40–55.
- Aksoy, A. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma. *Journal of Social Policy Conferences* (No. 49). Istanbul University.
- Aldao, A., Sheppes, G., ve Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 263–278.
- Aldwin, M. C. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). Guilford Press.
- Altuntaş, S. B., Başaran, Z., ve Çakmak, G. (2022). Rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin Koronavirüs 19 fobisi, algılanan stres ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 51–61.
- Altuntaş, S. B., Başaran, Z., ve Çakmak, G. (2022). Rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin Koronavirüs 19 fobisi, algılanan stres ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 51–61.
- Anılğan, H. (2022). *Ergenlerin öz-şefkat, sosyal bağlılık ve stresle başa çıkma düzeyleri üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K., ve Laudenslager, M. L. (2014). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.12.018>
- Arpacı, F. (2005). Sekreterlerin çalıştıkları yöneticinin kademesine göre stres kaynaklarının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 1–17.

- Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73–86. <https://doi.org/10.20493/birtop.450823>
- Asıcı, E., ve Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 6(3), 1353–1375.
- Aydın, A., ve Kahraman, N. (2020). Hemşirelik öğrencilerinde kendini sabotaj: Psikolojik ihtiyaçlar ve öz-duyarlık üzerine etkisi. *Çukurova Medical Journal*, 45(4), 1625–1633. <https://doi.org/10.17826/cumj.748170>
- Aydın, İ. (2016). *İş yaşamında stres*. Pegem Akademi.
- Ayvalı, H. (2024). *Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracılık rolü* [Doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü* [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi
- Baltaş, A., ve Baltas, Z. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Bergdahl, J., ve Bergdahl, M. (2002). Perceived stress in adults: Prevalence and association of depression, anxiety, and medication in a Swedish population. *Stress and Health*, 18, 235–241.
- Beshai, S., Prentice, J. L., ve Huang, V. (2018). Building blocks of emotional flexibility: Trait mindfulness and self-compassion are associated with positive and negative mood shifts. *Mindfulness*, 9, 939–948. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0833-8>
- Birni, G., ve Eryılmaz, A. (2024). Öz-değerin kavramsal ve kuramsal incelemesi [Conceptual and theoretical review of self-worth]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 16(2), 327-346. <https://doi.org/10.18863/pgy.1336880>
- Bluth, K., ve Eisenlohr-Moul, T. A. (2016). Self-compassion as a potential buffer against physiological stress responses in adolescence. *Journal of Adolescence*, 51, 119–129. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.007>

- Bluth, K., Roberson, P. N. E., ve Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Explore*, 11(4), 292–295. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005>
- Bluth, K., Roberson, P., Gaylord, S., Faurot, K., Grewen, K., Arzon, S., ve Girdler, S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., ve Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Boyacı, K., Şensoy, F., ve Beydağ, K. D. (2014). Sağlık kurumlarında stres ve stres yönetimi. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 470–474.
- Brassey, J., van Witteloostuijn, A., Huszka, C., Silberzahn, T., ve van Dam, N. (2020). Emotional flexibility and general self-efficacy: A pilot training intervention study with knowledge workers. *PLOS ONE*, 15(10), e0240598. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240598>
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Budak, E. (2025). Alkol kullanım bozukluğu tanılı hastaların eşlerine uygulanan psikoeğitim programının psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres düzeyine etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Caldwell, J. G., Krug, M. K., Carter, C. S., ve Minzerberg, M. J. (2014). Cognitive control in the face of fear: Reduced cognitive-emotional flexibility in women with a history of child abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 23, 454–472.

- Can, Y. S., Iles-Smith, H., Chalabianloo, N., Ekiz, D., Fernández-Álvarez, J., Repetto, C., Riva, G., ve Ersoy, C. (2020). How to relax in stressful situations: A smart stress reduction system. *Healthcare*, 8(2), 100.
- Candan, N. (2019). *Hemşirelerde bilinçli farkındalığa temelli programın algılanan stres ve öz-şefkat üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi
- Caz, Ç., ve Yazıcı, Ö. F. (2024). Algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 247–257.
- Cenkseven Önder, F., ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004–1019. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Cheng, C., Lau, H. P., ve Chan, M. P. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140, 1582–1607.
- Coifman, K. G. (2008). *From negative to positive: Do flexible emotion responses predict the course of adjustment during bereavement?* (Unpublished doctoral dissertation). Columbia University.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev. T. Ergene, Ed.). Mentis Yayıncılık.
- Croft, A., Atkinson, C., ve May, A. M. (2021). Promoting gender equality by supporting men's emotional flexibility. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 8(1), 42–49.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Cyniak-Cieciura, M. (2021). Psychological flexibility, temperament, and perceived stress. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(3), 207–218.
- Çelik, D. (2014). *İş stresi ve sağlık çalışanları* [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi

- Çetin, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı ile öz şefkat ve yaşam stresi arasındaki ilişkinin karma yöntemle incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi
- Çevik, O., ve Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: Öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 183-202.
- Çokamay Yılmaz, G. (2018). Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı ana baba eğitimleri: Kuramsal bir gözden geçirme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 133-143.
- Dahne, J., Murphy, J. G., ve MacPherson, L. (2017). Depressive symptoms and cigarette demand as a function of induced stress. *Nicotine ve Tobacco Research*, 19(1), 49–58.
- Dashbolagh, H. J., Janghoo, E., ve Hemmati, B. (2021). Comparing cognitive–emotional flexibility and death anxiety in people with and without traumatic experience. *Journal of Research in Psychopathology*, 2(3), 41–47.
- Daşçı, G. (2022). *Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi
- Deniz, M. E., ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115–127.
- Deniz, M. E., ve Yıldırım Kurtuluş, H. (2023). Self-efficacy, self-love, and fear of compassion mediate the effect of attachment styles on life satisfaction: A serial mediation analysis. *Psychological Reports*. 24-37. doi: 10.1177/00332941231156809.
- Deniz, M., ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(25), 17–26.

- Dinçer, D. (2019). Carl R. Rogers ve öğrenme özgürlüğü: Etkili bir öğrenme ortamının mimari olarak öğretmen ve öğretmen tutumları. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 8(4), 2341–2358. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/908471>
- Dobson, K. S., ve Dozois, D. J. (2019). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (4th ed.). New York: Guilford Publications.
- Doğan, A. (2002). *Başarı çocuk doğurdu*. Kariyer Yayınları.
- Duman, A. (2018). *Üst-duyguların, algılanan stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi
- Durcan, G., ve Doğangün, B. (2024). Çocuk psikiyatrisi gözüyle epileptik olmayan paroksizmal bozukluklara yaklaşım. S. Saltık (Ed.), *Epileptik olmayan paroksizmal bozukluklar* (s. 106–112). Türkiye Klinikleri.
- Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E., Prather, A. A., Slavich, G. M., Puterman, E., ve Mendes, W. B. (2018). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 146–169. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.001>
- Erdoğan, T., Ünsar, A. S., ve Süt, N. (2009). Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: Bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14, 345–360.
- Ermeydan Ertan, E. (2023). *Kabin memurlarında algılanan stres, duygu düzenleme, öz şefkat ve bilişsel esneklik becerilerinin ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi
- Eroğlu, Y., ve Karaaziz, M. (2024). Stresle baş etme stratejilerinin öznel iyi oluş ile ilişkisini yordamak üzerine derleme. *Pearson Journal*, 8(28), 1347–1361. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11613570>
- Erözkan, A. (2006). İlköğretim öğrencilerinde depresyon ve başa çıkma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 24, 75–94.
- Evans, G. W., ve Stecker, R. (2004). Motivational consequences of environmental stress. *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), 143–165.

- Eylen-Özyurt, B. (2017). Gelişim konularına genel bakış. A. Kaya (Ed.), *Eğitim psikolojisi* (7. bs., ss. 1–30). Ankara: Pegem Akademi.
- Fredrickson, B. L., ve Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
- Freud, A. (2011). *Ben ve savunma mekanizmaları*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Fu, F., Chow, A., Li, J., ve Cong, Z. (2018). Emotional flexibility: Development and application of a scale in adolescent earthquake survivor. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(2), 246–252.
- Füstös, J., Gramann, K., Herbert, B. M., ve Pollatos, O. (2013). On the embodiment of emotion regulation: Interoceptive awareness facilitates reappraisal. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(8), 911–917. <https://doi.org/10.1093/scan/nss089>
- Genet, J. J., Malooly, A. M., ve Siemer, M. (2013). Flexibility is not always adaptive: Affective flexibility and inflexibility predict rumination use in everyday life. *Cognition and Emotion*, 27(4), 685–695.
- Germer, C. K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek* (H. Ünlü-Haktanır, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K. (2021). *Öz Şefkatli Farkındalık*. (H. Ünlü Haktanır, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2009 yılında yayınlanmıştır).
- Germer, C. K., ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. doi:10.1002/jclp.22021
- Ghasemi, F., Beversdorf, D. Q., ve Herman, K. C. (2024). Stress and stress responses: A narrative literature review from physiological mechanisms to intervention approaches. *Journal of Primary Health Care*, 16(4). <https://doi.org/10.1177/1834490924128922>
- Godoy, L. D., Rossignoli, M. T., Delfino-Pereira, P., Garcia-Cairasco, N., ve de Lima Umeoka, E. H. (2018). A comprehensive overview on stress neurobiology: Basic concepts and clinical implications. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, Article 127. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00127>

- Gökgöz, H. (2013). *Stresin çalışanların performansı üzerine etkisi: Öğretim elemanları üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Gratzer, D., Levitan, R. D., Sheldon, T., Toneatto, T., Rector, N. A., ve Goering, P. (2004). Lifetime rates of alcoholism in adults with anxiety, depression, or comorbid depression/anxiety: A community survey of Ontario. *Journal of Affective Disorders*, 79(1–3), 209–215.
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: The Guilford Press.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91–109.
- Hançer, T. A., Güler, N., ve Süha, B. K. (2019). Hemşirelik son sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres ve stresle baş etme davranışları. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 11(4), 347–356.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hazar, F. (2023). *Fiziksel aktivite ve sağlık*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., ve Potworowski, G. (2013). A model of socioemotional flexibility at three-time scales. *Emotion Review*, 5(4), 397–405.
- Howlett, J. R., ve Stein, M. B. (2016). Prevention of trauma and stressor-related disorders: A review. *Neuropsychopharmacology*, 41(1), 357–369. <https://doi.org/10.1038/npp.2015.261>

- Huang, C., Xie, J., Owusua, T., Chen, Z., Wang, J., ve Qin, C. (2021). Is psychological flexibility a mediator between perceived stress and general anxiety or depression among suspected patients of the 2019 coronavirus disease (COVID-19)? *Personality and Individual Differences*, 183, 111132.
- Hündür, U. (2025). *Algılanan stres ile kompulsif çevrimiçi satın alma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi
- İme, Y., ve Ümmet, D. (2022). Adaptation of emotional flexibility scale: Its association with subjective well-being and resilience during COVID-19 pandemic. *Child Indicators Research*, 15(6), 2141–2154. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09959-9>
- Işık-Terzi, Ş., ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- İme, Y. (2022). *Bilişsel-davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklikleri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- İpek, L. (2025). *Yüzücülerin hayal kurma düzeylerinin algılanan stres durumlarına etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Hitit Üniversitesi
- İskender, M., ve Akın, A. (2011). Self-compassion and Internet addiction. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215–221.
- İşçi, S., ve Karaaziz, M. (2024). A general review on daily life and stress management. *ISPEC International Journal of Social Sciences ve Humanities*, 8(2), 34–40. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12511019>
- Jordan, J.V. (2017). Relational-Cultural Therapy. In M. Kopala ve M. Keitel (Eds.), *Handbook of Counseling Women* (ss. 88-97). Los Angeles: Sage Publications.
- Karakuş, S. (2025). *Yetişkin bireylerde duygusal otantiklik: Sosyotropik kişilik özelliği ve öz-şefkat* [Doktora tezi]. Mersin Üniversitesi
- Karaoğlu, M., ve Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151.

- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262–273. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- Kaya, F. Ş. (2019). Kent yaşamı memnuniyeti, stresle başa çıkma ve yaşam doyumu ilişkisi: İstanbul örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 325–342.
- Kckaou, A., Dhouib, F., Kotti, N., Sallemi, I., Hammami, K. J., Masmoudi, M. L., ve Hajjaji, M. (2022). Does mindfulness reduce perceived stress in healthcare professionals? *L'Encéphale*. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2022.09.005>
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). Öz-Şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Kılıç, Ş. (2020). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve aleksitimi ilişkisinde öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi
- Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention. [Yayımlanmamış doktora tezi]. The University of Texas, Austin
- Koçak, L., ve Çelik, E. (2021). Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4360–4399. <https://doi.org/10.26466/opus.906143>
- Krawitz R. (2012). Behavioural treatment of severe chronic self-loathing in people with borderline personality disorder. Part 2: Self-compassion and other interventions. *Australas Psychiatry*, 20, 501-506.
- Kurtoğlu, M. (2019). Bilişsel davranışçı grup terapisi'nin (BDGT) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi. [Yayımlanmamış Doktora tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

- Kurtoğlu, M., ve Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-65.
- Lam, C. B., ve McBride Chang, C. A. (2007). Resilience in young adulthood: The moderating influences of gender-related personality traits and coping flexibility. *Sex Roles*, 56(3–4), 159–172. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9159-z>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–22.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9–46.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., ve Hancock, J. (2007). Kendine şefkat ve kendisiyle ilgili hoş olmayan olaylara tepkiler: kendine nazik davranmanın sonuçları. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 92(5), 887.
- Li, Y., Deng, J., Lou, X., Wang, H., ve Wang, Y. (2019). A daily diary study of the relationships among daily self-compassion, perceived stress and health-promoting behaviours. *International Journal of Psychology*, 55. <https://doi.org/10.1002/ijop.12610>
- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C. Q., Garcia-Barrera, M. A., ve Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Personality and Individual Differences*, 168, 110351.
- Mark, G. M., ve Smith, A. P. (2008). Stress models: A review and suggested new direction. *Occupational Health Psychology*, 3, 111–144. <https://pdfs.semanticscholar.org/a2a1/f31f2bea80c1da57501cc0311a94daa087d7.pdf>
- Marsh, I., Chan, S., ve MacBeth, A. (2017). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>

- Maslach, C., ve Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: 1969–2009. In *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 37–51). Wiley.
- McEwen, B. S. (2006). Protective and damaging effects of stress mediators: Central role of the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(4), 367–381. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/bmcewen>
- Meesters, A., Vancleef, L. M. G., ve Peters, M. L. (2018). Emotional flexibility and recovery from pain. *Motivation and Emotion*, 43, 493–504.
- Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., ve Morrisette, S. B. (2018). The influence of mindfulness, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder on disability and quality of life over time in war veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 74(7), 1272–1280. <https://doi.org/10.1002/jclp.22596>
- Mohammadkhani, S., Akbari, M., West, A., Mazloom, M., ve Gezloo, F. (2022). The relationship of meta cognition with worry: The mediating role of emotional flexibility and affective style. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 40, 493–511.
- Morris, G. C. (2002). *Psikolojiyi anlamak* (H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Mutlu, H., ve Yıldız Demirtaş, V. (2023). Otizmlı Çocuğu Olan Ailelerin Desteklenmesine Yönelik Yapılan Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Çalışmaların İncelenmesi. *Anadolu University Journal of Education Faculty*, 7(2), 433-452. <https://doi.org/10.34056/aujef.1219861>
- Nargund, V. H. (2015). Effects of psychological stress on male fertility. *Nature Reviews Urology*, 12(7), 373–382. <https://doi.org/10.1038/nrurol.2015.112>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological well-being in parents of children with autism. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, 39(3), 492–502. <https://doi.org/10.1080/15374416.2010.486440>
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., Hsieh, Y., ve Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. doi:10.1080/13576500444000317
- Neff, K.D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., ve Vedhara, K. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 663–688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Orcutt, H. K., Bonanno, G. A., Hannan, S. M., ve Miron, L. R. (2014). Prospective trajectories of posttraumatic stress in college women following a campus mass shooting. *Journal of Traumatic Stress*, 27(3), 249–256. <https://doi.org/10.1002/jts.21914>
- Özdemir, S. N. (2024). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin öz şefkatini yordamada bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin rolü* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi
- Özel, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi* [Doktora tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi
- Özel, Y., ve Bay Karabulut, A. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48–56.
- Özyılmaz, A. F. (2021). Bilgi çağında madalyonun diğer yüzü: Dijital stres. *MEYAD Akademi*, 2(2), 163–171.

- Palazoğlu, N., ve Karaca, A. (2024). İnfertil Kadınların Öz Şefkat, Bilinçli Farkındalık ve Ruhsal Sağlıkları Arasındaki İlişki. *VHS*, 14(1), 90-99.
- Petrides, K. V., ve Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39–57. <https://doi.org/10.1002/per.466>
- Rowshan, A. (2011). *Stres yönetimi: Hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Ş. Cüceloğlu, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ryan, K. (2013). *How problem focused and emotion focused coping affects college students' perceived stress and life satisfaction* (Undergraduate thesis). DBS School of Arts, Dublin.
- Salloum, A., ve Overstreet, S. (2012). Grief and trauma intervention for children after disaster: Exploring coping skills versus trauma narration. *Behavior Research and Therapy*, 50(3), 169–179.
- Sayat, Y. (2023). *Bir tıp fakültesi 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ile depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin değerlendirilmesi* [Tıpta uzmanlık tezi]. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
- Scott, S. B., Jackson, B. R., ve Bergeman, C. S. (2011). What contributes to perceived stress in later life? A recursive partitioning approach. *Psychology and Aging*, 26(4), 830–843. <https://doi.org/10.1037/a0022605>
- Sevindik, E. (2022). Stresin günlük hayattaki avantajları: Stres üzerine genel bir bakış. *International Academic Social Resources Journal*, 7(43), 1420–1426.
- Sinha, R. (2012). How does stress lead to risk of alcohol relapse? *Alcohol Research: Current Reviews*, 34(4), 432–440.
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi
- Sözen, A., ve Yücel, B. (2009). *Obez hastalarda psikiyatrik değerlendirme ve stres yanıtının araştırılması* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. İstanbul Tıp Fakültesi, İstanbul

- Stephens, A. (1991). Invited review: The links between stress and illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 35(6), 633–644.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385–396.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., ve MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse ve Neglect*, 35(10), 887–898. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.07.003>
- Taşcı, K., Gök Özer, F., ve Koştı, N. (2010). Pamukkale Üniversitesi Hastanesi'nde çalışan hemşirelerin stresle baş etme stratejilerinin belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10.
- Timuroğlu, K., ve Yılmaz, B. (2019). Stres ve girişimcilik niyeti: Bir uygulama. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 33(3).
- Topkaya, N., Köksal, Z., ve Bayram, Z. (2022). Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz-şefkatin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646–662.
- Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tuğut, F., Tuğut, N., ve Yeşildağ Çelik, B. (2021). Sağlık alanında okuyan öğrencilerin COVID-19 pandemi sürecinde durumluk-süreklilik kaygı, algılanan stres ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 93–102. <https://doi.org/10.51754/cusbed.889349>
- Turhan, M. Ö., ve Arslanboğa, R. (2022). Spor Bilimleri Fakültesindeki öğretmen adaylarının iş bulma kaygısı ve algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(4), 1138–1152. <https://doi.org/10.38021/asbid.1196952>
- Uludağ, G. (2019). İş stresi ve motivasyon ilişkisine yönelik bir alan araştırması. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (33), 411–439.

- Uslu, B. N. (2025). *Ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal esneklik ve öz şefkatin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
- Uyanık, N., ve Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674.
- Üskun, E., Aydın, Ü., Öztürk, M., ve Üçtaşlı, S. (2005). Süleyman Demirel Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi öğrencilerinin sosyal ve psikolojik özellikleri. *Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 32(1), 35–44.
- van der Hout, R., Barnasconi, F., Noorloos, J., de Bruin, R., van Slobbe-Maijer, K., Legerstee, J., et al. (2023). Treatment outcomes of dialectical behaviour therapy for adolescents presenting with characteristics of borderline personality disorder: A naturalistic study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28, 707-720.
- Varol Ölç, Ş. (2025). *Bir üniversite hastanesi araştırma görevlilerinin kafein kullanım bozuklukları ile uyku kalitesi ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Tıpta uzmanlık tezi]. Erciyes Üniversitesi
- Velotti, P., Garofalo, C., Petrocchi, C., Cavallo, F., Popolo, R., ve Dimaggio, G. (2016). Alexithymia, emotion dysregulation, impulsivity and aggression: A multiple mediation model. *Psychiatry Research*, 237, 296–303. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.01.025>
- Vermetten, E., Schmahl, C., Lindner, S., Loewenstein, R. J., ve Bremner, J. D. (2006). Hippocampal and amygdalar volumes in dissociative identity disorder. *American Journal of Psychiatry*, 163(4), 630–636. <https://doi.org/10.1176/ajp.2006.163.4.630>
- Waugh, C., Thompson, R., ve Gotlib, I. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion*, 11(5), 1059–1067. <https://doi.org/10.1037/a0021786>
- Westphal, M., Seivert, N. H., ve Bonanno, G. A. (2010). Expressive flexibility. *Emotion*, 10(1), 92–100. <https://doi.org/10.1037/a0018420>

- Winnicott, D. W. (2012). Playing and reality. *Routledge*, 3(1), 22-36.
<https://doi.org/10.4324/9780203441022>
- Yıldırım, M. (2023). Lise Öğrencilerinde Üstbiliş, Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Şefkat ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, [Uzmanlık tezi]. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli
- Yıldırım, M. (2023). *Lise öğrencilerinde üstbiliş, psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Uzmanlık tezi]. Pamukkale Üniversitesi
- Yıldırım, M., ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502–2517.
- Yıldırım, O., ve Kumcağız, H. (2022). Psikodinamik yaklaşıma göre insan davranışının incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 0(40), 103–132.
<https://doi.org/10.14520/adyusbd.1052683>
- Yılmaz, B., ve Sağlam, M. (2021). COVID-19 algılanan stres ve tehdidinin, çalışanların iş yaşam dengesi ve motivasyonu üzerindeki etkisi. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 13(25), 518–538. <https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.977745>
- Yılmaz, B., ve Sağlam, M. (2021). COVID-19 algılanan stres ve tehdidinin, çalışanların iş yaşam dengesi ve motivasyonu üzerindeki etkisi. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 13(25), 518–538. <https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.977745>
- Yılmaz, E. (2018). *Hemşirelerde stres, stres nedenleri ve stresle başa çıkma yolları* [Yüksek lisans tezi]. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yılmaz, N. (2020). Göreli yoksunluk ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi: Akademisyenler üzerine bir inceleme. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1974–1983.
- Yılmaz, T., ve Oskay, Ü. Y. (2015). İnfertilite stresi ile başa çıkma yöntemleri ve hemşirelik yaklaşımları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(1), 100–112.
- Yüce, D. (2014). *Tükenmişlik, stres ve sağlık çalışanları* [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yücel, D., ve Kurtoğlu, M. B. (2024). Öz Şefkatin Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtileri İle İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracılık Rolü. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 12(1), 1-13. doi:10.33715/inonusaglik.1288306

Yüksel, H. (2014). Çalışma yaşamı ve stres kavramı: Durumsal bir yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 109–131.



EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmanın Başlığı: *18-45 Yaş Arası Yetişkin Bireylerde Algılanan Stres Düzeyine Göre Öz Şefkat ile Duygusal Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmada, 18-45 yaş arası yetişkin bireylerde algılanan stres düzeyine göre öz şefkat ile duygusal esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmacılar:

Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

Öykü ÖZKARACALAR

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

Katılım Süresi: Yaklaşık 4-6 dakika

Bu araştırma kapsamında sizden ilişikteki üç ayrı formu doldurmanız istenmektedir:

- Sosyo-Demografik Bilgi Formu
- Algılanan Stres Ölçeği
- Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu
- Duygusal Esneklik Ölçeği

Formlardaki soruları, ilgili açıklamalara göre ve kendi kişisel görüşlerinize uygun şekilde cevaplamanız beklenmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları bulunmamaktadır; önemli olan samimi yanıtlarınızdır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma sırasında kimliğinizi açığa çıkaracak hiçbir bilgi talep edilmemekte, veriler gizli tutulmakta ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmaktadır. Dilediğiniz zaman araştırmadan çekilebilirsiniz. Ancak, formun büyük kısmının eksik bırakılması durumunda veriler analiz dışı bırakılacaktır. Bu nedenle soruları boş bırakmadan yanıtlamanız araştırmanın geçerliliği açısından büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya sizinle birlikte yaklaşık 400 kişi katılacaktır. Elde edilen veriler toplu olarak analiz edilecek ve herhangi bir katılımcının bireysel verisi ayrı olarak

değerlendirilmeyecektir. Araştırmaya katılım karşılığında herhangi bir ücret talep edilmeyecek veya ödeme yapılmayacaktır.

İlgi ve yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Bu formu imzalayarak, yukarıdaki bilgileri anladığımı ve araştırmaya katılmayı kabul ettiğimi beyan ederim.

İmza:

Tarih:

X X X X

Ek 2: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ulaşmak amacı ile çalışmacı tarafından oluşturulmuş bir formdur.

1. Cinsiyet: Kadın () Erkek ()
2. Yaş: 18-29 () 30-45 ()
3. Eğitim Düzeyi: Lisans-Ön Lisans () Yüksek Lisans-Doktora ()
4. Medeni Durum: Evli () Bekar ()
5. Kronik Rahatsızlık Var Mı? Evet () Hayır ()
6. Ekonomik Durum: Düşük () Orta () İyi () Çok İyi ()
7. İlaç Kullanıyor musunuz? Evet () Hayır ()
8. Daha Önce Psikiyatrik Tanı Aldınız mı? Evet () Hayır ()
9. Daha Önce Psikolojik Tanı Aldınız mı? Evet () Hayır ()
10. Çalışma Durumunuz: Öğrenci () Çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli ()
11. Kardeş sayısı: _____
12. Romantik ilişkiniz var mı? Evet () Hayır ()

Ek 3: Algılanan Stres Ölçeği

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Aşağıda geçen ay boyunca yaşamış olabileceğiniz duygu ve düşüncelerinizi içeren bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki durumu geçen ay boyunca ne kadar yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme X işareti koyarak belirleyiniz.

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1. Beklemediğim bir olaya karşı sıkıntı yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Önemli olayları kontrol edemedim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Kendimi stresli hissettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kişisel problemlerimi çözme konusunda kendime güvendim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Yaşamımda her şey yolunda gitti.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Yaşamımdaki öfkemi kontrol ettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Kontrolüm dışındaki olaylar beni öfkeliendirdi.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Üstesinden gelemediğim zorluklar yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek 4: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ)

ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ KISA FORMU (ÖŞÖ)

Lütfen cevaplamadan önce her ifadeyi dikkatlice okuyunuz. Belirtilen davranışları ne sıklıkla yaptığınızı aşağıda verilen derecelendirme ölçeğine göre işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.					
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.					
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.					
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.					
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.					
7.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.					
8.Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.					
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.					
10.Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım					
11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.					

Ek 5: Duygusal Esneklik Ölçeği

DUYGUSAL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Lütfen cevaplamadan önce her ifadeyi dikkatlice okuyunuz.

DUYGUSAL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Pozitif duygulara sahipken, çevremdeki insanlar meşgulse bu duygularımı dışa vurmam.							
2.İyi bir haber aldığımda, dikkatim dağılmadan yapıyor olduğum işe devam edebilirim.							
3.Pozitif duygulara sahipken, çevremdeki insanlar iyi bir ruh hali içinde değilse bu duygularımı ifade etmem.							
4.Kötü bir durumda olsam bile pozitif duygular geliştirmeyi başarabilirim							
5.Kontrolüm dahilindeyse olumsuz duygularla yüzleşirim							
6.Cesaretim olursa olumsuz duygularla yüzleşirim							
7.O anda yapacak daha önemli işlerim varsa olumsuz duygulardan kaçınırım							
8.Keyfim yerinde değilken çevremdekiler beni neşelendirmeye çalışırlarsa rahatlamış hissederim							
9.Keyfim yerinde değilken çevremdekiler beni neşelendirmeye çalışırlarsa gülerim							
10.Keyfim yerindeyse çevremdekiler bunu yüzüme bakınca anlarlar							

ÖZ GEÇMİŞ

Lisans eğitimini 2018-2022 yılları arasında İstanbul Kültür Üniversitesi'nde Psikoloji Bölümü ve Radyo, Sinema ve Televizyon Bölümü ile yan dal yaparak iki bölümü eş zamanlı olarak tam zamanlı tamamlamıştır. Lisans hayatı boyunca İku Psikoloji Kulübünde aktif üyeliğini sürdürmüş aynı zamanda Tıp Öğrenci Okul Temsilciliği yapmıştır. 2022 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına başlamıştır. Lisans eğitimi sürecinde, Beylikdüzü devlet hastanesi psikolojik değerlendirme biriminde, Büyükçekmece Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğünde ve Bakırköy Dr. Ayhan AKCAN Psikiyatri Kliniğinde stajlarını yapmıştır. Lisans eğitimini tamamladıktan sonra Prof. Dr. Hakan Türkçapar'dan Bilişsel ve Davranışçı Terapi Eğitimi almıştır.

