

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖZ
ŞEFKAT DURUMLARININ İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Ezgi DEMİRCİ

Danışman
Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ

Haziran 2022, ERZİNCAN

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖZ
ŞEFKAT DURUMLARININ İNCELENMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)

Hazırlayan
Ezgi DEMİRCİ

Danışman
Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ

Haziran 2022, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

EZGİ DEMİRCİ

T.C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri

Program Adı : Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı : Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik Ve Öz Şefkat Durumlarının İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 52 sayfalık kısmına ilişkin 14/06/2022 tarihinde **IThenticate/Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: %20 dir.

Filtrelemeye **alıntılar ve kaynakça dâhil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimedenden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 14/06/2022

Danışman: Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ

Öğrenci: Ezgi DEMİRCİ

KILAVUZA UYGUNLUK

“Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat Durumlarının İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Ezgi DEMİRCİ

Danışman

Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ

Eğitim Bilimleri ABD Başkanı

Prof. Dr. Mehmet ÖZBAŞ

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ danışmanlığında **Ezgi DEMİRCİ** tarafından hazırlanan “**Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik Ve Öz Şefkat Durumlarının İncelenmesi**”adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Dalı’nda **Yüksek Lisans** Tezi olarak kabul edilmiştir.

14.06.2022

Jüri

Danışman : **Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ**

Üye : **Dr. Öğr. Üyesi N.Kemal HASPOLAT**

Üye : **Dr. Öğr. M.Enes SAĞAR**

ONAY:

Bu tezin Kabulü Enstitü Yönetim Kurulu’nun/....../2022 tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

....../....../2022

Doç. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Tez yazım süresince; her türlü yardımı, bilgiyi ve desteği veren değerli hocam Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ'e, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı öğretim üyelerine, desteklerini esirgemeyen süreç içerisinde beni motive eden Murat KORUCUK, Nazan KORUCUK, Seda DERİNALP ÇANAKÇI, Tuncay ÇANAKÇI'ya, teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman koşulsuz sevgi ve desteklerini hissettiğim canım annem, babam ve kardeşime sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Ezgi DEMİRCİ, Erzincan, 2022

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖZ ŞEFKAT DURUMLARININ İNCELENMESİ

Ezgi DEMİRCİ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Haziran 2022

Danışman: Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ

ÖZET

Araştırmanın amacı psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarını incelemektir. Araştırma grubu Kafkas Üniversitesi Dede Korkut Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde öğrenim görmekte olan 286 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi, Mann Whitney U-testi ve Kruskal Wallis H-testi kullanılmıştır. Analizlere göre psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik puanları ile psikolojik sağlamlık ve öz şefkat puanları aralarında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu görülmüştür. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyet, ebeveyn birliktelik durumu, sosyal destek algısı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği, bilişsel esneklik puanlarının, yaşamda karar alma biçimi değişkeni açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği fakat yıllık okunan kitap sayısı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği ve öz şefkat puanlarının cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, empati yapma durumu, yaşamda karar alma biçimi değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik, Öz Şefkat, Psikolojik Danışman Adayları.

**INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, COGNITIVE
FLEXIBILITY AND SELF COMPASSION IN PSYCHOLOGICAL
COUNSELOR CANDIDATES**

Ezgi DEMİRCİ

Erzincan Binali Yıldırım University,

Graduate School of Social Science

Master's Thesis, June 2022

Supervisor: Associate Professor Dr. Bünyamin ATEŞ

ABSTRACT

The aim of the study is to examine psychological resilience, cognitive flexibility and self-compassion status of counselor candidates. The research group consists of a total of 286 students studying in the Department of Psychological Counseling and Guidance in the Kafkas University Dede Korkut Education Faculty. Adult Resilience Scale, Cognitive Flexibility Inventory, Self-Compassion Scale and Personal Information Form were used in the study. Spearman Rank Correlation Analysis, Mann Whitney U-test and Kruskal Wallis H-test were used in the analysis of the data. According to analysis, it was seen that there was a positive and significant relationship between the psychological resilience and cognitive flexibility scores of the counselor candidates, and the resilience and self-compassion scores. Counselor candidates' psychological resilience scores showed a significant difference in terms of gender, parental togetherness, perception of social support, cognitive flexibility scores show a significant difference in terms of decision-making style in life variable, but there is no significant difference in terms of gender, number of books read annually and it was determined that self-compassion scores did not show a significant difference in terms of gender, perceived maternal attitude, perceived father attitude, empathizing status, and decision-making style in life variables.

Keywords: Psychological Resilience, Cognitive Flexibility, Self Compassion, Psychological Counselor Candidates.

İÇİNDEKİLER

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖZ ŞEFKAT DURUMLARININ İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
GİRİŞ	1
1. Problem Durumu.....	2
1.1. Alt Problemler	2
2. Araştırmanın Amacı.....	3
3. Araştırmanın Önemi.....	3
4. Varsayımlar	4
5. Sınırlılıklar.....	4
6. Tanımlar.....	4

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Psikolojik Sağlamlık.....	6
--------------------------------	---

1.1.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	9
1.1.1.1. Risk Faktörleri	9
1.1.1.1.1. Bireysel Risk Faktörleri	9
1.1.1.1.2. Ailesel Risk Faktörleri	9
1.1.1.1.3. Çevresel Risk Faktörleri	10
1.1.1.2. Koruyucu Faktörler	10
1.1.1.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler	11
1.1.1.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler	11
1.1.1.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler	12
1.1.2. Olumlu Sonuçlar	12
1.1.3. Psikolojik Sağlamlık Model ve Yaklaşımları	13
1.1.3.1. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli	13
1.1.3.2. Benard Modeli	14
1.1.3.3. Benson Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Kuramı	14
1.1.3.4. Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli	15
1.1.3.5. Wolin Modeli	15
1.1.3.6. Krovetz Psikolojik Sağlamlık Kuramı	16
1.1.3.7. Richardson Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı	16
1.1.3.8. Süreklilik Kuramı	16
1.1.3.9. Kobasa Arabuluculuk Modeli	17
1.1.3.10. Brown ve Rhodes'un Kuramsal Modeli	17
1.2. Bilişsel Esneklik	17
1.2.1. Bilişsel Esneklikle ilgili Kuramlar	19
1.2.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım	19
1.2.1.2. Bilişsel Yaklaşım	19

1.2.1.3. Sosyal Bilişsel Yaklaşım	20
1.3. Öz Şefkat	21
1.3.1. Öz Şefkatın Bileşenleri	22
1.3.1.1. Öz Sevecenlik	22
1.3.1.2. Ortak Paydaşım	22
1.3.1.3. Farkındalık	23
1.3.2. Öz Şefkat ile İlgili Kuramlar	24
1.3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım	24
1.3.2.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	24
1.3.2.3. Hümanist Yaklaşım	25
1.3.2.4. Şefkat Odaklı Yaklaşım	25
1.3.2.5. İlişkisel Yaklaşım	25
1.3.2.6. Duygu Düzenleme Yaklaşımı	25

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	27
2.2. Bilişsel Esneklik ile ilgili Araştırmalar	29
2.3. Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar	32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	34
3.2. Araştırma Grubu	34
3.3. Verilerin Toplanması	36

3.4. Veri Toplama Araçları.....	36
3.4.1. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ)	36
3.4.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)	37
3.4.3. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)	37
3.4.4. Kişisel Bilgi Formu	38
3.5. Veri Analizi	38

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Bulgular	40
4.1.1. Birinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	40
4.1.2. İkinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	41
4.1.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	41
4.1.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	42
4.1.5. Beşinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	43
4.1.6. Altıncı Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	43
4.1.7. Yedinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	44
4.1.8. Sekizinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	44
4.1.9. Dokuz ve Onuncu Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	45
4.1.10. On Birinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	45
4.1.11. On İkinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular	46

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma.....	47
-----------------------------	----

5.2. Öneriler	53
KAYNAKÇA.....	54
ETİK KURUL ONAYI.....	71
EKLER.....	72
ÖZGEÇMİŞ.....	84



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

YPSÖ : Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

ÖZAN : Öz Anlayış Ölçeği

BEE : Bilişsel Esneklik Envanteri



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 : Örneklemin Araştırma Değişkenleri Kapsamında Dağılımı.....	35
Tablo 4.1 : Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığının Araştırılması: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi(r)	40
Tablo 4.2 : Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U Testi.....	41
Tablo 4.3 : Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Ebeveyn Birliktelik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U Testi	41
Tablo 4.4 : Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Sosyal Destek Algısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U Testi.....	42
Tablo 4.5 : Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U Testi.....	43
Tablo 4.6 : Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Yıllık Okunan Kitap Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Kruskal Wallis-H Testi.....	43
Tablo 4.7 : Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Yaşamda Karar Alma Biçimine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U Testi.....	44
Tablo 4.8 : Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Şefkat Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U Testi.....	44
Tablo 4.9 : Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Şefkat Puanlarının Algılanan Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Kruskal Wallis.....	45

Tablo 4.10 : Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Şefkat Düzeylerinin Empati

Yapma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U Testi.....46

Tablo 4.11 : Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Şefkat Düzeylerinin Yaşamda

Karar Alma Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U Testi.....46



GİRİŞ

Toplumsal bir varlık olan insan hayatı boyunca birçok sorunla karşı karşıya kalmakta ve karşılaştığı sorunların üstesinden gelmeyi, durumu en az hasarla atlarmayı amaçlamaktadır. Psikolojik danışma hizmetleri de bireylerin hayatları süresince karşı karşıya kalabilecekleri problemlerin önlenmesi için gelişimsel konulara odaklanarak duyuşsal, sosyal ve psikolojik sağlığı hedeflemektedir (Ültanır, 2000). Psikolojik danışma bu alanda yetişmiş uzman kişilerce (psikolojik danışman) yürütülen bilimsel, sistematik ve profesyonel bir yardım sürecidir (Ateş,2021). Psikolojik danışman, danışanlarının baş etmeye çalıştığı umutsuzluk, öfke veya üzüntü gibi olumsuz duygular ve travmatik yaşantılara karşı kendini sağlığını korurken, danışanın karşılaştığı bu durum karşısında da danışana uygun olan şekilde psikolojik danışma sürecini yürütmektedir (Skovholt, Goh, Upidi ve Grier 2004).

Türkiye’de psikolojik danışmanlar eğitim fakülteleri bünyesinde yer alan rehberlik ve psikolojik danışmanlık ana bilim dalından dört yıllık bir eğitim sürecini tamamlayarak yetişir. Bu süreçte psikolojik danışman adayları alana dair hem teorik hem de uygulamalı bir eğitimden geçerek alanın gerektirdiği bilgi ve beceriyi kazanır. Psikolojik danışman adaylarının aldıkları eğitim onların mesleklerini profesyonel düzeyde yürütmelerinde önemli bir yere sahip olmakla birlikte psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları kişisel nitelikleri de süreç içerisinde önem arz etmektedir. Psikolojik danışmanların sahip olduğu hangi niteliklerin danışma sürecinin daha sağlıklı ilerlemesine katkıda bulunduğu sorusu araştırmacıların ilgisini çekmiş ve belirlemeye yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat kavramlarının bu sürecin sağlıklı yürütülmesinde etkili olan kavramlar olduğu düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlık, yaşamdaki zor süreçlerle başa çıkma ve uyumun korunabilmesidir (Ateş ve Sağar, 2022). Ayrıca psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam olayı sonrası eski işlevselliğine geri dönebilme kapasitesidir (Stewart, Reid ve Mangham, 1997: s. 23). Psikolojik danışmanların da danışma yaparken karşılaştıkları durumlar karşısında psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olmasının mesleklerini daha profesyonel yürütmelerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Yine bu çalışmanın diğer bir değişkeni olan bilişsel esneklik ise kişinin karşılaştığı problem, stres ve zorluklarla mücadelesinde gösterdiği çabası, problem çözme veya karar

vermede farklı seçenekler ve alternatifler üretebilme potansiyelidir. Başka bir ifadeyle ise bilişsel esneklik, kişinin karşılaştığı durumları farklı yönleri ile ele alarak çözüm seçenekleri ortaya koyabilme yeterliğidir (Ateş ve Sağar, 2022). Bilişsel esneklik, bireyin farklı durumlar karşısında seçeneklerinin çeşitli olduğunun farkında olması ve bireyin farklı durumlar karşısında uyum göstermeye istekli olmasını ifade eder (Martin ve Rubin, 1995). Bu bağlamda bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin farklı seçenekleri, alternatifleri birlikte değerlendirebilerek karar alabilecekleri söylenebilir. Bu nedenle psikolojik danışmanların bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olmasının danışanın sorunlarının çözümü yönünde farklı seçenekler ve alternatifler üretebilmesinin sorunların daha etkili çözüme ulaşmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Öz şefkat, bireyin hatalarından dolayı kendisine acımasız yaklaşmayıp, bu durumla herkesin karşılaşabileceğini düşünerek kendisine karşı anlayışlı ve sevecen yaklaşmasıdır (Yağbasanlar, 2017). Öz şefkat aynı zamanda zarar verici bir olayla karşılaşıldığında bireylerin karşısındaki kişiye olumsuz değil nötr ya da pozitif bakış açısı ile bakması ve affedebilmesine yardımcı olur (Enright vd., 1991). Bu nedenle psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının danışma süreci içerisinde danışanlarını anlamalarını kolaylaştırmasına katkı sağlayıp, danışma sürecini olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu nedenle psikolojik danışmanların hem kendi kişisel sağlıklarını korumak hem de verecekleri psikolojik danışmanlık hizmetinin etkililiğini arttırma konusunda psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

1. Problem Durumu

1) Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

1.1. Alt Problemler

1) Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

2) Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık puanları ebeveyn birliktelik durumuna anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

3) Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık puanları sosyal destek algısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

4) Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

5) Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları yıllık okunan kitap sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

6) Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları yaşamda karar alma biçimine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

7) Psikolojik danışman adaylarının öz şefkat puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

8) Psikolojik danışman adaylarının öz şefkat puanları algılanan anne tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

9) Psikolojik danışman adaylarının öz şefkat puanları algılanan baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

10) Psikolojik danışman adaylarının öz şefkat puanları empati yapma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

11) Psikolojik danışman adaylarının öz şefkat puanları yaşamda karar alma biçimine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarını incelemektir.

3. Araştırmanın Önemi

Psikolojik danışma, bireyin kendini tanıyabilmesi, anlayabilmesi, kabul edebilmesi, karşılaştığı problemlere çözümler bulabilmesi, uyumlu bir yaşam sürebilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesi için bireye sunulan bilimsel, sistematik, profesyonel bir yardım sürecidir (Ateş, 2021). Psikolojik danışmanların, danışanlarının ruh sağlığını etkili şekilde destekleyebilmelerinin ön koşulu kendi ruh sağlıklarıdır (O'Halloran ve Linton, 2000). Psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat kavramlarının da psikolojik danışmanların etkili şekilde bireye yardımcı olabilmelerini kolaylaştıran birer

faktör olduğu düşünölmektedir. Çalışma, alan yazında psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenlerini birlikte ele alan çalışmaya rastlanmaması açısından ve her bir değişkenle (psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat) bağlantılı olabileceğı düşünölen değişkenlerle birlikte incelenmesi açısından değerli görölmektedir. Ayrıca yapılan araştırmanın psikolojik danışman adaylarının kişisel özelliklerine bir yönü ile ışık tutabilmesi ve bu noktada bilgi birikimine katkı sunabilmesi açısından da önemli olduğu düşünölmektedir. Bu bakımdan psikolojik danışman adaylarına yönelik yürütölen çalışmanın alan ve alan uzmanları açısından yararlı olacağı düşünölmektedir.

4. Varsayımlar

Araştırmada kullanılan, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğı (YPSÖ), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Öz-Anlayış Ölçeğı (ÖZAN) ile ilgili özellikleri açık bir şekilde ölçtüğü kabul edilmiş ve veri toplama araçlarına öğrencilerin içtenlikle ve kendi gerçekliklerini yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

5. Sınırlılıklar

Çalışmada elde edilen bilgiler araştırma grubu ve veri toplama araçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır. Araştırma bulguları 2021-2022 eğitim öğretim yılında eğitim görmekte olan Kafkas Üniversitesi Dede Korkut Eğitim Faköltepsi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı öğrencileri ile sınırlıdır.

6. Tanımlar

Psikolojik Sağlamlık: Bireyin yaşamında karşılaştığı sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme gücü ve yaşama başarılı bir şekilde uyum sağlayabilme yeterliğidir (Ateş ve Sağıar, 2021a). Psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarının başarıyla üstesinden gelmesini sağlayan ve uyum göstermesine yardımcı bir süreçtir. (Rutter, 1987: s.319).

Bilişsel Esneklik: Bireyin karşılaştığı durumlara farklı açılardan bakabilme, değerlendirebilme ve çözümler üretebilme yeterliliğidir (Ateş ve Sağıar, 2021a). Bilişsel esneklik, bireyin farklı durumlar karşısında seçeneklerinin bilincinde olması ve zorlukların üstesinden gelebileceğine dair inanca sahip olması ve çevresine uyum sağlayabilmesidir (Dennis ve Wal, 2010).

Öz Şefkat: Öz şefkat, bireyin acıdan kaçınmadan deneyime açık olması, kendisine şefkatle yaklaşarak acısını dindirebilmesidir (Neff, 2003a, s. 86).



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Psikolojik Sağlamlık

Son yıllarda psikoloji alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde bireyin doğasında bulunan pozitif güçlere yönelik bir ilginin olduğu göze çarpmaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramı da bu anlamda bireyi psikolojik olarak rahatsız eden etkenlerden çok bireyi psikolojik açıdan sağlıklı tutan faktörlere odaklanan pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından biridir (Meredith, Sherbourne, Gaillot, Hansell, Ritschard, Parker ve Wrenn, 2011; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik sağlamlık kelimesinin Latince “resilience” kökünden türetildiği görülmektedir. Bu kavram, bir maddenin esnek olmasını ve kolaylıkla önceki haline geri dönebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002: s. 143). Literatürde farklı araştırmacılar tarafından “resilience” kelimesinin karşılığı olarak psikolojik dayanıklılık, yılmazlık, psikolojik sağlamlık ve kendini toparlama gücü kavramları kullanılmıştır. Literatüre bakıldığında psikolojik sağlamlığa ilişkin birçok tanımın olduğu göze çarpmaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramı, bireyin deneyimlediği olumsuz yaşam olayı sonrası eski işlevselliğine geri dönebilme kapasitesidir (Stewart, Reid ve Mangham, 1997: s. 23).

Li ve arkadaşlarının (2015) tanımına göre, psikolojik sağlamlık, kişinin risk faktörü barındıran, travmatik bir yaşam olayıyla karşı karşıya kaldığında bunu kolaylıkla atlatıp eski işlevselliğine geri dönebildiği bir süreçtir.

Rutter (1987), psikolojik sağlamlığın değişken bir özelliğe sahip olduğunu ifade etmiştir. Birey hayatının bir döneminde güçlüklerle karşılaştığında bunların üstesinden gelebilirken daha sonra karşılaştığı farklı güçlüklerin üstesinden gelememiş olabilir çünkü içinde bulunulan koşullar ve bireyin psikolojik sağlamlığı değişkenlik gösterebilmektedir.

Bazı bireylerin aynı zorlu yaşam olaylarını deneyimleyen diğer bireylere göre daha kolay toparlandığını gösteren araştırma bulguları referans alınarak, psikolojik sağlık kavramının etkileşimli bir olgu olduğu söylenebilir (Rutter, 2013).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bazı kişilerin fiziksel çekicilik, dışadönüklük gibi kalıtsal özelliklere sahip oldukları iddia edilse de psikolojik sağlamlıkları yüksek olan bireylerin sahip oldukları özelliklerinin çoğunun öğrenme ile kazanılabildiği görülmektedir (Gürkan, 2006).

Yukarıdaki tanımlardan hareketle psikolojik sağlık kavramının doğuştan getirilen durağan bir yapı değil, her bireyde gelişebilen ve bireye, karşılaştığı zorlu yaşam olayları sonrası eski işlevselliğine geri dönmesi konusunda yardımcı olan değişken bir yapı olduğu görülmektedir.

II. Dünya Savaşından sonraki dönemde psikopatoloji kavramı üzerinden insanı anlama çabalarının bireyi anlama konusunda yeterli olmayışının fark edilmesi ile kişilerin sahip olduğu olumlu özellikleri araştırmaya yönelik psikoloji camiasında bir ilgi ortaya çıkmıştır (Seligman, 2002).

Psikolojik sağlık kavramına yönelik araştırmaların yapılmasında şizofren anneye sahip olan çocuklara yönelik bir araştırmanın gerçekleştirilmesi bu konunun çıkış noktası sayılmaktadır. Annenin şizofren olması durumu yüksek bir risk faktörü iken bazı çocukların diğer çocuklara göre uyumlarının daha yüksek oluşunu gözlemleyen araştırmacılar bu durumun bireysel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşüncesi ile bu farklılıkları açığa çıkarmak için çalışmalara başlamışlardır (Masten ve diğ., 1990).

Psikolojik sağlık ile ilgili ilk araştırmalarda psikolojik sağlık sabit bir kişilik özelliği olarak görüldüğünden kavramın kalıtsal kökenine yönelik araştırmalar yürütülmüştür. Ancak daha sonraki araştırmalarda psikolojik sağlamlığın geliştirilebilen ve değişebilen bir kavram olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Basım ve Çetin, 2011).

Psikolojik sağlık alanındaki ilk çalışmalar psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerin kişisel özelliklerine, sonra gerçekleştirilen çalışmalar aile ve toplum özelliklerinin araştırılmasına ve daha sonra gerçekleştirilen çalışmalar ise psikolojik sağlık kavramının oluşum ve gelişim aşamalarına yoğunlaşmaktadır (Luthar ve diğ., 2000).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler deneyimledikleri zorlu yaşam olayları sonrası bunlardan ders çıkarabilen ve eski işlevselliğine kısa sürede dönebilen, yeni bir zorlu yaşam olayı ile karşılaşma ihtimalinde de kolaylıkla bunun üstesinden geleceğine yönelik inancı olan kişilerdir. Bu kişilerin sahip oldukları özelliklerin birçoğunun ortak olduğu grlmektedir. Bu zellikler bireylerin sahip olduğu koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır.

“Richardson ve arkadaşları (1990), psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin hazzı erteleme ve yaratıcı problem çözme becerileri, esnek öz-yeterlik, görev odaklı olma, i gözlem yapabilme, başa çıkma için kişisel kaynaklarını belirleme becerisi, kendini motive etme ve güçlü öğrenme kapasitesi olduğunu ifade etmişlerdir.”

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler; sakin mizaca sahip, diğer kişilerden olumlu geri dönütler alabilen, ilişkilerde empati ve cana yakınlık gösterebilen, etkili bir mizah anlayışına sahip, özerk, bir amaca sahip olan, olumlu bir bakış açısına sahip ve umutlu bireylerdir (Benard, 1991: 26; Gordon ve Song, 1994).

Öğülmüş (2001) psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan kişilerin bazı ortak özelliklerinin olduğunu belirterek bu özellikleri aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

- Belirli bir zekâ seviyesine sahip olma
- Suç işleyen ve suça teşvik eden olumsuz özelliklerine sahip bir arkadaş çevresinin olmaması
- Sosyal ilişkilerde yetkin olma
- Eleştirel düşünebilme ve problem çözebilme
- Geleceğe dair umutlu olma
- Özel ilgi ve amaçlara sahip olma
- Okulda ve hayatta başarılı olmaya istekli olma
- Deneyimlediği olumsuz yaşam olaylarından ders ıkartabilme
- Kendini geliştirme motivasyonuna sahip olma

1.1.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık kavramının risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçların etkileşimiyle meydana gelen bir kavram olduğu görülmektedir. (Masten, 2014a).

Bu faktörler aşağıdaki şekilde açıklanmaktadır.

1.1.1.1. Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlık kavramından söz edebilmek için bireyin bir risk durumu ile karşı karşıya kalması gerekmektedir.

Risk; felaket, zorluk ya da sıkıntı anlamına gelen istatistiksel bir kavramdır (Gizir, 2007).

Yaşam boyunca karşılaşılabilecek olumsuz tecrübeler, yıkımlar, bireyin psikolojik açıdan sağlıklı bir hayat yaşamasında ve psikolojik sağlamlık göstermesinde risk faktörleri olarak adlandırılmaktadır (Kararımak, 2006).

Werner ve Smith (1992) risk faktörlerini bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve sosyal risk faktörleri olmak üzere üç kategoriye ayırmıştır.

1.1.1.1.1. Bireysel Risk Faktörleri

Bireysel risk faktörleri, doğrudan bireylerin kişisel özellikleriyle ilişkili ve yaşamlarını olumsuz etkileyen durumları içermektedir (Sezgin, 2016).

Doğuştan getirilen ya da sonradan kazanılan olumsuz kişilik özellikleri bireyin herhangi bir risk durumu ile karşı karşıya gelme ihtimalini arttırmaktadır (Toprak, 2014).

Bireysel risk faktörleri arasında akademik alandaki başarısızlıklar, madde kullanımı, erken doğum, fetal ilaç ve alkol alımı, zor bir karakter sahip olmak, içe kapanık bir kişilik yapısına sahip olmak, psikolojik ya da süreğen bir hastalığa sahip olma, düşük zekâ seviyesi sayılmaktadır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

1.1.1.1.2. Ailesel Risk Faktörleri

Ailesel risk faktörleri bireyin ailesel ilişkilerini kapsayan, içerisine doğduğu ailesel ortama ait hayatını olumsuz açıdan etkileyen durumları yani kendi kişilik özelliklerinden bağımsız faktörleri içermektedir (Açıkgöz, 2016).

Ailesel risk faktörleri arasında bireyin ebeveynlerinin eğitim düzeyi, kalıtsal hastalıklar, sosyoekonomik düzey, boşanmış ebeveyne sahip olma, tek ebeveyne sahip olma, erken hamilelik, aile içinde sağlıklı iletişimin olmayışı, ebeveynlerin sert ve tutarsız bir tutuma sahip olması, aile içi istismar, ihmal ve şiddet varlığı sayılmaktadır (Tümlü, 2012; Gizir, 2007; Açıköz, 2016).

Yukarıdaki risk faktörlerine ek olarak en az dört çocuktan oluşan kalabalık aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki yaş farkının iki yaştan az olması, evlat edinilme, ebeveynlerin hayatta olmayışı, psikolojik ya da süreğen hastalığı sahip ebeveyn varlığı, madde kullanan ve suça karışmış ebeveyne sahip olma ailesel risk faktörleri arasında sayılmaktadır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

1.1.1.1.3. Çevresel Risk Faktörleri

Çevresel risk faktörleri bireyin yaşadığı ortam ve dış etkenlerden kaynaklı olumsuz durumları içermektedir (Sezgin, 2016).

Çevresel risk faktörleri arasında sosyal şiddete maruz kalma, savaş, kıtlık, doğal afetler, terör, göç, evsiz kalma, ekonomik güçlükler, yoksulluk, yetersiz beslenme, akran desteğinin olmayışı sayılmaktadır (Toprak, 2014).

Toplumsal alanlarda hizmet görememe, toplumdaki rol modellerin eksik oluşu, barınma ihtiyacının karşılanmayışı, toplumda madde kullanımının yaygın oluşu, işsizlik çevresel risk faktörleri arasında yer almaktadır (Açıköz, 2016).

Sayılan risk faktörlerinin tümü bireyin gelişimine engel teşkil eden, tehditleri içermektedir (Masten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2009).

1.1.1.2. Koruyucu Faktörler

Bazı bireyleri olumsuz yaşam olayları sonrası bu durumlarla daha kolay baş edebilirken, bazıları ise bu deneyimlerden oldukça derin yaralar almakta, yaşadıklarını kolaylıkla atlatamamaktadır (Murray, 2003).

Bireyin maruz kaldığı risk faktörlerinin olumsuz sonuçlarından kurtulmasında katkıda bulunan etmenler koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır (Tümlü, 2012).

Koruyucu faktörler, birey bir risk tehdidi ile karşı karşıya kaldığında bunun etkisi azaltan ya da tamamen ortadan kaldırıp bireyin uyumunu kolaylaştıran olumsuz sonuçlara karşı tampon görevi gören unsurlardır (Bayraklı, 2010).

Koruyucu faktörler bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörler olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır (Karaırmak, 2006).

1.1.1.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Bireysel koruyucu faktörler, bireyin sahip olduğu risk faktörlerinin olumsuz etkilerini elimine etmeye yardımcı unsurlardır. Bireyin doğuştan getirdiği veya sonradan kazandığı kişisel özelliklerdir (Tanyeri, 2016).

Bireysel koruyucu faktörlerin bulunma düzeyi kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte bu faktörler birey bir risk durumuyla karşılaştığında ortaya çıkarak durumun olumsuzluğunu en aza indirmeye yardımcı olur, koruyucu faktörlerin varlığı etkili iletişimi destekler ve olası problem durumlarını bireyin önceden fark ederek tedbirler almasını sağlayan ve problem çözme becerisini geliştiren etmenlerdir (Gürkan, 2006).

Bireysel koruyucu faktörler arasında; benlik saygısının yüksek olması, yardımsever olma, hayata pozitif bakış, hayatı üzerinde denetim sahibi olma, yüksek zekâ düzeyi, empati kurma becerisi, geleceğe dair plan yapabilme, mizah anlayışının varlığı sayılmaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009).

Karaırmak'a (2006) göre kültür birikiminin yüksekliği, öz saygıya sahip olma, sosyal anlamda becerilere sahibi olma, uyumlu ve çevresince sevilen kişi olma bireysel koruyucu faktörler arasında sayılmaktadır.

1.1.1.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler

Ailesel koruyucu faktörler ailenin içerisinde bulunduğu şartları ve aile üyelerinin özelliklerini içermektedir (Tanyeri, 2016). Ailenin iyi şartlara ve özelliklere sahip olması bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde koruyucu bir faktör olarak rol oynamaktadır.

Ailesel koruyucu faktörler arasında yakın ebeveyn-çocuk ilişkisi, ailenin çocuk için olumlu bir beklenti içerisinde olması, ebeveynlerle yaşama, ebeveynlerin eğitim düzeyinin yüksek olması bulunmaktadır (Gizir, 2007; Fraser, 2008).

Kararırmak'a (2006) göre ailesel koruyucu faktörler; ebeveynler arası yakın ilişki varlığı, sosyoekonomik açıdan dezavantajlı olmama, çekirdek aile dışında destekleyici ve yakın aile ilişkisine sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleridir.

1.1.1.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler

Çevresel koruyucu faktörler bireyin karşılaştığı risk faktörlerini elimine etmeye yardımcı olan çevre kaynaklı faktörlerdir. Bu faktörler arasında aile dışında bir yetişkinle (öğretmen, aile dostu, arkadaş) sıcak ve yakın bir ilişki içerisinde olma, sosyal destek alma, olumlu bir rol model varlığı, iyi bir okulda okuma, spor faaliyeti ya da fiziksel bir aktivite ile ilgilenme bulunmaktadır (Tanyeri, 2016).

Krovetz'a (1999) göre çevresel faktörler, bireyin sosyoekonomik açıdan iyi durumda olmasını, eğitimi sürdürme konusunda desteklenmesini, sorumluluk sahibi ve kurallara uyum gösteren arkadaşlara sahip olmasını, sosyal aktivitelere katılmasını içermektedir.

Bireysel, ailesel ya da çevresel faktörler olumluysa bireyin psikolojik sağlamlığı bu durumdan olumlu olarak etkilenecek psikolojik sağlamlık düzeyi artarken bu faktörler olumsuzsa bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi azalmaktadır bu yüzden benzer olumsuz koşullar altında yetişen bireylerin hayatta başarılı olmaları bu risk ve koruyucu faktörlerin neler olduğunun bilinmesine bağlıdır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

1.1.2. Olumlu Sonuçlar

Masten ve Coatsworth'a (1998) göre olumlu sonuçlar, bireylerin gelişim sürecini çevresel şartlar altında iyi ve sağlıklı şekilde sürdürerek uyum içerisinde olmasıdır.

Masten ve Reed'e (2002) göre olumlu sonuçlar sıralanmıştır

- Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi
- Akademik olarak başarılı olma
- Sosyal anlamda olumlu ilişkilere sahip olma
- Suçtan kaçınma
- Psikolojik açıdan sağlıklı olma
- Duygusal olarak daha az problem oluşması

- Mutlu olma
- Okula devam etme isteği
- Sporda yaşına uygun tercihler yapma
- Sosyal yardım alanında aktif olma
- Ders dışı sosyal aktivitelere katılma
- Kuralla uyma
- Yakın arkadaşlık ilişkileri kurmada başarılı olma
- Arkadaş grubu tarafından kabullenilme
- Psikopatoloji durumunun olmayışı
- Psikososyal açıdan uyumlu olma
- Bireyin kendini kabul etmesi
- Yaşam doyumuna sahip olma
- İyilik halinde olma

1.1.3. Psikolojik Sağlamlık Model ve Yaklaşımları

1.1.3.1. Henderson ve Milstein’in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli

Henderson ve Milstein’e göre (1996) psikolojik sağlamlık bireyler arası farklılık gösteren ve zamanla azalıp artabilen değışken bir özelliktir. Psikolojik sağlamlığın çevresel yapıda geliştirilmesiyle ilgili bazı ögeler belirlenerek “Sağlamlık Çemberi” yapısı oluşturulmuştur. Bu yapıda Benard’ın çalışmalarından gelen “ilgi ve destek, yüksek beklentiler ve katılım fırsatları” yer almaktadır.

İlgi ve Destek: Bireylere koşulsuz sevgi ve saygı duymak, onları destekleme ve cesaretlendirmedir.

Yüksek Beklentiler: Başarılı olacakları konusunda bireylere geri bildirimde bulunmak ve ihtiyaç duydukları kaynakları sağlamadır.

Katılım Fırsatları: Yeterlik ve katılım isteklerini anlamlı yollarla bireylere gösterme ve fırsatları tanımasını sağlamadır.

Hawkins ve Catalano'ya (1992) göre çevresel risk faktörlerini azaltmaya yardımcı diğer üç unsur:

1. Sosyal Bağları Arttırmak: Bireylerin çevresindeki kişilerle olumlu ilişkilerinin artırılmasını içermektedir.
2. Açık Sınırlar: Bireyin hayatındaki kuralların adil ve tutarlı olması ve kuralları oluşturulurken bireylerin fikirlerine başvurulması gerektiğini içerir.
3. Yaşam Becerileri: Sağlıklı iletişim kurma, doğru karar verme, stres ve çatışma yönetimi gibi becerileri içermektedir.

Bu faktörlere dayalı stratejiler sayesinde risk faktörlerini azaltarak, sağlamlığı artırıcı çevreler oluşturulabilmektedir

1.1.3.2. Benard Modeli

Benard'a göre (1991) psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler doğuştan sahip oldukları ya da sonradan kazandıkları kişisel özelliklere sahiptir.

Bu özellikler aşağıda sıralanmıştır.

- 1- Sakin mizaçlı olmak
- 2- Çevresindekilerden olumlu geri dönüşler alabilme
- 3- Empati kurabilme becerisine sahip olmak
- 4- Etkili iletişim becerilerine sahip olmak
- 5- Nüktedan olmak
- 6- Benliğiyle uyumlu kimlik duygusuna sahip olmak
- 7- Bağımsız olabilme yeteneği
- 8- Sağlıksız durumlardan uzaklaşabilmek
- 9- Gerçekçi amaç ve beklentilere sahip olmak
- 10- Problem çözme ve karar verebilme becerilerine sahip olmak

1.1.3.3. Benson Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Kuramı

Benson'a (1989) göre psikolojik sağlamlıkta odaklanılması gereken nokta özelliklerin kazandırılması unsurudur. Bu kurama göre birey ne kadar çok olumlu özelliğe

sahipse riskli davranışlarda bulunma ihtimali o kadar düşük olacaktır (Thomsen, 2002). Bu özellikler; sosyal iletişimin olumlu olması, problem çözme becerisine sahip olma, öz yeterlik, karar verme becerisine sahip olma, amaç sahibi olma, empatik olma, destekleyici iletişimdir.

1.1.3.4. Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli

Weinstein'in (1991) beklenti iletişim modeli bireylerden beklenenler açıklanmış ve bireylerin üzerinde olumlu bir etki oluşturmak için bazı değişikliklerin yapılması gerektiği vurgulanmıştır. Bunlar;

1. Öğretim Programı: Öğrenciler katılımları için teşvik edilmelidir.
2. Grup Çalışmaları: Farklı ilgi alanlarına seslenebilen çeşitli aktivitelere yer verilmelidir.
3. Ölçme ve Değerlendirme Sisteminde “Çoklu Zekâ”nın göz önünde bulundurulduğu, çeşitli yaklaşım ve öğrenme stillerine yer verilmelidir.
4. Motivasyon: İş birliğine yönelik stratejilere ve ilgiye dayalı motivasyona yer verilmelidir.
5. Öğrenmede Sorumluluk Almak: Öğrenciler derse katılım için cesaretlendirilmeli ve karar vermede söz sahibi olmaları konusunda onlara imkân sunulmalıdır.

İlave olarak bireysel ilişkiler kurulmalı ve bu ilişkilerde bireysel farklılıklara saygı duyulmalıdır (Weinstein, 1991; Benard, 1993).

1.1.3.5. Wolin Modeli

Wolin ve Wolin (1993) bu modellerini psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek danışanlarla yaptıkları çalışmalarına dayandırmışlardır. Steven Wolin önceki çalışmalarında danışanı güçsüz bir birey olarak kabul ederek nasıl iyileşebileceğine odaklanmıştır. Ancak daha sonra bu modelden memnun olmayarak bireyin güçlü yönlerine odaklanmaya başlamıştır. Bireylerin yaşadıkları olumsuzluklara rağmen iyileşmelerine yardımcı olan özellikleri saptamıştır. Steven Wolin ve eşi Sybil Wolin sağlam davranışları gruplandırmış ve bu davranışlara “Yedi Sağlamlık Davranışı” adını vermişlerdir (Thomsen, 2002).

1. İçgörü (Insight): Sorun yaratan durumların sorgulanarak ortaya çıkarılması,

2. Bağımsızlık (Independence): Olumsuz bir durumdan zarar görmemek için fiziksel ve duygusal olarak yalıtılmışlık,
3. İlişkiler (Relationships): İnsanlarla sevgi, huzur, destek temelli yakın ilişkiler kurmak,
4. Girişim (Initiative): Umutsuzluğun üstesinden gelmek için ilk adımın atılması,
5. Yaratıcılık (Creativity): Bireyin yaşamış olduğu olumsuzluğu sanat yoluyla dışa vurması,
6. Mizah (Humor): Gülerek, espri yaparak sorunları azaltabilmek,
7. Ahlâk (Morality): Etraftaki kötülöklere rağmen içini iyilikle dolduran bilgiye dayalı vicdana sahip olmaktır.

1.1.3.6. Krovetz Psikolojik Sağlamlık Kuramı

Psikolojik sağlamlık kuramı; problemlili olmayan bireylerin birey, aile, çevresinde bulunan ancak problemlili bireylerde bulunmayan koruyucu faktörleri ele almaktadır (Krovetz, 1999). Koruyucu faktörlerin bir kısmı ya da tamamı bireyin hayatında var olduğunda birey risk durumlarıyla başa çıkabilmektedir. Krovetz bu özelliklerin tüm bireylerde bulunabildiğini ancak karşılaşılan olumsuzluk durumuyla baş edecek kadar yeterlikte olması bireyin sahip olduğu koruyucu güçlere bağlı olduğunu belirtmektedir (Chavkin ve Gonzalez, 2000).

1.1.3.7. Richardson Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı

Sağlamlık ve sağlamlığın meta kuramı; Richardson, Niger ve Kumpfer (1990) tarafından geliştirilmiştir. Kuramda birey biyolojik, psikolojik ve manevi bir denge noktasından hareketle bedenini zihnini, ruhunu içinde bulunan ana odaklanmıştır. Kuramın altında yatan nokta psikolojik sağlamlığın bireyin sahip olduğu enerji ve bireyin kaynaklarıyla ilişkilendirilmesidir (Özkan, 2021).

1.1.3.8. Süreklilik Kuramı

Çevresinden olumlu geri dönüşler alan bireylerin psikolojik sağlamlığı gelişim gösterir (Levitt ve Levitt, 2005). Süreklilik kuramının temelini çevresel faktörlerin destekleyiciliği oluşturmaktadır. Bireyin çevreyle arasında gelişmiş olan olumlu ilişkiler, katılım fırsatları, yüksek değer beklentileri psikolojik sağlamlık kazanmasında temel oluşturmaktadır (Nodding, 1992).

Bireylere ilgi ve yetenekleri göz önünde bulundurularak sunulan anlamlı katılım fırsatları güdülenmelerine yardımcı olmaktadır (Goodlad 1984; WestEd, 2000). Bireylerin yüksek beklentilerinin gelişebilmesi için başarılı oldukları konuların ayırında olmalarına imkân sağlayacak fırsatlar sunulmalıdır. Bu beklentileri kazanmış bireylerde öz güven, öz denetim, bağımsızlık özellikleri gelişmekte ve bireyi kendini gerçekleştirme sürecinde yardımcı olmaktadır. Bireyler anlamlı katılım fırsatlarına ve yüksek beklentilere sahip oldukça psikolojik sağlamlık geliştirme ihtimalleri de artmaktadır (Bilal, 2018).

1.1.3.9. Kobasa Araboluculuk Modeli

Psikolojik sağlamlık, kullanılan aktif başa çıkma stratejileri sayesinde zorlu yaşam olayını olumlu şekilde atlatıp bu yaşanan olayı da kazanılmış bir fırsat olarak görebilme becerisidir (Kobasa, 1979). Birey problem durumundan uzaklaşmaya çalışmak yerine problemi çözmeye odaklanırsa olumsuz sonuçlanabilecek bu durum olumlu bir deneyim haline dönüşmüş olur. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan birey yaşam etkinliklerinde etkili bir rolünün olduğunun bilincinde ve olayları kontrol edebileceğine dair bir inanca sahiptir ve değişmeyi gelişmenin ön koşulu olarak görmektedir (Bayraklı, 2010).

1.1.3.10. Brown ve Rhodes'un Kuramsal Modeli

Bu kuramsal model, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin hangi faktörler tarafından nasıl ve neden arttığını açıklamaya yardım etmektedir. Brown ve Rhodes' e (1991) göre psikolojik sağlamlık, işlev bozukluğundan kaçmayı değil sonrasında gelecek olan uyum durumunu içermektedir. Bu sürecin ana dayanak noktası bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, aile yaşantıları, çevresel şartlardır. Olumlu kişilik özelliklerine sahip olma, olumlu aile yaşantısı geçirme ve çevre şartlarının olumlu ve destekleyici olması bireyin psikolojik olarak sağlam olmasını sağlar (Brown ve Rhodes, 1991: 24).

1.2. Bilişsel Esneklik

Biliş; bir olayın ya da nesnenin bellekteki izini oluşturan işleme, saklama ve yorumlama mekanizmasıdır (Shettlesworth, 2009). Bilişsel esneklik ise bireylerin tek bir bakış açısına sahip olmadan farklı alternatifleri göz önünde bulundurması ve farklı koşullar karşısında kolayca uyum sağlayabilmesini ifade etmektedir (Martin ve Rubin, 1995).

Bilişsel esneklik; yer, zaman, bağlam gibi faktörlerin kontrol edildiği üst düzey bir beceridir (Masley, Roetzheim ve Gualtieri, 2009). Bireylerin çevresindeki olaylara dair esnek bir bakış açısına sahip olmasının, daha sağlıklı tepkiler vermelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir (Dryden, 2008). Bilişsel esnekliğe sahip kişiler, farklı iletişim modellerini deneme ve amaca yönelik alışılmadık durumlara adapte olma konusunda isteklidirler (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik kavramı birçok farklı yapıyı içeren bir kavram olup, araştırmacılarca da farklı açılardan incelenmiştir. Yukarıdaki tanımlar göz önünde bulundurulduğunda bilişsel esneklik kavramının karar vermeyi gerektiren bir durumla karşı karşıya kalındığında, farklı seçenekleri göz önünde bulundurarak bir sonuca varma becerisi olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmalarda bilişsel esnekliğin okul öncesi dönem itibariyle geliştirildiği sonucuna ulaşılmıştır (Blaye ve Bonthoux, 2001). Ancak bilişsel esneklik için en önemli olarak kabul edilen dönem 11-15 yaşları kapsayan soyut işlemler dönemidir. Bu dönemde bireylerin mantıksal düşünme, hipotezleri test etme ve alternatif çözümler üreterek bunları test etme becerilerinde artış görülmektedir (Santrock, 2009).

Araştırmacılar göre bilişsel esneklik ergenlik döneminden önceki dönemlerde bulunmasına rağmen ergenlik döneminde bilişsel esneklik ile birlikte bireyin soyut düşünce kapasitesi de gelişir (Esterhuyse vd., 2013). Stevens (2009) 4-6 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmada bilişsel esnekliğe sahip çocukların daha kolay problem çözebildikleri ve farklı durumlara daha kolay uyum sağladıkları sonucuna ulaşmıştır. Ebeveyn tutumları ve bağlanma stillerinin de bireyin bilişsel esnekliğinin gelişiminde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bozkurt, 2019).

Bilişsel esnekliğe sahip bireyler değişime açık, kuralları esnetilme becerisine sahip, hatalardan ders çıkarabilen, ilişkisel problemleri daha az yaşayan ve çatışma çözme konusunda başarılı, değişmez ve katı kuralları olmayan, yeni durumlara kolayca adapte olabilen ve değişime açık bireylerdir (Anderson, 2002).

1.2.1. Bilişsel Esneklikle ilgili Kuramlar

1.2.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

Albert Ellis'in geliştirdiği bu kurama göre düşünceler, duygular ve davranışlar birbirini etkiler ve aralarında neden sonuç ilişkisi vardır. Bu yaklaşıma göre insanlar hem mantıklı/rasyonel/akılcı düşünme hem de irrasyonel/mantık dışı/akılcı olmayan düşünme potansiyel ve eğilimlerine sahiptirler. Psikolojik sorunlar bireylerin yaşantılarını, olayları ya da durumları irrasyonel/mantık dışı bir biçimde düşünmelerinden, değerlendirmelerinden, yorumlamalarından kaynaklanır (Ateş,2021). Bu bağlamda duygusal ya da davranışsal tepkilerin kaynağının yaşanan olay değil bireyin sahip olduğu inançlar olduğu; duygu ve davranışlardaki değişikliğin ancak bireyin inanç sisteminde yapılacak olan değişiklikler yoluyla gerçekleşebileceği söylenebilir.

Akılcı inançlar gerçek, sağlıklı, günlük hayata uyum gösteren esnek bir yapıdadır ve bireyin daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olurken akılcı olmayan inançlar tutarsız ve katı bir yapıdadır ve bireyin ilişkilerine zarar vermektedir (Nelson & Jones, 2000).

Ellis tarafından geliştirilmiş olan ABC modelinde A bireye sıkıntı veren olay, B bireyin inanç sistemi, C duygusal ve davranışsal sonuçları temsil eder. Ortaya çıkan işlevsiz düşünce ve davranışların kaynağı deneyimlenen olay (A) değil bireyin sahip olduğu akılcı olmayan inançlar (B)'dir ve bireyin akılcı olmayan inançlarında değişim yaratmak üzerine çalışmalar yürütülmektedir (Abrams ve Ellis, 1994; Sharf, 2011). ADDT yaklaşımına göre psikolojik sağlık bireyin sahip olduğu esnek ve çok yönlü bilişsel sistemin varlığı ile ilişkilidir (Dryden ve David, 2008).

1.2.1.2. Bilişsel Yaklaşım

Aaron T. Beck tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı terapinin temelinde bireylerin olayları anlayış ve yorumlayış biçiminin davranışları şekillendirdiği görüşü bulunmaktadır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bilişsel yaklaşım psikopatolojik durumların bireylerin bilişlerindeki yanlış inançlardan ve bireyin sahip olduğu düşünce yapısından kaynaklandığını öne sürmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre bilişsel yapı, şema ve otomatik düşünceler olarak ikiye ayrılmaktadır (Beck vd., 1979).

Şemalar, bireyin uyarıcıları kodlamasına, gruplandırmasına ve elimine etmesine yardımcı yapılardır. Kapalı, geçirgen olmayan, katı şemalar psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir (Beck, 1967). Bireyin herhangi bir çaba göstermeden aniden ortaya çıkan düşünceleridir. Otomatik düşünceler genellikle mantık süzgecinden geçmeyen, olaylar karşısında hızlı bir şekilde ortaya çıkan, kolay fark edilmeyen, birey tarafından koşulsuz olarak doğru kabul edilen düşüncelerdir. Ara inançlar bireyin kendisi, başkaları ve kişisel dünyası ile ilgili kurallar, olması gerekenler, emirler ile ilgili mutlak bilişlerdir. Temel inançlar ise; Bireyin kendileri ve diğerleri hakkında doğru olduklarına inandıkları en temel fikirleridir (Ateş, 2021).

Bilişsel terapiye göre otomatik düşünceler, şemalar ve uyumsuz inançlar depresyonun sürdürülmesinde ve şiddetinin artmasında etkilidir (Dozois ve Beck, 2008). Bilişsel yaklaşımda, olumsuz otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaların olumlu şemalarla değiştirilmesi amaçlanmaktadır (Beck vd., 1979). Bilişsel temelli yaklaşımlar depresyon ve diğer ruhsal bozukluklarında temelinin bilişsel olarak esnek olmama ile ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bireyin sahip olduğu işlevsel olmayan bilişsel yapıların (otomatik düşünce, şema, inançlar) alternatif ve işlevsel yapılar ile değiştirilmesi önem arz etmektedir. Bu anlamda bilişsel esneklik kavramı bilişsel terapi yaklaşımında oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.2.1.3. Sosyal Bilişsel Yaklaşım

Sosyal öğrenme kuramının kurucusu olan Bandura tarafından geliştirilen olan sosyal bilişsel kurama göre kişilik bireyin sahip olduğu düşünce, tutum ve inançlar toplamı olarak tanımlanabilir. Bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiler diğer ilişki çevrelerini de etkilemektedir. Bilgin'in (2009) yaptığı araştırmada bilişsel esnek kavramının ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişimden etkilenen ve çocukluk döneminden itibaren kazanılan bir kavram olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buradan hareketle aile ilişkileri, çevre ile ilişkiler ve arkadaşlık ilişkilerinin bilişsel esnekliğin gelişiminde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Bandura'ya göre öğrenme yalnızca bireyin çevresini gözlemlemesi yoluyla gerçekleşmez bireyin sahip olduğu sembolleştirme kapasitesi sayesinde zihinde de gerçekleşebilir. Sosyal öğrenme kuramının bilişsel süreçleri temel aldığı söylenebilir.

Sosyal bilişsel kurama göre bireydeki davranış değişikliği kişisel kontrol duygusundan etkilenir.

Bandura'ya (1977) göre hayatları üzerinde otokontrol sahibi olan, hedef yönelimli, planlarında esneklik gösterebilen bireylerin yetkinlik beklentisi yüksektir. Bu kavram bireyin çevresiyle kurmuş olduğu ilişkiler yoluyla beslenerek algı, düşünce ve bilişte kendini gösteren bir kavramdır (DiTomasso vd., 2002). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan insanların da yetkinlik beklentilerinin yüksek olduğu söylenebilir.

1.3. Öz Şefkat

Latince kökenli olan compassion(şefkat) kavramı com(ile) ve pati(acı çekmek) sözcüklerinin birleşiminden oluşmaktadır(Germer, 2009). Türkçeye öz duyarlılık (Akın, Abacı ve Akın, 2007), öz anlayış (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008), öz-şefkat (Andiç, 2013; Kıcalı, 2015; Kuzu, 2018) olarak çevrilmiştir.

Şefkat temelli terapinin kurucusu olan Paul Gilbert' a(2005) göre şefkat, ilgi, dinginlik, bakım verme, yargısız olma ve empati becerisini içeren bireye özgü ve geliştirilebilir bir kavramdır.

Wispe'e (1991) göre şefkat, başkalarının acısını görmezden gelmeden bu acıyı azaltmak için yardımcı olmaktır. Neff 'e (2003) göre ise şefkat başkalarının acılarına karşı duyarlı olabilmektir. Öz şefkat ise bireyin şefkati kendine yöneltmesi olarak ifade edilebilir. Germer'e (2009) göre öz şefkat bireyin ihtiyaç duyması halinde kendi kendine yardım sunabilmesidir.

Öz şefkat, bireyin hatalarından dolayı kendisini acımasızca değerlendirmeyip, bu durumun herkesin başına gelebileceğini düşünerek kendisine anlayışlı ve sevecen şekilde yaklaşmasıdır (Yağbasanlar, 2017).

Pozitif psikoloji yaklaşımının gelişmesiyle bireylerin psikopatoloji gelişimine neden olan faktörlerin saptanmasına yönelik araştırmalar artmaya başlamıştır (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit ve Bohlmeijer, 2013). Öz şefkat de bireyi psikopatolojilere karşı koruyan kavramlardan biri olarak araştırmalara konu olmuştur (Neff, Rude ve Krikpatrick, 2007).

Neff (2003a, 2003b) tarafından literatüre kazandırılan öz şefkat kavramın kökenini Budist felsefesine dayanmaktadır. Budist öğretilerinde başkasına şefkat

gösterebilmenin ilk şartının kendine karşı şefkatli olabilmek olduğu yer almaktadır (Akın, 2009). Neff öz şefkat kavramını oluştururken Budist öğretilerinden yararlanmıştır (Neff, 2016). Budist felsefesine göre öz şefkat, kişilerin kendileriyle ilgili farkındalık kazanmasına ve iyilik halini arttırmaya yardımcı bir kavramdır (Pauley ve McPherson, 2010).

Bu felsefeye göre olumsuz yaşam olayları ile karşılaşmak ve bunun sonucunda da acı duymak kaçınılmazdır (Rubin, 2013). Ancak insanların zorlu yaşam olaylarıyla uygun şekilde baş ederek bilgece bir yaşam sürmeleri mümkündür (Thurman, 2006). Öz şefkat bu uygun baş etme yolları arasındadır (Neff, 2003a).

1.3.1. Öz Şefkatin Bileşenleri

Öz şefkat kavramı kendi içerisinde zıt özellikleri barındıran öz sevecenlik /öz yargılama, ortak insanlık deneyimi/aşırı özdeşim, bilişsel farkındalık/izolasyon olmak üzere 3 bileşenden oluşmaktadır (Costa, Donovan ve Jessor, 1994).

1.3.1.1. Öz Sevecenlik

Öz sevecenlik bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendisine anlayışla yaklaşmasıdır (Neff, 2003b). Bireyin deneyimlediği başarısızlıklardan sonra kendisini acımasızca yargılamak yerine benliğine kabullenici anlayışlı bir tutumla yaklaşarak kendini rahatlatmasıdır (Neff, 2015).

Öz sevecen olmak bireylerin kendilerine gereğinden çok bağışlayıcı davranması ya da umursamaz ve bencil olmaları anlamına gelmemektedir (Neff, 2003a). Bireyin kendisini acımasızca eleştirmeden değişime hazır olmasını ve kendisini olduğu gibi kabul etmesi ve yargılamak yerine motive etmesini içerir (Neff, 2003).

1.3.1.2. Ortak Paydaşım

Bireyler hayatlarında karşılaştıkları problemlerin yalnızca kendi başlarına geldiğine inanmakta ve olumsuz düşünce ve duygulara takılı kalmaktadırlar bu durum da umutsuzluğu beraberinde getirmektedir (Alen, Leary, 2010).

Ortak paydaşım ise bireylere mutsuzluk veren olumsuz deneyimleri sadece kendilerinin deneyimlemediğini herkesin karşılaşılabileceği durumlar olduğunun farkına varmaktır. (Neff, 2003a, 2003b).

Ortak paydaşının farkında olan bireyler adalet, özgürlük, eşitlik gibi değerlere sahiptir bu yüzden de hem kendilerine hem de başkalarına karşı anlayışlıdır (Neff, 2003a).

1.3.1.3. Farkındalık

Farkındalık, bireyin üzüntü veren bir durum karşısında duygularının ve düşüncelerinin farkında olması onları dengeli şekilde değerlendirebilmesidir (Neff,2003a). Birey, kendisine karşı şefkatli olabilmek için kendisini iyi hissettiren duyguların farkında olmalıdır (Neff ve Germer, 2012).

Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerine üzüntü veren deneyimlerini bastırma yoluna gitmez olumlu ve olumsuz duyguların farkında ve onları yaşamaya açıktırlar (Neff, 2011; Sayın, 2017).

Bilinçli farkındalığa sahip kişiler olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldıklarında durumun olumsuzluğuna yoğunlaşmak yerine durumda değişiklik yaratmak için çaba harcamaktadırlar (Yağbasanlar, 2017). Bilinçli farkındalık şefkat, sevgi ve affedicilik duygularının yoğunlaşmasına yol açarak öz şefkat gelişimine yardımcı olur (Germer, 2009).

Öz şefkatin öz sevecenlik, ortak paydaşım ve farkındalık boyutları birbirleriyle ilişki içindedir ve her biri diğeri üzerinde etkili olup gelişimini arttırabilmektedir (Neff, 2003b). Bireyin yetiştirme şartları ve erken dönem tecrübeleri ileri dönemdeki öz şefkat üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Neff, 2003a).

Çocukluk döneminde aileleriyle yakın ve sağlıklı bir iletişime sahip olan şefkatli bireylerin yetişkinlik dönemlerinde öz şefkat düzeyleri daha yüksekken baskıcı ailede yetişmiş bireylerin öz şefkat düzeyleri daha düşüktür (Neff, 2003a).

Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler, öz şefkat düzeyi düşük bireylere göre daha az kaygı ve stres yaşamaktadırlar ve karşılaştıkları kaygı ve stres durumlarının üstesinden gelme konusunda daha başarılı ve psikolojik olarak daha sağlıklı bireylerdir. (Deniz ve Sümer, 2010).

Öz şefkat düzeyi düşük olan kişiler kendilerini sıklıkla eleştirirler (Gilbert, 2014) ,öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler ise kendilerine karşı acımasız değildir olumsuz duyguda saplanıp kalmazlar ve öz şefkat düzeyi düşük olan bireylere göre yaşamdan daha çok keyif alırlar (Neff, 2003b).

Öz şefkat düzeyi yüksek bireyler sahip oldukları yetersizlik duygularının ve olumsuz düşüncelerin kendileri dışında diğer bireylerde de olduğunu farkındadırlar (Neff, 2003b) bu yüzden öz şefkat düzeyi yüksek bireyler başarısızlık ve yetersizlikle karşılaştıklarında bu durumu kolayca kabullenir daha az negatif duygu yaşarlar (Neff, 2003a).

Öz şefkati yüksek bireyler karşılaştıkları olumsuzluklar karşısında kendilerine yönelik takındıkları eleştirel olmayan, kabullenici tavrı benzer durumda olan insanlara karşı da gösterirler (Germer, 2019).

1.3.2. Öz Şefkat ile İlgili Kuramlar

1.3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşım ve öz şefkatin benzeştiği nokta nesne ilişkileri teorisinde yer alan gizil boşluk ve farkındalık kavramıdır. Gizil boşluk kavramı fantezi ve gerçek arasındaki bölümü ifade etmektedir. Bu kavram bebeğin büyümesiyle birlikte annesinden farklı bir varlık olduğunu algılamasıyla ilgilidir. Bebekte öz şefkat kavramı ben ve ben değil ayrımına vardıkça gelişmeye başlar (Kirkpatrick, 2005). Çocuk zamanla dünya üzerinde kendi potansiyelini ortaya koyabileceğinin farkında olur bu ayrıma vardıkça da öz şefkat diğer bileşenleri (ortak paydaşım, bilinçli farkındalık, öz sevecenlik) ile gelişir (Ogden, 1990).

1.3.2.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşım, düşüncelerin, duyguları ve davranışları şekillendirdiğini vurgulayan yapılandırılmış bir kuramdır (Özcan ve Gül Çelik, 2017). Bilişsel davranışçı yaklaşım ve Budizm, dünyanın insan düşünceleriyle oluşturulabileceğini düşünme konusunda birbirine oldukça benzemektedir her iki yaklaşım da düşüncelerin ortaya çıkış nedenlerini ve bireylerin düşünceleriyle başa etmeleri noktasında yol göstericidirler (Gilbert, 2005).

Bilişsel Davranışçı yaklaşım davranışçı teknikler yardımıyla bireyin yaşantısı boyunca karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olan, şimdi ve burada ilkesine odaklı bir yaklaşımdır (Demiralp ve Oflaz, 2017). Bilişsel davranışçı yaklaşım ana odaklı bir yaklaşımdır ve bireylerin bilişsel farkındalık kazanmaları açısından ana odaklı olmak oldukça önemlidir (Perls,1972). Şimdi ve burada ilkesinden hareketle

bireyin düşüncelerine, duygularına ve bedenindeki değişikliklere tarafsız bir yaklaşımla odaklanmak öz şefkatin alt boyutlarından olan farkındalık ile ilişkilidir (Vatan, 2016).

1.3.2.3. Hümanist Yaklaşım

Hümanist yaklaşım, insanın potansiyeline değer veren ve bireyin hayatını yönlendirme gücüne vurgu yapan bir yaklaşımdır (Onur, 2018). Terapilerde koşulsuz kabul ve saygı ile kişinin kendini ifade edebilmesi ve kendisinin farkında olarak kabullenici bir tutuma sahip olmasını sağlamak hedeflenmektedir (Rogers, 1967). Birey merkezli terapinin temel hedefi, bireyleri kendilerine karşı daha az yargılayıcı, kendilerine yönelik farkındalıklarının yüksek, kendilerini olduğu gibi kabul eden ve kendilerini rahatlıkla ifade eder hale getirmektir (Neff, 2003).

1.3.2.4. Şefkat Odaklı Yaklaşım

Şefkat odaklı yaklaşıma göre bireyin hayat kalitesini olumsuz etkileyen düşüncelerini değiştirmekten ziyade bireyin düşünceyle kurduğu bağ üzerine yoğunlaşarak ilişki üzerinde değişikliğe gitmek önemlidir. Bireyin sahip olduğu bilişleri değiştirmek yerine bunları kabul etmesi ve hayatını olumsuz etkileyen duygu ve düşüncelerinden kaçmak yerine anlamaya çalışması gerekmektedir.

1.3.2.5. İlişkisel Yaklaşım

İlişkisel yaklaşım öz şefkat kavramında olduğu gibi ilişkisel gelişime önem vererek kişilerarası ilişkiler üzerinde durmaktadır (Tathoğlu, 2010). İlişkisel kültürel yaklaşıma göre ruhsal anlamdaki tüm gelişmeler ilişkiler yoluyla olmakta ve psikolojik problemler ilişkisel sorunlardan kaynaklanmaktadır. İlişkisel kültürel yaklaşıma göre esneklik bireyde değil bireyin bağlantı kapasitesinde yer almaktadır (Jordan, 2005).

İlişkisel yaklaşıma göre psikolojik destek sağlandığı sırada bireylerin yalnızca düşüncelerinin içeriğine odaklanmanın yanında duygu ve düşüncelerin işleniş sürecine de odaklanılması gerekmektedir (Guinther ve Dougher, 2015). Aynı zamanda kültürel baskı altında sıkışmış kişinin hissetmiş olduğu dışlanmışlık, bireyin travmalarının temelini oluşturmaktadır (Birrell ve Freyd, 2006).

1.3.2.6. Duygu Düzenleme Yaklaşımı

Duygu düzenleme bireylerin duygularının farkında olarak bu duyguların yoğunluğunu, sıklığını kontrol edebildikleri olumsuz bir yaşam olayı karşısında duygu

durumlarını kontrol edebildikleri bir süreçtir (Thompson, 1994). Bireyin, sahip olduğu duyguların kendisine zarar vermemesi için duygularından kaçınmayarak kendisine şefkatli şekilde yaklaşabilmesi gerekmektedir (Germer, 2020).



İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Crowley, Hayslip ve Hobdy (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada psikolojik sağlamlığın kişisel sıkıntı, uyum ve başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisi araştırılmış ve kişisel baş etme stratejileri, yaşam doyumu ve olumlu etki üzerinde psikolojik sağlamlığın etkili olduğu ve farklı yaşam olayları ile psikolojik sağlamlığın etkileşiminin planlı problem çözme ve pozitif yeniden değerlendirme süreçlerini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Eryılmaz (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada benlik saygısı, iyimserlik, yaşam doyumu ve kontrol odağı psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aydoğdu (2013) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada psikolojik sağlamlık ile bağlanma ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve kayıtsız bağlanmanın, bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sakarya ve Güneş (2013) tarafından Van depremini yaşayan katılımcıların psikolojik sağlamlıklarını belirleyen etmenler ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirti düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada psikolojik sağlamlığın TSSB'ye karşı koruyucu bir etmen olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Casan ve Dumitrescu (2016) tarafından 156 ergenle yürütülen, ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile denetim odağı ve benlik algılarının incelendiği araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan ergenlerin yüksek düzeyde olumlu benlik algısı ve denetim odağına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Algünerhan (2017) tarafından 12,13 ve 14 yaşlarında olan 250 bireyle yürütülen çalışmada ebeveyn tutumlarının benlik algısı ve psikolojik sağlamlık ile ilişki incelenmiş ve demokratik ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunurken otoriter tutum ile psikolojik sağlamlık arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sağar(2021) tarafından 462 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen, duygu düzenleme becerileri ve öz kontrol değişkenlerinin öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerini nasıl etkilediğinin incelendiği araştırmada duygu düzenleme becerileri ve öz kontrolün öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlığını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Botou, Mylonakou-Keke, Kalouri ve Tsergas (2017) tarafından Atina’da yaşayan ilkökul öğretmenlerinin katılımıyla, Yunanistan’da gerçekleşen ekonomik krizin öğretmenler üzerinde ekonomik, sosyal ve mesleki sonuçlarının ve karşılaştıkları zorluklardaki tutumun üzerindeki psikolojik sağlamlıklarının rolünün araştırıldığı çalışmada öğretmenlerin yarısından fazlasının orta derece ve yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğu, psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olmasının aile ve bağlanma faktörleriyle olumlu ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Vinayak ve Judge (2018) tarafından 13-15 yaş arasındaki 150 ergen ile yürütülen psikolojik iyi oluş halinin yordayıcılarının incelendiği araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlık ve empatinin psikolojik iyi oluş hali ile ilişkili olduğu ve kadınların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bhattarai, Maneewat ve Sae-Sia (2018) tarafından 2015 yılında Nepal’de yaşanan depremde omurilik hasarına sahip olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde etkili olan faktörlerin incelendiği araştırma sonucuna göre, öz-yeterlik, çalışma durumu, cinsiyet, algılanan sosyal destek ve yaşanılan yer ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, depresif duygu durum ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Uysal (2019) tarafından kişilerarası çatışma çözme becerilerinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayış ile ilişkilerinin incelendiği araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Atalay'ın (2020) üniversitede çalışan bireyler üzerinde yaptığı bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik sağlamlığın yaşla beraber arttığı ve evli bireylerde daha yüksek düzeyde olurken aylık gelir, cinsiyet ve eğitim durumuna göre ise farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kavčič, Avsec ve Kocjan 'ın (2020) Covid-19 pandemisinin başlangıcında Sloven yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeylerinin psikolojik işleyişleri, zihinsel sağlık ve stres düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada kadınların ve daha az eğitilmiş ve daha genç eğitilmiş katılımcıların Covid-19 salgınında daha az olumlu psikolojik işleyişe sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Baya-Gomez ve ark. (2020) tarafından 2700 genç üzerinde yürütülen araştırmada uzun dönemde öz düzenleme becerilerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi incelenmiş, Yapılan çalışma sonucunda öz düzenleme becerisi ile psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.

Ateş ve Sağar (2021a) tarafından üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık değişkenlerinin öz-yeterlik düzeylerini ne kadar yordadığının incelendiği araştırmada psikolojik sağlık, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu saptanmış olup; bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık değişkenlerinin öz-yeterliği anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ateş ve Sağar (2022) tarafından psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik durumlarının akademik başarı düzeylerinin ne kadar yordadığının incelendiği araştırmada akademik başarı, psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiş olup; psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik değişkenlerinin akademik başarıyı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

2.2. Bilişsel Esneklik ile ilgili Araştırmalar

Altunkol (2011) tarafından 484 üniversite öğrencisinin algıladıkları stres düzeyleri ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak amacıyla yapılan araştırmada bireylerin algıladıkları stres düzeyinin artmasının bilişsel esneklik düzeyinin azalmasına yol

açtığına ve bireylerin yaşlarının artmasıyla bilişsel esneklik düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Al-Jabari'nin 2012 yılında 82 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü, bireylerin bilişsel esneklikleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmada bireylerin benlik saygıları ve bilişsel esneklikleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Soltani vd. (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada bilişsel esneklik, depresyon ve yılmazlık arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda depresyon ve bilişsel esneklik arasında negatif, yılmazlık ve bilişsel esneklik arasında ise pozitif yönlü anlamlı düzeyde birer ilişki olduğu belirlenmiştir.

Gündüz (2013) tarafından yürütülen çalışmada bilişsel esneklik, duygusal zekâ ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri saptamak hedeflenmiş ve bilişsel esnekliğin psikolojik semptomlarla ilişkili olduğu ve duygusal zekânın artmasıyla bilişsel esneklik düzeyinde de artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Asıcı ve İkiz (2015) tarafından üniversite öğrenciler ile gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı, erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yelpaze ve Yakar (2019) tarafından üniversite öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ve yaşam doyumlarını belirlemeye yönelik yapılan araştırmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyinin yaşam doyumlarının bir yordayıcısı olduğu ve akademik başarısı düşük olan öğrencilerin ve kadın öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üzümcü ve Müezziz (2018) tarafından öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyumlarını saptamaya yönelik yapılan araştırma sonucunda bilişsel esneklik ve mesleki doyum arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiş, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı ve 16-25 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlerin 0-5 yıl kıdeme sahip öğretmenlerden daha fazla bilişsel esnekliğe sahip olduğu saptanmıştır.

Öztürk (2019) tarafından 528 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen, öğrencilerin bilişsel esneklik, duygusal özerklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasında pozitif

yönlü anlamlı ilişki, bilişsel esneklik ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Gopnik ve diğ. (2019) tarafından çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik süresince bilişsel esneklik düzeyindeki değişimin incelendiği araştırmada ergenlik döneminde okul öncesine kıyasla bilişsel esneklik döneminin daha yüksek olduğu ancak ergenlik döneminden sonra bilişsel esneklik düzeyinin azaldığı saptanmıştır.

Baki (2020) tarafından 100 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki ve duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık incelenmiş, yapılan çalışma sonucunda bilişsel esneklik ile çaresiz yaklaşım arasında negatif yönde, stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Yu ve diğerleri (2020) tarafından Çin'in Chongqing şehrinde üniversite okuyan 477 öğrenci ile yürütülen araştırmada anksiyete ve depresyonun dürtüselliği nasıl etkilediği ve bilişsel esnekliğin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmaya göre daha yüksek depresyon ve anksiyete puanlarının daha yüksek dürtüsellik ve daha düşük bilişsel esneklik düzeyiyle ilişkili olduğu ve bilişsel esnekliğin anksiyetenin motor dürtüsellik üzerindeki etkisini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alcázar vd (2020) tarafından gerçekleştirilen obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın kaygı bozukluğu olan yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeyleri incelendiği çalışmada obsesif kompulsif bozukluk gösteren kişilerin genellenmiş kaygı bozukluğu olanlara göre bilişsel esneklik düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ateş ve Sağar (2021b) tarafından üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin internet bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu ve bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin internet bağımlılığı değişkeninin anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Smith ve Konik (2021) tarafından 258 Amerikalı ile gerçekleştirilen, kişilik, yaşam doyumu ve bilişsel esneklik kavramlarının araştırıldığı çalışmada beş faktör kişilik yapıları ile bilişsel esneklik arasında, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Beş faktörlü kişilik özelliklerinden

olan dışa dönüklük, vicdanlılık, uyumlu olma, nevroitiklik ve yaşam doyumu arasında bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.3. Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar

Sümer (2008) tarafından Konya ilinde yaşayan farklı bölümlerde okuyan 240 kadın 283 erkek üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin öz şefkat ile anksiyete, depresyon ve stres arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Farklı öz şefkat düzeyine sahip bireylerin anksiyete, depresyon, stres düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Orta düzey öz şefkate sahip olan öğrencilerin öz şefkati yüksek olan öğrencilerden daha fazla anksiyeteye sahip olduğu, orta düzey öz şefkate sahip olan öğrencilerin, öz şefkati yüksek olan öğrencilere göre daha fazla depresyona sahip olduğu ve orta düzey öz şefkate sahip bireylerin yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireylere göre daha fazla strese sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Neff ve McGehee (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada psikolojik sağlık ve öz şefkat ilişkisini incelemek amacıyla 287 genç yetişkin ve 235 ergen bireyin öz şefkat düzeyleri karşılaştırılmış öz şefkat düzeyinin ergen veya genç yetişkin olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ancak hem ergenlerde hem de genç yetişkinlerde öz şefkatle depresyon, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma, anksiyete arasından negatif yönlü ilişki saptanırken güvenli bağlanma ve sosyal bağlılıkla pozitif yönlü ilişki saptanmıştır.

Bolat (2013) tarafından 479 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada öz şefkat düzeyi ile psikolojik sağlamlığın güçlü olma, iyimser olma, iletişim, girişimci olma, lider olma, öngörü, hedefe ulaşma, araştırmacı olma alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Jeon ve diğerleri (2016) tarafından 333 sporcu ile yürütülen çalışmada öz-şefkat, öznel iyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre sosyal destek seviyesi yüksek bireylerin öz-şefkat seviyeleri yüksekse, öznel iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğu ve öz-şefkatin sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı, sosyal destek ve öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Tel ve Sarı (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada

bireylerin öz şefkat düzeyi ve yaşam doyumlarının orta düzeyde olup, öz şefkat ve yaşam doyumları arasında pozitif bir ilişki olduğu, cinsiyet değişkeni açısından ve farkındalık alt boyutu açısından erkek öğrencilerin kız öğrencilerle karşılaştırıldığında anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Moreira ve ark., (2016) tarafından 290 anne ve ergenin katıldığı, kaygılı-kaçınan bağlanma ve farkındalığı yüksek olan annelerin ebeveynlikleri arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün incelendiği araştırmada öz şefkatin hem kaygılı hem de kaçınan bağlanmayla negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rodgers vd. (2017) tarafından genç yetişkinlerin fiziksel kıyaslama nedeniyle azalan görünüm saygısı ve algılanan aşırı kilo ile öz şefkatleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada öz şefkatin fiziksel görünüm ile ilgili endişelere karşı koruyucu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Daltry, Mehr, Sauers ve Silbert (2018) tarafından 221 kadın ve 96 erkek üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmada üniversite öğrencilerinin empati ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmış ve öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin başka bireylerle empati kurma düzeyinin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bayar (2019) tarafından Ankara ilindeki 230 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen, öğrencilerin öz şefkat, beden imajı, depresif duygulanım ve cinsiyet değişkenlerinin analiz edildiği çalışmada 18-25 yaş arasındaki bu bireylerin öz şefkat düzeyi beden algılarını pozitif yönde yordamış ve bireylerin beden imajının en anlamlı yordayıcısı öz şefkat bulunmuştur.

Kılıç (2020) tarafından 289 kadın, 218 erkek üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen, genç yetişkinlerin algılanan stres ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkide öz şefkatin rolünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada algılanan stres ve aleksitimi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Messer ve ark. (2021) çalışmalarında farkındalık ve öz-şefkatin yeme bozukluğu psikopatolojisi ve fonksiyonel bozukluk üzerindeki rolünü incelemeyi ve sağlık kontrolleri ile bulimia nervosa ve tıkinırcasına yeme bozukluğu ile kategorize edilen bireyler arasındaki farkındalık ve öz-şefkat düzeylerini karşılaştırmayı hedeflemişlerdir. Yapılan çalışma sonucunda öz şefkat ve yeme bozukluğu arasında anlamlı negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarını incelemeye yönelik olduğu için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla olgunun etkileşiminde bir değişim olup olmadığını ve değişimin derecesini ortaya koymaktadır (Karasar, 2014: s.67).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın grubunu Kars Kafkas Üniversitesi Dede Korkut Eğitim Fakültesinde 2021-2022 eğitim-öğretim yılında örgün öğretime devam etmekte olan 286 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubu, tüm evreni temsil edebilmesi açısından seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme metodu ile seçilmiştir. Bu süreçte 307 psikolojik danışman adayına ulaşılmış ancak 21 katılımcı eksik ya da hatalı cevaplar verdiği için bunlar değerlendirme dışı tutulmuş ve analiz süreci 286 psikolojik danışman adayından elde edilen veriler ile yürütülmüştür. Tablo 3.1’de araştırma grubunun cinsiyet, algılanan anne-baba tutumu, empati yapma durumu, yaşamda karar alma biçimi, ebeveyn birliktelik durumu, sosyal destek varlığı ve yıllık okunan kitap sayısı değişkenlerine göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo 3.1: Örneklemen Araştırma Değişkenleri Kapsamında Dağılımı

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	196	68,5
	Erkek	90	31,5
	Toplam	286	100
Algılanan Anne Tutumu	Demokratik	145	50,7
	Otoriter	51	17,8
	İlgisiz	14	4,9
	Aşırı koruyucu	76	26,6
	Toplam	286	100
Algılanan Baba Tutumu	Demokratik	136	47,6
	Otoriter	59	20,6
	İlgisiz	45	15,7
	Aşırı koruyucu	46	16,1
	Toplam	286	100
Empati Yapma Durumu	Genellikle yapabilirim	266	93
	Genellikle yapamam	20	7
	Toplam	286	100
Yaşamda Karar Alma Biçimi	Genellikle rasyonel	174	60,8
	Genellikle duygusal	112	39,2
	Toplam	286	100
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	251	87,8
	Ayrı	35	12,2
	Toplam	286	100
Sosyal Destek Varlığı	Var	234	81,8
	Yok	52	18,2
	Toplam	286	100
Yıllık Okunan Kitap Sayısı	Hiç	10	3,5
	1-5	106	37,1
	6 ve üstü	170	59,4
	Toplam	286	100

Tablo 3.1’de gösterildiği gibi katılımcıların % 68,5’u kadınlardan (196) %31,5’i ise erkeklerden (90) oluşmaktadır. Katılımcıların algıladıkları anne tutumuna göre dağılımları değerlendirildiğinde %50,7’si (145) demokratik, %17,8’i (51) otoriter,%4,9’u (14) ilgisiz,%26,6’sı (76) aşırı koruyucu anne tutumuna sahiptir. Katılımcıların algıladıkları baba tutumu değerlendirildiğinde %47,6 ‘sı (136) demokratik, %20,6’sı (59) otoriter,%15,7’si (45) ilgisiz,%16,1’i (46) aşırı koruyucu baba tutumuna sahiptir. Katılımcıların empati yapma durumuna göre dağılımları değerlendirildiğinde %93’ü (266) genellikle empati yapabilirken, %7’si (20) genellikle empati yapamamaktadır. Katılımcıların yaşamda karar alma şekillerine göre dağılımları değerlendirildiğinde %60,8’i (174) genellikle rasyonel, %39,2’si (112) genellikle duygusal karar alma şekline

sahiptir. Katılımcıların ebeveyn birliktelik durumuna göre dağılımları değerlendirildiğinde %87,8'sinin (251) ebeveyni birlikte iken %12,2'sinin (35) ebeveyni ayrıdır. Katılımcıların sosyal destek varlığına sahip olma durumuna göre dağılımları incelendiğinde %81,8'i (234) sosyal destek varlığına sahipken, %18,2'si (52) sosyal destek varlığına sahip değildir. Katılımcıların yıllık okunan kitap sayısına göre dağılımları incelendiğinde %3,5'u (10) hiç kitap okumazken, %37,1'i (106) 1-5, %59,4'ü (170) 6 ve üstü kitap okumaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak için Kafkas Üniversitesinden gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra ilgili ana bilim dalı başkanlığı ile iletişime geçilerek uygun saatler belirlenmiş, araştırmanın amacı araştırmayı yapan kişi tarafından açık ve sade bir biçimde psikolojik danışman adaylarına açıklanmış ve özellikle elde edilen verilerin kullanılmasında gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı vurgulanmıştır. Daha sonra veri toplama araçları araştırmacı tarafından katılımcılara gruplar halinde uygulanmıştır. Her bir grupta veri toplama süreci yaklaşık olarak 30 dakika sürmüştür.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamak amacıyla; Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN) ve Kişisel Bilgi formu, kullanılmıştır.

3.4.1. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ)

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık ölçeği temel alınarak Arslan tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (Arslan, 2015). Ölçek toplam 21 maddeden oluşmakta olup, 5'li likert kullanılmıştır. “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” şeklinde puanlama yapılmıştır. Ölçekten alınacak en yüksek puan 110'dur. Ölçekten alınan puanın yüksek olması psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek oluşunu ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Arslan (2015) tarafından 470 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin dil geçerliği kapsamında yapılan çalışmada ölçeğin orijinal formu ile Türkçe formu arasındaki korelasyon değerinin .82 olduğu tespit edilmiştir (Arslan, 2015).

Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.94, test tekrar test katsayısı ise .85 bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin toplam puan üzerinden Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .88 olduğu tespit edilmiştir.

3.4.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteri Doğan ve Sapmaz (2013) tarafından iki aşamalı bir süreç sonucunda Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi, yaşamda ortaya çıkan durumlarının ve insan davranışlarının olası alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi ve zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisi ölçülmektedir. Ölçek 20 maddeden oluşmakta olup, 5'li likert kullanılmıştır. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11, 15 ve 17 maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100 en az puan 20 dir. Ölçek, Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde puanlanmaktadır.

Bilişsel Esneklik Envanteri'nin geçerlik çalışması; ölçüt bağıntılı geçerlik, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleriyle, güvenilirliği ise Cronbach alfa iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Faktör analizi sonucuna göre ölçeğin iki faktörlü bir yapıda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Sapmaz ve Doğan, 2013).

Bilişsel Esneklik Envanteri' nin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .90 bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin toplam puan üzerinden Chronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .87 olduğu tespit edilmiştir.

3.4.3. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz-Anlayış Ölçeği (Self Compassion Scale), bireylerin öz şefkat düzeyinin belirlenmesi amacıyla Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 26 madde içermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) .92 bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanının test-tekrar test güvenilirliği ise .93 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b).

Katılımcılar ölçekteki 26 maddeyi 5'li likert ölçekte değerlendirerek doldurmaktadırlar. Katılımcılar 1 ve 5 arası derecelendirme yaparlar ölçekte 1 puan

“hemen hemen hiçbir zaman” anlamına gelirken 5 puan “hemen hemen her zaman” anlamına gelmektedir (Neff, 2003). Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması bireyin öz anlayış düzeyinin yüksek olduğunu göstermekte iken bireyin düşük puan alması ise öz anlayış düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 120, en düşük puan ise 24 tür.

Öz-Anlayış ölçeğinin Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır uyarlama sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Madde toplam korelasyonu.30’un altında olan 1. Ve 22. Madde ölçekten çıkartılarak ve ölçek 24 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir. Uyarlanan ölçeğin, test-tekrar test korelasyonu .83 iç tutarlık katsayısı .89 bulunmuş ve ölçeğin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini ölçme konusunda geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008).Ölçüt bağlantılı geçerliliği ölçmek amacıyla öz anlayış ölçeğinin benlik saygısı, pozitif duygu, negatif duygu, yaşam doyumu değişkenleri ile olan korelasyon katsayılarına bakılmıştır sırasıyla .62,.41,.48,.45 olduğu saptanmıştır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Bu çalışmada ise ölçeğin toplam puan üzerinden Chronbach Alfa güvenirlik katsayısının .67 olduğu tespit edilmiştir.

3.4.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunu oluşturan psikolojik danışman adaylarının kişisel bilgilerini elde edebilmek için alanın etik ilkeleri temel alınarak bu araştırma kapsamında geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formu cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, empati yapma durumu, yaşamda karar alma biçimi, ebeveyn birliktelik durumu, sosyal destek varlığı, yıllık okunan kitap sayısı değişkenlerine ilişkin bilgileri içermektedir.

3.5. Veri Analizi

Araştırma verilerinin analizinde istatistik paket programlarından faydalanılmış ve veri analizinde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Ölçme aracının güvenirliği için iç tutarlık katsayısı olan Cronbach Alfa değeri hesaplanmıştır.

Dağılımın normalliğinin tespit edilebilmesi için dağılıma ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ile Q-Q plot, box plot ve histogram grafikleri değerlendirilmiş ve bunun yanında dağılıma Kolmogorov – Smirnov ile Shapiro – Wilk

normallik testleri uygulanmıştır. Dağılımın normal olarak değerlendirilebilmesi için basıklık-çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında yer alması ve Kolmogorov – Smirnov ile Shapiro – Wilk normallik testleri p değerlerinin .05’ten büyük olması ($p>.05$) gerekmektedir (Mertler ve Vannatta, 2005: 86).

Bu doğrultuda araştırmada elde edilen veriler normallik dağılımları bakımından incelenmiş ve verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu nedenle non-parametrik testler ile analiz sürecinin yürütülmesi uygun görülmüştür. Bu bağlamda ilk olarak psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığına Spearman Sıra Korelasyon Katsayısı analizi ile incelenmiştir. Daha sonra psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenlerinin cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, empati durumu, yaşamda karar alma biçimi, ebeveyn birliktelik durumu, sosyal destek varlığı, yıllık okunan kitap sayısı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığının belirlenebilmesi için Mann Whitney U-testi ile Kruskal Wallis H-testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2011; Büyüköztürk, vd., 2012: 158; Green ve Salkind, 2011: 1).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Bulgular

Çalışmanın bu kısmında araştırma sorularının cevaplanabilmesi için yapılan istatistiksel analizlere ait bulgulara verilmiştir. Elde edilen bulguların anlaşılabilirliğinin sağlanabilmesi ve daha detaylı bir şekilde açıklamalarda bulunulabilmesi için araştırma soruları sırasıyla sunulmuştur.

4.1.1. Birinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Birinci araştırma sorusu olan “*Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?*”ı cevaplayabilmek için Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1: Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlık, Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi

Değişken	P.S.	B.E.	Ö.Ş.
Psikolojik Sağlık (P.S.)	1		
Bilişsel Esneklik (B.E.)	.404**	1	
Öz Şefkat (Ö.Ş.)	.121*	.012	1

** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4.1’ e göre psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik puanları ($r = .404$, $p < .01$) ile psikolojik sağlık ve öz şefkat puanları ($r = .121$, $p < .05$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki olduğu belirlenmiştir. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik ve öz şefkat puanları arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilememiştir ($r = .012$, $p > .05$).

4.1.2. İkinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

İkinci araştırma sorusu olan “*Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*”i cevaplayabilmek için Mann Whitney U-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.2’de yer almaktadır.

Tablo 4.2: Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U-Testi

Ölçek	Cinsiyet	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplam	U	p
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	196	153.15	30017.50	6928.50	.004
	Erkek	90	122.48	11023.50		

Tablo 4.2’de yer alan veriler değerlendirildiğinde; kadın psikolojik danışman adaylarının (Sıra Ortalama=153.15) psikolojik sağlamlık puanları ile erkek psikolojik danışman adaylarının (Sıra Ortalama=122.48) psikolojik sağlamlık puanları arasında kadın psikolojik danışman adayları lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür ($U=6928.50$, $p<.05$). Kadın psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık puanlarının sıra ortalamasının erkek psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık puanlarının sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.1.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Üçüncü araştırma sorusu olan “*Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık puanları ebeveyn birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*”i cevaplayabilmek için Mann Whitney U-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.3’te yer almaktadır.

Tablo 4.3: Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Ebeveyn Birliktelik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U- Testi

Alt Boyutlar	Ebeveyn birliktelik durumu	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplam	U	p
Psikolojik Sağlamlık	Birlikte	251	147.79	37094.50	3316.50	.019
	Ayrı	35	112.76	3946.50		

Tablo 4.3'te yer alan veriler değerlendirildiğinde; ebeveynleri birlikte olan psikolojik danışman adaylarının (Sıra Ortalama=147.79) psikolojik sağlık puanları ile ebeveynleri ayrı olan psikolojik danışman adaylarının (Sıra Ortalama=112.76) psikolojik sağlık puanları arasında ebeveynleri birlikte olan psikolojik danışman adayları lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür ($U=3316.50$, $p<.05$). Ebeveyni birlikte olan psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık puanlarının sıra ortalamasının ebeveyni ayrı olan psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık puanlarının sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.1.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Dördüncü araştırma sorusu olan “*Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri sosyal destek algısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*”i cevaplayabilmek için Mann Whitney U-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.4'te yer almaktadır.

Tablo 4.4: Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlık Puanlarının Sosyal Destek Algısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U-Testi

Alt Boyutlar	Sosyal Destek Algısı	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplam	U	p
Psikolojik	Var	234	155.73	36441.50	3221.50	,000
Sağlamlık	Yok	52	88.45	4599.50		

Tablo 4.4'te yer alan veriler değerlendirildiğinde; sosyal desteğe sahip olduğunu düşünen psikolojik danışman adaylarının (Sıra Ortalama=155,73) psikolojik sağlık puanları ile sosyal desteğe sahip olmadığını düşünen psikolojik danışman adaylarının (Sıra Ortalama=88,45) psikolojik sağlık puanları arasında sosyal desteğe sahip olduğunu düşünen psikolojik danışman adayları lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür ($U=3221.50$, $p<.05$). Bu verilerden hareketle sosyal desteğe sahip olduğunu düşünen psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık puanlarının sıra ortalamasının sosyal desteğe sahip olmadığını düşünen psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık puanlarının sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.1.5. Beşinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Beşinci araştırma sorusu olan “*Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*”i cevaplayabilmek için Mann Whitney U-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.9’da yer almaktadır.

Tablo 4.5: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U-Testi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplam	U	p
Bilişsel	Kadın	196	145.12	28443.50	8502.50	.625
Esneklik	Erkek	90	139.97	12597.50		

Tablo 4.5’te yer alan veriler değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının cinsiyete göre bilişsel esneklik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenememiştir ($U=8502.50$, $p>.05$).

4.1.6. Altıncı Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Altıncı araştırma sorusu olan “*Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları yıllık okunan kitap sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*” i cevaplayabilmek için Kruskal Wallis H-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.6’da yer almaktadır.

Tablo 4.6: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Yıllık Okunan Kitap Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Kruskal Wallis H-Testi

Öz Şefkat		n	Sıra Ortalama	Sd.	X ²	p	Fark
Okunan Kitap Sayısı	Hiç	10	90.30	2	5.02	.081	---
	1-5	106	140.05				
	6+	170	148.78				

Tablo 4.6’da yer alan veriler değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının yıllık okunan kitap sayısına göre bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir (X^2 (sd=2, n=286) =5.02, $p>.05$).

4.1.7. Yedinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Yedinci araştırma sorusu olan “*Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanları yaşamda karar alma biçimine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*” i cevaplayabilmek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.7’de yer almaktadır.

Tablo 4.7: Psikolojik Danışman Adaylarının Bilişsel Esneklik Puanlarının Yaşamda Karar Alma Biçimine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U-Testi

Ölçek	Yaşamda karar alma biçimi	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplam	U	p
Bilişsel	Rasyonel	174	157.02	27322.00	7391,00	,001
Esneklik	Duygusal	112	122.49	13719.00		

Tablo 4.7’de yer alan veriler değerlendirildiğinde; yaşamlarında rasyonel şekilde karar alan psikolojik danışman adaylarının (Sıra Ortalama=157,02) bilişsel esneklik puanları ile yaşamlarında duygusal şekilde karar alan psikolojik danışman adaylarının (Sıra Ortalama=122,49) bilişsel esneklik puanları arasında yaşamlarında rasyonel şekilde karar alan psikolojik danışman adayları lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür (U=7391.00, $p<.05$). Yaşamlarında rasyonel şekilde karar alan psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanlarının sıra ortalamasının yaşamlarında duygusal şekilde karar alan psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik puanlarının sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.1.8. Sekizinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Sekizinci araştırma sorusu olan “*Psikolojik danışman adaylarının öz şefkat puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*” i cevaplayabilmek için Mann Whitney U-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.8’de yer almaktadır.

Tablo 4.8: Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Şefkat Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U-Testi

Ölçek	Cinsiyet	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplam	U	p
Öz	Kadın	196	147.63	28935.50	8010.50	.212
Şefkat	Erkek	90	134.51	12105.50		

Tablo 4.8’de yer alan veriler değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının cinsiyete göre öz şefkat puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark tespit edilememiştir ($U=8010.50$, $p>.05$).

4.1.9. Dokuz ve Onuncu Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

Dokuzuncu araştırma sorusu olan “*Psikolojik danışman adaylarının öz şefkat puanları algılanan anne tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*” ile “*Psikolojik danışman adaylarının öz şefkat puanları algılanan baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*” i cevaplayabilmek için Kruskal Wallis H-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.9’de yer almaktadır.

Tablo 4.9: Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Şefkat Puanlarının Algılanan Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Kruskal Wallis H-Testi

	Öz Şefkat	n	Sıra Ortalama	Sd.	X ²	p	Fark
Anne Tutumu	Demokratik	145	145.72	3	2.44	.486	---
	Otoriter	51	148.54				
	İlgisiz	14	111.39				
	Aşırı	76	141.80				
	Koruyucu						
Baba Tutumu	Demokratik	136	151.57	3	4.13	.247	---
	Otoriter	59	125.43				
	İlgisiz	45	144.16				
	Aşırı	46	142.17				
	Koruyucu						

Tablo 4.9’da yer alan veriler değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının algılanan anne tutumuna göre öz şefkat puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir. X^2 ($sd=3$, $n=286$) =2.44, $p>.05$. Yine tablo 4.9.’a göre psikolojik danışman adaylarının algılanan baba tutumuna göre öz şefkat puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir(X^2 ($sd=3$, $n=286$) =4.13, $p>.05$).

4.1.10. On Birinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

On birinci araştırma sorusu olan “*Psikolojik danışman adaylarının öz şefkat puanları empati yapma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*”i cevaplayabilmek için Mann Whitney U-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.10’da yer almaktadır.

Tablo 4.10: Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Şefkat Puanlarının Empati Yapma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U -Testi

Ölçek	Empati	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplam	U	p
Öz Şefkat	Genellikle yapabilirim	196	145.78	38778.00	2053.00	.089
	Genellikle yapamam	90	113.15	2263.00		

Tablo 4.10’da yer alan veriler değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının empati yapma durumuna göre öz şefkat puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark tespit edilememiştir ($U=2053.00$, $p>.05$).

4.1.11. On İkinci Araştırma Sorusuna Ait Bulgular

On ikinci araştırma sorusu olan “*Psikolojik Danışman adaylarının öz şefkat puanları yaşamda karar alma biçimine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*” i cevaplayabilmek için Mann Whitney U-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.11’de yer almaktadır.

Tablo 4.11: Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Şefkat Puanlarının Yaşamda Karar Alma Değişkenine Göre Karşılaştırılması: Mann Whitney U-Testi

Ölçek	Yaşamda Karar Alma Biçimi	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplam	U	p
Öz Şefkat	Genellikle rasyonel	174	136.56	23761.50	8536.50	,077
	Genellikle duygusal	112	154.28	17279.50		

Tablo 4.11’de yer alan veriler değerlendirildiğinde; psikolojik danışman adaylarının yaşamda karar alma biçimlerine göre öz şefkat puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark tespit edilememiştir ($U=8536.50$, $p>.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Araştırma psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarını incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırma grubu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Kars ili Kafkas Üniversitesi Dede Korkut Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde öğrenim görmekte olan 286 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma ilişkisel tarama modeli esas alınarak yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama araçları olarak Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu, kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizinde Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi, Mann Whitney U-testi ve Kruskal Wallis H-testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik puanları ile psikolojik sağlamlık ve öz şefkat puanları aralarında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada ulaşılan bir diğer sonuca göre ise; psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık puanları cinsiyet, ebeveyn birliktelik durumu, sosyal destek algısı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterirken, bilişsel esneklik puanları, yaşamda karar alma biçimi değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterirken cinsiyet, yıllık okunan kitap sayısı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği ve öz şefkat puanları cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, empati yapma durumu, yaşamda karar alma biçimi değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Aşağıda her bir problem cümlesi ayrı ayrı ele alınmış ve elde edilen sonuçlar değerlendirilerek tartışılmıştır.

1. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Sorusunun karşılığı olarak yapılan

çalışmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik puanları ile psikolojik sağlamlık ve öz şefkat puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki olduğu belirlenmiştir. Psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik ve öz şefkat puanları arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilememiştir. Bu bulgulardan hareketle psikolojik danışman adaylarında bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeyi artıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Bu noktadan hareketle psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri artırılmak istendiğinde bu iki değişkenin de artırılmasına yönelik çalışmaların psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceği ifade edilebilir. Bu araştırma bulgusu doğrultusunda yapılan alanyazın taramasında psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Aydın, 2022; Bozkurt, 2019; Güleç, 2020; Kaya, 2018; Yağan, 2021; Yavuz, 2019). Ayrıca psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Koçak,2021; Uyanık, 2021; Uysal, 2019). Bu çalışma sonuçları ile yapılan çalışma sonuçları bu noktada tutarlılık arz etmektedir.

2.Psikolojik Danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak yapılan araştırmada kadın psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyinin erkek psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulgusu doğrultusunda yapılan alanyazın taramasında kadınların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinden daha yüksek olduğunu (Aktaş,2016; Önder ve Gülay,2008; Elsel,2019) belirleyen araştırma sonuçları olduğu gibi erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu (Kara,2020; Atarbay,2017; Bahadır, 2009) belirleyen araştırma sonuçlarına da rastlanılmıştır. Ayrıca bazı çalışmalarda da kadınların psikolojik sağlamlık düzeyi ve erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyi arasında bir farklılaşmanın olmadığı dair araştırma sonuçlarının da var olduğu görülmüştür (Güzel,2021; Doğan, 2020; Özkapu, 2019; Karataş, 2016) Gerek yapılan çalışma sonucu gerekse diğer çalışma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde bu sonuçlar üzerinde çalışmaların yürütüldüğü araştırma gruplarının özelliklerinden kaynaklanabilir. Yapılan araştırma sonucu kapsamında sonuç değerlendirildiğinde ise kadınların ruh sağlıklarına daha fazla önem vermelerinin, yaşadıkları psikolojik sorunlar karşısında kendilerini hızlıca toparlama

abalarının, sorunlarını paylaşma noktasında erkeklere göre daha istekli olmalarının ve daha rahatlıkla paylaşabilmelerinin etkili olabileceği söylenebilir.

3.Psikolojik Danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ebeveyn birliktelik durumuna göre farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak yapılan araştırma sonucunda ebeveyni birlikte olan psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyinin ebeveyni ayrı olan psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyinden daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Bu araştırma bulgusu doğrultusunda yapılan alan yazın taramasında ebeveyni birlikte olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin ebeveyni ayrı olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinden daha yüksek olduğu (zcan, 2005; Aktay, 2010)görülmüştür. Bu bulgular yapılan çalışma sonucu ile tutarlılık arz etmektedir. Bu bağlamda ebeveyn birlikteliğinin varlığı psikolojik sağlamlık noktasında koruyucu bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Ebeveyn birlikteliğinin olmaması psikolojik sağlamlık açısından bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Ebeveyn birlikteliğinin ortadan kalkmış olması öğrencileri psikolojik açıdan daha hassas ve kırılğan yapabilir bu da onların psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşmesine yol açabilir. Bu bağlamda ebeveyni birlikte olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin ebeveyni ayrı olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinden yüksek olmasının nedeni olarak aile ortamındaki huzursuzluklar ve ani ayrılıklardan kaynaklı bireyin kendisini suçlaması ve bu durumu da hayatındaki tüm olumsuz durumlara genellemesi nedeniyle psikolojik sağlamlık düzeyinin düşüklüğü olarak grlmektedir. Bu bulgu bağlamında bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin st düzeyde olmasında ebeveyn birlikteliğinin önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

4.Psikolojik Danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri sosyal destek algısına göre farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak sosyal desteğe sahip olduğunu düşünen psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyinin sosyal desteğe sahip olmadığını düşünen psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlık düzeyinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırma bulgusu doğrultusunda yapılan alan yazın taramasında psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğuna dair araştırma sonuçlarına rastlanmıştır (Göbel, 2021; Terzi, 2008; Topbay, 2016; Karataş ve şahin Baltacı, 2015; Gez,2018; Karakuş ve nsal, 2017). Yapılan alışma sonucu ve diğer çalışma sonuçlarından hareketle sosyal destek varlığının bireyin problemlerini üzümünde kolaylaştırıcı bir

faktör olması nedeniyle eski işlevselliğine geri dönüşü kolaylaştırdığından sosyal destek algısı yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin de yüksek olacağı söylenebilir. Bu bağlamda bireylerde sosyal destek algısının üst düzeyde olmasının psikolojik sağlamlıkları üzerinde pozitif bir etkiye sahip olacağı ifade edilebilir. Bu bulgu bağlamında psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmanın bir yolunun da psikolojik danışman adaylarının sosyalleşmeleri ve arkadaş edinmelerini sağlayacak imkân ve olanaklar sunularak onların sosyal destek algılarının artırılmasından geçtiği söylenebilir.

5. Psikolojik Danışman adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?” Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının cinsiyetleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farka ulaşılamamıştır.

Bu araştırma bulgusu doğrultusunda yapılan alan yazın taramasında çalışmada cinsiyet değişkeni ile bilişsel esneklik arasında farklılaşmanın olmadığı (Karatepe, 2021; Aydın, 2022) çalışmalarla karşılaşıldığı gibi kadınların bilişsel esneklik düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu çalışmalarla (Kömür, 2018; Akyüz, 2020) ve erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu çalışmalarla (Altunkol, 2011; Asıcı ve İkiz, 2015; Yelpeze ve Yakar, 2019) da karşılaşılmıştır.

Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu çalışmalarla karşılaşılmaktadır bu durumun nedeninin yetiştirme tarzındaki farklılıktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Örneğin oyun çağında kız çocuklarının erkek çocuklardan daha az puzzle, tamirat, sudoku gibi oyunlar oynamaya yönlendirilmektedir bu durumun da bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki farklılığa neden olmuş olabileceği söylenebilir. Bu bulgu bağlamında psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik düzeylerini artırmanın bir yolunda gerçekleştirilecek grupla psikolojik danışma oturumları, psikoeğitimler ve bireyin düşüncelerinin farkına varmasını sağlayarak çok yönlü düşünmesine yardımcı olan bilişsel terapiler olduğu söylenebilir.

6. Psikolojik Danışman adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri yıllık okunan kitap sayısına göre farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile yıllık okunan kitap sayısı arasında anlamlı bir

farka ulaşılamamıştır. Yapılan alanyazın taramasında bu iki değişkenin birlikte ele alınarak incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sonuç üzerinde yapılan çalışmada bağımsız değişkenin üç boyutta ele alınmış olmasının etkili olabileceği düşünülmüştür. Kitap okuma durumu iki boyutlu örneğin “en az bir” ve “hiç” şeklinde olsaydı sonucun okuyanlar lehinde olabileceği düşünülmektedir. Çünkü kitap okumanın bireylerin çeşitli alternatif ve çözüm stratejileri oluşturabilmeleri ve dolayısı ile bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde pozitif bir etki oluşturabileceği ön görülmektedir.

7.Psikolojik Danışman adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri yaşamda karar alma biçimine göre farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak yaşamda karar alma biçimi rasyonel olan psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin yaşamda karar alma biçimi duygusal olan psikolojik danışman adaylarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşamda karar alma biçimi rasyonel olan bireyler, duygusal olan bireylere göre karar vermeleri gereken bir durumla karşı karşıya kaldıklarında alternatifler üreterek çözüme daha kolay ulaşabilecekleri bu nedenle yaşamda karar alma biçimi rasyonel olan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yaşamda karar alma biçimi duygusal olan bireylere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulgu bağlamında psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik düzeylerini arttırmanın bir yolunun da onların karar alma biçimlerini gözden geçirmelerini sağlayacak etkinlik ve çalışmalara katılımlarını sağlamaktan geçtiği söylenebilir.

8.Psikolojik Danışman adaylarının öz şefkat düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının cinsiyete göre öz şefkat puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir. Bu araştırma bulgusu doğrultusunda yapılan alan yazın taramasında erkeklerin öz şefkat düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğuna (Kıvrak, 2021; Demircan, 2021; Demirbilek, 2021; Bacanlı ve Çarkıt, 2020), kadınların öz şefkat düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğuna (Yarnell vd., 2015; Neff, 2003b; Deniz vd., 2012) ve öz şefkat düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediğine (İskender, 2009; Neff ve McGehee, 2010; Kirkpatrick, 2005) dair araştırma sonuçlarına rastlanılmıştır. Yapılan araştırma kapsamında sonuçlar değerlendirildiğinde öz şefkat düzeyleri üzerinde cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığı, erkek ve kadınların öz şefkat düzeylerinin birbirine yakın olduğu söylenebilir.

9.*Psikolojik Danışman adaylarının öz şefkat düzeyleri algılanan anne tutumuna göre farklılık göstermekte midir?* İle 10.*Psikolojik Danışman adaylarının öz şefkat düzeyleri algılanan baba tutumuna farklılık göstermekte midir?* Sorularının cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının anne-baba tutumuna göre öz şefkat puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucu doğrultusunda yapılan alan yazın taramasında demokratik ebeveyn tutumu algıladıklarını belirten kişilerin öz şefkat düzeylerinin otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumu algılayan kişilerin öz şefkat düzeylerinden daha yüksek olduğu (Kıvrak, 2021; Bayar, 2016; Özyeşil, 2011)görülmüştür. Bu çalışma sonucunda öz şefkat düzeyinin demokratik tutumla yetişen bireylerde yüksek olmasının bireyin fikirlerine değer verilen ve rahatlıkla fikirlerini açıklayabildiği bir ortamda büyümesi nedeniyle kendine ve fikirlerine yönelik kabullenici şefkat içeren bir tutuma sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yapılan çalışmada beklenenden ve genel sonuçların aksine psikolojik danışman adaylarının anne-baba tutumuna göre öz şefkat puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık çıkmamasında araştırma grubunun bu değişkene etki edebilecek (kişinin hatalı algılaması gibi) diğer özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

11.*Psikolojik Danışman adaylarının öz şefkat düzeyleri empati durumuna göre farklılık göstermekte midir?* Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları empati düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark belirlenememiştir. Elde edilen bulgu doğrultusunda yapılan alan yazın taramasında empati durumu ve öz şefkat puanlarının birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bireyin empati kurabilmesinin başkalarına şefkat gösterebilmesine yardımcı olduğu ve bireyin başkasına şefkat gösterebilmek için de öz şefkatin ön koşul olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgu ile bu beklentinin karşılanmamış olmasında diğer faktörlerin (katılımcı dikkati, bu değişkenle ilgili objektif olmama vb) etkili olabilir.

12.*Psikolojik Danışman adaylarının öz şefkat düzeyleri yaşamda karar alma biçimine göre farklılık göstermekte midir?* Sorusunun cevabı olarak psikolojik danışman adaylarının yaşamda karar alma şekilleri ile öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farka ulaşılamamıştır. Yapılan alanyazın taramasında bu iki değişkenin birlikte ele alınarak incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışma sonucundan hareketle psikolojik danışman adaylarında öz şefkat düzeyleri

üzerinde duygusal ve rasyonel karar almanın belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir. Başka bir ifade ile yaşamlarında duygusal ya da rasyonel karar alan psikolojik danışman adaylarının öz şefkat düzeylerinin birbirine yakın olduğu ifade edilebilir.

5.2. Öneriler

1- Bu araştırma Kars Kafkas Üniversitesi Dede Korkut Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Başka bir çalışmada farklı araştırma grupları ile yürütülebilir.

2- Yapılan çalışmada ele alınan değişkenlerin dışında psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarının farklı değişkenlerle incelenen çalışmalar yapılabilir.

3- Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumları ile bağlantılı olabilecek farklı değişkenlerle de yeni bir çalışma yapılabilir.

4- Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumları ile bağlantılı değişkenlerin derinlemesine incelendiği nitel araştırmalar yapılabilir.

5- Bu araştırma sadece Türkiye’de okuyan öğrencilere yönelik yapılmıştır. Farklı kültürlerde ve ülkelerde de yapıp sonuçlar kıyaslanabilir.

7- Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeylerini arttırmaya yönelik deneysel çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abrams, M., & Ellis, A. (1994). Rational Emotive Behaviour Therapy İn The Treatment of Stress. *British Journal of Guidance and Counselling*, 22(1), 37–41. <https://doi.org/10.1080/03069889408253664>
- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık İle Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdağ, S.(2019). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Uyumun Yordanması: Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık (Yüksek lisans tezi). Yakındoğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. (2009). Self - Compassion and Submissive Behavior. *Education and Science*, 34(152), 138 – 147.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Self-Compassion Scale: The Study of Validity and Reliability. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33.1-10.
- Aktaş, N. (2016). Lise Öğrencilerinin Motivasyon Kaynakları ve Karar Verme Stratejileri (Yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktay, T.E. (2010). Risk Altındaki Ortaöğretim 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Toparlama Güçlerinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akyüz, B. (2020). Öğretmen Adaylarının Bilişsel Farkındalık, Bilişsel Esneklik ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi). İzmir Demokrasi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alcázar, Á., Olivares, P. J., Esparza, I. C., Navas, J. L., Alcázar, A. I. & Rodríguez, J. (2020). Cognitive Flexibility and Response İnhibition in Patients With Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 20-28. doi:10.1016/j.ijchp.2019.07
- Al-Jabari, R. M., and Rawya, M. (2012). Relationships Among Self-Esteem, Psychological and Cognitive Flexibility, and Psychological Symptomatology (Master Thesis). Denton, TX: University of North Texas.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self- Compassion, Stress and Coping. *Social and Personality Psychology Compassion*, 4(2), 107-118.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anderson, P. (2002). Assessment and Development of Executive Function During Childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- Andiç, S. (2013). Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Ege Eğitim Dergisi*, 16 (2),344-357.

- Asarlı, Z. (2012). Okullarda Çalışan Psikolojik Danışmanların Okul Psikolojik Danışmanı Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi) .Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Asıcı, E. & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (35): 191-211.
- Atalay, M. (2020). Mersin Üniversitesi Çalışanlarında Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Çag Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atarbay, S. (2017). Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ateş, B. (2021). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma, Kuram ve Uygulama* (6. Baskı). Ankara: Vizetek Yayıncılık.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021a). Üniversite Öğrencilerinde Özyeterliliğin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679 – 695.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021b). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2022). Psikolojik Danışman Adaylarında Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik ve Öz-Yeterlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 1-9. <https://doi.org/10.17556/erziefd.894637>
- Aydın, N.T. (2022). 4-6 Yaş Çocukların Kaygıları İle Annelerinin Kaygı Psikolojik Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, S(2022). Covid-19 Salgını Sürecinde Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bacanlı, F & Çarkıt, E.(2020).Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi: Meta Analiz Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*,21(2),1-15. DOI:10.12984/egeefd.648331
- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Baki, G. (2020). Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü (Yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Baltacı, H. Ş, Karataş, Z. & Karataş, Z. (2015). Perceived Social Support, Depression and Life Satisfaction as the Predictor of the Resilience of Secondary School Students: The Case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15 (60) , 111-130. DOI: 10.14689/ejer.2015.60.7

- Basım, H.N. & Çetin F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-11.
- Basut, İ. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Damgalama ve Psikolojik İyi Olma Açısından İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Çaç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayar Ö., & Dost, M. T. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689- 704. Doi: 10.16986/HUJE.2017029306
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı, Öz-Şefkat, Depresif Duygulanım ve Cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46 (46) , 175-190 . DOI: 10.9779/pauefd.451180
- Bayraklı, H.(2010). Zihinsel Engelli ve Engelli Olmayan Çocuğa Sahip Annelerde Yılmazlığa Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Harper and Row.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Bektaş, M.(2018). Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Yordanması (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*, OR: Northwest Regional Educational Laboratory, Portland, 1991
- Bhattarai, M., Maneewat, K. & Sae-Sia, W. (2018). Depreme Bağlı Omurilik Yaralanması Olan Nepalli Bireylerde Dayanıklılığı Etkileyen Psikososyal Faktörler: Kesitsel Bir Çalışma. *BMC Psikiyatri*, 18, Madde 60. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1640-z>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Birrell, P. J. & Freyd, J. J. (2006). Betrayal Trauma: Relational Models of Harm And Healing. *Journal of Trauma Practice*, 5(1), 49-63. https://doi:10.1300/J189v05n01_04
- Blaye, A., & Bonthoux, F. (2001). Thematic and Taxonomic Relations in Preschoolers: The Development Of Flexibility in Categorization Choices. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 395–412.
- Bolat, Z. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013). Positive Psychology Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119. [https:// doi:10.1186/1471-2458-13-119](https://doi:10.1186/1471-2458-13-119)
- Botou, A., Mylonakou-Keke, I., Kalouri, O., & Tsergas, N. (2017). Primary School Teachers' Resilience During The Economic Crisis İn Greece. *Psychology*, 8(01): 131.

- Bozkurt, N. (2019). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sınav Kaygısı ile İlişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Brown, W. K. & Rhodes W. A. (1991). Factors That Promote Invulnerability and Resiliency in At-Risk Children. W. A. Rhodes & W. K. Brown (Eds), *Why some children succeed despite the odds* (pp.171-177). New York: Praeger Publishers.
- Bulgan, R.(2021). Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeyleri ile Siber Zorba ve Siber Mağdur Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bulut, G. (2021). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık İle Sosyal Zekâ Seviyesi ve Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (15. Baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cazan, A. M. & Dumitrescu, S. A. (2016). Exploring The Relationship Between Adolescent Resilience, Self-Perception and Locus of Control. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7(1), 283-286.
- Chavkin, N. F., & Gonzalez, J. (2000). *Mexican Immigrant Youth And Resiliency: Research and Promising Programs*. Eric Clearinghouse on Rural Education and Small Schools Charleston WV., AEL Inc. Charleston WV. ED447990.
- Cirit, İ. (2022). Yeme Tutumu ve Ebeveyn Kabul Reddi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat İle Öz-Yeterliliğin Aracı Rolü (Yüksek lisans tezi).İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the Psychometric Properties of the Self-Compassion Scale. Testing the Factorial Validity and Factorial Invariance of the Measure Among Borderline Personality Disorder, Anxiety Disorder, Eating Disorder and General Populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460-468. [https://doi: 10.1002/cpp.1974](https://doi.org/10.1002/cpp.1974)
- Crowley, B. J., Hayslip, B. Jr. & Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248.
- Çalışkan, Ü. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Anne Baba Tutumu İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çetin Dalgıç, İ. (2021). Okul Yöneticilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki (Yüksek lisans tezi). Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin, D. (2020).Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları İle Çocukluk Çağı Travmaları ve Ototelik Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi).Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çetinkaya, E(2022). Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Algılanan Stres ve Evlilik Kalitesinin Bazı Demografik Değişkenler ve Aralarındaki İlişki Açısından İncelenmesi (Yüksek lisans tezi).Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çimen Koçak, M. (2021). Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık İle Öz Anlayış ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Daltry, R. M., Mehr, K. E., Sauer, L. & Silbert, J. (2018). Examining The Relationship Between Empathy For Others And Self-Compassion in College Students. *Educational Research and Reviews*, 13(17), 617-621. <https://doi:10.5897/ERR2018.3481>
- Demiralp M., & Oflaz, F. (2007). Bilişsel-Davranışçı Terapi Teknikleri ve Psikiyatri Hemşireliği Uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(2) ,132-139.
- Demirbilek, H.(2021). Lise Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik, Öznel İyi Oluş, Affetme ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellemesi İle İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demircan, G. (2021).Psikolojik Danışmanların Stresle Başa Çıkma Tarzları, Mükemmeliyetçilik ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi).İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Education and Science*, 35(158)
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability of The Turkish Version of The Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- DiTomasso, R. A., Martin, D. M., & Kovnat, K. D. (2000). Medical Patients in Crisis. In F. M. Dattilio & A. Freeman (Eds.), *Cognitive-Behavioral Strategies in Crisis Intervention* (Pp. 1-23), New York: Guilford Press.
- Doğan, B.B.(2020). Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerinin) Psikolojik Sağlamlık, Öz Yeterlik ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğuş Koçoğlu, B.(2021). Yetişkinlerde Koronavirüs Korkusu, Psikolojik Sağlamlık ve Pozitif Fonksiyonel Tutumlar Arasındaki İlişki (Yüksek lisans tezi).İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Dozois, D. J. A., & Beck, A. T. (2008). Cognitive Schemas, Beliefs and Assumptions. In *Risk Factors in Depression* (Pp. 119–143). <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00006-X>
- Dryden, W. (2008). *Rational Emotive Behaviour Therapy: Distinctive Features*. New York: Routledge.
- Dryden, W., & David, D. (2008). Rational Emotive Behavior Therapy : Current Status. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(3), 195–209. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.22.3.195>

- Elsel, D. (2019). Yetişkin Bireylerin Özgüvenleri İle Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group. (1991). The Moral Development of Forgiveness. In W. Kurtines & J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development* (pp, 123–152). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Ereyi, B.(2016). Ergenlerde Bilişsel Esneklik Düzeyi ve Problem Çözme Becerisinin Mizahı Kavramayla İlişkisi (Yüksek lisans tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erkoç, N.(2019). İlkokul Yöneticilerinin Yılmazlık, Duygusal Zekâ ve Yönetsel Etkililik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erol Kaya, G. (2021). Kadınlarda Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik İle Sağlığı Geliştirme Arasındaki İlişki (Yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Eryılmaz, S. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Esterhuyse, K. G. F., DPhil, N., Pienaar, A., & Beukes, R. B. I. (2013). Sense of Humour and Adolescents' Cognitive Flexibility. *South African Family Physicians*, 55(1), 90-95.
- Fraser, M., & Jenson J. M. A. (2008). *A Risk and Resilience Framework for Child, Youth and Family Policy*.
- Frederick, Perls. (1972). *Gestalt Therapy Verbatim*. The Gestalt Journal Press.
- Germer, C. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. Guilford Press: United States Of America.
- Germer, C. K. (2009). *Öz Şefkatli Farkındalık*. (Çev. H.Ünlü Haktanır).Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. New York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2020). *Öz Şefkatli Farkındalık: Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek*. (Çev. H. Ünlü Haktanır).Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K. Ve Neff, K. (2019). *Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi* (Çev. F. Altuntarımay).Diyojen Yayıncılık.
- Gez, A.(2018). Suriyeli Çocuk ve Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki (Yüksek lisans tezi).Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gezer, Ç.(2020). Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı İle İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gilbert, P. (2005). *Bullying in Prisons: An Evolutionary And Biopsychosocial Approach*. in J.L. Ireland (Ed.), *Bullying Among Prisoners: Innovations in Theory and Research*. Cullompton, UK: Willan

- Gilbert, P. (2005). Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach, Paul Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, Hove: Routledge, p. 9-74
- Gilbert, P. (2014). The Origins And Nature Of Compassion Focused Therapy. *British Journal Of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Gomez-Baya, D., Tomé, G., Reis, M. & Gaspar de Matos, M. (2020). Long-Term Self-Regulation Moderates The Role of Internal Resources For Resilience in Positive Youth Development in Portugal. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(2-3), 127-149
- Goodlad, JI (1984). *Okul Denen Bir Yer. Geleceğe Yönelik Beklentiler*. Mcgraw-Hill Kitap Şirketi, 1221 Amerika Bulvarı, New York, NY 10020.
- Gopnik, A., O'Grady, S., Lucasb, C. G., Griffithsa, T. l., Went, A., Bridgers, S., Aboodyd, R., Funga, H. & Dahl, R. E. (2017). Changes in Cognitive Flexibility and Hypothesis Search Across Human Life History From Childhood To Adolescence To Adulthood. *National Academy of Sciences Proceedings*. 114 (30), Ss. 7892–7899.
- Gordon, E. W. Ve Song, L. D. (1994). Variations İn The Experience of Resilience. İçinde M. C. Wang E. W. Gordon (Ed.), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges And Prospects* (S. 27-44).
- Göbel, R. (2021) Mülteci Kadınların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Green, S. B., & Salkind, N. J. (2008). *Using SPSS for Window and Macintosh: Analyzing and Understanding Data*. (5th edition). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall
- Greene, R. (2002). *Human Behavior Theory: A Resilience Orientation*. (Ed: R. Greene) *Resiliency: An Integrated Approach To Practice, Policy, And Research*. Washington, DC: NASW Press.
- Guinther, P. M., & Dougher, M. J. (2015). The Clinical Relevance of Stimulus Equivalence and Relational Frame Theory in Influencing The Behavior of Verbally Competent Adults. *Current Opinion in Psychology*, 2, 21-25. doi:10.1016/j.copsyc.2015.01.015.
- Güçlü, G. (2019). Ergenlerde Siber Zorbalığa Maruz Kalma Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlığın İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Güleç, S. (2020) Lise Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Yaşam Amaçlarının Aracı Rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35
- Güllü, D. (2021). Orta Yaş Dönemindeki Kadınlarda Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Gündüz, B. (2013). Emotional İntelligence, Cognitive Flexibility and Psychological Symptoms in Pre-Service Teachers. *Educational Research And Reviews*, 8(13), 1048–1056. <https://doi.org/10.5897/ERR2013.1493>
- Gündüz-Algünerhan, R. (2017). 12-14 Yaşındaki Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumları Benlik Algısı ve Psikolojik Sağlamlık (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürkan, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45- 74.
- Gürpınar, A.C. (2021). Öğretmen Adaylarının Bilinçli Farkındalık Bilişsel Esneklik Ve Ruhsal Belirtilerinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güzel, H. (2021). Psikolojik Danışmanların Psikolojik Sağlamlıkları İle Örgütsel Mutlulukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F. & Miller, J. Y. (1992). Risk and Protective Factors For Alcohol and Other Drug Problems İn Adolescence and Early Adulthood: Implications For Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*, 112 (1), 64-105.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in Schools: Making It Happen For Students and Educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Pres.
- İmanoğlu, M.C. (2021). Algılanan Ebeveynlik Tutumları, Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Şefkat İlişkisi (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- İşmar, Z. (2021). Psikolojik Sağlamlık Ve Psikolojik Belirtilerin İlişkisinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Rolü (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of The Structural Relationships Between Social Support, Self-Compassion, and Subjective Well-Being in Korean Elite Student Athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39-54.
- Jordan, J. V. (2005). *Relational Resilience in Girls*. S. Goldstein ve R. B. Brooks (Ed.), *Handbook of Resilience in Children* (S. 79-90). New York: Springer
- Kara, A. (2019). Zihinsel Özel Gereksinimi Olan Çocuk Annelerinde Psikolojik Sağlamlık Ve Baba Katılımı İlişkisi (Yüksek lisans tezi) Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Kara, E. (2020). Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Etkileyen Faktörler (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kararımkar, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-139
- KARAKUŞ, S., & ÜNSAL, S. (2017). Özel Eğitim Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık İle Mesleki Sosyaldestek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(29), 831 - 850.

- Karaman, E. (2018). Özel Eğitime İhtiyacı Olan Çocuğa Sahip Anne Babaların Psikolojik Dayanıklılıklarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek Algısı Ve Benlik Saygısının İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N., (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (27. Bas.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, R. (2016). Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karatepe, B. (2021). Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları İle Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi) Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kavčič, T. Avsec, A. & Kocjan, G. Z. (2020). Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resilience Matter?. *Psychiatric Quarterly*. 1-10.
- Kaya, T. (2018). Özel Eğitim Merkezlerinde Çalışan Çeşitli Meslek Gruplarının Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keskin, E. (2021). Son Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Duygusal Özerkliğin Biçimlendirici Rolünün İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). Öz-Şefkat Ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım Ve Depresyon İle İlişkilerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, Ş. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Ve Aleksitimi İlişkisinde Öz-Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kır, Ö. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Açısından İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kıvrak, Z. (2021). Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu, Öz Şefkat, Öz Tiksini İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two Chair Intervention*, Doctoral Dissertation, University of Texas at Austin
- Kobasa, SC (1979). Stresli yaşam olayları, kişilik ve sağlık: Dayanıklılık üzerine bir araştırma. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 37 (1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kömür, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention. (Doctor of Philosophy), The University of Texas at Austin, Austin, TX.
- Kristen Neff, "Self Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself", *Self and Identity*, 2003, 2(2), 85-101, p.96.
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering Resiliency Expecting All Students To Use Their Minds And Hearts Well*. California: Corwin Press
- Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(16), 3773 – 3805.
- Kurnaz, M.F.(2021). Psikolojik Danışman Adaylarının Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Psikolojik Danışma Becerileri ve Sahip Oldukları Değerleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kuzu, D. (2018). Adölesan İdiopatik Skolyoz Hastalarında Ebeveyn Tutumlarının Yeme Tutumları Üzerindeki Etkisinde Öz-Şefkat, Depresyon ve Beden İmgesi Bozukluğunun Aracılık Etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçük, M(2020). Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi(Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Levitt, M. J., Lane, J. D., & Levitt, J. (2005). Immigration Stress, Social Support, And Adjustment İn The First Postmigration Year: An İntergenerational Analysis. *Research İn Human Development*, 2(4), 159-177. doi: 10.1207/s15427617rhd0204_1
- Li, X., Chi, P., Sherr, L., Cluver, L. & Stanton, B. (2015). Psychological Resilience Among Children Affected By Parental HIV/AIDS: A Conceptual Framework. *Health Psychology and Behaviroal Medicine*, 3(1), 217-235.
- Luthar, S.S., Cichetti, D. & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure Of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626.
- Masley, S., Roetzheim, R., & Gualtieri, T. (2009). Aerobic Exercise Enhances Cognitive Flexibility. *Journal Of Clinical Psychology İn Medical Settings*, 16(2), 186–193.
- Masten A. S. (2014a). Global Perspectives On Resilience İn Children And Youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.
- Masten, A. S. & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in Development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. (Pp. 74–88). Oxford University, New York.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The Development Of Competence İn Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.

- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience And Development: Contributions From The Study Of Children Who Overcome Adversity. *Development And Psychopathology*, 2, 425-444
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. & Reed, M. G. J. (2009). Resilience In Development. İçinde C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook Of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Meredith, L.S., Sherbourne, C.D., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H.V., Parker, A.M. & Wrenn, G. (2011). *Promoting Psychological Resilience in the U. S. Military*. RAND Corporation.
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and Multivariate Statistical Methods: Practical Application and Interpretation. (3th edition)*. United States: Pyrczak Publishing.
- Messer, M., Anderson, C., & Linardon, J. (2021). Self-Compassion Explains Substantially More Variance in Eating Disorder Psychopathology and Associated Impairment Than Mindfulness. *Body Image*, 36, 27-33. doi: 10.1016/j.bodyim.2020.10.002
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2016). Exploring The Link Between Maternal Attachment-Related Anxiety and Avoidance and Mindful Parenting: The Mediating Role of Self Compassion. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 369-384.
- Murat İskender, "The Relationship Between Self-Compassion, Self- Efficacy and Control Belief About Learning in Turkish University Students", *Social Behaviour and Personality*, 2009, 37(5), 711-720, p. 716.
- Murray, C. (2003). Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability and Resilience, *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26
- Neff, K. (2003b) The Development And Validation Of A Scale To Measure Selfcompassion. *Self Identity*, 2:223-250
- Neff, K. (2003a). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself, *Self and Identity*, 2(2), 85-101, p.96. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–102.
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion, *Self and Identity*, 2(3), 223-250, p.247. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. & Mcgehee, P. (2010). Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults. *Self And Identity*, 9(3), 225-240
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2012). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of The Mindful Self-Compassion Program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi:10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of A Scale To Measure Selfcompassion. *Self And Identity*, 2(3), 223-250.

- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, And well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale İs A Valid and Theoretically Coherent Measure Of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Selfcompassion in Relation To Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2006.08.002>
- Nelson-Jones, R. (2000). *Six Key Approaches to Counseling and Therapy*. New York: Continuum.
- Noddings, N.(1992). *The Challenge to Care in Our Nation's Schools*. New York: Teachers College.
- O'Halloran, T. M. & Linton, J. M. (2000). Stress On The Job: Self-Care Resources For Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 22(4), 354-364.
- Ogden, T. (1990). On Potential Space. In *Tactics and Techniques in Psychoanalytic Therapy. III: The İmplications of Winnicott's Contributions* (pp. 90-112).
- Onur, D. (2018). Psikoloji Kuramları ve Yaratıcılık İlişkisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 145-156
- Otru Kılıç, A (2022). Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Genel Öz Yeterlik ve İyimserlik Düzeyinin Örtük Zekâ İnançları İle İlişisinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öğülmüş, S. (2001).Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara (29-30 Mart).
- Önder, A. & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öz, F. & Bahadır Yılmaz E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özcan, B. (2005). Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özcan, Ö. & Gül-Çelik, G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics* 2017;3(2):115-20
- Özen, Ş. (2021). Sınavların Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Kaygı Düzeyi İle Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek lisans tezi).İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özer, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi(Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özkan, M.S. (2021). Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programının Bir Grup Yetişkinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zekâ ve Toplumsal İlgî Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi (Doktora tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Özkapu, Y. (2019). Suriyeli Çocuklarla Çalışan Psikolojik Danışmanların, Kişilik Özellikleri ve Öz Yeterlik Algılarının Psikolojik Sağlamlıkları Üzerindeki Etkisi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztop, E.(2021). Bilişsel Esneklik İle Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi (Yüksek lisans tezi) Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Öztürk, S. (2019). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The Experience And Meaning of Compassion and Selfcompassion for Individuals with Depression or Anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129–143.
- Richardson, G. E., Neiger, B., Jensen, S. & Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Cook, E., & Lowy, A. S. (2017). Body Image in Emerging Adults: The Protective Role of Self-Compassion. *Body Image*, 22, 148-155. doi:10.1016/j.bodyim.2017.07.003.
- Rubin, J. B. (2013). *Psychotherapy and Buddhism: Toward an Integration*. Boston: Springer Science & Business Media.
- RUTTER, M. (1987). *Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms*. American Journal of Orthopsychiatry, 57, 316-331.
- Rutter, M. (2013). Annual Research Review: Resilience – Clinical İmplications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474–487.
- Sadıkoğlu, O. (2021). Evde Bakım Yardımından Yararlanan Engelli Yakınlarının Kullanmış Oldukları Farklı Savunma Mekanizmalarının Psikolojik Sağlamlıkla İlişkisi (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Sağar, M. E. (2021). Emotion Regulation Skills and Self-Control as Predictors of Resilience in Teachers Candidates. *International Education Studies*, 14(6), 103-111. doi:10.5539/ies.v14n6p103
- Sakarya, D. & Güneş, C. (2013). Van Depremi Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerinin Psikolojik Dayanıklılık İle İlişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1-2-3), 25-32.
- Santrock, J. W. (2009). *Life-Span Development. (5th edition)*. New York: McGrawHill International Edition.
- Sapmaz, F. & Doğan, T. (2013).Bilişsel Esnekliğin Değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*,46(1),143-161.
- Sarıgül, N. (2021). Lise Öğrencilerine Yönelik Öz- Şefkat Geliştirme Programının Riskli Davranışlar Üzerindeki Etkisi (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Savaş, E. (2021). Pandemi Sürecinde Yetişkinlerin Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri ve Psikolojik Semptomları İle İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Sayın, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiler Örüntüsü: Bir Yol Analizi Çalışması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Seligman, M. E. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention And Positive Therapy. Handbook Of Positive Psychology*. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.). *Handbook Of Positive Psychology* (Pp. 3-13). New York: Oxford University.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sezgin, K. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi: Dicle Örneği. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sharf, R. S. (2011). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (5th ed.). USA: Brooks Cole.
- Shettleworth, S. J. (2009). The Evolution Of Comparative Cognition: Is The Snark Still A Boojum. *Behavioural Processes*, 80(3), 210-217.
- Skovholt, T.M., Goh, M., Upidi, S. & Grier, T. The Resilient Multicultural Practitioner. *California Psychologist*, 2004. 37, (6), 18-19
- Smith, C. A., & Konik, J. (2021). Who Is Satisfied With Life? Personality, Cognitive Flexibility, and Life Satisfaction. *Current Psychology: A Journal For Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance Online Publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01359-6>
- Solak, D.C.(2020). Okullarda Farklı Kademelerde Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Ve Öz-Şefkat Düzeyinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi) Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., & Farmani, A. (2013). The Mediating Role of Cognitive Flexibility in Correlation of Coping Styles and Resilience With Depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96.
- Stevens, D. A. (2009). Social Problem-Solving and Cognitive Flexibility: Relations To Social Skills and Problem Behavior of At-Risk Young Children (Doctoral Dissertation). Seattle Pacific University, ABD.
- Stewart, M., Reid, G.J. & Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience. *Journal Of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21-31.
- Sümer, A. S. (2008). Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şahin, E.(2021). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Umutsuzluk, Bilişsel Esneklik Ve Affetmenin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Şendir, N.T(2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkatin Yordayıcıları Olarak Ana Babaya Bağlanma ve Yaşam Doyumu (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şirin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının, Bağlanma Stilleri ve İlişki Durumları Bakımından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (3) , 1023-1032. DOI: 10.24106/kefdergi.2524
- Tanyeri, E. (2016). 23 Yaş ve Üzeri Heteroseksüel ve Homoseksüel Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tatarer, Z(2020). Çocuk ve Ergenler İçin Psikolojik Sağlamlık Programı'nın Baba Kaybı Yaşamış Çocukların Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi(Yüksek lisans tezi). İbni Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tatlıoğlu, K. (2010). Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi(Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tel, F. D. & Sarı, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (29) , 1-11 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21449/229847>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of The Society For Research in Child Development, 25-52.
- Thomsen, K. (2002). *Building Resilient Students: Integrating Resiliency Into What You Already Know And Do*. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.
- Thurman, R. A. (2006). Meditation and Education: India, Tibet, and Modern America. Teachers College Record, 108(9), 1765-1774.
- Topbay, Y. (2016).Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Topçuoğlu Yılmaz, P.(2019). Risk Grubu Altındaki Ergenlere Yönelik Psikolojik Sağlamlık Psikoeğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi).Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tüfekçibaşı, S.(2021). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları İle Bilişsel Esneklik ve Otantiklik Arasındaki İlişkiler (Yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tümlü, G. Ü. (2012).Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe Ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7–14.
- Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126–149. <https://doi.org/10.1177/1558689811400607>
- Uyanık, N. & Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 660-674.
- Uyanık, N.(2021). Öğretmenlerin Öz-Şefkat Düzeylerinin Affetme Özellikleri ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleriyle İlişisinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi).Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Uysal, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Becerilerinin Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ültanır, E. (2000). Okul Psikologluğu ve Okul Psikolojik Danışmanlığı Meslekleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Milli Eğitim Dergisi*, 148, 9-16.
- Üzümcü, B. & Müezzini, E. E. (2018). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal Of Education*, 8(1): 8-25.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and Empathy As Predictors of Psychological Wellbeing Among Adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192-200.
- Weinstein, R.(1991). Expectations And High School Change: Teacher Researcher Collaboration To Prevent School Failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333-363.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming The Odds: High Risk Children From Birth To Adulthood*. Cornell University Press.
- Wested. (2000). *California Healthy Kids Survey. Resilience Module Report*. Unpublished Manuscript, California USD.
- Wispé, L. (1991). *The Psychology Of Sympathy*. Springer Science & Business Media
- Wolin, S & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York: Villard
- Yağan, F.(2021). Öğretmenlerde Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Mizah Kullanımı ve Mutluluğun Aracı Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi İle İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz-Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.
- Yanardöner, E.(2021). Elverişsiz Koşullarda Yaşayan Ortaokul Öğrencileri İçin Zihin ve Beden Birlikteliği Temelli Psikolojik Sağlamlık Programının Sınanması (Doktora tezi).İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 1-22. <https://doi:10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yavuz, S.(2019). Bedensel Engelli Sporcuların Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi).Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yelpaze, İ. & Yakar., L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 9(54), 913-935.
- Yıldırım, M(2018). Ergenlere Yönelik Öz-Şefkat Geliştirme Programının Öz-Şefkat, Kendine Şefkat Vermekten Korkma ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Anxiety and Depression Aggravate Impulsiveness: The Mediating and Moderating Role of Cognitive Flexibility. *Psychology, Health and Medicine*, 25(1), 25–36. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1601748>

ETİK KURUL ONAYI



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	30/12/2021
Protokol No	12/01
Araştırma Başlığı	“Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Sağlık, Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat Durumlarının İncelenmesi”
Araştırma Türü	Nicel-Tarama (tanımlayıcı)
Araştırmacılar	Ezgi DEMİRCİ (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: 1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

Prof. Dr. Hüseyin Hüsnü BAHAR
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu

1-Cinsiyet

a-Kadın b-Erkek

2-Annenizin size karşı tutumunu nasıl algılıyorsunuz?

a-Demokratik b-Otoriter
c-İlgisiz d-Aşırı koruyucu

3-Babanızın size karşı tutumunu nasıl algılıyorsunuz?

a-Demokratik b-Otoriter
c-İlgisiz d-Aşırı koruyucu

4-Empati yapma durumunuz

a-Genellikle yapabilirim b-Genellikle yapamam

5-Yaşamda karar alma şekliniz

a-Genellikle rasyonel b-Genellikle çok duygusal

6-Ebeveyn birliktelik durumu

a-Birlikte b-Ayrı(ölüm,boşanma vb.)

7-Yakın sosyal çevreden (aile, okul, arkadaş vb.) sosyal destek alabileceğiniz kişiler

a-var b-yok

8-Yıllık okunan kitap sayısı

a-Hiç b-1-5 c-6+

EK-2. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

		Beni hiç tanımlamıyordur	Çok az tanımlıyordur	Biraz tanımlıyordur	Oldukça tanımlıyordur	Beni tamamen tanımlıyordur
1.	Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Nitelik veya becerilere sahip olmak ve onları geliştirmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3.	Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranacağımı bilirim. (örneğin iş, ev veya diğer sosyal ortamlar)	1	2	3	4	5
4.	Ailem hayatım boyunca genellikle beni desteklemiştir.	1	2	3	4	5
5.	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı).	1	2	3	4	5
6.	Başladığım faaliyetleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Dini inançlar benim için bir güç kaynağıdır.	1	2	3	4	5
8.	Sahip olduğum etnik yapıdan gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5
9.	Nasıl hissettiğimi konusunda ailem/eşim ile konuşurum (örneğin	1	2	3	4	5

	üzgün veya endişeli olduğumda).					
10.	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim. (örneğin, şiddete başvurmadan veya madde kullanmadan)	1	2	3	4	5
11.	Arkadaşlarım tarafından desteklendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi yaşadığım topluma ait hissediyorum .	1	2	3	4	5
13.	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
14.	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
15.	Çevremde yetişkin olduğumu ve sorumluluk alabileceğimi diğer insanlara gösterebileceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
16.	Güçlü yönlerimin farkındayım.	1	2	3	4	5
17.	Dini aktivitelere katılırim (ibadethaneye camiye gitmek gibi).	1	2	3	4	5

18.	Ailemle olduğumda kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5
19.	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim (mesleki beceriler gibi)	1	2	3	4	5
20.	Yaşadığım toplumun kültürünü ve geleneklerini seviyorum.	1	2	3	4	5
21.	Bu ülkenin vatandaşı olduğum için gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5

EK-3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.					
2	Zor durumlarla karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim.					
3	Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.					
4	Zor durumlarla karşılaştığım zaman, kontrolümü kaybediyor gibi hissedirim.					
5	Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider.					
6	Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.					
7	Zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.					
8	Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.					
9	Zor durumlarla baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir.					
10	Kendimi diğer insanların yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.					
11	Zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem.					
12	Zor durumlara değişik açılardan bakmak önemlidir.					
13	Bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağımı ilgili olarak pek çok seçeneği					

	göz önünde bulundururum.					
14	Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.					
15	Yaşamda karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.					
16	Davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.					
17	Zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissedirim.					
18	Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar					

EK-4. Öz Şefkat Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					

9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					

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

EK-5. Ölçek Kullanım İzinleri

25.05.2022 22:52

Mail - ezgi demirci - Outlook

Re: Ölçek kullanım izni

Gökmen Arslan <[redacted]>

Wed 11/3/2021 1:52 PM

To: ezgi demirci <[redacted]>

Merhaba

Ölçeklere kişisel web adresimden erişebilirsiniz

Kolaylıklar dilerim

3 Kas 2021 Çar 16:50 tarihinde ezgi demirci <[redacted]> şunu yazdı:

Hocam merhabalar, ben Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisi Ezgi Demirci izniniz olursa tez çalışmamda Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinizi kullanmak istiyorum olumlu veya olumsuz geri dönüşünüz için şimdiden teşekkür ederim

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

25.05.2022 22:46

Mail - ezgi demirci - Outlook

Re: bilişsel esneklik envanteri kullanım izni

Tayfun Dogan <[redacted]>

Tue 11/30/2021 8:03 AM

To: ezgi demirci <[redacted]>

1 attachments (606 bytes)
narod_attachment_links.html;

Merhaba,
Ölçek ektedir.
Kolay gelsin.

30.11.2021, 10:30, "ezgi demirci" <[redacted]>:

Hocam merhabalar ben Psikolojik Danışman Ezgi Demirci Erzincan Üniversitesinde yüksek lisans yapıyorum bilişsel esneklik ölçek kullanım izni için daha önce mail atmıştım ama sitede bilişsel esneklik envanterini bulamadım yardımcı olabilmisiniz

Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

Twitter: [redacted]

25.05.2022 22:48

Mail - ezgi demirci - Outlook

Ynt: ölçek kullanım izni

Mehmet Engin DENİZ <[redacted]>

Sat 11/6/2021 1:24 PM

To: ezgi demirci <[redacted]>

Ezgi merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.



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

a: Yıldız Technical University | Davutpasa Campus | 34220 -
Istanbul-TURKEY

e: [redacted] | **w:** [redacted]

p: [redacted]



Gönderen: ezgi demirci <[redacted]>

Gönderildi: 3 Kasım 2021 Çarşamba 17:02

EK-6. Veri Toplama Uygulama İzni

EBYU T.C. Sayısı: 04.03.2022-153239



T.C.
KAFKAS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-10829923-900.99-8663

03/03/2022

Konu : Ezgi DEMİRCİ Hk.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 8.02.2022 tarih ve 93368059-730.08.03.01.01-E.145717 sayılı yazınız.

İlgi tarih ve sayılı yazınıza istinaden, Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı 207703006 numaralı öğrencisi Ezgi DEMİRCİ'nin "Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat Durumlarının İncelenmesi" konulu tez çalışmasını Üniversitemiz Dede Korkut Eğitim Fakültesinde yapması Rektörlüğümüzce uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Engin KILIÇ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrağınızı <https://belgesorgu.kafkas.edu.tr/E-imza/> linkinden **4B563744-CC** kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Kafkas Üniversitesi Rektörlüğü
Ahmet ARSLAN Cad. Merkez/KARS
T: (0338) 225 11 50-44 (0338) 225 11 51
E-Posta: rektor@kafkas.edu.tr
Kep Adresi: rektor@kafkas.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi İçin: Fatih BOZLAK

Tel: [03382251150](tel:03382251150)

E-Posta: fatih.bozlak@kafkas.edu.tr



EK-7. Tez Konusu Kabul Formu

KARAR 50/10

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 08.11.2021 tarih ve 121440 sayılı yazısı ile Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 207703006 numaralı öğrencisi **Ezgi DEMİRCİ**'ye ait Tez Konusu Öneri Formu görüşüldü.

Yapılan görüşmelerden sonra tez konusu önerisinin Anabilim Dalı Başkanlığı ve öğrenci danışmanının da görüşleri dikkate alınarak aşağıdaki şekliyle kabul edilmesine oy birliği ile karar verildi.

Öğrenci No	Adı Soyadı	Danışmanı	Tez Konusu
207703006	Ezgi DEMİRCİ	Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ	"Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkat Durumlarının İncelenmesi"

Adres : Erzincan Binali Yıldırım Üniv. Rektörlüğü 24100/Erzincan
Telefon : [03602410000](tel:03602410000) Dâhili : [03602410000](tel:03602410000)
E-mail : info@erzincan.edu.tr Bilgi İçin : M. ERTANE

Web : www.ebyu.edu.tr
Faks : [03602410000](tel:03602410000)
KEP : kep@erzincan.edu.tr



ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad : EZGİ DEMİRCİ	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Atatürk Üniversitesi
Fakülte	Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	