

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA**  
**PROGRAMI**

**YAŞAM DENGESİ, MÜKEMMELİYETÇİ DÜŞÜNCELER VE KAYGI**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜNÜN**  
**İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**YILDIZ BURCU DOĞAN**

**GAZİANTEP - 2022**

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA**  
**PROGRAMI**

**YAŞAM DENGESİ, MÜKEMMELİYETÇİ DÜŞÜNCELER VE KAYGI**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜNÜN**  
**İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**YILDIZ BURCU DOĞAN**

**TEZ DANIŞMANI**  
**DR. ÖĞRETİM ÜYESİ CEMRE ERTEN TATLI**

**GAZİANTEP - 2022**



**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**MÜDÜRLÜĞÜNE**  
**DOKTORA KABUL VE ONAY FORMU**

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Yıldız Burcu DOĞAN tarafından hazırlanan “Yaşam Dengesi, Mükemmeliyetçi Düşünceler ve Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesi” başlıklı tez, 23.09.2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

**Görevi**

**Unvanı, Adı ve Soyadı**  
**Kurumu/Üniversitesi**

**İmzası:**

**Tez Danışmanı**

Dr. Öğretim Üyesi Cemre ERTEN TATLI  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

**Jüri Başkanı**

Prof. Dr. Zeynep HAMAMCI  
Gaziantep Üniversitesi

**Jüri Üyesi**

Prof. Dr. Feyza DOYRAN  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

**Jüri Üyesi**

Doç. Dr. Esra ASICI  
Kilis 7 Aralık Üniversitesi

**Jüri Üyesi**

Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

**Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.**

Enstitü Müdürü

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “Yaşam Dengesi, Mükemmeliyetçi Düşünceler ve Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.  
...../...../.....

[İmza]  
Yıldız Burcu DOĞAN

## ÖNSÖZ



## ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kaygı durumlarını etkileyen faktörler incelenmektedir. Araştırmada yaşam dengesi ve mükemmeliyetçi düşüncelerin kaygı üzerinde doğrudan etkileri ve psikolojik esnekliğin bu ilişki içerisindeki rolü yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli sonuçları, kaygıyı test eden modelin anlamlı olduğunu göstermiştir. Doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin sonuçlar kaygının arkadaşlık/yakınlık, olumlu yönelim ve psikolojik esneklik tarafından anlamlı düzeyde yordandığı; psikolojik esnekliğin ise olumlu yönelim ve mükemmeliyetçi düşünceler tarafından anlamlı düzeyde yordandığını göstermiştir. Arkadaşlık/yakınlığın psikolojik esneklik üzerinde; mükemmeliyetçi düşüncelerin ise kaygı üzerinde anlamlı bir yordama etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçi düşünceler ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin tam aracı rolü olduğu; olumlu yönelim ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın katılımcıları 1154 (892 kadın, 292 erkek) üniversite öğrencisidir. Çalışmada ölçme aracı olarak “Kişisel Bilgi formu”, “Juhnke- Balkin Yaşam Dengesi Envanteri (arkadaşlık/yakınlık ve olumlu yönelim/pozitif oryantasyon alt boyutları)”, “Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği-Sürekli Kaygı formu”, “Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği”, “Kabul ve Eylem Ölçeği-II” kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, ilgili alan yazında doğrultusunda tartışılmış, daha sonra yapılacak çalışmalar ile ilgili öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler, psikolojik esneklik, kaygı, aracılık

## ABSTRACT

In this study, the factors affecting the anxiety of university students are examined. In research, the direct effects of life balance and perfectionism cognitions on anxiety and the role of psychological flexibility in this relationship were examined with the structural equation model. The results of the structural equation model have shown that the model testing anxiety was significant. The results of direct and indirect effects have shown that anxiety was significantly predicted by friendship/intimacy, positive orientation and psychological flexibility; showed that psychological flexibility was significantly predicted by positive orientation and perfectionist cognitions. Friendship/intimacy on psychological flexibility; it was concluded that perfectionist cognitions did not have a significant predictive effect on anxiety. Psychological flexibility has a mediating role in the relationship between perfectionism cognitions and anxiety; it was concluded that psychological flexibility has a partial mediating role in the relationship between positive orientation and anxiety. The participants of the study were 1154 (892 female, 292 male) university students. In the study, “Personal Information form”, “Juhnke-Balkin Life Balance Inventory (Friendship/intimacy and positive orientation sub-domains)”, “State and Trait Anxiety Inventory-Trait Anxiety Form”, “Perfectionism Cognitions Inventory (PCI)”, “Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)” were used. The findings of the research were discussed in line with the relevant literature, and suggestions for future studies were presented.

**Keywords:** Life balance, perfectionist cognitions, psychological flexibility, anxiety, moderator

## İÇİNDEKİLER

|                                                                |      |
|----------------------------------------------------------------|------|
| ÖNSÖZ .....                                                    | i    |
| ÖZET .....                                                     | ii   |
| ABSTRACT.....                                                  | iii  |
| İÇİNDEKİLER .....                                              | iv   |
| TABLOLAR LİSTESİ .....                                         | vii  |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                                         | viii |
| KISALTMALAR LİSTESİ.....                                       | ix   |
| BİRİNCİ BÖLÜM .....                                            | 1    |
| GİRİŞ .....                                                    | 1    |
| 1.1. Problem Durumu .....                                      | 1    |
| 1.2. Araştırmanın Amacı.....                                   | 6    |
| 1.3. Araştırmanın Önemi .....                                  | 7    |
| 1.4. Araştırmanın Varsayımları .....                           | 8    |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....                          | 8    |
| 1.6. Tanımlar.....                                             | 10   |
| İKİNCİ BÖLÜM.....                                              | 11   |
| KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....                                         | 11   |
| 2.1. Psikolojik Esneklik .....                                 | 11   |
| 2.1.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) .....                 | 11   |
| 2.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Teorik Çerçevesi.....   | 12   |
| 2.1.3. Psikolojik Esneklikle İlişkili Kavramlar.....           | 15   |
| 2.1.4. Psikolojik Katılıkla İlişkili Kavramlar.....            | 21   |
| 2. 2. Yaşam Dengesi .....                                      | 26   |
| 2.2.1. Yaşam Dengesinin Alt Alanları .....                     | 29   |
| 2.2.2. Arkadaşlık/Yakınlık.....                                | 29   |
| 2.2.3 Olumlu Yönelim-Pozitif Oryantasyon (PO).....             | 32   |
| 2.3. Mükemmeliyetçilik.....                                    | 34   |
| 2.3.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik .....                     | 35   |
| 2.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....                      | 36   |
| 2.3.3. Mükemmeliyetçi Düşünceler.....                          | 38   |
| 2.4. Kaygı.....                                                | 39   |
| 2.4.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Bağlamında Kaygı..... | 43   |

|                                                                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.5. Yaşam Dengesi, Mükemmeliyetçi Düşünceler, Psikolojik Esneklik ve Kaygı Arasındaki İlişki.....                     | 46        |
| 2.5.1. Olumlu Yönelim, Psikolojik Esneklik ve Kaygı Arasındaki İlişki .....                                            | 46        |
| 2.5.2. Mükemmeliyetçi Düşünceler, Psikolojik Esneklik ve Kaygı Arasındaki İlişkiler.....                               | 47        |
| 2.5.3. Arkadaşlık/Yakınlık ve Kaygı Arasındaki İlişkiler.....                                                          | 48        |
| 2.6. İlgili Araştırmalar .....                                                                                         | 49        |
| <b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>                                                                                               | <b>67</b> |
| <b>YÖNTEM .....</b>                                                                                                    | <b>67</b> |
| 3.1. Araştırmanın Modeli.....                                                                                          | 67        |
| 3.2. Araştırma Grubu .....                                                                                             | 70        |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....                                                                                        | 70        |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....                                                                                        | 70        |
| 3.3.2. Junkie-Balkin Yaşam Dengesi Envanteri (JBLI) .....                                                              | 70        |
| 3.3.3. Kabul ve Eylem Ölçeği-II (AAQ).....                                                                             | 71        |
| 3.3.4. Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği (PCI).....                                                                     | 72        |
| 3.3.5. Sürekli Kaygı Ölçeği.....                                                                                       | 73        |
| 3.4. Veri Toplama Süreci.....                                                                                          | 74        |
| 3.5. Verilerin Analizi .....                                                                                           | 77        |
| <b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>                                                                                             | <b>81</b> |
| <b>BULGULAR.....</b>                                                                                                   | <b>81</b> |
| 4.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular .....                                                                    | 81        |
| 4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi.....                                                                                | 82        |
| 4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi .....                                                                               | 84        |
| 4.4. Yapısal Model İçin Dolaylı Etkilerin Anlamlılığı .....                                                            | 86        |
| <b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>                                                                                              | <b>88</b> |
| <b>TARTIŞMA.....</b>                                                                                                   | <b>88</b> |
| 5.1. Olumlu Yönelim/PO ile Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma .....         | 88        |
| 5.2. Mükemmeliyetçi Düşünceler ile Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ..... | 92        |
| <b>ALTINCI BÖLÜM .....</b>                                                                                             | <b>96</b> |
| <b>SONUÇ ve ÖNERİLER .....</b>                                                                                         | <b>96</b> |
| 6.1. Araştırma Sonuçları .....                                                                                         | 96        |
| 6.2. Öneriler .....                                                                                                    | 96        |
| 6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....                                                                          | 97        |

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>6.2.2. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler .....</b> | <b>98</b>  |
| <b>6.2.3. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....</b>       | <b>99</b>  |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                     | <b>101</b> |



## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1</b> Mükemmeliyetçi Düşünceler ve Sürekli Kaygı Ölçek maddeleri ve Parsel Tablosu.....                       | 69 |
| <b>Tablo 2</b> Yaşam Dengesi Envanteri Alt Alanları Tema, Kod ve Frekanslar Tablosu.....                               | 75 |
| <b>Tablo 3</b> Yapısal Modellerde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler.....                    | 78 |
| <b>Tablo 4</b> Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları..... | 80 |
| <b>Tablo 5</b> Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....                                        | 81 |
| <b>Tablo 6</b> Ölçüm Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerleri.....                                                      | 82 |
| <b>Tablo 7</b> Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayıları.....                         | 84 |
| <b>Tablo 8</b> Yapısal Modele İlişkin Uyum İyiliği Değerleri.....                                                      | 85 |
| <b>Tablo 9</b> Bootstrapping Test Sonuçları.....                                                                       | 87 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. ACT'in Esnek Altıgeni/Psikolojik esneklik modeli.....                 | 16 |
| Şekil 2. ACT Psikopatoloji Modeli.....                                         | 22 |
| Şekil 3. Aracılık İlişkisinin Kavramsal Modeli.....                            | 68 |
| Şekil 4. Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları.....           | 83 |
| Şekil 5. Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları-a..... | 85 |
| Şekil 6. Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları-b..... | 86 |



## KISALTMALAR LİSTESİ

|                 |   |                                       |
|-----------------|---|---------------------------------------|
| <b>DSÖ</b>      | : | Dünya Sağlık Örgütü                   |
| <b>JBLI</b>     | : | Junkie-Balkin Yaşam Dengesi Envanteri |
| <b>ACT</b>      | : | Kabul ve Kararlılık Terapisi          |
| <b>SDT</b>      | : | Öz belirleme kuramı                   |
| <b>PO</b>       | : | Pozitif Oryantasyon                   |
| <b>WHO</b>      | : | World Health Organization             |
| <b>RFT</b>      | : | İlişkisel Çerçeve Kuramı              |
| <b>ADDT</b>     | : | Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi    |
| <b>COVID-19</b> | : | 2019-nCoV virüs                       |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

#### 1.1. Problem Durumu

İnsanlar yaşamları boyunca birçok stres faktörüyle karşı karşıya kalabilirler. Bu stres faktörleri yaşamın bir parçası olup insanları içsel veya dışsal birçok yönden etkileyebilir. Stresin dışsal kaynaklarından birisinin de salgınlar olduğu düşünülebilir. Tarihte veba, suçiçeği, İspanyol gribi gibi birçok salgın gerçekleşmiştir. Salgınların toplumları birçok yönden etkilediği; ancak bu salgınların etkilerinin daha çok ekonomik, kültürel bağlamda değerlendirildiği görülmektedir (Oğurlu, 2020). Bu yüzyılın başlarında gerçekleşen şiddetli akut solunum sendromu (SARS) salgınıyla birlikte, pandemilerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri araştırılmaya başlanmış salgın dönemlerinde kaygı ve huzursuzluk hislerinin daha uzun süreli olduğu ve fiziksel sorunlardan daha kalıcı olabileceği belirlenmiştir (Huremovic, 2019). Şiddetli akut solunum sendromu (SARS) salgını sürecinde yaşam doyumu (Lai, Bond ve Hui, 2007); psikolojik iyi oluş (Lau vd., 2008); psikolojik uyum (Main vd. 2011) gibi değişkenlerin insanların ruh sağlıkları üzerinde etkileri araştırılmıştır. Şiddetli akut solunum sendromundan onyediyıl sonra gerçekleşen COVID-19 ilk olarak Çin’de 2019 yılının aralık ayında, Türkiye’de ise 2020 yılının mart ayında tespit edilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2020; WHO, 2020). Çin’in tamamına ve diğer bazı ülkelere çok hızlı bir şekilde yayılarak akut bulaşıcı pandemiye neden olmuştur (Bao vd., 2020). COVID-19’un son derece bulaşıcı olmasıyla vaka sayılarının hızla artması, sosyal medyada paylaşılması, sağlığın korunması için hijyene dikkat edilmesi ve temastan kaçınılması gerekliliği vurgulanmıştır (Padron vd., 2021). Yaşanan bu durumun çok kapsamlı olmasının dışında ilk kez yoğun izolasyon, sosyal sınırlılıklar ve insanların yasaklara maruz kalması neticesinde sadece bir sağlık sorunu olarak kalmamış, psikolojik sorunları da beraberinde getirmiştir.

COVID-19 pandemi sürecinde yaşanan sıkıntılı durumları hafifletmenin bir yöntemi psikolojik esnekliktir (Smith, Twohy ve Smith, 2020). Psikolojik esnekliğin klinik problemlerde ve kaygı çalışmalarında kullanılması yaygındır (Arch ve Craske 2008; Bluett vd., 2014; Coto Lesmes vd., 2020; Forman vd.,2012; Lauren, 2020; Pakenham vd., 2020). Psikolojik esneklik bireyin değerleri doğrultusunda davranışlarını değiştirme becerisidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Psikolojik esneklik, kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) bir kavramıdır ( Hayes, Barnes-Holmes ve Wilson, 2012). Kişiyi psikolojik esnekliğe ulaştıracak ve birbiriyle ilişkili olan kabul, şimdiki anla temas, bağlamsal benlik, bilişsel

ayırışma, değerler ve kararlı eylem olmak üzere altı temel süreçten oluşmaktadır (Fletcher ve Hayes, 2005). Psikolojik esnekliğin en temel hedefi içsel süreçlerle ilişki kurarken esneklik yollarını gösteren bir bağlam yaratmak ve bu sayede insanın yaşam kalitesini yükseltebilmektir (Hayes, Louma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Dolayısıyla psikolojik esneklik, aynı zamanda yaşam alanları arasındaki dengeyi korumak ve benimsenen değerlerle uyumlu davranışları fark edip bunlara karşı bilinçli, açık ve kararlı olarak ilerleme yetisini gösterebilmektir (Hayes vd., 2006). Diğer bir deyişle ACT'e göre yaşamdaki dengeyi sağlayabilmek kişinin benimsediği değerlere uygun hareket etmesiyle gerçekleşebileceği şeklinde yorumlanabilir. Çünkü değerler devamlı bir şekilde nasıl davranmak istediğimizi tanımlayan unsurlardır (Harris, 2019). Özellikle COVID-19 sürecinde yaşanan belirsiz durumların insanların yaşam dengelerini etkilediği düşünülmektedir. Dengeyi sağlayabilecek ana unsur değerleri tanımlamaktan geçmektedir. Bu sebeple ACT' te yaşam alanları olarak isimlendirilen değerleri gözden geçirmek önemlidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). ACT' te değerleri tespit etmek için aile kavramını nasıl değerlendirdiği, sahip olmak istediği ilişki biçimi, gelecekte sahip olmak istediği kariyer, iyi bir arkadaş olmanın ne anlama geldiği gibi unsurların kişide açıklığa kavuşturulması önemlidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bununla birlikte insanların iş, ev ve kişisel yaşamlarındaki taleplerini nasıl yönetebildikleri ve bu alanlar arasında yaşanabilecek dengesizlik durumlarının ruh sağlıkları üzerinde yaratabileceği sonuçlar da önemli görülmektedir (Schluter vd., 2011).

Yaşam dengesi, insanların kişisel değerleri ve onlar için anlamı olan şeylerle bütünlük içinde yaşama durumu olarak tanımlanır (Pentland ve McColl, 2008). Yaşam dengesinin amacı bütünlük olmasına rağmen statik bir durum değildir (Karaman, Balkin ve Juhnke, 2018). Yaşam dengesinin statik bir durum olmaması yaşam dengesinin unsurları arasında önem sırası veya derecesinin değişebileceği anlamına gelmektedir. COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki denge unsurlarının değişim durumunun ya da diğer bir deyişle önem sırasının tespit edilmesi için yine üniversite öğrencilerinden oluşan farklı bir örneklem gruba nitel soru yöneltilmiştir. Üniversite öğrencilerinin verdikleri yanıtlara göre arkadaşlık ilişkilerinde ve olumlu yönelim özelliklerinde dengelerin daha çok değiştiği tespit edilerek yaşam dengesinin iki alt boyutu olan arkadaşlık/yakınlık ve olumlu yönelim değişkenleri araştırmaya dahil edilmiştir.

Arkadaşlık (yakınlık) “birlikte bir şeyler yapmaktan keyif alınan, ihtiyaç duyulduğunda, günlük yaşam, sorunlar, endişeler, fikirler hakkında sohbet edilen ayrıca destek olacağına güvenilen kişi” olarak tanımlanmaktadır (Demir ve Özdemir, 2010). Sosyal

ilişkilerin kuvvetli olması stres gibi yaşamsal durumlar için koruyucu bir işlev göstermekte aynı zamanda sosyal destek ve sosyal bütünleşmeyi sağlamak gibi farklı yönleri de içinde bulundurmaktadır (Cohen, 2004). Güçlü arkadaşlıklara sahip olmak, zor yaşam koşullarını daha katlanılabilir hale getirebilir (Rodebaugh, Fernandez ve Levinson, 2012). Ayrıca tam tersi bir şekilde hissedilen yalnızlığın veya sosyal izolasyonun olumsuz ruh sağlığı problemleriyle ilişkili olması ve ayrıca yalnızlığın psikolojik katılıkla olumlu yönde anlamlı ilişkisinin olması (Smith, Twohy ve Smith, 2020) üniversite öğrencileri için bir değer olan ve aynı zamanda yaşamlarında denge unsurlarından arkadaşlığın psikolojik esnekliği sağlayan dolayısıyla kaygıyı azaltan bir unsur olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca arkadaşlık alanyazında sosyal kaygı ile ilişkilendirilmiştir (Dohrenwend, 2000; Elmer vd., 2020; Scott vd., 2021). Üniversite öğrencilerinin COVID-19 sürecinde yaşamlarındaki denge unsurlarının değişime uğradığını ifade ettikleri bir diğer faktör ise olumlu yönelimdir.

Olumlu yönelim (pozitif oryantasyon/PO) aynı zamanda pozitiflik olarak ifade edilen bu kavram alanyazında ilk önce pozitif düşünme (Caprara ve Steca, 2005; Caprara ve Steca, 2006) daha sonra pozitif oryantasyon/olumlu uyumsama, olumlu yönelim (Caprara vd., 2010; Alessandri vd., 2012a) olarak yer almıştır. Olumlu yönelim hem olumlu düşünme, olumlu duygular, iyimser olma ve mutluluk hissi gibi diğer yapılarla ilişkili (Naseem ve Khalid, 2010) hem de yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserliğin altında gizli bir boyut olarak kabul edilmektedir (Caprara ve Steca, 2006). Bireylerin hayata ve kendilerine yönelik pozitif bir tutum içinde olmaları anlamına gelmektedir (Davis, Balkin ve Juhnke, 2014). Aynı zamanda kişinin çeşitli yaşam alanları içinde kendisi, yaşamı ve geleceği ilgili olumlu düşünme eğilimini yansıtan genel bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır (Caprara vd., 2010). Oysa ACT'e göre olumsuz durumu düşünmemeye çalışma ya da hep olumluyu düşünme gibi durumlar insanların acı ve sıkıntılardan kurtulmak için kullandıkları kontrol stratejisi olarak insanı psikolojik katılığa sürüklemektedir (Harris, 2009). Psikolojik katılık, psikolojik esnekliğin zıddı olan ve genellikle kişinin psikolojik yaşantılarında katı bir tutum sergilemesi durumudur ve ACT'in psikopatoloji modelinin merkezinde yer almaktadır (Louma, Hayes ve Walser, 2017). Geçmiş ve gelecek korkusu, yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma, kavramsallaştırılmış benlik, değerlerin açık olmaması ve eylemsizlik olan altı temel süreç içerisindeki her bir kavramın insanın acı çekmesine neden olduğu belirtilmektedir (Louma, Hayes ve Walser, 2017). İnsanı psikolojik olarak katı olmasına sebep olan altı temel süreçten yaşantısal kaçınma, acı veren düşünce ve duygularla temas halinde olmak istememe durumunu içermektedir (Chawla ve Ostafin, 2007). COVID-19 sürecinde yaşanan sıkıntıların

üstesinden gelmenin olumlu bir bakış gerektirdiği düşünülebilir. Çünkü yapılan araştırmalar pozitif oryantasyonun bireylerin ruh sağlığını arttırdığını ve stres unsurlarının üstesinden gelmelerini kolaylaştırdığını göstermektedir (Naseem ve Khalid, 2010; Fernandez-Gonzalez vd., 2015). Bununla birlikte yine birçok çalışmada pozitif oryantasyonun, depresyon (Karaman ve Sarı, 2020), stres (Naseem ve Khalid, 2010), kaygı (Jin ve Dewaele, 2018) gibi değişkenlerle olumsuz yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Birçok kavramla doğrudan ilişkili olan bu kavram, COVID-19 pandemisinin insanları olumsuz etkilemesi göz önüne alındığında önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Olumlu yönelim veya olumlu düşünme esnasında kötü hisler azaltılmaya iyi hisler arttırılmaya çalışılır ancak aslında hisler bu durumda bir nevi kontrol edilmeye çalışılmaktadır. Oysa ACT' in temelinde insanın duygu ve düşüncelerini kontrol etmeye çalışmasının zengin ve anlamlı bir yaşam sürmesinin önündeki en büyük engel olması anlayışı vardır (Harris, 2009). Dolayısıyla ACT bu doğrultuda açıklanan bir mutluluk açıklamasından uzak durmaya çalışır. ACT' te mutluluk iyi hissetmekten çok farklı bir şeydir. İnsanın duygularının tamamını isteyerek hissetmesi yani olumluyu da olumsuzluğu da kabul ederek yaklaşması önem arz etmektedir (Harris, 2009). COVID-19 gibi önemli yaşam olaylarında olumlu bakış açısına sahip olmakla birlikte durumları kabullenme gibi stratejilerin depresyon, kaygı ve stress gibi unsurların etkilerini azaltan faktörler olduğu belirtilmektedir (Ferreira vd., 2021).

Araştırmalar pandemiye ve birçok kısıtlamalarına yönelik psikolojik tepkilerin önemli boyutlarda değişebileceğini göstermiştir (Thombs vd., 2020). COVID-19 sürecinde insanların ruh sağlığını olumsuz etkileyecek unsurlardan bir diğeri de mükemmeliyetçi düşüncelere sahip olmaları gösterilebilir. Mükemmeliyetçi düşünceler, kişilerin performans ve davranışları ile ilgili aşırı yüksek standartlar belirlemesiyle ortaya çıkmaktadır (Slaney vd., 2001). Mükemmeliyetçi düşünceler mükemmel olma ihtiyacını yansıtan otomatik mükemmeliyetçi düşünceler ve kişinin mükemmelliğe ulaşamama konusundaki kaygılarını içermektedir (Flett vd., 1998). Ayrıca kişilerin sahip oldukları (örn: Mükemmel olmalıyım, hata yapmamalıyım gibi) düşüncelere ne sıklıkta sahip olduklarını belirlemeye yarayan bir kavramdır (Stoeber, Kobori ve Brown, 2014). Mükemmeliyetçi düşüncelere sahip kişiler aşırı düşünmekle meşgul olmakla birlikte mükemmel olma ihtiyaçları hakkında sık sık otomatik düşüncelere başvurmaktadırlar (Flett, Nepon ve Hewitt, 2016). Mükemmeliyetçi düşünceler de ACT'te insanların sıklıkla kullandığı kontrol stratejilerinden biri olarak alınmaktadır (Harris, 2019 ss.61). Çünkü ACT, bilişsel süreçlerin davranışı nasıl etkilediğini incelemektedir (Hayes ve Lillis, 2012). Örneğin “olmalı” şeklinde bir düşünce ya davranışı erteleme ya da kontrol

etmek isteme gibi davranışlara sebep olmaktadır (Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002). Dolayısıyla ACT'in temel kavramları arasında yer alan kabul kavramının tam zıddı bir kavram olan bilişsel birleşmeyle ilişkilendirilebilir. İnsanlar geçmişle veya gelecekle, kendi benlikleriyle, çeşitli sebepler bularak ya da kurallarla birleşirler. Bu kurallar gereklilik ve zorunlulukları içermesiyle bir çeşit kontrol stratejisi olarak insanların olaylara katı bir şekilde yaklaşmasına sebep olmaktadır (Harris, 2019). ACT'e göre hisler ve düşünceler kendi başlarına sorun değildir, o düşünce ve hislerle birleşip esnek olmayan bir şekilde karşılık verildiğinde sorunlu sonuçlara sebep olmaktadır (Harris, 2019). Mükemmeliyetçiliğe sahip olmak psikolojik iyi oluşu ve akademik motivasyonu da olumsuz etkileyen bir özelliktir (Wang, Slaney ve Rice, 2007). Yapılan çalışmalar pandemi dönemiyle öğrencilerin mükemmeliyetçi düşüncelerinde ve sosyal kaygılarında artış olduğunu göstermektedir (Esteve Faubel vd., 2020). Ayrıca Flett ve Hewitt' e göre (2020) mükemmeliyetçilik pandemi sırasında uyumu ve psikolojik sıkıntıyı etkileyebilecek çok önemli bir bireysel farklılık olmakla birlikte; araştırmacılar, “mükemmeliyetçilik salgını” ifadesini kullanarak işlevsiz mükemmeliyetçiliğin yaygın olduğunu ve mükemmeliyetçiliğin ruh sağlığı sorunlarıyla bağlantılı olduğunu, küresel bir sorun haline gelebileceğine dikkat çekmişlerdir.

COVID-19 her yaş grubundan insanı birçok yönden etkilediği sürekli veya durumluk kaygıya sebep olduğu gibi (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020) üniversite öğrencilerinin de etkilenen gruplar arasında olduğu düşünülmektedir. Liu, Liu ve Zong (2020) COVID-19'un fizyolojik risklerinden çok fazla etkilenebilecek bir yaş aralığında olmasalar da süreçteki zorluklarını yaşayan insanlar olarak ruh sağlığı sıkıntılarının üniversite öğrencileri için de geçerli olduğunu söylemektedirler. Shala ve diğerlerinin (2021) pandemiden bir yıl sonra yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde orta düzeyde kaygı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite öğrencilerinin özellikle ergenlikten yetişkinliğe geçiş yaptıkları çok önemli bir gelişim döneminde oldukları COVID-19 pandemi süreci, onlar için hem kişisel hem de akademik olarak oldukça zorlu bir deneyim süreci olma özelliğini göstermektedir (Sprung ve Rogers, 2020). Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin duygu ve düşüncelerinde olumsuza daha çok yönelme, aile içi iletişim problemleri ve sosyal yaşamlarının daha fazla sınırlanmasının psikolojik olarak olumsuz etkilenmelerine de sebep olmaktadır (Asıcı ve Günlü, 2021). Ayrıca COVID-19 pandemi öncesinde yapılan çalışmalar da üniversite öğrencilerinde görülen en yaygın akıl sağlığı problemlerinden birisinin kaygı vb. ruh sağlığı problemleri olduğunu göstermektedir (Arch ve Craske, 2008; Zivin vd., 2009; Burns, Lee ve Brown, 2011). Dolayısıyla kaygı hissi durumlara özgü olsun veya olmasın aslında süreklilik

gösteren ruhsal bir sıkıntı olduğunu akla getirmektedir. Sürekli kaygı değiştirilmesi zor bir özellik türü olarak bireylerin kaygı yaşama eğilimini ifade etmek için kullanılmaktadır (Barlow, 2002 ). Dolayısıyla pandemiden bir yıl sonra insanlar üzerinde etkileri henüz devam ederken üniversite öğrencilerinin bu süreçte kaygı yaşamalarını etkileyen faktörleri incelemek önemli görülmektedir.

Bu araştırma kapsamında yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler ve kaygı arasındaki doğrudan ilişkiler ile psikolojik esnekliğin bu ilişkideki dolaylı etkisi bir modelde incelenmek istenmiştir. Bu çalışma içerisine dahil edilen değişkenler alan yazında arkadaşlık ilişkileri ve kaygıları arasında negatif yönlü (Canale vd., 2020; Qudsia, 2011; ), pozitif oryantasyon ve kaygı arasında negatif yönlü (Jin ve Dewaele, 2018), mükemmeliyetçi düşünceler ile bilişsel test kaygısı arasında pozitif yönlü (Aydın, 2017), mükemmeliyetçilik ile kaygı arasında pozitif yönlü ilişkilerin olması (Egan, Wade ve Shafran, 2011) ortaya konan modeli destekler niteliktedir. Bununla birlikte bu değişkenlerden arkadaşlık ilişkisi kuvvetli olmayan ve yalnızlık yaşayan insanların olumsuz ruh sağlığı ilişkisinde psikolojik katılığın aracılık etkisinin araştırıldığı (Smith, Twohy ve Smith, 2020), mükemmeliyetçi düşünceler ile bilişsel test kaygısı arasında psikolojik esnekliğin aracılık ilişkisinin araştırıldığı (Aydın, 2017), stresle başa çıkmada pozitif olmayla yaşantısal kaçınmanın ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar da mevcuttur (Ferreira vd., 2021). Ayrıca bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerine COVID-19 pandemi sürecinde yaşam dengelerinin hangi alanlarında değişimler olduğu sorularak tespit edilen denge değişimlerinin kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) psikolojik esneklik modelindeki değerlere, olumlu yönelim ve mükemmeliyetçi düşüncelerin ise psikolojik esnekliğe ulaşılmasını engelleyen kontrol stratejileriyle ilgili olduğunun tespit edilmesi de modele dahil edilmesinde etkindir. Ancak bu değişkenlerin aynı model içerisinde kaygı arasında pozitif veya negatif ilişkiye psikolojik esneklik dahil edildiğinde nasıl bir etki yaratacağı bilinmemektedir. Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin yaşayabileceği kaygı durumları üzerinde yaşam dengelerinin ve mükemmeliyetçi düşüncelerinin etkisi belirleneceği gibi psikolojik esnekliğin bu ilişkide aracı rolü araştırılmaya değer bir konu olarak alan yazına önemli katkısının olacağı düşünülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi sürecinde yaşam dengeleri (arkadaşlık/yakınlık, olumlu yönelim), mükemmeliyetçi düşünceleri ve kaygıları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Bu bağlamda çalışmada aşağıdaki araştırma soruları yanıtlanmıştır:

Yaşam dengesinin alt boyutları olan arkadaşlık/yakınlık, olumlu yönelim ile mükemmeliyetçi düşünceler kaygıyı ne ölçüde yordamaktadır?

“Psikolojik esneklik” arkadaşlık/yakınlık, olumlu yönelim ve mükemmeliyetçi düşünceler ve kaygı arasındaki ilişkiye aracılık etmekte midir?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

COVID-19 pandemisinin ruh sağlığı açısından zararlarına yönelik kanıtlar çoğalmaktadır (Örn. Odriozola-González vd., 2020; Palgi vd., 2020). Bu araştırma, COVID-19 pandemi sürecinde yaşanan olumsuz tecrübelerin üniversite öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve düşünce biçimlerindeki yansımalarının sahip oldukları kaygı düzeylerine psikolojik olarak esnek olmalarının nasıl bir etkiye sahip olduğuna yönelik cevapları içinde bulundurmaktadır. Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerine yaşamlarındaki denge unsurlarının hangi durumlar açısından değişim gösterdiği sorusuna verdikleri yanıtlardan yola çıkarak oluşturulan modele eklenen arkadaşlık ilişkileri ve olumlu yönelimin daha sonra yapılacak psikolojik esneklik araştırmaları için önemli bilgiler sağlayabileceği düşünülmektedir. Çünkü bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşadığı kaygı durumlarında etkisi incelenen kavramlar, arkadaşlık ilişkileri, kabul ve kararlılık terapisinin merkezinde yer alan ve insanları psikolojik esnekliğe ulaştıracak altı süreçten “değerler”; olumlu yönelim ve mükemmeliyetçi düşünceler ise insanları psikolojik olarak katı olmalarına sebep olan altı süreçten sırasıyla “yaşantısal kaçınma” ve “bilişsel birleşme” ile ilişkilendirilmektedir.

ACT’e göre hayata sadece olumlu tarafından bakmak ve mükemmeliyetçi olmak insanların kullandığı kontrol stratejilerindendir (Harris, 2009; Harris, 2019). Arkadaşlık ilişkileri ise bir değer olarak alınmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). ACT’e göre insanları psikolojik esnekliğe ulaştıracak adımlardan biri değerleri iyi tanımlamaktan geçmektedir (Harris, 2019). İnsanlarda yaşadıklarına dair kaygı yaşamasına sebep olan şey ise değerlerden uzaklık ve kontrol stratejilerini kullanmalarıdır (Eifert ve Forsyth, 2016). Dolayısıyla bu araştırma COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin ACT’in deyişiyle kontrol stratejilerini kullanmaları yani sadece hayatın olumlu tarafına bakarak olumlu düşünmek ve mükemmel olmaya yönelik düşüncelere sahip olmakla, bir değer olarak atfedilen arkadaşlığa yönelik tutumlarının kaygıları üzerinde ne derece etkiye sahip olduğunu bilmek önem arz etmektedir. Psikolojik olarak esnek olmanın ise bu değişkenler arasında ne derece aracılık ettiğini araştırmak önemlidir. Çünkü yapılan bu çalışmayla hayatta gerçekleşen durumlara hem olumlu tarafından bakmanın hem de olumsuz yaşantıları esnek bir şekilde

kabul etmenin önemi ortaya konarak danışmanlık hizmetleri için yeni bir perspektif sağlanabilecektir. Ayrıca kabul ve kararlılık terapisinin değerlerin tespit edilmesine yönelik vurgusunun ne kadar isabetli olduğu ortaya konulmuş olacaktır. Kişi hayatında değerlerini tanımladığında bunlardan birinin de arkadaşlık ilişkilerinin olması kaygı gibi kişinin yaşam kalitesini düşüren duyguların azalmasında önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Ayrıca bu çalışmada mükemmeliyetçi düşünceler ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık ilişkisinin incelenmesi ise mükemmeliyetçi düşüncelerle ilgili çalışmalarda kabul ve kararlılık terapisinin esnek altıgeniyle çalışmanın mükemmeliyetçi düşüncelerin azaltılmasına yönelik çalışmalara önemli fikirler verebilecektir.

Üniversite öğrencilerinin yaşamlarında dengeyi sağlayabilmeleri dolayısıyla değerleri yönünde hareket etmeleri ve düşünce biçimlerinde psikolojik esneklik aracılığıyla kaygı yaşamalarını en aza indirebilecek bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında üniversitede çalışan psikolojik danışmanlara önemli bir yol haritası sağlayabilir. Ayrıca araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin kaygı durumlarını etkileyen etkenler üzerinde çalışmak, yaşamda var olan olumlu ve olumsuz durumların karşısında yaşamı her şeyiyle kabul eden, esnek ve değerleri doğrultusunda harekete geçen genç yetişkin bireyleri topluma kazandırmaya yönelik çalışmalara fikir verebileceği düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmada yer alan çalışma grubunun veri toplama araçlarında bulunan maddelere içten cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmanın değişkenleriyle ilişkili olabilecek ruhsal belirtilerin ölçme sonuçlarını etkilemediği varsayılmaktadır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın bazı durumlar açısından sınırlılıkları mevcuttur. Araştırma grubu 2020-2021 yılı bahar döneminde 19-30 yaş aralığında olan üniversite öğrenimine devam eden üniversite öğrencileriyle sınırlıdır. Araştırma uygun örnekleme yönteminin kullanılmasından kaynaklanan bir sınırlılığa sahiptir. Çevrimiçi toplanan veriler Google formlar aracılığıyla ulaşılabilen katılımcıların verdiği yanıtlarla sınırlıdır. Ölçeklere yanıt veren katılımcıların pandemi sürecinde ruh sağlığını etkileyecek kişisel durumlar (hasta yakını olma, kendisinin hastalığa yakalanması, ekonomik durumlarında değişim vb. gibi faktörler

tanımlanmamıştır. Verilerin elde edildiği süreçte COVID-19 pandemisinin olması ve araştırma sorularının pandemi ile ilgili herhangi bir değişkeni içermiyor olması da araştırmanın sınırlılıklarındandır.



## 1.6. Tanımlar

**Kaygı:** Gelecekteki olaylara yönelik bilinmezlik algısının tetiklediği hoş olmayan bir duygusal durumdur (Barlow, 2002).

**Sürekli Kaygı:** İnsanların yaşadığı yoğun duyguların, olayları stresli ruh haliyle yorumlamasıdır (Spielberger, 1966).

**Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT):** “Farkındalık ve kabul süreçlerinin yanı sıra bağlılık ve davranış değişikliği süreçlerini psikolojik esnekliğin yaratılmasına uygulayan ilişkisel çerçeve teorisi ve modern davranış psikolojisine dayalı psikolojik bir müdahale” olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve Lillis, 2012).

**Psikolojik Esneklik:** Kabul ve kararlılık terapisinin kabul, bilişsel ayrışma, gözlemleyen ben, adanmış eylem, değerler ve şu ana temas dahil olmak üzere altı temel kavramının uygulanmasıyla elde edilir (Hayes ve Lillis, 2012).

**Mükemmeliyetçi Düşünceler:** Kaygılara dayanan ve mükemmel olmaya çalışan otomatik düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002).

**Yaşam Dengesi:** Genellikle refah, memnuniyet, stres vb. durumlarla ilişkili olan bir yapıdır (Davis vd.2014).

**Arkadaşlık/yakınlık:** Mevcut arkadaşlıkların kalitesi ve arkadaş edinme veya biriyle arkadaş olma becerisi (Davis vd.2014).

**Olumlu Yönelim/Pozitif Oryantasyon (PO):** Bir mutluluk duygusunu ve genel olarak olumlu bakış açısı olarak tanımlanmaktadır (Davis vd.,2014).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan psikolojik esneklik kavramı, kabul ve kararlılık terapisi tarihçesi ve teorik çerçevesi ile psikolojik esneklik ve psikolojik katılık modeli açıklanmış ardından araştırmanın diğer değişkenleri olan yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler ve kaygı hakkında bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1. Psikolojik Esneklik

Yaşam süresi içinde insanoğlu sağlığı, hastalığı, başarıyı, başarısızlıkları, sevgiyi, nefreti, olağanüstü durumları birlikte yaşar. Dolayısıyla yaşamdaki her güzel ve anlamlı şeye sıkıntı veren durumlar eşlik edebilir. Kabul ve kararlılık terapisinin (Acceptance and commitment therapy, ACT) kavramı olan psikolojik esneklik aynı zamanda ACT'in amacıdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Psikolojik esneklik, insanın yaşamında olan, tecrübe ettiği tüm hususlara tam bir farkındalık ve açıklıkla şu anda olması ve değerlerinin yol göstermesiyle harekete geçebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 1999). Bu anlamda bir kişinin yaşamındaki sorunlara ve zorluklara daha etkili bir şekilde yanıt bulabilmesi ve yaşam kalitesinin bu doğrultuda yüksek olması ise tam bilinçli olma, yaşanılanlara açık olma ve değerlere göre hareket becerisinin yüksek olmasıyla ilişkilidir (Harris, 2009). Böylece hayata tam anlamıyla katılarak ve değerlerin rehberlik etmesine izin vererek, bir anlam ve amaç duygusu geliştirmek bu sayede aşırı keder ve üzüntü içinde bile bir “canlılık” dolayısıyla “şimdi ve burada olanı kucaklama duygusu” yaşanabilmektedir (Harris, 2019). Psikolojik esnekliğin daha iyi anlaşılabilmesi için ilerleyen bölümlerde kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) tarihçesiyle birlikte açıklamasına, amacına, terapinin arka planında yer alan teorik çerçeveye yönelik bilgiler yer almaktadır.

##### 2.1.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

ACT, A-C-T şeklinde baş harflerinin ayrı ayrı söylenmesi olarak değil İngilizce ‘act’ yani (hareket etmek) sözcüğünün okunması şeklinde ifade edilmektedir (Harris, 2009). Dolayısıyla ACT aslında davranışçı bir terapi olarak harekete geçmekle ilgilidir ancak burada kast edilen herhangi bir eylem değil; farkındalıkla yani kişinin her ne yapıyorsa bilinçli olarak yaptığı dolayısıyla değerlerine rehberlik eden, olmak istediği kişi gibi davranmak istemesiyle ilgili bir eylemdir (Harris, 2019). Düşünce ve duyguları kabul etmek ve şimdiki anda olmak (A), değer odaklı bir eylem seçmek (C) ve harekete geçmek (T) ile formüle edilir ve değerler

tarafından yönlendirilen etkili eylemlerde bulunmakla ilgili olduğu görülmektedir (Harris, 2009). Eyleme yönelik vurgusuyla kökenini davranışçı terapilerden alması ACT'in teorik çerçevesi hakkında açıklama yapma gereğini ortaya koymaktadır.

### **2.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Teorik Çerçevesi**

ACT, 1980'lerde ABD'de Steven Hayes tarafından başlatılmış olup Kelly Wilson ve Kirk Strosahl ACT'in geliştirilmesine katkı sağlamışlardır. ACT, davranışların analiz edilmesinden yola çıkarak davranışçı biliş teorisi olarak geçen "İlişkisel Çerçeve Kuramı"na (RFT) dayanmaktadır (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001). Davranışçı terapiler arasında yer alan diyalektik davranışçı terapi, farkındalık temelli bilişsel terapi, şefkat odaklı terapi, fonksiyonel analitik psikoterapi gibi terapiler arasında üçüncü dalga BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) yaklaşımıdır (Harris, 2009). Aynı zamanda davranışçılıkta birçok ekol olmakla birlikte ACT işlevsel bağlamsalcılıktan gelmektedir (Hayes, 2004; Harris, 2019).

İşlevsel bağlamsalcılık; gerçekleşen bir olayın bütününe yoğunlaşma, bir olayın doğasını ve işlevini anlayabilmek için olayın gerçekleştiği bağlamın rolüne duyarlı olma bununla birlikte durumların kişiye özel olduğunu bilme ve kişiye fayda sağlayıp sağlamadığını belirleme gibi çeşitli bileşenlerden oluşmaktadır (Hayes, 2004). Bu anlamda işlevsel bağlamsalcılıkla insanların çeşitli bağlamlarda uyarıcılar arasında karşılıklı ilişkiler türetme yeteneğine sahip olduğu belirtilmektedir (Fletcher ve Hayes, 2005). İnsanlar içinde bulundukları farklı çevrelerde karşılaştıkları uyarıcılar arasında yaşadıklarına anlam yükleme eğilimindedir. İnsanların yaşadıklarına anlam yüklemeleri, onların yaşamlarının en güzel gününde bile acı yaşamalarına sebep olabilmektedir. Yaşamda var olan kaçınılmaz acıyı kabul ederken zengin ve anlamlı bir yaşam yaratabilmek yani hoş olmayan ve istenmeyen "özel deneyimler" (düşünceler, görüntüler, duygular, duyular, dürtüler ve anılar) biçiminde her türlü engelle karşılaşılırken insanların yaşadığı bu deneyimlerin farkındalık becerileriyle ele alınması önemlidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Özetle işlevsel bağlamsalcılığın temelinde insanın yaşadıklarını içinde bulunduğu bağlam içinde değerlendirmesi bunu farkındalıkla yapmasının önemli olduğu ifade edilebilir.

ACT, insanların yaşadığı ruhsal sıkıntıyı azaltmak için özel bir çaba harcanmadığını ancak değerlere, bağışlamaya, kabul etmeye, şefkate, şu anda kalmaya önem vermesiyle sıkıntıların azalmasını sağlayan bir terapi olarak 'varoluşçu-hümanist' bununla birlikte deneyimsel alıştırmalara ve davranışsal müdahaleleri de kullanmasıyla 'bilişsel-davranışçı'

bir terapi olarak farkındalık temelli bir davranış terapisi olduğu vurgulanmaktadır (Harris, 2006). Dolayısıyla ACT'in amacı insanın zengin ve anlamlı bir hayat yaşaması için hayatında var olan acı ve sıkıntıyı etkin bir şekilde ele alarak potansiyelini en yüksek seviyeye çıkarmaktır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Acı ve sıkıntıyı etkin bir şekilde ele almak insan zihninin acıyı hatırlatan bir yapıya sahip olduğunu bilmekten geçmektedir. Bu bağlamda ACT'in kökenini aldığı terapi yaklaşımları ve amacı belirtildikten sonra ilerleyen bölümde ilişkisel çerçeve kuramı hakkında bilgi verilecektir.

### ***İlişkisel Çerçeve Kuramı (RFT)***

ACT'in dil ve biliş üzerine yaptığı araştırmalar işlevsel bağlamsal bir yapı üzerine inşa edilmiştir (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001). İlişkisel çerçeve kuramına göre (RFT) ise insan dili ve bilişinin özü, yaşanan olayları keyfi olarak çeşitli durumlara göre ilişkilendirme özelliğine dayanmasıdır (Hayes, 2004). İlişkisel çerçeve kuramındaki (RFT) en temel husus, bir bireyin düşünme süreci ile düşünmenin ürünü arasında ayırım yapamaması durumunda sıkıntının ortaya çıkmasıdır (Fletcher ve Hayes, 2005). Yani, insanın bir düşünceye sahip olması ile kendisini düşündüğü şeymiş gibi düşünmesi arasında fark olduğu belirtilmektedir (Hayes ve Smith, 2005).

İlişkisel çerçeveleme yoluyla “davranış ve olaylar” birbiriyle ilişkilendirilmekte “davranış” hem insanların yaptıkları herhangi bir şey hem de içsel davranışlar olarak ikiye ayrılmaktadır. İçsel davranışlar hatırlama, duyumsama, hissetme ve hayal etme; “olaylar” kavramıyla insanın tepki verdiği her şey anlatılmaktadır. Dolayısıyla insan zihni uyarıcılar arasındaki ilişkileri oluşturma sürecini otomatik ve sürekli olarak yapmaktadır. İlişkisel çerçeve kuramında zihin bir nesne olarak değil; analiz etme, karşılaştırma, değerlendirme, planlama, hatırlama, görselleştirme gibi etkileşimli bilişsel süreçleri tanımlamak için kullanılmaktadır (Hayes, 2004). Tüm bu karmaşık süreçler, insan dili denilen semboller sistemine dayanmaktadır. Bu nedenle ACT' te "zihin" "insan dili" için bir metafor niteliği taşımaktadır (Harris, 2009). Örneğin hayvanlar nesnelerin biçimsel özelliklerine bakarak bir uyarıcılar arasında en büyük veya en küçük nesneyi seçmek için eğitilebilirler. Aynı şey okul öncesi yaşına gelmeyen küçük çocuklar için de geçerlidir. Ancak çocukların yaşları büyüdükçe bu karşılaştırmaları biçimsel özelliklerine göre değil de keyfi olarak yapmaya başlarlar. RFT'ye göre ise keyfi olarak uygulanabilir ilişkiler kurmanın üç önemli özelliği vardır: Bunlar: Karşılıklı gereklilik, birleştirici gereklilik ve uyarıcı fonksiyonlarının dönüşümüdür. Bu kavramlar RFT' nin temel yapısını oluşturmaktadır (Hayes, 2004). Karşılıklı gereklilik A ile B arasında bir ilişkinin olduğu söylendiğinde B ile A arasında da bir

ilişkinin olacağı sonucuna ulaşmaktır. Birleştirici gereklilikte ise A ile B, B ile C arasında bir ilişkinin olması durumunda A ile C arasında otomatik olarak ilişkinin kurulması sürecidir. Uyarıcılar arasındaki bu karşılıklı ve birleştirici gerekliliği öğrenme süreçleriyle ilişkisel olarak yapılandırıldığında birbirinin işlevinde değişikliklere neden olabilir. Uyarılar, aralarındaki bu türetilmiş ilişki aracılığıyla değiştirilmektedir. RFT bu süreci, uyarın fonksiyonların dönüşümü olarak isimlendirmektedir. A'nın B'den B'nin de C' den küçük olduğu düşünölmeye başlandığında A'nın da C'den küçük olduğu veya C'nin A'dan büyük olduğu türetilmektedir. İşte bu noktada uyarın işlevlerinin dönüşömlerinin bağlamsal yani içinde bulunulan koşulların kontrolü altında olduğunu anlamak önem arz etmektedir. Buna örnek olarak bir insan “limon resmi” gördüğünde ağzı sulanabilir ama onu yemeye kalkmaz çünkü uyarın işlevinin kontrolünü o bağlam içerisinde değerlendirebilir onun yenilecek bir şey olmadığını anlayabilir (Hayes, 2004).

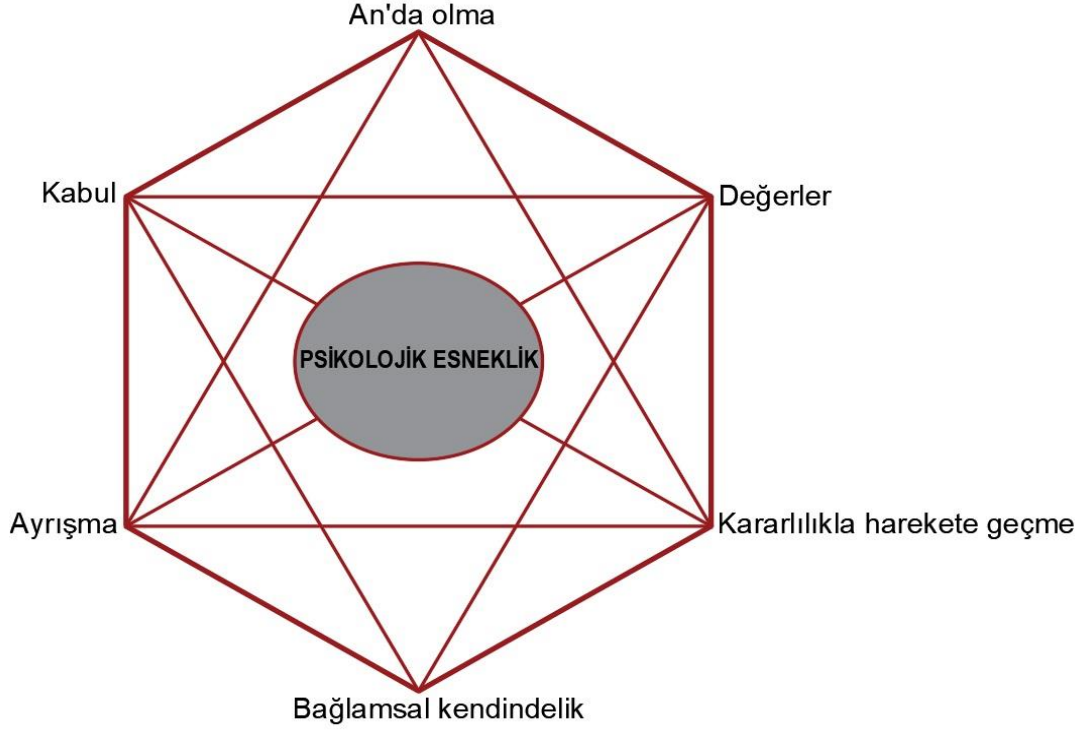
RFT açısından sözel olaylar, ilişkisel çerçevelere katıldıkları için aslında işlevleri olan olaylardır. Sadece biçimsel özelliklerinden veya uyarıcılarla doğrudan ilişkilerinden değil o bağlam içerisinde yeni bir davranışı içermesi sebebiyle ilişkisel çerçevelemenin önemli olduğu belirtilmektedir (Hayes vd., 2006). Dolayısıyla insanoğlu için dil veya düşöncenin bu ilişkisel çerçeveleme sayesinde dünya haritaları ve modelleri yapmasına yardımcı olmak; geleceği tahmin etmek ve planlamak, geçmişten ders çıkarmak, asla var olmayan şeyleri hayal etmek gibi birçok yararlı şeyi yapabilmesine karşılık yalan söylemek ve manipöle etmek gibi özellikleri de vardır. Dilin bu olumsuz tarafları insanda psikolojik sıkıntı oluşturmaktadır. İlişkisel çerçeveler, insan acısının bilişsel kaynağını açıklamaktadır (Pierson ve Hayes, 2007). Bu anlamda hayat doğası gereği acıyı içinde barındırır ve insanın acıyı her an hatırlayabilecek bir zihni bulunmaktadır. Ancak insanların acıyla, sıkıntıyla baş etme yöntemleri etkisiz olabilmektedir (Louma, Hayes ve Walser, 2017). Çünkü belirli duygular, düşönceler, anılar, tarihsel olaylar zihin tarafından bozulabilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). İnsanların hayatta karşı karşıya kalabilecekleri durumları Harris (2019), hayatın zor olduğunu, insanların yaşamlarında hem güzelliklerin hem de acı veren duygu çeşitliliğinin birlikte yer aldığını ve de normal bir insan zihninin psikolojik ıstırapı arttıran bir yapısı olduğunun bilinmesinin önemli olduğunu belirtmektedir.

ACT' in altı temel terapötik sürecinin kullanılmasıyla bu ıstırapın azaltılabileceğinin mümkün olabileceğine işaret edilmektedir (Harris, 2019). ACT' in temel terapötik süreçleri psikolojik esneklikle ilişkili kavramlar başlığı altında ayrıntılı olarak verilmiştir.

### 2.1.3. Psikolojik Esneklikle İlişkili Kavramlar

ACT'in altı temel terapötik süreci aynı zamanda psikolojik esnekliği sağlayan altı temel süreç; şimdiki anla temas, ayrışma, kabul, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylemdir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Psikolojik esneklik modeli insanın işlevsel olması ve davranış değişikliğine yöneliktir. Soldaki dört süreç, farkındalık ve kabul süreçleri olarak; sağdaki dört süreç ise bir şeyi yapmayı üstlenme ve davranış değişikliği süreçleridir (Şekil 1). Hayes, Strosahl ve Wilson (2012) altı temel sürecin birlikte çalışması ile psikolojik esnekliğin sağlanabileceğini belirtmektedirler. An'da olmak (şimdi ve burada olmak), kabul, bilişsel ayrışma ve bağlamsal kendinelik (gözlemleyen benlik) dolayısıyla altıgenin solundaki süreçler farkındalık ve kabul süreçleri olarak alınmaktadır.

Farkındalık (mindfulness) esneklikle dikkat etmek, açıklık ve merak demektir (Harris, 2009). Bu tanımla, farkındalığın düşünme süreci olmadığı, düşüncelere “yakalanmak” yerine şu andaki deneyime dikkati etmeyi, şu andaki yaşam zor olsa bile, ondan kaçmak veya onunla savaşmak yerine ona açık ve meraklı olabilmeyi ve dikkati bilinçli bir şekilde yönlendirme olarak dikkat esnekliğini içermesi anlatılmaktadır (Harris, 2009). ACT farkındalıktan çok daha fazlasını içermektedir. ACT'te farkındalık becerileri, aynı zamanda değerli bir yaşamla ilgili olan temel değerlerle uyumlu olan eylemler kişinin değerlerine göre yaşamasına yardımcı olmak için öğretilmektedir (Harris, 2009). Bu bağlamda ACT'te bir düşüncenin doğru ya da yanlış olmasından ziyade işlevliliğine odaklanılmaktadır. “Yapılan ya da seçilen karar ya da davranış her ne ise uzun vadede yaşamak istenilen hayatı kişiye sunuyor mu?” sorusu ACT'te psikolojik esneklik aşamaları gerçekleştirildiğinde işlevsel bir yaşam için anahtar kavram olan işlevlilik kavramının göstergesi olmaktadır (Harris, 2019). İlerleyen bölümde öncelikle psikolojik esneklik modeli anlatılacak daha sonra insanı psikolojik katılığa sürükleyen etmenler açıklanacaktır. Bu bağlamda yukarda bahsi geçen düşünceyle birleşme ya da diğer bir deyişle bilişsel kaynaşma daha ayrıntılı bir şekilde verilecektir.



**Şekil 1.** ACT'in Esnek Altıgeni/Psikolojik esneklik modeli (Harris, 2009; Harris, 2019)

**An'da Olmak:** Şimdiki anla temas kurmak, psikolojik olarak mevcut olmak ve farkındalığı fiziksel veya psikolojik dünyaya hatta aynı anda her ikisine birden esnek bir şekilde getirmek ama bunu otomatik olarak düşüncelere dalarak değil, bilinçli olarak yapabilmektir (Harris, 2009). İnsanların hayatında bazı durumlar meydana geldiği anda psikolojik ve çevresel olaylarla devam eden, yargılayıcı olmayan temasın devam etmesinde hedef şimdiki andır ve dikkatin esnek, gönüllü bir şekilde şimdiye ve buraya odaklanılırken yaşanan farkındalıktır (Louma, Hayes ve Walser, 2017). Şimdiki an ile temas halindeyken, insanlar esnektir, duyarlıdır ve mevcut durumun sağladığı olasılıkların ve öğrenme fırsatlarının farkındadır. Kavramsallaştırılmış bir geçmiş veya gelecekte yaşamaya kıyasla, şimdiki an farkındalığı daha doğrudan ve duyarlıdır ve düşüncelerle daha az kaynaşmış olmaktadır. Şimdiki an ile temas yetersiz olduğunda ise davranışla daha çok kaynaşma veya davranıştan kaçınma dolayısıyla da akıl yürütme eğilimi gösterilmekte ve bu nedenle geçmişte meydana gelen aynı davranışın tekrarlanması şeklinde sonuçlanmakta bu sebeple yeni olasılıklar engellenmiş olmaktadır (Louma vd., 2017).

Hayes, Strosahl ve Wilson (2012) şimdiki anla temas kurmak ve öz-farkındalık ile düşüncelerin sürekli olarak fark edilmesinin öz-farkındalık alışkanlığı olduğunu ayrıca

duygulara ve diğer özel olaylara dikkatin herhangi bir zaman diliminde verilmesi ile sağlanan zengin etkileşim hissi ile farkındalığın tam olarak sağlanabildiğini ifade etmektedir.

**Bilişsel Ayrışma (Düşünceleri izlemek):** Bilişsel ayrışma, düşüncelerin biçimlerini, sıklıklarını veya kişide uyandırdığı hisleri değiştirmeye çalışmak yerine, istenmeyen işlevlerini değiştirmeye başka bir deyişle daha işlevsel koşullar veya bağlamlar yaratılarak, kişinin düşüncelerle ilişki kurma şeklini değiştirilmeye çalışılması şeklinde tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2006). Kısaca düşünceye düşünce olarak bakabilmek, düşüncelerden ayrılmayı öğrenmek anlamına gelmektedir (Bilgen, 2021). Düşünce ile düşünceyi fark eden kendimiz arasına mesafe koyarak düşünceye düşünce olarak bakabilmek sağlanabilmekte ve bu sayede düşüncenin kendisi değiştirilmemiş, düşünce ile olan ilişkimiz değiştirilmiş olmaktadır (Hayes, 2019). Dolayısıyla örneğin “benim ‘ben yetersizim’ diye bir düşüncem var” diye ifade edildiğinde aslında bunun kişiliğin bir parçası olmadığı sadece böyle bir düşünceye sahip olunduğu anlaşılmaya başlanmaktadır. Kişide bilişsel ayrışmanın gerçekleşebilmesinin bir yolu da kişinin olumsuz kendine yönelik düşüncelerinden bir tanesini seçip sürekli tekrarlaması yoluyla gerçekleştirilmesidir (Masuda vd., 2009). Başka bir yöntem olumsuz düşüncenin tarafsız bir şekilde izlenmesi şeklinde olabilmekte ve bu ayrıştırma sonucu düşüncelerin sıklığında değişim olmasından ziyade olumsuz düşüncelerin inanılır olmasında ve bunlara bağlılıkta azalma gerçekleşmiş olmaktadır (Hayes vd., 2006).

**Kabul:** Acı veren hisler, duyular, dürtüler ve duygular için yer açmak, onlarla mücadeleyi bırakmak, “oldukları gibi olmalarına” izin vermek diğer bir deyişle onlarla savaşmak, onlara direnmek, onlardan kaçmak ya da kapılmak yerine onlara yer açmak ve onları bırakmak anlamına gelmektedir (Harris, 2009). ACT’te kabul yalnızca hoşgörü demek değildir. Şu an burada olan deneyimin aktif kucaklanması anlatılmak istenmektedir. “Şimdi” kelimesi ile sadece deneyimlenen şimdi anlamında kullanılmakta, kabul bilişsel ayrışma gerçekleşmeden mümkün olabilecek bir aşama olmadığı belirtilmektedir (Hayes, 2004). ACT’te tüm düşünce ve duyguların kabul edilmesi vurgusu yoktur. Bunların koşulları vardır: 1. Düşüncelerin ve duyguların kontrolü sınırlı veya imkânsız olması, 2. Düşünce ve duyguların kontrolü mümkün olması, ancak kullanılan yöntemler yaşam kalitesini düşürdüğünün fark edilmesinde kabul etmek ve duygulara yer açmak önemli olmaktadır (Harris, 2009). Diğer bir deyişle kabul, olan durumları değiştirmeye çalışmadan izlemek anlamına gelmektedir (Bach ve Moran, 2008). Dolayısıyla buradaki temel nokta sergilenen davranışın ne olduğu değil kişide nasıl bir etki yarattığının fark edilmesi önemli olmaktadır. Kişide nasıl bir etki yarattığının fark edilmesi sürecinde “maruz kalma” önemli bir adım

olarak görülmektedir. Davranış terapilerinde de olan maruz kalmadan farklı olarak yaşanan duygunun deneyimlenmesi amacını taşımaktadır (Hayes, 2004).

**Gözlemleyen Benlik (Bağlamsal Benlik):** Gözlemleyen benlik diğer bir deyişle üstün bir benlik duygusu, insanın her şeyi gözlemlediği diğer bir deyişle insanın içinde zor düşünce ve hislere yer açabildiği bir alandır. Bir adım geri çekilip düşüncelerin ve hislerin gözlemlenebildiği perspektif alma veya bakış açısı olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Harris, 2006; Harris, 2019). Dolayısıyla kişinin kendini fark etme ve gözlemlene yeteneği olarak da tanımlanabilmektedir (Bach ve Moran, 2008). Gözlemleyen benliğin daha iyi anlaşılması için benlik denildiğinde neleri kapsadığının bilinmesi önemli olmaktadır.

İnsanlar aslında üç tür benliğe sahiptir: Kavramsallaştırılmış benlik, bir öz-farkındalık süreci olarak benlik ve gözlemleyen benlik veya bağlam olarak benlik. Herkes düşünen benliğe aşinadır: Düşünen benlik - düşünceler, inançlar, anılar, yargılar, fanteziler, planlar vb. durumlar üretmektedir. Ancak çoğu insan gözlemleyen benliğe alışkın değildir. Gözlemleyen benlik “saf farkındalık” tır. Gözlemleyen benlik insanın ne düşündüğünü, ne hissettiğini fark eden yanıdır dolayısıyla gözlemleyen benlik hiç değişmezken düşünen benlik değişmektedir (Hayes ve Lillis, 2012). Aynı zamanda dikkatli farkındalık yoluyla, bir kişinin kendisini rahatsız eden içsel deneyimlerinden ayrı bir benlik duygusu geliştirebilmesi (Hayes, 2016) ve de esnek bakış açısı alma olarak kabul edilmektedir (Harris, 2019). Ayrı bir benliğin farkındalığı, “Ben iç deneyimlerim değilim” ve “onlar tarafından tanımlanmadım” şeklinde bir farkındalık içermektedir. Örneğin “öfkeli bir insanım” gibi düşüncelerle kaynaşmış bireyler benliklerini gözlemlemeyi başarabildiklerinde, sahip oldukları duygu ve düşünceleri ile bir birey olarak kim olduklarını ayırt edebilmektedirler (Godbee ve Kangas, 2020). Ayrıca Hayes, Strosahl ve Wilson (1999) gözlemleyen benliği, farkındalığın bir getirisi olarak değerlere yönelik kararlı eylemi geliştirmek için bilişsel kaynaşmayı ve yaşantısal kaçınmayı azaltmayı amaçladığını da belirtmektedir.

**Değerler:** Değerler, devam eden eylem için istenen niteliklerdir. Başka bir deyişle, insanın sürekli olarak nasıl davranmak istediğini açıklayan unsurlardır. Bu anlamda insanın değerlerini açıklığa kavuşturması, anlamlı bir yaşam yaratmasında önemli bir adım olmaktadır. ACT’te değerler “seçilmiş yaşam yönleri” olarak bir pusula niteliğinde insana yön vermekte ve insanın devam eden yolculuğuna rehberlik etmektedir (Louma vd. 2017).

Kişinin değerleriyle yakın deneyimsel temas kurma süreci, ACT’teki en yoğun, samimi deneyimlerden biri olarak görülmektedir. Değerlerin farkındalığı ile kişi, değerli

yaşam yönleri ile mevcut davranışları arasında farklar bulabilmekte ve böylece davranış değişikliği sürecinde harekete geçirici güç olmaktadır. Hayes, Strosahl ve Wilson (2012) çoğu insanın hayatında çıkar gözetmeksizin başkalarının iyiliği için davranışlarda bulunma eğilimine ya da güdüsüne sahip olduğunu belirtmektedir. Örneğin, bir kişinin değerleri arasında iyi eş olmak, iyi bir ebeveyn olmak ya da arkadaşlık ilişkilerinin iyi olmasını istemek olabilmektedir. Bu anlamda değerleri gözden geçirmek önemlidir yani kişinin değerlerinde eksik olan şeyin ne olduğunun farkındalığı önemli bir adım olmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Değerlerin tespit etmek diğer bir deyişle değerleri gözden geçirmek için “value narrative form” (Değer anlatı formu) önerilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Yaşam alanları olarak isimlendirilen değerler kişide yaşamıyla ilgili farkındalık yaratmak için aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

*Aile ilişkileri (Ebeveynlik ve evlilik dışındaki ilişkiler):* Kişi sahip olmak istediği kardeş veya evlat tipini tanımlar. Bu ilişkilerde ideal kişi olarak nasıl davranmak istenildiğini içeren bölümdür.

*Evlilik ve yakın ilişkiler:* Kişi sahip olmak istediği ilişki biçimini ve bu ilişkideki rolünü tanımladığı kısımdır.

*Ebeveynlik:* Şimdi veya gelecekte nasıl bir ebeveyn olmak istenildiğinin yazıldığı bölümdür.

*Arkadaşlıklar/sosyal hayat:* İyi bir arkadaş olmanın kişi için ne anlama geldiğinin yazıldığı bölüm. Mümkün olan en iyi arkadaş olabilmenin ölçütü ve hangi davranışları içerdiğinin dolayısıyla ideal arkadaşlığın tanımlandığı bölümdür.

*Kariyer:* Gerçekten yapmak istenilen iş, eğitim ve kişisel gelişim bölümünde formal ya da informal alınmak istenilen eğitimin içeriği ve nedeni belirtilmektedir.

*Eğlence:* Kişinin yaşamında eğlencenin yeri ve türünü yazdığı bölümdür.

*Maneviyat:* Bu hayatta kişi için ne önemliyse –kurumsal bir din olabilir veya olmayabilir- yazılabileceği bir bölümdür.

İnsanların değer sıralamasında düşüncelerini sağlayan diğer hususlar ise sivil toplum kuruluşlarına katılmak suretiyle toplum hayatına katılmaya önem verme, sağlığına, çevreye olan duyarlılığı, sanata ve sanatın çeşitli dallarıyla uğraşma gibi birçok faktörü içeren

bireylerin yaşamlarında anlam bulmalarına yardımcı olmakla birlikte bu yaşam alanları insanların yaşam kaliteleriyle de ilişkili olmaktadır (Hayes vd., 2012).

Özetle değerler, bireylerin yaşamlarında anlam bulmalarına yardımcı olan temel yaşam alanları olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2012). Bununla birlikte değerler acıyı da içermektedir ve sıkıntı yaşamadan hiçbir şeye değer verilmediği belirtilmektedir (Hayes ve Smith, 2005). Ayrıca değerler, hedeflerden daha kapsamlı olmakla birlikte amaçlı olarak seçilmiş yaşam yönleri olarak sınırsızdır ve şimdiki zamanda gerçekleşmektedir (Hayes ve Smith, 2005). Dolayısıyla değerler hiçbir zaman somut bir şekilde elde edilemeyen ama zamanla somutlaştırılabilen niteliklerdir (Hayes vd., 2006). Bu anlamda sağlıklı olmayı istemek bir değer iken sağlıklı olmak için spor yapmak bir hedef olmaktadır. Psikolojik esnekliğin diğer adımları kabul, ayrışma ya da şimdiki anda olmak, kendi başlarına amaç olmayıp insanı değerleri doğrultusunda yaşama ulaştıracak yolu açmaya yardımcı unsurlar olduğu belirtilmektedir (Hayes vd., 2006). ACT'in değerlere bu derece fazla önem vermesi diğer terapilerde görülmeyen önemli bir farklılık olarak belirtilmektedir. "Hayatınızda nasıl anılmak istersiniz?" sorusu hatta değerlerin daha netlik kazanması için "mezar taşında ne görmek istediği veya cenazesinde duymak istediği övgü dolu sözlerin yazılmasını isteme kişiyi motive eden, değerlerinin netleşmesini sağlayan ve bu değerleri üretecek somut eylemleri ve bu eylemleri gerçekleştirmenin önündeki engeller bu sayede belirlenmiş olmaktadır (Hayes, 2004).

**Kararlı Eylem/Adanmış Eylem:** Değerler rehberliğinde etkili eylemde bulunmak, kişinin en derin arzularına ve özlemlerine sadık, bütünlüklü bir yaşam yaratmak için adım adım hareket etme süreci olarak tanımlanmaktadır (Louma vd. 2017). Kararlı eylem, acı ve rahatsızlık getirse bile insanın değerleri doğrultusunda yaşaması için "ne gerekiyorsa yapması" anlamına gelmekte kişi tarafından belirlenen bir değer doğrultusunda bir başarı olarak tanımlanmaktadır. Örneğin kişinin arkadaşları, sosyal hayatı bir değerse bu değerın hayata geçirilebileceği yolların aranması önemli olmaktadır (Hayes vd., 2012). Bilişsel ayrışma ve kabulle psikolojik engelleri ortadan kaldırmayı, kararlı eylem ile durumsal engelleri ortadan kaldırmayı içermekte ve davranış terapisinin ilke ve teknikleri kullanılarak açık ve somut hedefler belirlenmesi kararlı eylem aşamasının içeriğini oluşturmaktadır. Bu anlamda ACT kabul odaklı olduğu kadar değişim odaklı bir terapi olduğu belirtilmektedir (Hayes, 2004).

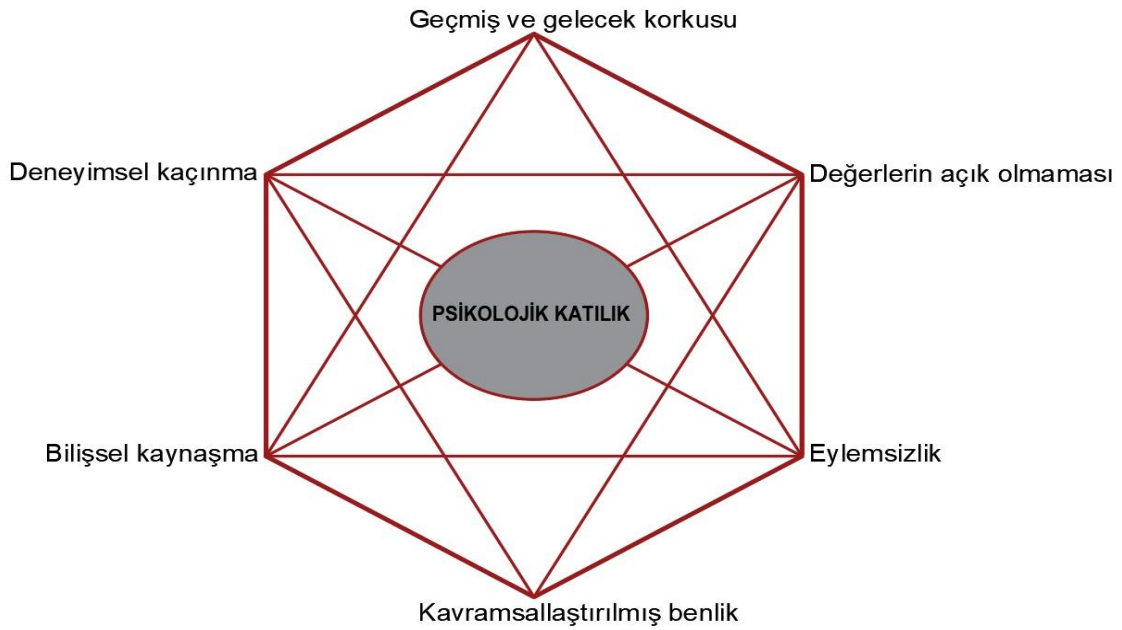
Hedefler ve eylemler, kariyer, boş zaman, arkadaşlık/yakınlık ve kişisel gelişim olmak üzere dört başlık altında toplanmaktadır. Kariyer hem eğitimi hem mesleği içerebilecek

somut adımları içermekte, boş zaman ise maneviyatı, karşı cinsle ilişkiyi aynı zamanda sosyal arkadaşlıkları, sanatsal faaliyetleri, eğlence aktiviteleri gibi birçok değeri kapsayıcı nitelikte kişisel gelişim ise kişinin kendi sağlığı ve gelişimi için oluşturduğu hedeflerden oluşmaktadır (Hayes vd., 2012).

Kabul ve kararlılık terapisine göre en temel amaç psikolojik esnekliktir. Yukarıda bahsedilen kişiyi psikolojik esnekliğe ulaştıracak altı aşamanın içerikleri örneklerle anlatılmıştır. Bu aşamalara bakıldığında bilinmesi gereken en önemli nokta psikolojik esnekliğin sadece bir bilinçli farkındalık olmadığıdır. Çünkü ACT insanın şu anda kalmasına etrafındaki sese, kokuya belki hisselerine odaklanmaya önem verse de bunların hepsini değerler yönünde bir yaşamın farkındalığını sağlamak için yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla mindfulness (bilinçli farkındalık) ile psikolojik esneklik arasında ne fark var diye sorulacak olursa en temel cevap psikolojik esneklikte değerlerin tanımlanmasının önemli olduğudur. Bu anlamda farkındalığı kişi kendiyle bağlantı kurmak ve yaşamın her anının ne kadar anlamlı olduğunu önemsemek için kullanabilir. ACT'e göre kişi her ne problem yaşarsa yaşasın bu problem değerli bir yaşam yaşamamın önüne geçiyor mu? sorusu önem arz etmektedir. Daha sonra sıra gözetmeksizin altı aşamayla kişi düşüncelerinden ibaret olmadığını, bir benlik içerisinde üç farklı benliği de barındırdığını, olan biten her şeyi kaçmadan olmadığını varsaymadan ya da yokmuş gibi yapmadan kabul etmesi, anda kalması ve eyleme geçmesiyle değerli bir yaşamın kapılarını aralamış olmaktadır. Ancak psikolojik esneklik her ne kadar iyi bilinirse bilinsin insanoğlunun sorun üreten bir zihni olduğu gerçeği de yok sayılmamalıdır. Bu anlamda insanlar olarak düşüncelerle birleşmeyi ya da benliğimizle olanları kavramsallaştırmayı, yaşantısal kaçınma, değerlerden yoksun kalmanın ve bu durumların neticesi olan eylemsizliğin ne olduğu bilinirse psikolojik olarak esnek olmanın önemi daha iyi bilinebilecektir. Bu sebeple ilerleyen bölümde kişiyi psikolojik katılığa sürükleyen aşamalar aktarılacaktır.

#### **2.1.4. Psikolojik Katılıkla İlişkili Kavramlar**

ACT'te psikolojik katılık modeli aynı zamanda bir psikolojik müdahale modelidir. Modeldeki süreçlerle altıgenin her bir köşesi insanın acı çekmesine neden olan ya da çektiği acıları arttıran durumları temel alan süreci belirtmektedir. Psikolojik katılık tüm bu süreçlerin birbiriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Psikolojik katılık diğer bir ifadeyle insanı psikopatolojiye sürükleyen ACT'in psikopatoloji modeli Şekil 2'de yer almaktadır. Bölümün devamında altıgendeki kavramlar sırasıyla açıklanmaktadır.



**Şekil 2.** ACT Psikopatoloji Modeli (Harris, 2009)

#### ➤ **Bilişsel Kaynaşma**

Bilişsel kaynaşma, düşünceler yalnızca düşünce olarak değil de oldukları söylenen şeylermiş gibi alındığında meydana gelen süreçtir. Bu durum kişiyi o andaki olaylardan ziyade sözlü kurallara ve değerlendirmelere yanıt verme konusunda etkileyebilir (Bach ve Moran, 2008). Örneğin “ben yetersizim” gibi kişinin düşünceleri ile birleşmesi sonucunda düşüncelerin etkisi altında kalınması durumudur. O düşünceyle birleşmiş olarak hayatında işe yaramayan şeyler yaparak hayatını daha anlamlı yaşamasına engel olmaktadır. Dolayısıyla işlerlik kavramıyla davranış iyi, kötü, doğru, yanlış olarak ele alınmamış olur. “Bu düşünce istediğiniz yaşamı size veriyor mu?” ya da “Düşüncelerin sizi yönetmesine izin verseniz olmak istediğiniz kişi olmanız konusunda size yardımcı olur mu?” sorularıyla aslında düşünmek herhangi bir şeyi iyi veya kötü yapmayacağı asıl sorunun düşüncelerle birleşmenin yaratacağı vurgulanmaktadır. Dolayısıyla problemi oluşturan şey düşünceyle birleşmektir (Harris, 2019). Davranış esnek olmadığında ve deneyimlenen çevresel sonuçlardan çok sözlerden etkilendiğinde, kişi bilişsel kaynaşmayla meşgul olmaktadır (Bach ve Moran, 2008). Bu düşünceler durumlara özgüdür ancak kişi yaşadığı sıkıntının etkisiyle hep o şekilde bir insanmış gibi düşünmeye başlamaktadır.

Hayes vd. (2012) ACT’te, psikolojik ıstırapın çoğundan sorumlu olan iki temel psikolojik sürecin - "bilişsel kaynaşma" ve "yaşantısal kaçınma" olduğunu belirtmektedir. Bilişsel kaynaşma ya da bilişsel birleşmenin insan hayatında çeşitli göstergeleri vardır:

1. İnsanoğlu geçmişleriyle birleşebilir (geçmiş olayları sık sık düşünmek ve suçlamak);
2. Geleceklerle birleşebilir (endişe edebilir, en kötü olasılığı düşünülebilir),
3. Sebeplerle birleşebilir (neden bir şeyleri değiştiremediğine dair sebepler bulabilir),
4. Kurallarla birleşebilir (dünya, insanın kendisi veya başkalarının nasıl olması gerektiği üzerine kurallar üretebilir)
5. Yargılarla birleşebilir (geçmiş ve gelecek, kendisi ve başkaları gibi). Birleşmenin veya bilişsel kaynaşmanın bu kategorileri insanın hayatında çoğu zaman iç içe geçerek insanın psikolojik olarak katı bir tutum sergilemesine sebep olabilmektedir (Hayes vd., 2012; Louma, Hayes ve Walser, 2017; Harris, 2019).

### ➤ Yaşantısal Kaçınma

ACT, insan dilinin doğal olarak herkes için psikolojik ıstırap yarattığı varsayımına dayanır. Bunu yapmanın bir yolu, yaşantısal kaçınma adı verilen bir süreç aracılığıyla insanı kendi düşünceleri ve duygularıyla bir mücadeleye hazırlamaktır. İnsan dilinin en büyük tek avantajı, sorunları öngörme ve çözme yeteneğidir (Harris, 2006). Problem, istenilmeyen bir şeydir, çözüm ise ondan nasıl kurtulmayı veya kaçmayı-kaçınmayı veyahut kontrol etmeyi içermektedir (Harris, 2006). İstenmeyen gerçek problemlerden ve sorunlardan kaçmak bazı durumlarda işe yarayan bir süreç olabilmektedir. Örneğin bir kurtla karşılaşan birey kaçabilir. Bu dış dünyadaki sorunlar için bir problem çözme yaklaşımıdır. Bu problem çözme yaklaşımının işlevselliğini gören insanoğlu dış dünyada iyi çalıştığını gördüğünde, onu kendiyile ilgili düşüncelerine, duygularına uygulama eğilimine girebilmektedir (Bilgen, 2021). Bir başka örnek verilecek olursa bir bireyin iş görüşmesinde heyecanını kontrol etmeye çalışması ya da yakın arkadaşıyla sohbet ederken can sıkıntısını belli etmemeye çalışması işlevsiz durumlar değildir. Bu bağlamda, yaşantısal kaçınma, duygusal durumları yönetmek için kısa süreli bir yöntem olarak kaygı ve korku gibi benzeri duyguları kontrol etmeye çalışırken eğer benliğiyle tutarlı bir şekilde yararlılığı fazladır (Kashdan vd., 2006). Ancak insan zihni problem üretme makinesi gibidir ve düşüncelerden, anılardan, yargılardan kaçmaya çalıştıkça daha çok zihinde kalma eğilimindedir. İnsanların acıdan kaçma çabası örneğin kaygıları kontrol altına alma çabası aslında bu durumun sonsuza kadar sahiplenilmesi anlamına gelmektedir (Bilgen, 2021). Dolayısıyla yaşantısal kaçınma, istenmeyen özel durumları kontrol etmeye hatta mücadele etmeye çok fazla zaman, enerji harcadığı katı ve esnek olmayan bir şekilde uygulandığında rahatsız edici bir süreç haline gelmektedir (Kashdan vd., 2006). Bu durumda yaşantısal kaçınma, bir kişinin belirli fiziksel duyular,

hisler, düşünceler veya anılar gibi durumlardan temas halinde kalmaya isteksiz olması ve bu olayların biçimini veya sıklığını değiştirmek için işe yaramayan adımlar atması olarak ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Bach ve Moran, 2008).

Harris (2009) insanların “değersizim” ya da “kimse beni sevmiyor” gibi acı verici düşünceler, hayal kırıklığı, başarısızlık hatıraları gibi durumları yaşadıklarında uyuşturucu, alkol veya sigara ya da aşırı uyumaya kadar her şeyi deneyebildiklerini ifade etmektedir. Acı verici düşüncelerden kaçınmak için boşuna çabalarken psikolojik esneklik modelindeki kabulün tam zıddı durum gerçekleşmiş olmaktadır. Özetle yaşantısal kaçınma kendi başına bir teori olmayıp bir süreci ifade etmek için kullanılmaktadır (Hayes vd., 2004). Yaşantısal kaçınma ilişkisel çerçeve teorisi (RFT) tarafından şekillenen, bilişsel kaynaşmayla birlikte gerçekleşen bir süreç olduğu vurgulanmaktadır (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001).

#### ➤ **Kavramsallaştırılmış Geçmiş ve Gelecek ve Kavramsallaştırılmış Benlik**

ACT, üç ana benlik duygusu arasında ayrım yapar ve bu üç benlik insanın kendini tanımasıyla ilgilidir (Bach ve Moran, 2008). Ancak burada anlatılmak istenen üç farklı benlik değildir. Tek bir benlik içinde üç farklı durum yaşayıp bunları benliği olarak düşünmesidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Kavramsallaştırılmış benlik, içerik olarak benlik olarak da adlandırılmaktadır. Bir diğeri süreç olarak öz-farkındalık veya bağlam olarak benlik veya gözlemleyen benliktir.

Bach ve Moran (2008) bu üç benlikten kavramsallaştırılmış benliğin, insanın kendini tanımlaması için kullandığı özellikler bütünü olduğunu ifade etmektedir. Kişinin kendisiyle ilgili öz değerlendirmelerinden oluşmakta ve kişinin kendini neyle kategorize ettiğini göstermektedir (Twohig, Masuda, Varra ve Hayes, 2005). Bir kişinin kendini tanıtmak için cinsiyetini, yaşını, nereli olduğunu veya en iyi arkadaşının kim olduğunu söylemesi; mesleğini ve eskiden neyde iyi olduğunu ifade etmesi gibi unsurların yanısıra örneğin anneliğine ya da arkadaş ilişkilerine yönelik olumlu veya olumsuz durumları içerebilen ifadelerdir. Dolayısıyla benlik ile ilgili düşünceler nispeten kalıcıdır (örneğin kişinin cinsiyeti veya etnik kimliği), diğerleri kişinin faaliyetlerini tanımlar (örneğin mesleği) ve bazıları zaman içinde nispeten sabit kalabilen veya saatler içinde değişebilen değerlendirmeler olabilmektedir (örneğin, "en iyi arkadaş", "iyi" veya "kötü") "Çoğu arkadaşımdan daha zekiyim" diye değerlendirmeler yapabilir. Aslında insanlar bu tarz cümleler kurarken kavramsallaştırılmış benliklerinden bahsetmiş olmaktadır. Bunun yanında bir kişinin yorgun hissettiğini fark etmek yerine, bunun yerine “yorgunum” ya da “kaygılıyım” diyebilmesi gibi insanlar süregelen deneyimlerini genellikle benlik açısından tanımlama

eğilimini de göstermektedirler. Bu durumda yaşanan deneyimler veya hisler kavramsallaştırılmış benlikle bir bütün olarak kaynaşmış olmaktadır (Bach ve Moran, 2008).

Özetlemek gerekirse insanlar diğer insanlara kendilerini tanıtmak için mesleklerini, nereli olduklarını söylemeleri ve bu sayede kendileriyle ilgili bilgilerin öğrenilmesini sağlamaları kavramsallaştırılmış benliktir. Bu açıdan bakıldığında kavramsallaştırılmış benlik yararlıdır çünkü sözlü bir sosyal topluluğa katılmamıza ve “Adın ne?”, “Nerede yaşıyorsun?”, gibi soruları yanıtlamamıza olanak tanımaktadır. Dolayısıyla kavramsallaştırılmış benliğin kendisi sorun değildir; eğer kişi artık geçerli olmayan, acısını artıran veya etkisiz davranışlara yol açan durumlarla katı bir şekilde bağ kurup içselleştiriyorsa kişi kavramsallaştırılmış benliğe bağlanabilmektedir (Bach ve Moran, 2008). Hayes vd. (1999) belirttiği gibi ACT, insanların hayatlarındaki bu içeriklerin ne kadar iyi veya kötü olursa olsun kavramsallaştırılmış içerikten ayırmanın önemli olduğuna vurgu yapmaktadır. İnsanların kavramsallaştırılmış benliklerinden uzaklaşabilmeleri çok da kolay bir süreç değildir. Ancak kavramsallaştırılmış bir benliği savunmak tehlikeli olabilir ve bu bağlamda ACT’te psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam için önemli bir unsur yaşam durumlarına göre insanın nasıl bir tutum sergileyeceği öz-farkındalık sürecine bağlı olmaktadır (Hayes vd., 1999). Bu durumu Hayes vd. (1999) insanların öfke, kaygı gibi durumlara yol açan geçmişleri farklı olsa da, sosyal etkileri bakımından oldukça benzer olmaları, süreçteki etkilerinin davranışlarına yansımada farkındalığı olmayan bir kişinin günlük yaşamda değişen koşullara göre kendini ayarlayamayacağını dolayısıyla kişinin tam olarak ne hissettiğinin ayırımında olamayacağı şeklinde ifade etmektedirler. Bu bağlamda öz-farkındalık, genel ya da özel anlık davranışsal olaylar fark edildiğinde deneyimlenen bir süreçtir. Yapılan eylem sözel olarak örneğin “yazı yazıyorum” şeklinde ifade edildiğinde kişi kendinin farkında olmaya başlamaktadır. Aynı şekilde "yorgun hissediyorum" veya "panik atak geçiriyorum" gibi bazı özel durumlar için de kullanıldığında kişi yine içinde bulunduğu durumu fark etmeye başlayacaktır (Bach ve Moran, 2008). Yaşanılan deneyimi fark etme süreci olarak da ifadelendirilen bu durum kişinin ne düşündüğünü, ne hissettiğini bilmesi ve yaşamdaki farkındalığı açısından önemli olmaktadır.

#### ➤ Değerlerin Açık Olmaması

Değerler, insanların davranışlarına yansıyan, seçerek yaptıkları nitelikleridir. Dolayısıyla değerler, seçilmiş ve anlamlı bir şekilde yaşamakla ilgilidir ve hayatı yönlendirmek için kullanılan pusula başlıklarıdır (Louma, Hayes ve Walser, 2017). Genel anlamıyla bakıldığında değer verme, bir yönüyle sözel bir süreç olmakla birlikte tamamen

akılcı olmayabilir çünkü hem karar vermeyi hem varsaymayı ve seçmeyi içermektedir. Dolayısıyla insanlar yaşam hedeflerini çoğu zaman, değerlendirici sebepler kullanarak artıları ve eksileri listelemek ve ardından “en iyi” hedefleri seçmek şeklinde yapmayı tercih etmektedirler. Bu yararlı olsa da, bu nedenlerin çoğu, yaşamda anlamlı bir seçilmiş yol izlemekle bağlantılı olmaktan öte önemsiz ve hatta engelleyici örneğin, haklı olmak, acıdan kaçınmak veya başkalarını memnun etmek gibi psikolojik süreçlere bağlı olabilmektedir (Louma, Hayes ve Walser, 2017).

İnsanlar davranışlar, yararsız düşüncelerle kaynaşma veya hoş olmayan özel deneyimlerden kaçınma girişimleri tarafından gittikçe daha fazla yönlendirilirken, değerler genellikle kaybolur, ihmal edilir veya unutulur. Değerlerle psikolojik temas halinde olunmadığında, eylemler için etkili bir kılavuz olarak kullanılmaları mümkün olmamaktadır (Hayes & Smith, 2005).

#### ➤ Eylemsizlik

Eylemsizlik diğer bir deyişle işlevsel olmayan eylemler insanı değer odaklı bir yaşamdan uzaklaştıran davranışların tümü olarak insanın dürtüsel, tepkisel veya otomatik olarak yaptığı değerleri yönünde eylemde bulunmanın yerine eylemsizliği veya erteleme davranışını içermesi olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2019). Yaygın işlevi olmayan eylemlere aşırı alkol kullanmak, intihar, aşırı oyun oynamak veya sürekli uyumak gösterilebilir (Harris, 2019). Dikkatli ve değerli yaşamdan uzaklaştıran davranış kalıpları olarak, hayatı daha zengin ve daha dolu hale getirmekten uzak, işe yaramayan davranış kalıpları olarak da tanımlanmaktadır (Harris, 2009).

Özetle ACT, insanın yaşamında değerleri yönünde hareket etmesini engelleyen unsurların insanda psikolojik katılığa sebep olabileceğini belirtilmektedir. Psikolojik katılığa sebep olan unsurlar da insanın düşünceleriyle kaynaşması ve yaşantısal kaçınmaya başvurması, geçmişe veya geleceğe odaklanması dolayısıyla eylemlerinde yaşamını anlamlı yaşamasının önüne geçecek işe yaramayan davranış kalıplarına başvurması gibi çeşitli unsurları içermektedir.

## 2. 2. Yaşam Dengesi

Denge ve yaşam dengesi kavramları genellikle birlikte ve eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Wagman vd., 2011). Yaşam dengesi alan yazında yaşam doyumuna ve sağlığa ulaşmanın bir yolu olarak tanımlanmaktadır (Christiansen ve Matuska, 2006). Bu kavramla ilişkili olan yaşam tarzı dengesi ise bir bireyin mevcut yaşamını sağlıklı, anlamlı bir şekilde sürdürülebileceği bununla birlikte bir gün içinde onu tatmin eden şeylerle ne derece

meşgul olabildiği bir günlük yaşam tarzı şeklinde “yaşam tarzı denge modeli” olarak tanımlanmıştır (Matuska ve Christiansen, 2008). Daha sonra ise “Yaşam Dengesi Modeli” (Matuska, 2012) önerilmiştir. Matuska ve Christiansen (2008) tarafından belirlenen yaşam dengesinin beş boyutu ve açıklaması sırasıyla şöyledir:

1. Biyolojik sağlık ve fiziksel güvenlik,
2. Başkalarıyla ödüllendirici ve kendini doğrulayan ilişkiler (Destekleyici olumlu arkadaşlıklar ve sosyal sistemler)
3. İlgili, meydan okuyucu ve yetkin hissetmek (yeterlik duygusu geliştirmek için çevreyle etkileşim gerektiren meslekler)
4. Anlamlı ve olumlu bir kişisel kimlik yaratma (Günlük yaşamı aşan anlam taşıyan meslekler- Anlam taşıyan meslekler insanların mevcut durumlarını anlamalarına, yaşamları boyunca amaçlarını değerlendirmelerine ve olumlu bir kimlik geliştirmelerine yardımcı olabilir)
5. Önemli kişisel hedeflere ve kişisel yenilenmeye ulaşmak için zamanı ve enerjiyi düzenlemek (Diğer tüm boyutlarda yaşam memnuniyeti yaşamak için zamanın başarılı bir şekilde yönetilmesi)

Myers vd. (2015) çalışmalarında yaşam dengesini sağlamak için Matuska ve Christiansen (2008) tarafından belirlenen beş boyutun yaşam dengesini yansıttığını bununla birlikte kabul, minnettarlık, sahiplenme gibi özelliklerin yaşam dengesi yapısı içindeki özellikler olarak sıralanabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Davis vd. (2014) ise yaşam dengesinin, sağlık ve esenlikle ilgili olarak refah, memnuniyet, stres vb. ilişkili olarak incelenen önemli bir yapı olduğu belirtilmektedir. Ancak yaşam dengesi, dengeye göre daha özel bir anlam ifade etmektedir (Karaman vd. 2018). Çünkü denge terimi iş- aile, iş- yaşam gibi insanların yaşamlarındaki farklı yaşam rollerini yansıtmaktadır. Oysaki yaşam dengesi bir şemsiye gibi düşünüldüğünde tüm bu unsurları kapsayan bir kavramdır (Greenhaus, Collins ve Shaw, 2003). Davis ve diğerlerine göre ise yaşam dengesi, iş-aile dengesi, iş-yaşam dengesi kavramları arasında bir köprü görevi olarak görülmektedir (Davis vd., 2014). Yaşam dengesi Kuhnle, Hofer ve Kilian (2010) tarafından bir kişinin kendi yaşamında birden çok sorumluluğa zamanını ayarlayabilmesi olarak tanımlanmıştır. İnsanların yaşam dengelerinin iyi anlaşılabilmesi, yaşam tarzları ve yaşadıkları stres düzeylerinin sağlıkla ilişkisi hakkında yapılan araştırmalar önem arz etmektedir (Seeman, vd. 2002). Bu anlamda Christiansen ve Matuska (2006) insanın yaşam tarzıyla yaşayabileceği stres durumlarının sağlık üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Günlük

yaşamdaki başlıca stres kaynaklarını tespit etmekle mümkün olduğunu; bu kaynakların da, stresin sağlık üzerindeki fizyolojik etkisi, stresi önleyen hatta iyileştiren esneklik olarak nitelendirilen insan özellikleri ve yaşam tarzları olmak üzere üç önemli noktaya işaret etmişlerdir. Aynı zamanda kişinin değerlerinin, becerilerinin ve ilgi alanlarının günlük alışkanlıklarında stresi az olan bir yaşam, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi gibi olumlu yaşam durumlarıyla ilişkili olduğunu dolayısıyla yaşam dengesinin, psikolojik ihtiyaçları karşılayan yaşam tarzı olarak da ifade edilebileceğini belirtmişlerdir (Christiansen ve Matuska, 2006). Bir yaşam tarzının dengeli kabul edilebilmesi için Sheldon vd. (2001) benzer şekilde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerektiğini ve bunların önem sırasına göre özerklik, yeterlilik, ilişki, benlik saygısı olmak üzere dört unsur olabileceğini belirtmişlerdir. Maslow'un teorisi (1943, 1968) dengeli bir yaşamın biyolojik, güvenlik, öz saygı, sosyal bağlılık ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının karşılandığı bir yaşam olacağını öne sürmektedir (akt. Christiansen ve Matuska, 2006). Yaşamdaki dengenin psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla dolayısıyla kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilme, özerk olabilme, kişisel gelişim gibi insan gelişimi için gerekli olan yaşamdaki amaçların belirlenmesiyle mümkün olacağı belirtilmiştir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Öz Belirleme Kuramı (SDT) ise insanların neden ve nasıl belirli davranışlarda bulunduklarını ve bu süreçlerin iyi oluş üzerindeki etkilerini açıklamaya çalışmıştır. Öz Belirleme Kuramı, temel ihtiyaçlar teorisine odaklanan dört mini teoriden oluşmaktadır. Temel ihtiyaçlar teorisi, evrensel psikolojik ihtiyaçlara odaklanır ve insanların bu ihtiyaçlardan memnuniyetleri ile refahları arasındaki bağlantıyı inceler. Teoriye göre, “özerklik”, “yeterlik”, “ilişkili olma” olmak üzere üç evrensel ve temel insan ihtiyacı bulunmaktadır (Deci ve Ryan 2000). Bu üç ihtiyacın benzer temalara sahip diğer teorileri desteklediğini, önerilen diğer ihtiyaçların insanın gelişmesi için gerekli olmadığını ve diğer önerilen ihtiyaçların, kişisel gelişim için gerekli olan psikolojik ihtiyaçları değil bunun tam tersi arzuları veya değerleri temsil ettiğini ifade etmektedirler. Deci ve Ryan (2000), bu üç ihtiyaçtan ilişkili olmanın bireyin diğer kişilerle ilişki kurabilmesi, başkalarıyla bağlantılı hissetme ve onlarla yakın ilişkiler geliştirme anlamına geldiğini; insanların bir şekilde bu ihtiyaçlarını karşıladıkları takdirde ruh sağlıklarının daha iyi olacağını belirtmektedir. Genel olarak kuramların açıklamalarına bakıldığında yaşam dengesini memnuniyet ve refah bağlamında ya psikolojik ihtiyaçların karşılanması ya da arzu ve değerlerin temsili olarak sosyal ilişkilere, diğer insanlarla yakın ilişkiler geliştirme ölçütünün ön plana çıktığı görülmektedir.

### 2.2.1. Yaşam Dengesinin Alt Alanları

Davis vd., (2014) tarafından geliştirilen Junkie-Balkin yaşam dengesi envanterinin on alt boyutu Karaman vd. (2018) Türkçeye uyarlama çalışmalarında sekiz alt boyuta indirgenmiştir. Bu çalışmada Junkie- Balkin yaşam dengesi envanterinin Türkçe versiyonu kullanılmıştır. Bu çalışmaya dahil edilen arkadaşlık/yakınlık ve olumlu yönelim/olumlu uyumsama (PO) ayrı bir başlık altında açıklanmıştır. Davis vd. (2014) yaşam dengesi alt boyutlarını şu şekilde açıklamaktadır:

*Genel sağlık:* İnsanların kendilerine yönelik fiziksel ve zihinsel sağlık algısıdır.

*İlişkilerin kalitesi:* İnsanların eş veya sevgilileriyle olan ilişkilerinin boyutunu içermektedir.

*Manevi destek:* Maneviyat hissi veya dini bir inanca sahip olmanın insana verdiği huzur ve destek

*Kariyer:* Kariyer başarısını, iş yaşamındaki etkinliğini, uyumu ve memnuniyeti içermektedir.

*Uyku bozukluğu:* Uyku düzeni veya uyku esnasındaki kesintileri ifade etmektedir.

*Depresyon:* Hayatın boş ve anlamsız olduğu duygularını içermektedir.

*Arkadaşlık (yakınlık):* Mevcut arkadaşlıkların kalitesini ve arkadaş edinme veya biriyle arkadaş olma becerisini kapsamaktadır.

*Pozitif oryantasyon (olumlu yönelim/olumlu uyumsama):* Mutluluk duygusunu, genel olarak olumlu bakış açısını tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır (Davis vd., 2014).

Bu çalışmada arkadaşlık/yakınlık envanterde ifade edilen şekliyle ve arkadaşlık ilişkisi olarak, pozitif oryantasyon ise olumlu yönelim veya olumlu uyumsama, olumlu bakış açısı şeklinde kullanılmıştır. Çalışmanın bir sonraki kısmında arkadaşlığın tanımına ve bazı kuramların arkadaşlığa yönelik bakış açısına yer verilmiştir.

### 2.2.2. Arkadaşlık/Yakınlık

Arkadaşlığın tanımı, sosyal yaşam içerisindeki işlevleri ilkçağ filozoflarından itibaren konu olmuş bir kavramdır. Yaşam dengesinin bir alt alanı olarak bu çalışmaya dahil edilen arkadaşlık/yakınlık kavramı çeşitli görüşler ve kuramlar bağlamında açıklanmıştır.

İlkçağ filozoflarından Aristoteles, fayda, zevk ve erdem dostlukları olarak üç tür arkadaşlık tanımlamıştır. Faydaya dayalı arkadaşlıklarda ilişki içerisinde her bir arkadaşın arzu ettiği amaçlara hizmet etme derecesi önem arz etmektedir. Dolayısıyla fayda bozulduğunda arkadaşlıklar da bozulmaktadır. İkinci arkadaşlık türü olan haz arkadaşlıkları, birincil amacı zevk veya haz sağlamaktır ve arkadaşlıkların devam etmesi için zevk duygusunun yaşanmasıyla kalıcı olabilmektedir. Üçüncü bir tür erdemli arkadaşlıklardır ki Aristoteles bu arkadaşlıklar için üç ayırt edici özellik belirtmiştir. Birincisi, bireyler birbirlerinin iyi niteliklerine yani (dürüstlük, sempati, cömertlik, adalet ve cesaret gibi erdemler) hayran oldukları için arkadaşlıklar. Arkadaşın iyi nitelikleri arkadaşları birbirine çeken ve birbirine bağlayan şeydir. İkincisi, erdemli arkadaşlar, arkadaşlığı ve onların ortak aktivitelerini ve hedeflerini kendi içlerinde değerli görürler. Son olarak erdemli dostların birbirleri için en iyisini, arkadaşlarının iyiliği için istedikleri şekilde açıklamıştır (Cooper, 1977). Bu demektir ki, kişinin kendisi için fayda elde etmesi ve zevk alması, arkadaşının ve arkadaşlığın kendisinin değeri için önemli olmakla birlikte erdemli arkadaşlar birbirlerine fayda sağlar, ancak bunu arkadaşların refahını artırmak için kendiliğinden yapmaktadırlar (Walker vd., 2016). Dolayısıyla “ben ona bunu yaptım o da bana şunu yapsın” düşüncesi olmadan yapılabilen arkadaşlıklar erdemli arkadaşlıklar içerisinde değerlendirilebilir. Arkadaşlıklar önemli bir mutluluk, esenlik, fiziksel sağlık ve uzun ömür kaynağıdır (Anderson ve Fowers, 2020). Aynı zaman da (Hays, 1988, akt. Demir ve Özdemir, 2010) arkadaşlığı, “kişilerin sosyal ve duygusal hedeflerini kolaylaştırmayı hedefleyen, yakınlık, sevgi ve iki taraflı yardımı kapsayan, kişiler arasında zamanla gönüllü bir “karşılıklı bağımlılık” şeklinde tanımlamaktadır.

Sullivan (1955) arkadaşlık/yakınlık ilişkisini ortalama eşit statüye sahip iki kişi arasındaki yakın kişilerarası ilişkiyi içerdiğini, bir insanın sağlıklı gelişmesinin ön koşulunun da diğer insanlarla yakınlık kurma yeterliliğine dayalı olduğunu belirtmektedir. Ancak Feist ve Feist (2009) yakınlığı bir çeşit ortaklık içerisinde dinamik olduğunu bu sebeple cinsellikle karıştırılmaması gereken bir durum olduğunu belirtmektedirler. Aynı zamanda arkadaşlık ilişkisinin çoğu sağlıklı insanın kaygı ve yalnızlıktan uzaklaşabilmesine yardımcı bir faktör olarak arzu edilen bir durumdur (Feist ve Feist, 2009). Bununla birlikte arkadaşlar, ihtiyaç duyulduğunda pratik ve ekonomik yardım ve duygusal destek sağlamaya yardımcı olmaktadır (Dunbar, 2018).

Bukowski ve Hoza (1989) arkadaşlık kalitesi modeline göre arkadaşlığın olumlu ve olumsuz boyutları bulunmaktadır. Olumlu boyutlar; yakınlık, güvenlik, kabul ve yardım iken

olumsuz boyut ise çatışmadır. Bu boyutlarda kabul, arkadaşlarla uyum ve sosyal başarı ile ilişkilendirilmekte; güvenlik boyutunda ise arkadaşlık ilişkisinde sırtını güven duyacağı birine dayama, yakınlık arkadaşlık ilişkisinde duygularını paylaşabilme dolayısıyla arkadaşların birbirlerine bağlı olması anlamına gelmektedir. Demir ve Özdemir ( 2010) yaptıkları çalışmada arkadaşlığı, günlük olaylar hakkında konuşmak, destek sağlamak ve kişisel bilgileri paylaşmak gibi çeşitli etkinliklerle birlikte vakit geçirmeyi içerdiğini ve bu özellikler bütününe yakın ilişkilerde deneyimlemenin, bireyin kendisini özgürce ifade etme konusunda rahat hissetmesine, arkadaşlıklarında güçlü bir bağ yaşamasında önemli etkenlerden olduğunu belirtmektedirler. Bununla birlikte Davis vd. (2014) arkadaşlığı kişilerarası ilişkilerde önemli bir etkiye sahip olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu bağlamda arkadaşlık ilişkilerinin niteliği de önemli rol oynamaktadır (Akın ve Akın, 2015).

Glover ve Perry (2008) ise yukardaki açıklamaların tam tersi niteliğinde arkadaşlıkların, kendi içindeki normlar ve etkili yaptırımlarla ilgili olarak stresli faaliyetler olduğunu; insanların bazı durumlar karşısında sadece arkadaşlıkları sebebiyle katılmaya zorlandıkları ilişki biçimi olarak tanımlamaktadırlar.

Çeşitli kuramlar da doğrudan veya dolaylı olarak arkadaşlık kavramına değinmektedirler. Örneğin Glasser'in seçim teorisine göre insanların beş temel ihtiyacı, hayatta kalma, güç, özgürlük, eğlence ve sevgi ve ait olma ihtiyacıdır. Bu ihtiyaç, insanın hayatında önem verdiği aile, arkadaşlar gibi insana psikolojik doyum sağlayan ilişkileri içeren önemli bir ihtiyaç olmaktadır (Glasser, 2005; Wubbolding, 2015). Sevgi ve ait olma ihtiyacında anlaşılması gereken diğer insanlara bağlı ve yakın olma anlamına gelmektedir (Peterson, 2000). Aile, arkadaşlar, sevgi ve ait olma ihtiyacını tanımlamaktadır. Hayatta kalma ihtiyacı kadar acil olmasa da ait olma ihtiyacı karşılanamayan bir bireyin yalnızlaşmasıyla sonuçlanabileceği için uzun bir süre devam ettiğinde yaşam ve ölüm ile aynı derecede önemli hale gelebilmektedir. Dolayısıyla değer verdiğimiz insanlarla yakınlık ve bağlılık tüm ihtiyaçların karşılanması için bir gereklilik olmaktadır (Peterson, 2000).

Karen Horney ise ihtiyaç kuramında, insanların ilk ihtiyacının diğer insanlarla irtibat sağlama ya da sevmek ve sevilme ihtiyacı olduğunu belirtmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2019). Yine McClelland ve diğerleri (2020) insanların merkezi nitelikte başarı, birlikte olma ve güç olmak üç ihtiyacının olduğunu insanın hayatta motive olmasında önemli bir unsur olduğunu belirtmektedir. Birlikte olma ihtiyacı ise Schermerhorn ve Bachrach (2016) tarafından bireyin topluluk içinde toplumsallaşma talebinden kaynaklanan, toplumdaki diğer insanlarla iletişim kurma ve birlikte zaman geçirme isteği olarak belirtilmektedir.

Aynı zamanda sosyal ilişkiler genellikle bir kişinin mutluluğunu belirleyen en önemli faktör olarak tanımlanmakla birlikte sosyal ilişkiler ve mutluluk arasındaki ilişkide nedensel ok genellikle mutluluğun daha güçlü ilişkilere yol açması şeklindedir (Diener ve Kashdan, 2009). Diğer bölümde yaşam dengesinin bir diğer alt alanı olan mutluluğun altında saklı bir boyut olarak olumlu yönelim/pozitif oryantasyon kavramının açıklamalarına yer verilmiştir.

### **2.2.3 Olumlu Yönelim-Pozitif Oryantasyon (PO)**

Alan yazında “olumlu yaşam yönelimi” veya “pozitiflik” olarak geçen olumlu yönelim geçmiş ve şimdiki hayata olumlu bir bakış açısıyla bakma eğilimini ifade eder (Alessandri vd., 2012a). Olumlu yönelim yaşam dengesinin önemli bir unsuru olarak insanların kendilerine ve hayata dair olumlu tutumlara sahip olmaları anlamına gelir (Davis vd., 2014).

Kişinin benliğinin, geçmiş deneyimleri dahil olmak üzere geleceğe yönelik olumlu bakış açısının, içinde bulunduğu bağlama yönelik olumlu değerlendirmeleri içerdiğini veya “olumlu yönelme hali” olarak belirtilmektedir (Caprara ve Steca, 2006). Bu doğrultuda olumlu yönelim, insanları kendi yaşamlarını olumlu bir şekilde yorumlamaya yönlendirir (Caprara vd., 2012; Alessandri vd., 2015). Olumsuz düşünme ise olumlu yönelimin tam zıddı olarak kendini eleştirmeyi veya değersizleştirmeyi ima eden düşüncelerdir. Olumsuz düşünen insanlar, işlerin planlandığı gibi gitmesini beklemek yerine daha çok olumsuz sonuçlanacağı beklentisi içine girerler. Günlük yaşamın stresleriyle başa çıkmakta zorlanırlar dolayısıyla psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları geliştirirler (Naseem ve Khalid, 2010).

Olumlu yönelim, pozitif psikoloji ile ilgilidir. Pozitif psikoloji, insanların olumlu kişisel deneyimlerine, olumlu bireysel özelliklerine, yaşam kalitesini iyileştirmeye ve yaşamın kısır ve anlamsız olduğu durumlarda ortaya çıkan patolojik durumları önlemeyi amaç edinen bir yaklaşımdır (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2014). Bununla birlikte pozitif psikoloji, yalnızca insanın yaşamında gerçekleşen kötü durumları düzeltmeye çalışmak yerine olumlu nitelikler inşa etmeye doğru bir değişimi psikolojinin odağına almaktadır (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2014). Aynı zamanda pozitif psikolojinin, kelimelerin, insanın güçleri hakkında önemli bilgiler sağladığını bunun da dilin kökeninde aranmasının önemli olduğunu belirtilmektedir (Naseem ve Khalid, 2010).

Csikzentmihalyi ve Seligman (2000) pozitif psikolojide yer alan insanın deneyimleri, bireysel özellikleri ve topluluk içerisinde insanın olumlu özelliklerine odaklanmanın önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu bağlamda pozitif psikoloji öznel düzeyde; insanın öznel deneyimlerine vurgu yaparak insanın geçmişinden memnun olması, gelecek için umut ve

iyimserlik beslemesi ve şimdiki zamanda bir akış içinde mutluluğu hissetmesine odaklanmaktadır. Bireysel düzeyde ise olumlu bireysel özellikler olan cesaret, kişilerarası beceri, estetiğe duyarlı olma, azim, affedicilik, özgünlük, hedef yönelimli olma, maneviyat, yüksek yetenek ve bilgelik gibi kavramların açıklanmasına odaklanmaktadır. Aynı zamanda insanı toplum içerisinde yaşayan bir varlık olarak görerek sorumluluk, özen, fedakarlık, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı gibi bireyleri daha iyi vatandaşlığa doğru hareket ettiren durumların belirlenmesi olarak ifade edilmektedir (Csikzentmihalyi ve Seligman, 2000).

Pozitif psikolojiyle ilgili bir kavram olarak olumlu yönelim ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olarak nitelendirilmektedir (Caprara vd., 2010). Aynı zamanda kontrol edilemeyen yaşam olaylarıyla baş etmede olumlu düşünme, mutluluk, iyimserlik gibi önemli yapılarla kavramsallaştırılmaktadır (Nes 2016). Benlik saygısı, yaşam doyumu ve iyimserlik gibi kişilik özelliklerinin en temel ve gizli bir boyutuna karşılık gelmesi olarak belirtilmekte (Caprara ve Steca, 2005; Caprara, 2006 ) ve bu üç yapının merkezinde yer almaktadır (Allessandri vd., 2015). Bu üç yapıdan iyimserlik, kişinin gelecekte yaşamda iyi şeylerin çok daha fazla ve kötü şeylerin ise daha az olacağına inanması şeklinde genel bir yönelim; yaşam doyumu ise kişinin kendi yaşamını olumlu değerlendirmesidir (Caprara vd., 2010). Benlik saygısını ise Harter, 1993, akt. Caprara vd., 2010) bireyin kendisine olan saygısı ve kendini kabul derecesi olarak ifade etmektedir. Hayata olumlu yönelmek diğer bir deyişle olumlu düşünme, durumların daha parlak tarafına bakarak kişiyi yapıcı ve yaratıcı kılmakla birlikte mutluluk, umut, neşe ve esenlik gibi diğer yapılarla ilgilidir (Naseem ve Khalid, 2010). Benlik saygısı, iyimserlik ve yaşam doyumu kavramları alt başlıklar olarak aşağıda açıklanmıştır.

**Benlik Saygısı:** “Ben kimim?” ya da “Ben ne yapabilirim?” sorularına yönelik farkındalığı içeren benlik kavramı kişinin hem dünyayı hem de kendini algılayışını etkilemektedir (Smith vd., 2017). Bu bağlamda bireyin kendisini olumlu değerlendirmesi yüksek benlik saygısına, olumsuz değerlendirmesi ise düşük benlik algısına işaret eder. Dolayısıyla yüksek benlik saygısı olumlu duygulanım ya da yönelimle ilişkilidir (Kundu ve Rani, 2007). Ayrıca Neff ve Vonk (2009) benlik saygısını; kişisel yeteneklerin, performansın veya özelliklerin başkalarının standartlarıyla karşılaştırıldığı bir değerlendirme sürecinin sonucu oluşan kişinin kendine karşı bir tutumu, değerlendirmesi olarak tanımlamaktadırlar.

**İyimserlik:** Seligman ve Peterson (2003) iyimserliğin bir kişilik özelliği olduğunu, bu özelliğin en önemli unsurunun da olumsuz durumları dışsallaştırma ve belli nedenlere bağlamaya yönelik bir yatkınlık olduğunu belirtmektedir. İyimserlik, istenilen durumlara

büyük zorluklar yaşamadan ulaşabileceğine inanma eğilimi olarak da tanımlanmaktadır (Fernández-González vd., 2015). Farklı bir bakış açısına göre ise iyimserlik olumlu bakış açısına sahip olmayla birlikte gelecekte iyi şeylerin olacağına inanma ve zorluklar karşısında çaba gösterme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Carver, Scheier ve Segestrom, 2010).

**Yaşam Doyumu:** Yaşam doyumu genellikle bir bireyin kendi yaşamını genel olarak olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Daha yüksek fiziksel sağlık seviyeleri, daha fazla olumlu başa çıkma stratejileri kullanımını (Shiota, Keltner ve John, 2006) aynı zamanda bir kişinin yaşam süresi içinde kendi yaşamını değerlendirmesi olarak bilişsel süreçleri içermektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Bu bağlamda bireylerin kendilerine uygun gördükleri bir standart belirlemeleri ve yaşam koşullarını o standartlara göre değerlendirmeleri yaşam doyumunun bilişsel süreçlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Burada önemli olan husus kişinin yaşamını nesnel olarak belirlenmiş standartlara göre değerlendirmesi değil; kişinin içinde bulunduğu durumu belli başlı kriterlere göre değerlendirmesi olup olumlu veya olumsuz etkiyi ifade eder (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Buna göre yaşam doyumu bireyin hayattan ne kadar doyum aldığının zihinsel bir değerlendirmesi olarak düşünülebilir (Chen, vd., 2017). Ayrıca Vela ve diğerleri (2016) yaşam doyumunun mutluluk, psikolojik iyi oluş ve hayatın anlamı gibi unsurlarla ilişkili olduğunu belirtmektedirler.

Özetle yaşam dengesi çeşitli yaşam durumlarını kapsayan bir kavram olarak tanımına, alt boyutlarının açıklamasına yer verilmiştir. Bu boyutlardan araştırmaya dahil edilen arkadaşlık/yakınlık ve olumlu yönelim ayrı bir başlık olarak ele alınmıştır. Bu alt başlıklardan olumlu yönelim ise alanyazında pozitif oryantasyon olarak geçen kişinin hayata kendine yönelik olumlu bakış açısı olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda olumlu yönelim benlik saygısı, iyimserlik ve yaşam doyumu gibi unsurların aslında temelinde yer alan bir boyut olarak değerlendirilmektedir. Benlik saygısı kişinin kendini olumlu ve gerçekçi değerlendirmesi, iyimserlik, olan durumlara yönelik olumlu bakış açısı ve yaşam doyumu ise kişinin kendi yaşamını genel olarak değerlendirmesi olarak ifade edilebilir.

### **2.3. Mükemmeliyetçilik**

Hayatta en iyisi olana kadar çaba sarfedilmesi gerektiği konusunda yapılan açıklamalar insanları çocukluk yaşlarından itibaren etkisi altına aldığı söylenebilir. Bazı insanlar bu söylemlerle hayatının birçok alanında başarı elde edebilir hatta bu durum kendileri için büyük avantajlar sağlayabilir. Ancak mükemmeliyetçilik zorlayıcı hale geldiğinde durumlar mükemmeliyetçiliğin ötesine geçebilir; kişiler yaptıklarından keyif almamaya,

kendilerini eleştirmeye başlayabilirler. Yapılan aktivitelere yönelik elde edilen sonuçlar kişileri hiçbir şekilde tatmin etmiyorsa mükemmeliyetçiliğin bir sorun haline geldiği düşünülebilir. İnsanların hayatlarında bir şekilde varolan mükemmeliyetçilik kavramı tarihsel süreç içerisinde farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır. İlerleyen bölümde sırasıyla mükemmeliyetçiliği tek boyutlu, çok boyutlu ve mükemmeliyetçiliği akılcı olmayan inançla bağdaştıran mükemmeliyetçi düşünceler açıklanmıştır.

### **2.3.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olması bir kişilik özelliği olarak düşünülmesinden kaynaklanmaktadır. Bu anlamda mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliği olarak kişinin hem kendisi hem başkaları için gerçekçi olmayan hedefler belirlemesi, hata yapmaktan korkması ve başarılarından memnun olmaması gibi özelliklere sahip olmasıdır (Rimm, 2007).

Mükemmeliyetçilik, ulaşılamayacak yüksek standartlar koyma ve kişinin kendi değerini tamamen üretkenlik ve başarı açısından ölçmesi olarak tanımlanmıştır (Burns, 1980). Ayrıca kusursuz ya da mükemmel olmayı isteme gibi farklı özelliklerle açıklanan bir kişilik yapısıdır (Slaney vd., 2001; Stoeber ve Otto, 2006). Yüksek standartlar belirleme tabiri mükemmeliyetçi insanları yetkin ve başarılı insanlardan ayıramama sorununu ortaya çıkarmaktadır (Frost vd., 1990). Yüksek standartlar belirlemek ve bu standartlar için çaba göstermek problemleri bir durum değildir. Mükemmeliyetçilikle ilgili psikolojik sorunların oluşmasının sebebi yüksek standartlar belirlemekten daha çok eleştirel değerlendirme eğiliminden kaynaklanmaktadır (Frost vd., 1990). Dolayısıyla kişinin gösterdiği performansıyla ilgili aşırı bir şekilde endişe duyması önemlidir. Bu bağlamda Hamachek (1978) normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler arasında ayırım yapmıştır. Ona göre normal mükemmeliyetçiler kendileri için yüksek standartlar belirler, şartlara göre hareket eden insanlardır. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise kendileri için yüksek standart belirler ancak hata yapma konusunda esneklikleri yoktur. Bu sebeple hiçbir şeyin yeterince iyi olmadığı hislerine çok fazla sahiptirler. Hamachek (1978) mükemmeliyetçi kişilerdeki bu hata yapma kaygısını onların başarıya ulaşma ihtiyacından daha çok başarısız olma korkusuyla hedeflerine ulaşmak için çabalamaya yönlendirmekte olduğunu belirtmektedir. İnsanın sahip olduğu bu hata yapma kaygısının yanında bir diğer önemli husus, ailelerinin beklentilerine ve değerlendirmelerine çok fazla önem verilmesinin de mükemmeliyetçi insanların bir diğer özelliği olmasıdır. Aslında kişiyi mükemmel olmaya yönlendiren bu düşünce mükemmeliyetçi olmalarının da kaynağını oluşturmaktadır (Frost, 1990). Dolayısıyla

ailelerinin sevgi ve onayını almak için şartları yerine getirme zorunluğu kişide zamanla aileleri tarafından reddedilmemek veya sevgilerinin azalmaması için kişiyi iyi bir performans göstermeye yönlendirmektedir (Burns, 1980). Mükemmeliyetçilikle ilgili bir diğer özellik ise düzene önem vermeleri, telaşlı ve titiz olmalarıdır. Kişiler günlük rutinlerini bu standartları karşılamaya çalışmak için sarfettikleri çaba da onların mükemmeliyetçi özelliklerinin bir parçası olmasıdır (Frost, 1990).

Bazı araştırmacılar ise mükemmeliyetçiliği hem olumlu hem de olumsuz yönleri olan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamaktadırlar. İlerleyen bölümde mükemmeliyetçiliğin boyutlarının sınıflandırılması ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

### **2.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik**

Flett ve diğerleri (1998), mükemmeliyetçilikteki çok boyutlu mükemmeliyetçiliğe dikkat çekmiştir çünkü onlara göre mükemmeliyetçilikte kişisel farklılıkları anlamak önem arz etmektedir. Mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygılar olmak üzere iki ana boyut farklılaştırılmıştır: Mükemmeliyetçi çabalar, mükemmeliyetçi kişisel standartları ve mükemmeliyetçilik için kendine yönelik bir çabayı, içermektedir. Mükemmeliyetçi kaygılar ise hata yapma endişelerini içeren kişinin standartları ve performansı arasındaki tutarsızlık ve mükemmel olamama durumunda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ve reddedilme korkuları gibi unsurları içermektedir (Stoeber ve Otto, 2006). İki boyut arasındaki bu ayrım mükemmeliyetçiliğin kişilik boyutunu anlamak için önemli görölmektedir çünkü psikolojik uyum ve uyumsuzluktan farklı çoğu zaman zıt ilişkiler göstermektedir (Stoeber, Kobori ve Brown, 2014). Örneğin, mükemmeliyetçi çabalar olumlu duygulanım ve yaşamdan memnuniyet ile ilişkili, mükemmeliyetçi kaygılar ise olumsuz duygulanım, kaygı, depresif belirtiler ile doğrudan ilişkili bir yapı sergilemektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Dolayısıyla mükemmeliyetçilik aynı zamanda olumlu (adaptive, uyumlu) ve olumsuz (maladaptive, uyumsuz) mükemmeliyetçilik olmak üzere iki boyutlu bir yapıya da sahiptir (Parker, 2000; Silverman, 2007; Flett ve Hewitt, 2002). Olumlu mükemmeliyetçilik, yüksek düzeyde kişisel standartlar, gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler, başarıdan zevk almak, amaçlara ulaşıldığında mutlu olmak, görevini doğru şekilde ve zamanında yapmak, hataları kabul etmek, belirli durumlarda başarı standartlarını yeniden düzenleyebilmek, her şeyin en iyisini yapmaya çalışmak gibi birçok özelliği içermektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Dolayısıyla olumlu mükemmeliyetçi olan kişiler yüksek düzeyde uyum sağlama becerisine sahiptirler ve eğer belirlemiş oldukları yüksek standartlara ulaşmada başarısız olurlarsa, ya belirlemiş oldukları amaçları değiştirmekte ya da başarısızlıkla baş etmek için daha sıkı bir şekilde

çalışmaktadırlar (Haase, Prapavessis ve Owens, 2002). Olumsuz mükemmeliyetçilik gerçekçi olmayan amaçlar belirlemeyi, bireyin hata yapma ile ilgili endişelerini, başkaları tarafından eleştirilme korkusunu, belirlenen standartlar ile elde edilen sonuçlar arasındaki tutarsızlıkla ilgili kaygılarını içermektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Olumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin olumlu sonuçlar elde etmesine katkı sağlarken, olumsuz mükemmeliyetçilik bireylerin huzursuzluk ve zorlanma gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşmasına neden olmaktadır (Tziner ve Tanami, 2013). Yapılan araştırmalar olumsuz mükemmeliyetçi olan kişilerin depresyon ve kaygı gibi olumsuz psikolojik sorunları daha fazla yaşadığını göstermektedir (Grzegorek vd., 2004). Ayrıca bu kişilerin öz güvenleri ve öz yeterlik algıları daha düşüktür bununla birlikte başarılı ya da başarısız olduklarında kendilerini daha çok eleştirme ve başarılı durumlardan memnun olmama özelliği göstermektedirler (Grzegorek vd., 2004). Buna karşılık olumlu mükemmeliyetçi olan kişilerin ise daha fazla benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşa sahip olduğu belirtilmektedirler (Wang, Slaney ve Rice, 2007).

Frost ve diğerleri (1990) altı boyuttan oluşan çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirmişlerdir. Bu altı boyut sırasıyla kişisel standartlar belirleme, aile kaynaklı eleştiri, aile kaynaklı beklenti, davranışlarından şüphe duyma, hatalara yönelik endişe duyma ve düzenlilik gibi unsurlardan oluşmaktadır. Kişisel standartlar, çok yüksek standartlar belirlenmesi ve bu yüksek standartlara öz- değerlendirme yapılırken aşırı önem verilmesi olarak belirtilmektedir. Hatalara yönelik endişe duyma, hataları başarısızlıkla eşdeğer olarak yorumlama eğilimi ve başarısızlıktan sonra başkalarının saygısını kaybedeceğine inanma eğilimini yansıtmaktadır. Aile kaynaklı beklenti ise ailenin çok yüksek hedefler koyduğuna ve aile kaynaklı eleştiri ise ailenin aşırı derecede eleştirel olduklarına inanma eğilimi, davranışlarından şüphe duyma yapılan görevlerin tatmin edici bir şekilde tamamlanmadığını hissetme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Düzenlilik ise düzen ve organizasyon eğilimini yansıtmaktadır. Hewitt ve Flett (1991) ise mükemmeliyetçi kişilerin davranış, düşünce ve duygular açısından farklı özellikler yansıttığını belirtmektedir.

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğer yönelimli mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik olmak üzere üçe ayırmaktadır:

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireylerin kendi davranışları için belirledikleri en yüksek standartlara ulaşmaya çalışan mükemmel olma mücadelesi, diğer odaklı mükemmeliyetçilik, daha çok başkalarına odaklanarak diğer insanların mükemmel olmasını beklemek ve beklentilerinin tersine davrandıklarında onları eleştirmek olduğunu

belirtmektedir. Sosyal olarak ön görülen mükemmeliyetçilikte ise başkalarının düşünceleri önemli olması dolayısıyla başkalarının kendilerinden hoşlanmasını ve herhangi bir eleştiri olmadan onaylanmak istemesi anlamına gelmektedir (Stoeber, Kobori ve Brown, 2014). Dolayısıyla sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin kaynağı dışarıdan gelirken; kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin kaynağı bireyin kendisidir.

Flett ve Hewitt (2002) kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, düşünceler, bilişler veya süreçlerle ilgili olduğunu belirtmektedir. Stoeber, Kobori ve Brown (2014) mükemmeliyetçi düşüncelerin otomatik mükemmeliyetçi düşüncelerle birlikte, mükemmeliyetçiliği bir kişilik özelliği olarak gören tek boyutlu mükemmeliyetçilikten daha fazla olumlu ve olumsuz duygular ve depresyon üzerinde etkili olduğunu vurgulamaktadır.

### 2.3.3. Mükemmeliyetçi Düşünceler

Mükemmeliyetçilik daha kapsamlı bir kavram olarak görülmesine rağmen bilişsel faktörlerin mükemmeliyetçilik yapısının önemli bir kısmını oluşturduğu önceki araştırmalardan bilinmektedir. Mükemmeliyetçiliğin bilişsel olduğunu ve işlevsiz tutumlar veya inançlarla açıklanabileceği öne sürülmüştür (örn. Beck, 1976; Ellis, 1962, akt. Hewitt, Flett ve Mikail, 2017). Olumsuz düşünce ve inançların sorunların nedeni olduğu görüşüne sahip bilişsel terapi geliştiren (Beck, 1976, akt. Brown ve Beck, 2002) olumsuz olayların olumsuz düşünceleri tetiklemekte olduğunu ve bu durumların psikolojik rahatsızlıklara yol açtığını belirtmektedir.

Ellis (2002) ise *“Kişinin iyi olmaya çalışmak, yapması gerektiği ve kendini belirli yanlışları olan kusurlu bir varlık olarak kabul etmesi gerektiği düşüncesinin yerine umutsuz bir şekilde kişinin tamamen yetkin, yeterli, zeki ve mümkün olan tüm açılardan başarılı olması gerektiği düşüncesi”* tanımı yaparak mükemmeliyetçiliği akılcı olmayan ve kendi kendini yitiren bir inanç olarak akılcı duygusal davranışsal terapiye dahil eden ilk bilişsel davranışçı terapist olduğunu vurgulamaktadır (Ellis, 2002). Bu anlamda insanların birtakım hırsları ve istekleri oluşmaya başlayıp bu isteklerini amaçlarına ulaşarak, önemli kişiler tarafından onaylanarak, rahat ve güvende olacakları ortamları seçerek yapıp hayatlarını daha verimli geçirebileceklerini düşünmeleriyle birlikte yaşamdaki beklentilerine dair bu algıları zorunluluğa dönüşüyorsa o zaman mükemmeliyetçiliğe sebep olmaktadır (Ellis, 2002).

Belirtilen bu düşünceler, aslında arzuları ve talepleri içermektedir ancak kişileri yanlış yorumlara yönlendirebilmektedir. Mükemmeliyetçi olmayanlara göre mükemmeliyetçilerin daha iyi yapmak için daha fazla talepleri ve iyi yaptıklarına dair vurgulamalara daha çok

ihtiyaçları olmaktadır (Ellis, 2002; Flett vd., 2002). Benzer noktanın kaygı içinde geçerli olduğunu belirterek mükemmeliyetçi düşüncelere sebep olan unsurun hayatta bazı şeylerin olmasını arzu etmek olması gibi kaygının olmamasını arzu etmekle de kaygının tıpkı mükemmeliyetçi düşüncelerdeki gibi artmasına sebep olmaktadır (Ellis, 2002). Özetle akılcı olmayan inançlar mükemmeliyetçiliğe, mükemmeliyetçilik ise kaygının oluşmasına hatta akılcı olmayan düşünceler aynı zamanda kaygının olmasına sebep olduğu söylenebilir. Bu noktada mükemmeliyetçi düşünceler, kaygılara dayalı ve mükemmel olmaya çalışan otomatik düşünceler olarak tanımlanmakla birlikte mükemmeliyetçi düşüncelerin bireylerin sahip oldukları düşünce türleri ve bunların sıklığı ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Flett vd., 1998). Dolayısıyla mükemmeliyetçi düşünceler, mükemmeliyetçiliğin kişilik özellikleri ötesinde bir açıklama yapmakla mükemmeliyetçilik kavramına da önemli katkıları olmuştur (Stoeber vd. 2014).

Mükemmeliyetçiliğin uzun zamandır üzerinde çalışılan bir kavram olarak net bir tanımı kolaylıkla yapılamayan bir kavram olduğu ve her bir tanımla içerisinde belli özellikleri barındıran geniş bir yelpazeye sahip olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik genel anlamıyla kişinin kendisine yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlara ulaşmaya çalışmasındaki çaba olarak nitelendirilmektedir. Bu tanım doğrultusunda mükemmeliyetçiliğin sadece olumsuz unsurları barındıran bir yapı olmadığı görülmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramının araştırılmasının en temel sebebi sadece olumlu özellikleri barındırmaması olmaktadır. Bu bağlamda mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırıldığı gibi çabaları ve kaygıları da içeren sınıflandırmaların yapıldığı görülmektedir. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliği kişinin kendine yönelik beklentileri, ya da başkalarından beklenti içinde olması ve sosyal olarak başkalarına daha mükemmel görünme çabası bütünsel değerlendirildiğinde bir kişilik özelliği olarak karşımıza çıkmakla birlikte mükemmeliyetçi olmaya yönelik düşünceleri içinde barındırması da teorisyenleri mükemmeliyetçi düşünceleri araştırmaya sevk etmiştir. Mkemmeliyetilikteki düşüncelere yapılan bu vurgu aslında kişilerin hayatlarında daha iyi olmak için düşüncelerindeki zorunluluğa yönelik ifadeleri içerdiği görülmeye başlanmıştır.

#### **2.4. Kaygı**

Tüm insanlar kaygı ve korku yaşama kapasitesiyle doğmaktadır. Korku yoğun olarak hissedilen bir alarm tepkisi niteliğinde olup bir anda ortaya çıkan ve genellikle çevredeki algılanan tehditlere tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte insanlar fiziksel duyumlardan, düşüncelerden veya imgelerden de korkabilmektedir. Hayatta kalmak için

korkuya ihtiyaç vardır çünkü insanın güvenliği veya sağlığı tehdit edildiğinde insanın kendini koruması için önlem almasına yardımcı olmaktadır. Korku ayrıca tehlikenin kaynağını tespit etmek içinde insanın farkındalığını artırma eğiliminde olmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla bu yüksek farkındalık, korkuyu tetikleyen her şeye odaklanmaya yardımcı olmaktadır (Barlow, 2002). Özetle korku şu anda olana yönelik bir duygu niteliği taşıması olarak ifade edilebilir.

"Kaygı" ise insanların duyguları içerisinde belirsiz, kesin olmayan ve karışık bir şey olarak kabul edilmektedir (Barlow, 2002). Bununla birlikte tekrarlayan düşünceler, fizyolojik uyarılma ve tehdit edilme hissi gibi unsurlarla birlikte görülebilir. Bluett ve diğerleri (2014) insanlarda duyarlılığın gittikçe artması şeklinde göstergeleri olan duygu bütünlüğü olarak tanımlamaktadır. Erkuş (1994) ise nedeni belirsiz bilinmeyen korku ya da gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi bir duygu hissedilmesine sebep olan, hafif tedirgin olma durumundan panik yaşanmasına kadar geniş bir perspektifte ele alınabilen bir duygu olarak tanımlamaktadır. Kaygı ya da anksiyete kavramının tarihsel kökleri Pascal ve Kierkegaard'ın felsefi ve teolojik görüşlerinde olmasına rağmen, kaygının anlamını psikolojik teori bağlamında açıklamaya çalışan ilk kişi Freud'dur (Spielberger, 1966).

Freud (1952) kaygıyı; kişiyi yaklaştırmakta olan tehlikeye karşı uyarıcı fiziksel bir duygunun eşlik ettiği, hissedilen, duygusal, hoş olmayan bir durum olarak tanımlamıştır. Kişinin kendini tatsız olarak nitelendirmesi tam olarak belirlenmesi zor bir durum olmasına rağmen kaygının kendisi her zaman hissedilen bir şeydir (Feist ve Feist, 2009). Freud kişilik gelişimine ilişkin görüşlerini açıklarken ilk önce topografik modeli sunmuştur. İnsan zihnini bilinç, bilinçöncesi ve bilinçdışı olarak üç bölüme ayırmıştır. Bu modelde kişilik id (ilkel benlik), Ego (benlik) ve Süperego (üst benlik) üç bölüme ayrılmıştır ve bu üç sistem sürekli olarak birbiriyle irtibatlı olup aslında bireyin davranışlarını yönlendirmektedir (Freud, 1952). Bu üç sistem içerisinde kaygıyı sadece ego üretebilir veya hissedebilir. Egonun diğer benliklerle ilişki biçimine göre nevrotik, ahlaki ve gerçekçi olmak üzere üç tür kaygı yaşanmaktadır (Feist ve Feist, 2009). Egonun ide bağımlılığı nevrotik kaygıya sebep olmakta ve spesifik semptomları terleme, titreme vb. gibi çok sayıda fizyolojik ve davranışsal belirtiler göstermektedir (Spielberger, 1966). Egonun süperegoya bağımlılığı ahlaki kaygı yaratmakta ve süperegoyun ahlaki koduyla çelişen davranışlarda bulunma korkusu olarak tanımlanmaktadır (Carver ve Scheier, 2016). Egonun dış dünyaya bağımlılığı ise gerçekçi kaygı yaratır. Bu üçüncü kaygı kategorisi olan gerçekçi kaygı hissedilen bir şey, hoş olmayan duygusal durum veya “gerginlik hali” olarak tanımlanmakta ve korkuyla yakından ilişkili

olmaktadır (Freud,1952; Spielberger, 1966; Feist ve Feist, 2009). Bu üç tür kaygı genellikle bir arada bulunmakla birlikte gerçek bir tehlikenin durumla orantısız hale geldiğinde gerçekçi kaygıyla birlikte nevrotik kaygıyı da tetiklemektedir (Feist ve Feist, 2009).

Freud (1952), erken dönem araştırmalarında kaygının kaynağını bastırılmış, somatik cinsel gerilimlerin (libido) boşalmasından kaynaklandığını belirtmektedir. Daha sonra görüşünü kaygının kaynağı olarak tehlikeli bir durumun varlığını gösteren bir işaret olduğunu ve tehlikenin kaynağının dış dünyadan mı yoksa iç dürtülerden mi geldiği temelinde nesnel kaygı ve nevrotik kaygı arasında ayırım olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla Spielberger (1966)'a göre Freud gerçekte kaygıyı ortaya çıkartan kaynakların ne olduğunu belirlemekle daha çok ilgilenmektedir.

Diğer kişilik teorileri Freud'tan sonra kaygı kavramına daha farklı açılardan yaklaşma eğilimi göstermişlerdir. Freud'un kaygıyı benlik türlerine göre açıklamasına alternatif olarak Mowrer (1950) "Suçluluk Teorisi" bağlamında kaygıyı “taahhüt etmek” ya da “yapmamış olmayı dilemek” anlamında süperegoya yönelen bir baskı, vicdanın taleplerinin reddedilmesi olarak açıklamıştır. Dolayısıyla kaygıyı Freud'un açıkladığı gibi egonun id'den gelen talep ve beklentilere yönelik oluşan bir gerilim olmadığını; asıl olarak kaygının süperegounun egoya yönelik baskısından kaynaklandığını belirtmektedir. Örneğin bir kişi çok fazla kendini beğenmişlik yaşıyorsa bununla birlikte kendini bazı durumlara karşı kısıtlamaz ve sorumsuzca davranma eğilimi gösteriyorsa süperegoya baskı uygulamakta ve kaygı yaşamaktadır (Spielberger, 1966).

Kaygı kavramının anlaşılabilmesinde en önemli katkılardan birini de Karen Horney yapmıştır. Horney korku ve kaygıyı yakın anlamlı olarak kullanmakta ve ikisinin de tehlikeye karşı gösterilmiş tepki olduğunu ancak korkunun tehlikeyle doğru orantılı bir durumu varken kaygıda durumla orantısız bir ilişkisi olduğunu belirtmektedir. Çünkü kaygıda içinde bulunulan durumun kişi için taşıdığı önem olmakla birlikte kişi bu duyguyu yaratan gerçek nedenin farkında olmayabilir. Dolayısıyla kaygının nesnesinin olmadığını ifade ederek çaresizlik duygusunu barındırdığını ve mantık dışı olduğunu belirtmektedir (Geçtan, 2000).

Kaygı Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramında çok önemli bir yere sahiptir (Spielberger, 1966). Sullivan (1955) kaygıyı, suçluluk, utanç, kişisel değersizlik, kişiler arası ilişkilerde onaylanmama gibi durumlar yaşamaktan kaynaklanan, yoğun bir nahoş gerilim hali olarak tanımlamaktadır (Feist ve Feist, 2009).

Kaygı kavramına varoluşçu perspektiften bakıldığında varoluşçu psikolojinin köklerinin Danimarkalı düşünür olan Soren Kierkegaard'ın görüşlerine dayandığı görülmektedir. Kierkegaard insanları düşünen, iradesi olan varlıklar olarak kabul etmiş özgürlük ve sorumluluk arasındaki dengeden söz etmiştir. Ona göre insanlar davranışlarının sorumluluğunu üstlendiklerinde özgür olabilmekte ancak sorumluluğun üstlenilmesi ise bir nevi kaygıya yol açmaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2019). Dolayısıyla Kierkegaard'da kaygı psikolojik bir hastalığın göstergesi değil; insan özgürlüğünün ilk belirtisi olmakta ve insanlar kendi kaderlerinden sorumlu olduklarını anlamaya başladıklarında özgürlüğün sıkıntısını ve sorumluluğun kaygısını hissetmeye başlamaktadırlar (Akış, 2014). Bir diğer varoluşçu düşünür olan Jean Paul Sartre'a göre varoluş özden önce gelir ve sadece insanda bu şekildedir. İnsan kendi varoluşunu gerçekleştiren bir varlık olarak seçimlerinden ibarettir ve kaygı insanın yaptığı seçimlerinde önemli bir başlangıç noktası ve davranışlarının bir parçası olmaktadır (Bezirci, 1999).

Martin Heidegger ise kaygının insanın dünyaya fırlatıldığında ölümlü olmasını farkına varmasıyla ortaya çıkan bir durum olduğunu ifade eder. Dolayısıyla kaygı hissi ile birlikte insan kendi varlığını kabul ederek özgürlüğünü gerçekleştirebilmektedir (Çüçen, 2000). Rollo May (1950) varoluşçuluğu Avrupa'dan Amerika'ya getiren kuramcıdır. İnsanoğlunun içinde mücadele olduğunu; bu mücadelenin olgunluğa ve bağımsızlığa yönelme amacı taşıdığını ama bu sürecin acı veren bir süreç olduğunu belirtmektedir (Corey, 2013). Özetle varoluşçu felsefe açısından kaygı, kişinin hayatını nasıl yaşayacağına dair günlük seçimler yapmasıyla ilişkili hem özgürlüğe hem de sorumluluğu barındıran bir durum olarak görülmektedir (Kara, 2020). Bununla birlikte insanların yaşadığı bir deneyim olarak kaygı ruh sağlığı açısından psikolojik bozukluğa da işaret edebilmektedir. Dolayısıyla May (1950) bir kaygı durumunun, nesnel tehlikeyle orantılı olup insanın savunma mekanizmalarını kullanmasını içermediğinde normal bir durum ancak gerçek tehlikeye bağlı olmadığı halde savunma mekanizmalarını kullanmayı gerektirdiği ölçüde nevrotik kaygıya dönüşebileceğini ifade etmektedir. Bununla birlikte May (1950) kaygıyı, bireyin bir kişilik olarak varlığı için gerekli gördüğü bazı değerlere yönelik bir tehdidin işaret ettiği endişe olduğunu ve kaygıyı deneyimleme kapasitesinin doğuştan geldiğini ancak belirli olaylar tarafından kaygının oluşmasını ise büyük ölçüde öğrenerek gerçekleştiğini ifade etmektedir.

Spielberger (1966) ise kaygıyı sürekli ve durumluk kaygı şeklinde kavramsallaştırarak bir kişilik özelliği olarak gören bilişsel kuramcılardan biri olmakla birlikte insanlarda ya duruma özgü (durumluk kaygı) ya da kesintisiz (sürekli kaygı) olarak iki şekilde ortaya

çıkıldığını belirtmiştir. Durumluk kaygı, geçici bir duygusal durum olarak kabul edilirken, durumluk kaygıyı sık sık yaşama veya “kaygıya yatkın” olma eğilimini ise bir kişilik özelliği (sürekli kaygı) olarak açıklamaktadır (Barlow, 2002). İç uyarıcılar (hisler, düşünceler) olduğu gibi dış faktörler de kaygı yaratabilecek şekilde değerlendirilmektedir. Bu değerlendirme kişinin sürekli kaygı düzeyinin bir işlevi olmaktadır. Dolayısıyla Spielberger (1966) önemli olan noktanın değerlendirme işlemi olduğunu belirtmektedir. Kişinin sahip olduğu sürekli kaygı düzeyi -her ne kadar sürekli kaygıya sahip olmanın bireysel farklılıkları bilinmese de- durumluk-sürekli kaygı kavramlarının yaygın kaygı tepkilerini daha sık, yoğun ve tutarlı kaygıdan ayırt etmek için kullanışlı olduğunu göstermektedir (Barlow, 2002). Bununla birlikte Spielberger (1966) sürekli kaygıyı bir kişilik özelliği olarak durumluk kaygıdan ayrı bir şey olarak değerlendirilen durumluk kaygıya da katkı da bulunan bir kavram olarak tanımlamaktadır. Knowles ve Olatunji (2020) ise sürekli kaygının kaygı yaşama eğiliminden farklı olarak negatif duygulanım ölçüsü olarak olumsuz duyguları içeren ve spesifik olmayan bir özellik olarak değerlendirilmesinin uygun olacağını belirtmektedirler.

Kaygının oluşmasına ve gelişmesine yönelik davranışsal teoriler genellikle kaygının koşullanma yoluyla geliştiğini, bilişsel teoriler ise inanç sistemleri ve beklentilerin, bilginin kodlanmasını ve geri çağırılmasını etkileyerek hem duygular hem de davranışlar üzerinde etkisi olduğunu dolayısıyla yaşam deneyimlerinin kaygıyla ilişkili düşüncelere katkıda bulunduğunu ifade etmektedir (Orsillo, Roemer ve Holowska, 2005).

Felsefik ve psikolojik alanların konusu olan kaygı kavramının açıklamalarına yukarıda değinilmiştir. Bu yaklaşımlardaki bakış açısı kaygının kaynağı, kaygı ve korku arasındaki farklar açısından sunulmuştur. Diğer bölümde bilişsel-davranışçı yaklaşımların bir bileşkesi niteliğinde olan kabul ve kararlılık terapisinin kaygı kavramına bakış açısı öncelikle kaygı ve korku kavramları arasındaki farklar, kaynağını bilmenin önemi ve yaklaşım tarzının nasıl olması gerektiği ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### **2.4.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Bağlamında Kaygı**

Kabul ve farkındalık temelli yaklaşımlar içsel deneyimleri kontrol etmeye çalışmanın duyguları daha da kötüleştirebileceğini; kontrol etmeye çalışmak yerine açık ve şimdiki an farkındalığını geliştirmenin, insanın daha uyumlu olmasını sağlayacağını, geçmişte ya da gelecekte yaşamakla ilişkili sıkıntıyı azaltabileceğini öne sürmektedir (Orsillo ve Roemer, 2011). Bu bakış açıları içinde, acı veren duygusal deneyimler içinde korku ya da kaygı da ortaya çıkmaktadır.

ACT'in bakış açısına göre kaygı ve korku, tüm duygusal zorluklar içerisinde anlaşılması en kolay olan hislerdir ve tüm insanlar korku ya da kaygı yaşama potansiyeli ile dünyaya gelmektedir (Forsyth ve Eifert, 2016). Bu bağlamda normal ve anormal korku ve kaygı arasındaki farkları bilmek önemlidir: Korku yoğun olarak hissedilen, çevreden gelen gerçek tehditlere tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla insanın güvenliği veya sağlığı tehdit edildiğinde önlem almasında ve korunmak için harekete geçmesinde yardımcı olmaktadır (Forsyth ve Eifert, 2016). Ayrıca korku hissi tehlikenin geldiği yeri tespit etmek için farkındalığı artırır ve bu farkındalıkla korkuyu tetikleyen her şeye odaklanmaya sağlamaktadır (Barlow, 2002). Kaygı ise korkunun aksine geleceğe yönelik bir ruh halidir. Dolayısıyla henüz gerçekleşmemiş bir şey hakkında endişeli olunması anlamına gelmektedir (Barlow, 2002). Gelecekteki herhangi bir şey, kaygı için potansiyel hedef özelliğini gösterdiği için kişi kendini gergin hissedebilir, bedensel reaksiyonlar korkudan daha az belirgin olup korkudan daha uzun sürebilir. Kaygı gerçek tehlikeden ziyade zihnin yaptıklarıyla daha fazla ilgili olduğu için korku az düşünmeyi, kaygı ise daha fazla düşünmeyi içermektedir (Forsyth ve Eifert, 2016).

Forsyth ve Eifert (2016) korku ya da sosyal kaygı, genel kaygı gibi tüm kaygı sorunlarını bir arada tutan bir bağ olduğunu birbirlerinden farklılıkları barındırsa da ortak noktaların tespit edilmesinin önemli olduğunu belirtmektedir. ACT'e göre öncelikle korku ve kaygının kaynağının bilinmesi önem arz etmektedir. Çünkü özellikle bazı kaygı türlerinin ortaya çıkma zamanı belirgin olmaktadır. Kaynağı belli olan kaygı sorunları sosyal kaygı bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu sayılabilirken panik bozukluk, obsesyonlar ve yaygın kaygı bozukluğunda ise bu duyguya sebep olan unsurları fark etmek zor olabilmektedir. Ancak hislerin çıkış noktasını bilmemek, başlangıç noktalarının olmadığı anlamına gelmez. Dolayısıyla bu duyguların oluşmasına sebep olan unsurların basitçe ortaya çıkarılmaları gerekmektedir (Forsyth ve Eifert, 2016).

Kaygı ve korkunun süreleri arasında farklılıklar vardır. İnsan vücudu her an kaygı ve korkuyu sürdüremez. Panik bozukluğunda, özgül fobilerde ve sosyal anksiyete bozukluğunda, insanların yaşadığı korku ve buna eşlik eden fiziksel değişiklikler yoğundur ancak kısa sürelidir. Bu tür zorluklar yaşayan insanlar, duygularının daha uzun sürdüğünü söylemelerine rağmen, bu durumun fizyolojik olmasından ziyade daha çok düşüncelerle yani zihinle ilişkili olmaktadır. İnsan vücudu uzun süre paniğe veya aşırı kaygıya dayanamaz. Yaygın anksiyete bozukluğunda ise fiziksel tepkiler daha az yoğundur ve korkudan çok daha uzun süre devam etmesine rağmen hiçbirisi sonsuza kadar sürmemektedir (Forsyth ve Eifert, 2016).

ACT’te önemli olan ise bu duyguların insanın hayatında yardımcı olduğu en az bir durumun insanlar tarafından düşünülmesini sağlamaktır. Çünkü normal korku ya da kaygı yaşamak insanı birtakım belalardan korumak, canlı tutmak için önemlidir. Dolayısıyla ACT’e göre insanların nefes almak için havaya, içmek için suya ve karnını doyurmak için nasıl yemeğe ihtiyacı varsa kaygı ya da korku yaşama kapasitesine de ihtiyacı olduğu anlayışı önemlidir (Forsyth ve Eifert, 2016). ACT’e göre asıl düşman kaygı veya endişenin kendisi değildir, kaygıdan kaçınmaya ne kadar önem verilirse kaygının kendisiyle ilgili düşüncelerle ne kadar birleşilirse kaygı hissi daha fazla artmaktadır (Harris, 2009). Bu bağlamda ACT’e göre kaygı veya korku gibi duyguların insanın hayatında önemli bir sorun haline gelip gelmediğine cevap verilmesi önemlidir. Çünkü kaygı hissi yoğun, zaman zaman bunaltıcı ve hatta ürkütücü olma özelliği gösterebilmektedir. ACT bunun sebebini yaşantısal kaçınma ve düşüncelerle kaynaşma neticesinde oluştuğunu belirtmektedir (Hayes, Orsillo ve Roemer, 2010). Düşüncelerle birleşmenin ve yaşantısal kaçınmanın olduğu bir bağlamda gerçekleşen hisler ve düşünceler insanlar için çoğu zaman yıpratıcı olabilmektedir. Birleşmenin altı altı ana kategorisinden gelecekle birleşme kişide kaygı oluşturmaktadır (Harris, 2019). Diğer bir deyişle duygusal bir durumu bastırmaya çalışmak o duygunun daha fazla güçlenmesine sebep olmaktadır (Feldner vd., 2003).

ACT’e göre insanın öğrenmesi gereken en temel şey, kabul edilmesi gerekenleri nasıl kabul edileceği, değiştirebilecekleri şeyleri ise nasıl değiştirebileceklerini keşfedebilmeleridir. Diğer bir ifadeyle düşman veya istenmeyen misafir olarak kaygıya tepki vermek yerine, insanın kendisi ve duygusal yaşamı ile daha nazik ve dostane bir ilişki geliştirmeyi öğrenebilmesidir (Forsyth ve Eifert, 2016). Dolayısıyla Orsillo, Roemer ve Holowka (2005) yaşanan bu duyguların normal veya anormal olmasının insanın yaşamında nereye koyduğunu fark etmesi ve bu duygularla savaşmak yerine olduğu gibi kabul etmesi, bu duygulara yer açmasının önemli olduğunu belirtmişlerdir. ACT’te amaç birtakım ruhsal problemlerin ya da kaygı vb. semptomların azaltılması değil, buradaki en temel amaç dikkatli, değerlerle uyumlu yaşam için kişinin varolan semptomlarıyla ilişkisini temelden değiştirmektir (Harris, 2009). Özetle ACT’ te değerlerle tutarlı davranışlar belirlenerek kaygı veya korkudan kaçmaya çalışmadan bu duyguları nasıl deneyimleneceğinin öğrenilmesi önemli olduğu söylenebilir.

## **2.5. Yaşam Dengesi, Mükemmeliyetçi Düşünceler, Psikolojik Esneklik ve Kaygı Arasındaki İlişki**

Bu bölümde bağımsız değişkenlerin aracı değişken olan psikolojik esneklik ve bağımlı değişken olan kaygı arasındaki ilişkileri açıklanmaktadır. Öncelikle olumlu yönelim, psikolojik esneklik ve kaygı arasında, daha sonra mükemmeliyetçi düşünceler, psikolojik esneklik ve kaygı arasındaki ilişkiler en son olarak arkadaşlık/yakınlık ve kaygı arasındaki ilişkiler açıklanmıştır.

### **2.5.1. Olumlu Yönelim, Psikolojik Esneklik ve Kaygı Arasındaki İlişki**

Olumlu yönelim alanyazında iyimserlik, pozitif olmak ve benlik saygısı, mutluluk, yaşam doyumu gibi kavramlarla ilişkilendirilmiş hatta bu kavramları kapsayan bir kavram olarak ifade edilmiştir (Alessandri vd., 2015, Caprara ve Steca, 2005).

Olumlu yönelim insanları kendilerine ve hayatta olan biten tüm durumlara olumlu bir bakış açısıyla bakması olarak tanımlanmaktadır (Davis vd., 2014). Psikolojik esneklik ise bireyin şu an ile tam olarak bağlantı kurması ve kişinin belirlediği değerlerle tutarlı şekillerde davranma yeteneğidir. Davranışların şimdiki an veya tanımlanmış değerlerle teması engellediğinde, bireyin davranışı psikolojik olarak esnek olmayabilir (Hayes ve diğerleri, 2012). Psikolojik esneklik, sınav kaygısı, kaygı, obsesif-kompulsif bozukluğun azalmasında önemli bir etkiye sahiptir (Arch ve Craske, 2008; Brown vd., 2011; Bluett vd., 2014). Bununla birlikte psikolojik esneklik psikolojik sağlığın önemli bir yordayıcısıdır (Woodruff vd., 2014). Ayrıca bireylerin olumlu yönelimleri arttıkça kaygı hisleri azalmaktadır (Jin ve Dewale, 2008). Bununla birlikte bireylerin depresyon düzeylerindeki artış olumlu yönelimlerini diğer bir deyişle mevcut durumlara olumlu uyumsamalarını da azaltmaktadır (Karaman ve Sarı, 2018). Ayrıca iyimserlik gibi olumlu duygusal yaklaşımların depresyon ve kaygı gibi olumsuz durumlara karşı koruma sağladığı olaylara karşı duygusal ve davranışsal başa çıkmayı kolaylaştırıcı etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Chang vd., 2017). Bununla birlikte insanların yaşamdaki olumsuzluklara daha iyi uyum sağlayabilmeleri için pozitif olmanın önemi ortaya konmuştur (Alemany- Alabora vd., 2020; Trzebinski vd. 2020). Ancak Wilson ve diğerleri (2011) olumlu yönelimin psikolojik sıkıntının belirtilerini erken tespit etmek veya etkilerinin en az seviyede olması için önemli bir engel olarak da düşünülebileceğini ifade etmişlerdir. “Durumlara sadece olumlu tarafından bakmak insanların kaygılarını azaltabilir mi? ya da sıkıntılı durumların içinde olumlu olanları seçip çıkartmaya çalışmak insanı hep mutlu eder mi?” sorularını sormak önem arz etmektedir. Dolayısıyla hayata olumlu bakmakla kaygı arasında bir aracıya ihtiyaç vardır. Psikolojik esneklik olayları

veya ortamı değiştirme veya kontrol etme girişimini içermemekte bunun yerine olanları kabul etmek ve kişisel olarak seçilmiş değerlerin hizmetinde hareket etmeye devam etmektir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Çünkü ACT' e göre hayat, siyah ve beyaz taşların olduğu bir satranç tahtası gibidir. Beyaz taşlar olumlu düşünceler veya durumlar, siyah taşlar ise tüm olumsuz düşünceler veya durumlardır. İnsanlar hayatlarında siyah taşları kaldırmaya ve beyazlarla değiştirerek yani olumlu olanları fazlalaştırmaya çalışarak olumlu düşüncelere tutunmaya çalışırlar. Ancak bunu yapmaya alışıka olumlu düşünceler, olumsuz düşünceleri beraberinde getirir. Bu anlamda satranç tahtası gibi işleyen taraf ya da benlik aktif kılınırsa tüm düşüncelerin geçip gitmesine müsaade edilmiş olur. Dolayısıyla ACT'te olumlu yönelim ya da olumlu düşünmede de düşünceleri açıklık ve merakla gözlemlemek; onlara tepki göstermeden, onları yargılamadan, onlara tutunmadan veya onları uzaklaştırmadan gelip gitmelerini izlemek önemlidir (Harris, 2006). Bu anlamda psikolojik olarak esnek olmak, bir bireyin kendisini aşırı olumlu bir şekilde bakmaya zorlama ihtiyacından kurtulmasına izin veren dengeli ve gerçekçi bir görüşe sahip olmasını sağlayabilir (Hinton ve Gaynor, 2010).

Özetle insanların yaşamında mutluluklar olduğu gibi acı, kaygı, depresyon, stres de kaçınılmaz olarak vardır. Bu hislerin çeşitliliği içerisinde olumsuz durumlardan hep olumlu bir şeyler çıkartmaya çalışmak ya da olumsuzu görmezden gelmek sanki hiç yokmuş gibi davranıp mutlu olmaya odaklanmak ACT'te insanların sık kullandığı kontrol stratejilerindendir. Kişinin kendisine veya yaşamsal olaylara olumlu bir şekilde bakmasıyla birlikte psikolojik esneklikle birlikte -sadece olumluya odaklanma ihtiyacını vurgulamak yerine- deneyimlere açık olmak ve hayatta olabilecek her şeye açıklık ve esneklikle yaklaşarak kaygı vb. hislerin azaltılması mümkün olabilir.

### **2.5.2. Mükemmeliyetçi Düşünceler, Psikolojik Esneklik ve Kaygı Arasındaki İlişkiler**

Mükemmeliyetilikte “olmalı” gibi bilişsel süreçlerin daha sonra davranışı erteleme, kontrol etme gibi mükemmeliyetçi davranışlara sebep olduğu belirtilmektedir (Shafran vd., 2002). Dolayısıyla düşünceler davranışları etkilemektedir (Hayes ve Lillis, 2012). ACT'te zorluklara neden olan şey düşüncelerin veya bilişsel kuralların kendisi değil, kişi ile düşünceleri arasında mesafenin olmamasıdır (Hayes ve Lillis, 2012). Bu mesafenin olmaması durumu insanı psikolojik katılığa sürüklemektedir. ACT'e göre psikolojik katılığın temel özelliklerinden biri yaşantısal kaçınmadır. Alan yazında olumsuz mükemmeliyetçilerin, yaşantısal kaçınmaya başvurdukları (Santanello ve Gardner, 2007), yani zorluklarla

karşılaştıkları sorunlardan kaçarak başa çıkmaya çalıştıkları (Noble vd., 2014) veya duygularını bastırma (Richardson vd., 2014) gibi başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmektedir. İnsanın sahip olduğu mükemmeliyetçi düşünceler insanı psikolojik katılığa sürükleyen kategorilerden biri olan birleşmenin de bir sonucudur. Özetle, kişinin kendisinin, başkalarının veya dünyanın nasıl olması gerektiğine yönelik sergilediği tüm kuralları içermektedir. Bu kurallar genellikle “gerekli”, “zorunlu”, “mecbur” gibi kelimelerle tanımlanmaktadır (Harris, 2019). Oysaki ACT’te Hayes, Strosahl ve Wilson (2012) belirttiği gibi düşünce ve duyguları kabul etme becerileri ile şimdiye odaklanma ve kişisel değerler tarafından yönlendirilen kararlı eylem geliştirerek kaçınma ve birleşme davranışlarını değiştirme en temel husus olmaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçilikte değerler üzerinde çalışmak da önemli olabilir çünkü mükemmeliyetçiler kendi değerlerini başarılı olmalarına göre ölçme eğilimindedirler. Egan, Wade ve Shafran (2011), sorunlu olanın mutlaka çabalama davranışı olmadığını, standartları karşılamamanın birey için ne anlama geldiğinin değerlendirilmesinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda ACT’ te amaç, düşünceleri değiştirmek değil, bireyin düşüncelerle nasıl etkileşime girdiğini değiştirmek önemli olmaktadır (Hayes ve Lillis, 2012).

Özetle insanların herşeyin mükemmel olmasını istemeleri, kendilerine idealize hedefler belirlemeleri psikolojik esnekliklerinin azalmasında ve daha katı bir tutum içerisinde düşünceleriyle veya kurallarla çok fazla birleşmelerine ve böylece kaygı hislerinin fazla olmasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla hayatlarında mükemmeliyetçi düşüncelere çok fazla başvuran bireyler psikolojik esnekliğin kabul, bilişsel ayrışma stratejilerini kullanıp mükemmeliyetçi düşüncelerinin değerleri yönündeki yaşama katkı sağlayıp sağlamadığını belirleyebilirlerse yaşadıkları kaygı durumlarını azaltmaları mümkün olabilir.

### **2.5.3. Arkadaşlık/Yakınlık ve Kaygı Arasındaki İlişkiler**

Arkadaşlık, bireyler arasında samimiyet esaslı kurulan karşılıklı yakın ilişkiler olarak tanımlanmaktadır (Ağcasulu, 2019). Dolayısıyla arkadaşlar bir bireyin hayatında karşılıklı açıklık ve güven, sıkıntıların paylaşılması ve çatışmalarla başa çıkmayı öğrenme gibi belirli unsurları içermektedir (Masruroh ve Rahmawati, 2020). Arkadaşlık ilişkilerinin insanları fiziksel ve ruhsal hastalıklara karşı koruma ya da hastalanıldığında daha çabuk iyileşme, kişinin kendini mutlu ve hayattan daha memnun hissetmesine yardımcı olma gibi birçok faktörü bulunmaktadır (Dunbar, 2015; Oudsia, 2011). İnsanların tatmin edici arkadaşlıkları varsa ve memnuniyet duyguları yüksekse kaygılarının azalmasında önemli bir etkendir (Stević vd., 2021). İnsanların arkadaşlık ilişkileri yaşamlarında karşılaştıkları durumlara

kaygılı yaklaşımlarını azaltmasında etken olduğu gibi (Canale vd., 2020), arkadaşlık ilişkisinin tatmin edici olması kişilerin hayatlarında daha mutlu olmasını da sağlamaktadır (Demir vd., 2007). Arkadaşlık ilişkisinin kaliteli olması kişilerin yaşadığı sosyal kaygı düzeyinin daha az olmasında önemli bir unsur olmakla birlikte bunun tam tersi bir şekilde yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip bireylerin arkadaşlık ilişkilerinde bozulmaya ise sebep olmamaktadır (Rodebaugh vd. 2015). Ayrıca insanlar kaygılı veya stresli olduklarında arkadaşlarından alabildikleri destek de kaygılarının azalmasında önemli bir etkiye sahiptir (Scott vd., 2021). Bu anlamda bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarının arkadaşlarıyla kurdukları ilişkilerinin niteliği ile de ilişkili olmaktadır (Holt-Lunstad vd., 2015). Üniversite yaşamının başlamasıyla öğrencilerin ruh sağlığını etkileyebilecek problemler yaşaması göz önüne alındığında arkadaşlarından aldıkları sosyal destek de olumsuz ruh sağlığı sonuçlarını en aza indirebilmektedir (Bouteyre, Maurel ve Bernaud, 2007). Bu anlamda üniversite öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerinin zamanla artması sorunlu davranışlarının azalmasında da dikkate değer bir unsur olmaktadır (Pittman ve Richmond, 2008). Dolayısıyla sosyal ilişkilerin ruh sağlığını korumada ve desteklemede önemli bir unsur olduğu düşünüldüğünde kişinin hiç arkadaşı olmadığı için yaşadığı yalnızlık daha büyük bir sorun olabilmektedir (Green vd., 2002; Horigian vd., 2021). Çünkü arkadaşlar ihtiyaç doğrultusunda insan dışardan gelebilecek tehlikelerden korunmada etken olduğu gibi manevi ve duygusal destek sağlama konusunda da etken olmaktadır (Dunbar, 2018).

Özetle bireyler arkadaşlarıyla samimi ve içten ilişkiler kurabilirlerse yaşamdaki çeşitli olumsuz durumlara karşı kaygı hislerinin daha düşük seviyelerde olmasının mümkün olabileceği düşünülebilir.

## **2.6. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde araştırmanın bağımsız ve bağımlı değişkenleriyle ilgili yapılmış çalışmalar yer almaktadır. Öncelikle psikolojik esneklikle kaygı arasındaki ilişkilerin olduğu araştırmalara yer verilmiştir. Daha sonra ise bağımsız değişkenlerin psikolojik esneklikle ilişkisi olan araştırmalara yer verilmiştir. Sonra sırasıyla bağımsız değişkenlerin kaygıyla ilişkisini inceleyen çalışmalar aktarılmış en son olarak da pandemi dönemlerinde kaygı ile ilgili çalışmalara yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar olarak bütünsel bir şekilde yer verilmiştir.

Alanyazında psikolojik esnekliğin kaygı, depresyon gibi olumsuz ruh sağlığı ile ilişkisi özellikle yurtdışında çok fazla çalışılan konular arasında olduğu görülmektedir. Ancak yurtiçinde çalışmaların daha çok Meunier ve diğerlerinin (2014) kabul ve eylem formu-II

ölçeğini Türkçeye uyarlamasıyla başladığı söylenebilir. Bu ölçeğin uyarlama çalışmasıyla birlikte olumsuz ruh sağlığı faktörleriyle ilişkilendirilmesi göz önünde bulundurularak buraya aktarılmıştır.

Meunier ve diğerleri (2014) kabul ve eylem formu-II Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla 291 üniversite öğrencisi ile çalışmalarını anksiyete, depresyon, düşünce bastırma eğilimleriyle ilişkilendirmişlerdir. Psikolojik katılıkla pozitif, psikolojik esneklikle negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Kabul ve eylem formu-II ölçeği Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından da geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Yavuz ve diğerleri (2016) ise kabul ve eylem formu ölçeğini klinik ve klinik olmayan örneklem üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmışlardır. Meunier vd. (2014) gibi ölçeğin 7 maddeden oluşan Türkçe formunun tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu bulmuşlardır. Ölçekten alınan yüksek puanlar depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve anksiyete ile pozitif yönde anlamlı ilişkinin dolayısıyla daha düşük yaşam kalitesi puanları ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu ölçekle değerlendirilen psikolojik katılık seviyelerinin, olumsuz ruh sağlığı göstergelerinin düzeyini ölçmek için hem klinik olmayan örneklem hem de klinik örneklem geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçülebileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Psikolojik esneklik kavramı psikolojik katılık ve kişiyi psikolojik katılığa sürükleyen yaşantısal kaçınmayla ilgili de çalışmalar mevcuttur. Örneğin Fledderus, Bohlmeijer and Pieterse (2010) çalışmalarında yaşantısal kaçınmanın olumsuz başa çıkma stilleri kaygı, depresyon ile pozitif ruh sağlığı unsurlarından duygusal, psikolojik ve sosyal iyiliş arasındaki ilişkiye aracılık etkisini araştırmışlardır. Olumsuz başa çıkma stratejileri ile birlikte hareket edildiğinde yaşantısal kaçınma psikolojik iyi oluşun azalmasına, kaygı ve depresyonun artmasına aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Hayes, Orsillo ve Roemer (2010) yaygın anksiyete bozukluğunun kişinin düşünceleri ve duygularıyla kaynaşması ve yaşantısal kaçınma ile davranışlarında daha çok kısıtlama yaşamasına yönelik bir eğilimle ortaya çıkması teorisine dayalı olarak uygulamalar gerçekleştirmişlerdir. Sadece bu unsurları temel alarak bu değişim mekanizmalarına odaklı bireylere içsel deneyimlerin kabulü ve anlamlı faaliyetlere katılım temalı seanslarla uygulanmıştır. Katılımcılar içsel deneyimleri kabul etmek ve değerli faaliyetlere katılmada artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu iki mekanizmadaki değişiklik kaygının azalmasına ve yaşam kalitelerinin artmasına olumlu bir etki yaptığı sonucuna ulaşmışlardır.

Psikolojik esneklikle kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalardan, Masuda ve Tully (2012) üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme bilişsel farkındalık ve psikolojik esnekliğin psikolojik faktörler (depresyon, kaygı) ile ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında psikolojik sıkıntılar genel sağlık anketi ile ölçülmüş, kısa semptom envanteriyle de anksiyete, depresyon ve somatizasyon durumları ölçülmüştür. Kabul ve eylem ölçeği-16 yüksek puanlar daha yüksek psikolojik esnekliğin göstergesi olduğu için psikolojik esneklik ile bilişsel farkındalık arasında pozitif yönde, tüm psikolojik sıkıntı biçimleriyle psikolojik esneklik ve bilişsel farkındalık arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca Mahaffey ve diğerleri (2013) yaşantısal kaçınma ile işlevi olmayan düşüncelerin sosyal kaygıyı ne ölçüde yordadığını araştırdıkları çalışmalarında yaşantısal kaçınma ve işlevi ile sosyal kaygı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Hiyerarşik regresyon analizinde yaşantısal kaçınma kontrol edildikten sonra da işlevi olmayan düşünceler sosyal kaygıyla ilişkisi olduğunu ve anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bluett ve diğerleri (2014) kabul ve eylem anketinin versiyonlarının kullanılarak ölçülen psikolojik katılık ile kaygı ölçümleri arasındaki ilişkileri inceleyen meta-analiz çalışmasında psikolojik katılık ve kaygı puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Tüm kaygı bozukluklarının dahil edildiği çalışmada ayrıca sürekli ve durumluk kaygı puanları ve psikolojik katılık ölçümleri arasında yüksek düzeyde ilişki (.60) olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Levin ve diğerleri (2014) kabul ve kararlılık terapisinin psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkililiğini inceledikleri çalışmalarında psikolojik rahatsızlık tanısı almış 17 ile 20 yaş aralığında olan üniversite öğrencileriyle kesitsel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Psikolojik katılığın anksiyete ve depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu çalışmalardan farklı olarak kişiyi psikolojik esnekliğe ulaştıran altı aşamadan gözlemleyen benlikle psikolojik iyi oluş gibi kişinin olumlu ruh sağlığını arttıracak Godbee ve Kangas'ın (2020) çalışması gösterilebilir. Godbee ve Kangas (2020) kabul ve kararlılık terapisinde kişinin psikolojik esnekliğe ulaşmasını sağlayan altı aşamadan biri olan bağlam olarak benlik (gözlemleyen benlik) ile duygusal iyiloş arasındaki ilişkiyi inceledikleri derleme çalışmasında bağlam olarak benliğin duygusal iyi oluşu gerçekleştirip gerçekleştirilemeyeceğini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. ACT temelli müdahalelerde bağlam olarak kendiliğin kendi başına kullanımını destekleyen sınırlı sayıda kanıt elde

etmişlerdir. İnceledikleri çalışmalardan yedi tanesi zayıf deneysel desen, onbir çalışma kesitsel değerlendirmeleri içermiştir. Korelasyonel tasarımların incelendiği altı çalışmanın sonuçlarına göre gözlemleyen benlik ile psikolojik sıkıntı arasında negatif ilişkili olduğu dolayısıyla sıkıntılı yaşamsal olaylar karşısında perspektif almanın psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Psikolojik esnekliğin tüm aşamalarının dahil edildiği çalışmada ise Kroska, Roche, Adamowicz ve Stegall (2020) pandemi ile ilgili yaşanan ruh sağlığı sıkıntıları ile psikolojik esnekliğin tüm aşamalarını dahil ederek yaptıkları çalışmada hiyerarşik regresyon analizleri, demografik özelliklerin, pandemi ile ilgili olumsuzlukların ve psikolojik esnekliğin unsurlarının genel ve travma sırasında sıkıntı ile ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlara göre, pandemi ile ilgili olumsuzluklar ve genel ruh sağlığı sıkıntıları ile deneyime daha az açıklık ve daha az davranışsal farkındalık ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca pandemi ile ilgili daha fazla sıkıntı, deneyime daha az açıklık, daha az davranışsal farkındalık ve daha az değerli eylem, travma sırasında sıkıntıdan uzaklaşma eğilimi ile daha fazla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Pakenham ve diğerleri (2020) COVID-19 pandemisinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmalarında psikolojik esnekliğin altı terapötik sürecini araştırmaya dahil etmişlerdir. Çalışmalarında psikolojik esnekliğin kaygıyı azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Altı süreçten dördü gözlemleyen benlik, bilişsel ayrışma, değerler ve kararlı eylem COVID-19'un ruh sağlığı üzerindeki zararlı etkilerini azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Seçer, Ulaş ve Karaman-Özlü (2020) sağlık çalışanları arasında yaptıkları çalışmada COVID-19 korkusu ile anksiyete, stres ve depresyon arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınmanın ve psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisini inceledikleri çalışmalarında COVID-19 salgınının psikolojik faktörlerle doğrudan ilişkisinin olduğunu çalışmaya araçlar dahil edildiğinde ise COVID-19 korkusu ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınmanın ve psikolojik dayanıklılığın tam aracılık ettiğini bulmuşlardır. Sağlık çalışanlarının yaşadıkları korku yaşantısal kaçınmayı arttırmış ve ruh sağlığı problemlerinin daha fazla olmasına etki ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Yüksek düzeyde yaşantısal kaçınma düşük psikolojik esneklikle ilişkili olarak sağlık çalışanlarının ruh sağlığının bozulmasına etki edebileceğini belirtmişlerdir.

Psikolojik esneklikle ilgili diğer bir çalışmada ise psikolojik esnekliğin aşamalarından biri olan değerler bağımlı değişken olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Toprak, Arıca ve Yavuz (2020) tıp fakültesi 5. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında

tükenmişlik derecesi, psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkileri incelemişler. Tükenmişlik ölçeğinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük yetkinlik şeklinde üç alt alanı bulunmaktadır. Değerler ölçeğinin de dokuz alt boyutu, toplumsal değer, kariyer değeri, entelektüel değer, maneviyat, materyalist değer, insan onuru, romantik değer, özgürlük, fütüvvettir (alçakgönüllülük). Sonuç olarak Entelektüel değerler ile düşük yetkinlik arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kişi hayatında entellektüelliği bir değer olarak aldığında yetkinlik tükenmişliğinin azaldığı ve ayrıca psikolojik esneklik düzeyleri azaldıkça ve yeterlik algısı azaldıkça duygusal tükenmelerin arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Psikolojik esneklikteki değerlerin aracı değişken olarak alınması Aydın ve Aydın (2021) çalışmasında görülmektedir. Aydın ve Aydın (2021) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkide değerlerin aracı rolünü incelemek amacıyla model önermişlerdir. Yapısal eşitlik modellemesi kullanarak test ettikleri modelde bilinçli farkındalık hem değerlerin hem de psikolojik esnekliğin/psikolojik katılımın yordayıcısı olarak değerler ise aracı değişken olarak yerleştirilmiştir. Değerlerin aracılık rolü analiz edilmeden önce bilinçli farkındalığın psikolojik katılım üzerindeki rolü test edilmiş ve bilinçli farkındalık psikolojik katılımı negatif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Aracılık analizi sonucunda bilinçli farkındalık ile psikolojik katılım arasındaki yol anlamsız hale gelerek bilinçli farkındalık ve psikolojik katılım arasındaki ilişkide değerler tam aracılık etmiştir. Farkındalıkla yapılan bir eylem seçilen değerler doğrultusunda gerçekleştirildiğinde psikolojik esnekliğin sağlanabileceğine yönelik elde edilen bu bulgu ile kabul ve kararlılık terapisinin psikolojik esneklik modelindeki değerlerin açıklığa kavuşturulmasının anlamlı bir yaşam oluşturmadaki önemi vurgulanmıştır.

Psikolojik esnekliği bağımsız değişken olarak çalışan McCracken ve diğerleri (2021), COVID-19 sürecinin zararlı etkilerini azaltabilecek psikolojik dayanıklılık faktörleri olarak psikolojik esneklik ve cesaretin kaygı, depresyon ve uyku bozukluğu ile ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında psikolojik esnekliğin ve cesaretin anksiyete, depresyon ve uyku bozukluğu ile negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca çalışmalarını yaptıkları süre zarfında 1102 katılımcıdan depresyon, anksiyete ve uyku bozukluklarından herhangi birinin %45,6 düzeyinde olduğunu bildirmişlerdir.

Psikolojik esnekliğin kaygı ve depresyon gibi olumsuz ruh sağlığı problemlerinin azalmasıdaki etkiliği ise Coto-Lesmes ve diğerleri (2020) kabul ve kararlılık terapisinin kaygı ve depresyon tedavilerinde yararlılığını ortaya koymak amaçlı yaptıkları metaanaliz çalışmasında, grupların kaygı ve depresyon seviyelerindeki azalmada anlamlı bir fark olup

olmadığını değerlendirmişlerdir. Kabul ve kararlılık terapisinin anksiyete ve depresyon tedavisinde kullanılabilirliği ile ilgili yayınlanmış çalışmaları incelemeyi amaçlamışlar. 2018-2019 yılları arasında yapılan çalışmaları taramışlar ve on beş makaleleri incelemeleri sonucunda kabul ve kararlılık terapisine dayalı müdahale programına katılan danışanlar, tedavi almayan kontrol gruplarındaki danışanlara göre daha iyi duygusal durum ve daha fazla psikolojik esneklik gösterdiklerini tespit etmişlerdir.

Psikolojik esneklik ile yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserliğin temelinde yer alan gizli bir boyut olan olumlu yönelimin ilişkisinin incelendiği çalışmalara örnek olarak yaşam doyumuyla paralel bir kavram olan yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik ilişkisi Seyrek ve Ersanlı'nın (2017) çalışması örnek gösterilebilir. Seyrek ve Ersanlı (2017) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcıların kendilerini mutlu, kısmen mutlu ve mutsuz hissetmelerine ve genelde hayatta bir amacı olup olmamasına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçlamışlardır. Üniversite öğrencilerinin yaşamları ve psikolojik esneklik düzeyleri, psikolojik esneklik düzeyleriyle algıladıkları mutluluk, hayatın anlamı ve psikolojik esneklik düzeyleri ile yaşamlarında bir amaca sahip olma düzeyleri arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini araştırmışlardır. Anlam arayışı ile psikolojik esneklik arasında negatif ancak yaşamın anlamı ile pozitif ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin algılanan mutluluk düzeylerine göre anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca psikolojik esneklik puanı yüksek olan üniversite öğrencileri yaşamlarında hedefleri olduğu, psikolojik esneklik puanları düşük olanlar ise net bir hedefi olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Benlik saygısı ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı rolünün incelendiği yakın zamanlı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Kushiou, Loutsiou ve Karekla (2021) kesitsel bir çalışmayı ergenler üzerinde yeme bozukluğu, benlik saygısı ve psikolojik katılık arasındaki ilişkileri değerlendirmek için korelasyonel ve aracılık analizi yapmışlardır. Aracılık analizleri sonucunda psikolojik katılığın kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Olumlu yönelim iyimserlik kavramının da altında yatan gizli bir boyuttur. İyimserlik ve psikolojik esnekliğin birlikte aracı olarak yerleştirilen modeller de alan yazın da mevcuttur. Örneğin Arslan vd., (2021) iyimserlik-kötümserlik ve psikolojik katılığın koronavirüs stresi ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide aracılık etkisini inceledikleri çalışmalarını yaş ortalaması 23.30 olan genç yetişkinler arasında gerçekleştirmişlerdir. Bir arabuluculuk modeli

olarak gerçekleştirdikleri çalışmalarında koronavirüs stresi yetişkinler arasında iyimserlik-kötümserlik, psikolojik katılık ve psikolojik sorunlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu, iyimserlik-kötümserlik ve psikolojik katılığın aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir çalışma Arslan ve Allen (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Arslan ve Allen (2022) araştırmalarını üniversite öğrencisiyle gerçekleştirmişlerdir. Psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı aracı değişken koronavirüs stresi bağımsız ve öznel iyi oluş ise bağımlı değişken olarak belirlenen modelde koronavirüs stresi, hayatın anlamı, psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yaşamın anlamı psikolojik esneklik ve iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini, psikolojik esnekliğin koronavirüs stresi ve iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini aynı zamanda psikolojik esneklik korona virüs stresi ve hayatın anlamı arasındaki ilişkiye de aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Ferreira vd. (2021) Portekiz’de COVID-19’un başladığı ilk zamanlarda insanların stresle nasıl başa çıktıklarını ayrıca pozitif olmanın, yaşantısal kaçınmanın ve başa çıkma stratejilerinin psikolojik sıkıntı ve psikolojik iyi oluş arasındaki rolünü inceledikleri çalışmalarını yetişkin katılımcılar ile gerçekleştirmişlerdir. Yaşantısal kaçınmanın kaygı, depresyon, yalnızlık ve stres gibi olumsuz ruh sağlığı faktörlerini yordadığını, pozitifliğin ise psikolojik iyi oluşu ve daha düşük seviyelerdeki kaygı düzeyini yordadığını bulmuşlardır. yaşantısal kaçınmanın bireylerin psikolojik sıkıntıları üzerindeki kritik rolünü ve olumlu yaşam yöneliminin gelişmesine yönelik katkılarının önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi düşüncelerle ilgili çalışmalar incelendiğinde psikolojik esnekliğin aracılık ettiği çalışmalarda yine psikolojik katılığın unsurları olarak ya da doğrudan psikolojik katılık olarak incelendiği görülmektedir. Örneğin Santanello ve Gardner (2007) çok boyutlu mükemmeliyetçiliği incelemişlerdir. Santanello ve Gardner (2007) olumsuz mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın rolünü incelemişler. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında olumsuz mükemmeliyetçilik ve yaşantısal kaçınmanın kaygı ile anlamlı ilişkisi olduğunu ve yaşantısal kaçınmanın olumsuz mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Moroz ve Dunkley (2015) meslek sahibi katılımcılarla yaptıkları çalışmalarında kendini eleştiren mükemmeliyetçilikle depresif semptomlar arasındaki ilişkide benlik saygısının ve yaşantısal kaçınmanın aracılık ilişkisini araştırmışlardır. Kendini eleştiren mükemmeliyetçilik ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın tam

aracılık ettiğini ancak yaşantısal kaçınmanın benlik saygısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık etmediği sonucuna ulaşmışlardır.

Aydın (2017) ruminasyon, kendini affetme, mükemmeliyetçi düşünceler ve bilişsel ayrışmanın bilişsel test kaygısını psikolojik katılığın dolaylı etkisiyle ne ölçüde yordadığını incelediği çalışmasında kendini affetme değişkeni bilişsel test kaygısını doğrudan ve dolaylı olarak yordamamış ancak psikolojik esneklikle doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ruminasyon, mükemmeliyetçi düşünceler ve bilişsel ayrışma psikolojik esnekliğin dolaylı etkisi yoluyla bilişsel test kaygısını yordamış olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Moroz ve Dunkley (2019) yetişkinlerden oluşan katılımcıdan oluşan araştırmalarını üç zamanda boylamsal olarak yürütmüşler. Birinci veriler ile ikinci veriler arasında bir yıl ikinci veriler ile üçüncü veriler arasında ise iki yıl vardır. Araştırmadaki amaçları araştırmaya katılan katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik, yaşantısal kaçınma ve anksiyete belirtileri arasındaki boylamsal ilişkileri incelemektir. Çapraz gecikmeli yöntem kullandıkları araştırmalarında yaşantısal kaçınmanın, 2 yıllık bir süre boyunca kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile hem depresyon hem de anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ve birinci zamandaki depresyon etkilerini kontrol ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Bu çalışmalardan farklı olarak kabul ve kararlılık terapisinin klinik mükemmeliyetçiler üzerindeki etkililiğinin incelediği çalışmada Ong vd. (2019) kabul ve kararlılık terapisine dayalı psikoeğitim programının klinik mükemmeliyetçi olduğu tespit edilen 53 katılımcıya 10 hafta uygulanması ve 14 hafta sonra izleme çalışmalarından sonra 39 katılımcı anketleri doldurmuş, psikolojik katılık ve öz-şefkatle mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki yapısal eşitlik modeliyle analiz edilmiştir. Hatalarla ilgili endişe, eylemlerden şüphe duyma, kişisel standartlar, yaşam kalitesi, semptomlara yönelik sıkıntıları ve işlevsel bozulmayı içeren değişkenlerle yapılan çalışmada kişisel standartlar ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki haricinde öz-şefkat başka hiçbir değişken arasında aracılık etmezken psikolojik katılık seviyelerinde düşük olan katılımcılar yaşam kalitelerinde daha büyük artış, psikolojik esnekliğin yüksek olması ise semptom sıkıntılarının ve işlevsel bozulmaların daha azaldığını göstermiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinin kaygıyla doğrudan ilişkilerin araştırıldığı çalışmalara bakıldığında, Haar ve diğerleri (2014) kültürlerarası yaptıkları çalışmalarında 1416 katılımcıdan oluşan örneklem grupta iş-yaşam dengesi ile iş memnuniyeti, yaşam doyumu, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında iş yaşam dengesi ile kaygı ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Yaşam dengesinin alt alanı olan arkadaşlık ve kaygı mevcut araştırmanın örnekleminde farklı bir örneklem grup üzerinde Wood, Bukowski ve Santo (2017) ergenlerle yaptıkları çalışmada arkadaşlığın kaygıyı azaltma üzerinde etkisi olduğunu bunun yakınlıktan ziyade güvenliğin açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır. Bir diğer çalışma ise Qudsia (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada yakın arkadaşlık derecesinin benlik saygısı, yaşam doyumu ve kaygı ile ilişkisini incelediği çalışmada arkadaşlarıyla yakın ilişkiler kuran öğrencilerin yaşam memnuniyetleri ve benlik saygısı pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğunu; kaygı ile negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmanın bağımlı değişkeninden farklı olarak Demir, Özdemir ve Weitekamp (2007) arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi ve mutluluk arasındaki ilişkide tatmin ihtiyacının aracılık etkisini inceledikleri çalışmalarında değişkenler arasında olumlu yönde anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine arkadaşlık ile mutluluk arasındaki ilişkilerin incelendiği bir başka çalışmada ise arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracılık rolünü inceledikleri çalışmalarında öznel mutluluk ve öznel zindeliğin arkadaşlık kalitesini olumlu yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşmışlardır (Akın ve Akın, 2015).

Farklı yaş gruplarıyla çalışılan bir başka çalışmada ise ergenlik öncesi dönemde kaygıyı azaltmada arkadaşlıkta güven duygusunun kaygının azalmasıyla ilişkisi olduğunu 380 ön ergen üzerinde yaptıkları çalışmada ulaşmışlardır (Wood, Bukowski ve Santo, 2017). Bir başka çalışma ise sadece kadınlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Olumsuz yaşam olaylarından sonra kurulan arkadaşlıkların ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmada arkadaşlık ilişkisinin ruh sağlığı açısından önemli olduğu sosyalliği arttığını göstermektedir. Ancak araştırma, arkadaşlıklar arasında kuralların ve yaptırımların olması dolayısıyla kadınların yaşamlarında önemli bir stres faktörü olduğunu da vurgulamaktadır (Glover ve Parry, 2008). Bununla birlikte arkadaşlık ile kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği yakın zamandaki araştırmalar daha çok sosyal kaygıya değinmektedir (Elmer vd., 2020; Scott vd., 2021).

Yaşam dengesinin alt boyutlarından olumlu yönelim ve ilişkili değişkenlerin kaygı ve benzeri olumsuz ruh sağlığı ile ilişkili çalışmalardan Fernandez-Gonzalez, Gonzalez-Hernandez ve Trianes-Torres (2015) psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerin akademik stress yaşamlarında iyimser olmalarının, benlik saygısına sahip olmalarının ve sosyal destek sistemlerinin ne derece ilişkili olduğunu araştırmışlardır. Sosyal destek sistemi arkadaşlık ilişkilerindeki yardımlaşma, bilgi alışverişi yapma gibi unsurları içermektedir. Sosyal destek

sistemlerinin diğer değişkenler gibi stress yaşamalarının azalmasında önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Chang ve diğerleri (2017) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada iyimserlik ve umudun düşük depresif belirtiler ve intihar düşüncesinin anlamlı birer yordayıcıları oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmayla dolaylı olarak paralellik gösteren bir başka çalışmada iyimserlik ile minnettarlığın kaygı ve memnuniyet arasındaki ilişkileri inceleyen Biber, Melton ve Czac (2020) COVID-19'un olumsuz etkileri dolayısıyla eğitimin şekil değiştirmesine iyimser yaklaşan öğrencilerin daha düşük düzeyde kaygı bildirdikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Olumlu yönelim ile ilgili farklı bir örneklem üzerinde ve bağımsız değişken olarak alındığı başka bir çalışma Alessandri ve diğerlerine (2015) aittir. Meslek sahibi insanlarla gerçekleştirdikleri çalışmalarında olumlu yönelim ile iş performansı arasındaki ilişkide özyeterlik inancının ve işe bağlılığın aracılık etkisini incelemişler. Olumlu yönelimin hem iş performansı üzerinde hem de işe bağlılık aracılığıyla iş performansını etkilediği, özyeterlik inancı yüksek olduğunda iş performansı üzerinde doğrudan etki ettiği sonucuna ulaşmışlardır (Alessandri vd., 2015).

Bu çalışmayla paralel bir şekilde olumlu yönelimin diğer bir gizli boyutu olan benlik saygısı ile ilgili olarak da Fatima ve diğerleri (2017) Pakistan'da yaptıkları çalışmalarında benlik saygısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında benlik saygısının sosyal kaygıyı olumsuz yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yine Çin'de yapılan başka bir araştırmada da yüksek benlik saygısının daha düşük sosyal kaygının göstergesi olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Tan vd., 2016). Baumeister ve diğerleri (2003) ise benlik saygısı düzeylerinin kişiler arası ilişkiler, yeme bozukluğu, depresyon, kaygı, yaşam doyumu ve mutluluk gibi çeşitli değişkenlerle ilişkisini araştırdıkları derleme çalışmasında araştırmalardan elde ettikleri sonuçları değerlendirdiklerinde benlik saygısı düzeylerinin bir ölçüde mutluluk dışında hiçbir şeyin güçlü bir yordayıcısı olmadığını belirlemişlerdir. Özellikle benlik saygısının tek başına strese veya depresyona girmenin önüne engel olmadığını belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalara göre benlik saygısı düzeyi karamsar ve kendini suçlayan düşünce tarzıyla birleşince depresyona etki edebileceğini ifade etmişlerdir.

Jin ve Marc-Dewale (2018) pozitif oryantasyon ile algılanan sosyal desteğin yabancı dil öğrenenlerin kaygıları arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında üniversite öğrencileri örneklem grubu oluşturmuştur. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre olumlu yönelim yabancı dil kaygısını olumsuz yönde anlamlı olarak yordamıştır. Ancak modele algılanan sosyal destek yerleştirildiğinde anlamlı olmaktan çıktığı sonucuna

ulaşmışlardır. Öğrencilerin yabancı dil öğrenmeye yönelik kaygılarında olumlu bakış açısının daha önemli olduğu özellikle yaşı daha büyük öğrencilerin öğretmen veya arkadaşlarından sosyal desteğine daha az ihtiyaç duyduklarını tespit etmişlerdir.

Karaman ve Sarı (2020) yaşam doyumu, depresyon ve sosyal destek gibi psikolojik faktörler ile aile yapısı ve ebeveynlerin eğitim düzeyi gibi ailesel faktörlerin üniversite öğrencilerinin olumlu yönelimlerini (pozitif oryantasyon) ne derece yordadığını inceledikleri çalışmalarında psikolojik faktörler olarak yaşam doyumu, algılanan sosyal desteğin ve depresyonun, ailesel faktörler olarak da ailenin büyüklüğü ve yapısının olumlu yönelimi önemli ölçüde yordadığını araştırmışlardır. Kişinin kişisel ve ailevi özelliklerinin yaşamlarına yönelik olumlu bakış açısını etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Psikolojik faktörlerden ise yaşam doyumu en güçlü yordayıcı olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ise olumlu yönelimin ikinci önemli yordayıcısı olarak bulunmuştur. Depresyon ise olumlu yönelimi yordayan diğer bir psikolojik faktör olarak etkisi, yaşam doyumu ve sosyal destekten daha az bulunmuştur. Ayrıca, sonuçlar depresyonun olumlu yönelimi olumsuz etkilediğini de ortaya koymuştur.

Olumlu yönelim ile ilişkili bir kavram olan iyimserliğin aracılık ettiği çalışmada Genç ve Arslan (2021) üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirdikleri çalışmalarına koronavirüs stresi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide iyimserlik ve umudun aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, koronavirüs stresinin üniversite öğrencilerinin umut ve iyimserlik duygusuyla negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, koronavirüs stresi, iyimserlik ve umut yoluyla öznel iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğunu dolayısıyla iyimserlik ve umudun, pandemi sırasında stresin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmiştir. Bu sonuçlar, koronavirüs nedeniyle stres düzeyi yüksek olan genç yetişkinlerin daha düşük iyimserlik ve umut sahibi olduğunu ve bunun da daha az öznel iyi oluşa sahip olduğunu göstermiştir.

Olumlu yönelim pozitiflik hayata olumlu bakmak şeklinde ifade edilmektedir. Pozitiflik değişkeni kullanılarak yapılan çalışmada pozitifliğin koronavirüs stresi ile ölüm kaygısı ve mutluluk arasındaki aracılık ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Yıldırım ve Güler (2021) yaş ortalaması 38.64 olan 3109 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında pozitifliğin koronavirüs stresıyla mutluluk arasında kısmi ölüm anksiyetesi ile tam aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Sprung ve Rogers (2020) iş-yaşam dengesinin üniversite öğrencilerinde kaygı ve depresif belirtiler ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında öğrencilerin algıladıkları stres,

genel kaygı ve depresif belirtiler ile iş-yaşam dengesi arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca algılanan stresin iş-yaşam dengesi ile kaygı arasındaki ilişkiye ve iş-yaşam dengesi ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye tam aracı rolü olduğunu tespit etmişlerdir.

Mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi düşünceler ile kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği erken dönem çalışmalara bakıldığında Christensen, Danko ve Johnson (1993) sosyal olarak ön görülen mükemmeliyetçilik ile kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin bir arada sürekli kaygıyı ne ölçüde yordadığını araştırmışlardır. Mükemmeliyetçilik ve sürekli ve durumluk kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Benzer şekilde Frost ve DiBartolo (2002) mükemmeliyetçilik ile kaygı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Alden, Bieling ve Wallace (1994) kişilerarası ilişkilerde sosyal kaygısı olan ve kaçınan kişilik bozukluğuna sahip bireylerin olduğu dört deney grubunda sosyal ve kendine yönelik mükemmeliyetçileri öz düzenlemenin standart, belirleyici öz düzenleme ve özyeterlik olarak üç yönünü de çalışmaya dahil ederek aralarındaki ilişkileri analiz etmişlerdir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişisel standartlar, başkalarının standartları, özyeterlik, özdeğerlendirme sıklığı, kişisel standartların önemi ve sosyal standartların önemi oluşturmuştur. Bağımlı değişkenleri ise kaygı ve depresyondur. Araştırmanın sonuçlarına göre standart belirleme mükemmeliyetçi düşünme ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık etmemiştir. Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, kendini değerlendirme ile ilgili bilişsel süreçlerle, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin yeteneğini aşan hedefler belirlemesi ve hedeflere ulaşmanın önemi ile ve her iki tür mükemmeliyetçiliğin de kaygı ve depresyonla ilişkisine öz yeterlilik aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Flett, Madorsky, Hewitt ve Heisel (2002) mükemmeliyetçilik ile kaygı ve depresyon arasında otomatik düşünceler ve ruminasyonun aracılık ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini 65 öğrenci oluşturmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin boyutlarından sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik olarak ayrı ayrı analiz etmişler ve mükemmeliyetçiliğin genel olarak belirgin bir bilişsel yönü olduğunu ve ruminasyon deneyiminin kaygı ve depresyon ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Flett, Green ve Hewitt (2004) 177 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile kaygı arasındaki ilişkilerini incelemişler bununla birlikte

mükemmeliyetçiliği sadece kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik olarak değil, aynı zamanda mükemmeliyetçilik bilişleri ve mükemmeliyetçi benlik bakımından da araştırmışlardır. Kaygıyla mükemmeliyetçilik bilişleri ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Egan, Wade ve Shafran (2011) mükemmeliyetçiliğin birçok psikolojik bozukluğu tetikleyen tanısal bir süreç olduğu görüşünü desteklemek üzere yaptıkları çalışmalarında kaygı bozukluğu gibi birçok ruhsal belirtiyeye kaynaklık eden faktörün mükemmeliyetçilik olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Pirbaglou ve diğerleri (2013) ise yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçi bilişler ile depresif ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye olumsuz otomatik düşüncelerin ve kaygı duyarlılığının aracılık ettiğinin varsayıldığı bir modeli değerlendirmişlerdir. Kanada’da üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada aracılık analizi mükemmeliyetçi bilişler, kaygı belirtileri ve depresif sıkıntı arasındaki ilişkiye aracılık etmede kaygı duyarlılığının ve olumsuz otomatik düşüncelerin rolü olduğunu ayrıca bu öğrencilerin yaklaşık %33’ünün yüksek düzeyde kaygı belirtisi gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Noble, Ashby ve Gnilka (2014) çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü incelemişlerdir. Olumlu (Uyumlu), olumsuz (uyumsuz) ve mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin hem olumlu hem olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile aracı değişkenler olarak başa çıkma stratejilerinden görevlerde aktif yer alma ve kaçınan başa çıkma olarak belirlemişlerdir. Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin ikisinde de kaçınan başa çıkma depresyon ile ilişkisinde aracılık ettiği dolayısıyla kaçınan başa çıkma stratejisini kullanan olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçi öğrencilerin her ikisinde de depresyon seviyelerinde artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Limburg, Watson, Hagger ve Egan (2017) mükemmeliyetçiliğin mükemmeliyetçi kaygılar ve mükemmeliyetçi çabalar olmak üzere iki ana boyutunun psikopatoloji arasındaki ilişkileri inceledikleri metaanaliz çalışmasında her iki boyutunda kaygı, depresyon, yeme bozukluğu gibi çeşitli psikolojik durumlar arasında ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca mükemmeliyetçi çabaların klinik olmayan örneklemelerde mükemmeliyetçi kaygıyla da ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Mükemmeliyetçilikle ilgili yakın tarihte yapılan çalışmalara bakıldığında Aydemir ve Bayram Arlı (2020) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının stres ve benlik saygısı ile ilişkilerini incelemişlerdir. Üniversite öğrencileriyle

yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin algılanan stres üzerinde olumlu yönde, benlik saygısı üzerinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Flett ve Hewitt (2020) mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin strese karşı daha tepkisel olduklarını, daha az dirençli oldukları ve pandemi öncesi daha yüksek düzeyde depresyon ve kaygı bildirme eğiliminde olduklarında, mükemmeliyetçilik, pandemi sırasında daha fazla psikolojik sıkıntıyla ilişkilendirilmiştir.

Benzer şekilde Molnar ve diğerleri (2021) mükemmeliyetçi bilişlerin pandemi öncesi ve sonrası kaygıyı ne ölçüde yordadığını araştırdıkları iki dalgalı çapraz gecikmeli çalışmalarında pandemi sürecinde mükemmeliyetçi bilişlerin azaldığını kaygının arttığını ve depresyonun belirtilerinin değişmediğini göstermiştir. Yine pandemi öncesi mükemmeliyetçi bilişlerin, pandemi öncesi anksiyete ve depresif belirtileri analize dahil edildikten sonra pandemi sırasında daha yüksek düzeyde anksiyete belirtileri olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin pandemi sırasında anksiyeteye daha duyarlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Pereira ve diğerleri (2021) COVID-19 pandemisi sırasında kaygı, depresyon, stres gibi psikolojik faktörlerde mükemmeliyetçiliğin rolünü analiz etmek ve buna COVID-19 korkusu ve tekrarlayan olumsuz düşüncelerin aracılık edip etmediğini test etmek amaçlı gerçekleştirdikleri çalışmada, mükemmeliyetçiliğin boyutları kendini eleştiren, katı ve narsist mükemmeliyetçiliktir. COVID-19 korkusunu, tekrarlayan olumsuz düşünceler ve kaygı, depresyon ve stres durumlarını değerlendirmişlerdir. Üç mükemmeliyetçilik boyutu da olumsuz tekrarlayan düşünceler, COVID-19 korkusu ve kaygı, depresyon ve stress ile ilişkili bulunmuştur. Kendini eleştiren mükemmeliyetçiliğin kaygı, depresyon ve stress üzerindeki etkisine COVID-19 korkusu ve tekrarlayan olumsuz düşünceler kısmi, katı ve narsisistik mükemmeliyetçiliğe ise COVID-19 korkusu ve tekrarlayan olumsuz düşünceler tam aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Mükemmeliyetçilik kavramının farklı değişkenlerle incelendiği çalışmalar da mevcuttur. Örneğin yakın zamanda Başçı ve Hamamcı (2022) belirsizliğe tahammülsüzlük, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve öz-duyarlılık arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarını üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilikle olumlu yönde orta düzeyde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

COVID-19 pandemi öncesi dönemde üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı sorunları ve ihtiyaçları konusunda Zivin, Eisenberg, Gollust ve Golberstein (2009) yaptıkları çalışmada iki yıllık takip neticesinde kaygı, depresyon ve yeme bozukluğu, kendine zarar verme ve intihar gibi ruh sağlığı problemlerini incelemişlerdir. 1272 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında iki yıl sonraki takipte 763'ü ikinci kez çalışmaya katılmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre başlangıçta bir ruh sağlığı problemi yaşayan öğrencilerin %60'ı iki yıl sonra en az bir ruh sağlığı problemi yaşadığını ve yarısından azının tedavi gördüğü sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ve başlangıcıyla ilgili araştırmada Auerbach ve diğerleri (2016) 21 ülkede 1572 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında ruh sağlığı bozukluklarının üniversiteye gelmeden önce başladığını ve üniversiteye geldikten sonra öğrencilerde yıpranmaların devam ettiğini ve ruh sağlığı bozuklukları içinde en fazla kaygı bozuklukları olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Pandemiler göz önünde bulundurularak kaygı çalışmaları incelendiğinde Cheng vd. (2004) SARS'tan kurtulan ve bir aylık iyileşme sürecinde olan bireylerin psikolojik kaygı düzeyini ve SARS'ın etkisine ilişkin olumsuz tespitlerini keşfetmek amacıyla yaptıkları çalışmada çalışmaya katılanların yaklaşık %35'inin orta şiddetli kaygı düzeyinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca sağlık çalışanı olanlarla, aile üyelerinden ölüm sebebi SARS olanların daha yüksek anksiyeteye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte SARS'tan kurtulanlarda olumsuz değerlendirmelerin psikolojik sıkıntıları üzerinde önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Wong ve diğerleri (2007) ise Hong Kong'da SARS salgını sırasında üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyini araştırdıkları araştırmalarında bölümler arası kaygı düzeylerinde farklılıklar olduğunu ve tıp fakültesi öğrencilerinin diğer bölümlere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Çölgeçen ve Çölgeçen (2020) Türkiye'de yaşayan 422 kişiyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında %41'inin 21-30 yaş aralığındaki katılımcılarından oluşmuştur. Çalışmalarında yaş, cinsiyet, eğitim durumu, işe devam edip etmeme ve enfekte olan akraba gibi çeşitli demografik değişkenlerin sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin sürekli kaygı düzeylerine göre daha fazla olduğunu, kadınların kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca çalışmalarında evlilerin bekarlara göre durumluk kaygılarının daha fazla, bekarların ise evlilere göre sürekli kaygılarının daha fazla olduğu gibi sonuçlara ulaşmışlardır.

Odriozola-González ve diğerleri (2020) COVID-19'un ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmalarında COVID-19'un başlangıcında pandeminin İspanya'da bir üniversitenin öğrencileri ve çalışanları üzerindeki psikolojik etkilerini araştırdıkları kesitsel araştırmalarında üniversite öğrencilerinde çalışanlarına kıyasla daha yüksek kaygı, depresyon ve stres olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Katılımcıların %76.8'i üniversite öğrencisi yaklaşık % 23 ise idari ve akademik personelden oluşan çalışmalarında ayrıca öğrenciler arasında sınıf düzeyi daha düşük olanlar yüksek olanlara göre daha fazla kaygı hissettiklerini bildirmişlerdir. Ayrıca çalışmalarında tıp fakültesi öğrencilerinin diğer bölümlerdeki öğrencilere göre daha düşük kaygı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Zhai ve Du (2020) ise üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde kaygılarını arttıran etken olarak bu süreçte kısıtlamalar nedeniyle evlerine döndüklerinde aile üyelerine bulaştırma konusunda kaygıları olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Elmer ve diğerleri (2020) koronavirüs öncesi ve sonrası yaptıkları boylamsal karşılaştırmalı araştırmada etkileşimde bulunmalarının azaldığını ve öğrencilerin stres, kaygı, yalnızlık durumlarının kriz öncesi ölçümlere göre daha da kötüleştiğini tespit etmişlerdir. Stres unsurları olarak sosyal yaşamdan uzaklaşma, arkadaşlar, aileleri ve gelecekleri ile ilgili endişelere dönüştüğünü bildirmişlerdir.

Cao ve diğerleri (2020) 7143 üniversite öğrencisinin salgın sırasında kaygılarını etkileyen faktörleri incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada öğrencilerin %24.9'unun COVID-19 nedeniyle yaşanan kaygıdan etkilendiğini göstermiştir. Ayrıca sonuçlar üniversite öğrencilerinin salgınla ilgili kaygılarının yaşadıkları yerleşim birimi, ebeveynleriyle yaşama durumu gibi etkenler dolayısıyla gerçekleştiği sonucuna ulaşmışlardır. COVID-19 sürecinde en geniş çaplı araştırmayı ise Gloster ve diğerlerinin (2020) yaptığı görülmektedir. Gloster vd. (2020) 78 ülkede gerçekleştirdikleri çalışmalarında katılımcıların %50'sinin ruh sağlıklarının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ülkeler arasında Hong Kong ve Türkiye'de stres vb. olumsuz durumlardan etkilenme oranının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Ruh sağlığı sonuçlarını etkileyen risk faktörleri (gelir düzeyi gibi) ile ruh sağlığının olumlu göstergelerinin (sosyal destek, psikolojik esneklik) etkisinin önemi araştırmanın bulgularıyla desteklenmiştir.

Yapılan çalışmalar bütünsel olarak değerlendirildiğinde, kişisel veya yaşamsal birçok olumsuz durumda bireylerin yaşamlarını daha esnek bir perspektifle yaklaşmalarını sağlayan mekanizmaların olması hayati öneme sahiptir. Dolayısıyla psikolojik esneklik, insanların yaşamlarının her aşamasında bir sebeple karşılabileceği kaygı ve benzeri olumsuz ruh sağlığı

faktörlerine karşı duygu, düşünce veya davranışlarını üçüncü bir gözle izleme, düşüncelerle birleşmeme ve değerleri odaklı bir yaşama sahip olma noktasında önemli bir etkiye sahip olduğu açıktır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik esnekliğin kaygı, depresyon, stress ile negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu bununla birlikte psikolojik katılık olarak da çalışmalara dahil edildiği psikolojik katılık seviyelerindeki artışla olumsuz ruh sağlığı belirtileri ile pozitif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik esneklik deneysel çalışmalar ile deneysel çalışmaları inceleyen metaanaliz çalışmalarında da sıklıkla işlevsel olmayan duygu ve davranışlarla çalışıldığı görülmektedir.

Yaşam dengesi alt boyutları olan bütünsel bir kavram olarak alanyazında iş-yaşam dengesi ile ilgili çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bununla birlikte alt boyutları değerlendirildiğinde bu araştırmaya dahil edilen olumlu yönelim ve arkadaşlık/yakınlık değişkenleriyle ilgili yapılan çalışmalar bütünsel değerlendirildiğinde olumlu yönelim alanyazında daha çok pozitif oryantasyon olarak geçmekte ve bu kavramın bizzat kullanıldığı araştırma sayısının az olduğu görülmektedir. Bunun sebebi yaşam doyumu, iyimserlik ve benlik saygısının altında yatan gizli bir boyut olmasından kaynaklı olduğu görülmektedir. Çalışmalar daha çok benlik saygısı, yaşamın anlamı ve iyimserlik kavramlarının incelenmesine ağırlık vermektedir. Bu kavramların psikolojik esneklikle birlikte aracı değişken olarak çalışmalarda yer aldığı görülmektedir. Bir diğer husus ise benlik saygısı, iyimserlik veya olumlu yönelimin kaygı, depresyon, stress, akademik stress gibi ruh sağlığını olumsuz etkileyen yapılarla negatif yönde ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Arkadaşlık/yakınlık kavramının alanyazında kaygı ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin ya da mükemmeliyetçi düşüncelerin kaygı, depresyon gibi olumsuz ruh sağlığı bileşkeleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalar psikolojik esnekliğin mükemmeliyetçi düşüncelerin olumsuz etkilerini azaltma konusunda etkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik katılık seviyelerindeki artışın dolayısıyla yaşantısal kaçınmanın daha mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini veya mükemmeliyetçi düşüncelerde artış olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte mükemmeliyetçi düşünceler veya çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalarda ikisinin arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

COVID-19 sürecinde kaygı çalışmalarının COVID-19 korkusu veya stresi ile ilişkilendirildiği bununla birlikte demografik değişkenlerin kaygı üzerindeki etkilerinin incelendiği görülmektedir. Genel nüfus ve üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem

gruplarında kaygı düzeylerinin bu süreçte orta veya hafif düzeyde olduğu da araştırma sonuçlarında görölmektedir.



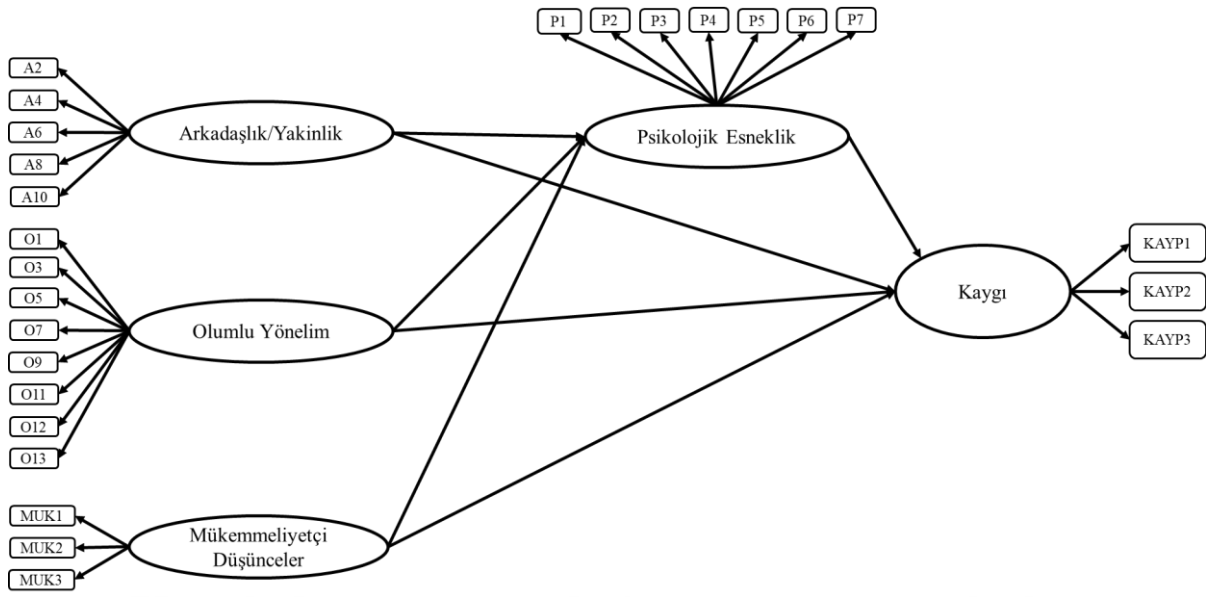
## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde yaşam dengesinin iki alt boyutunun araştırmaya dahil edilmesi süreci, çalışma grubu, veri toplama süreci, verilerin analizi ve yorumlanması, araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analiziyle ilgili bilgiler bulunmaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Yaşam dengesi (olumlu yönelim, arkadaşlık/yakınlık), mükemmeliyetçi düşünceler ve kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelendiği yordayıcı ilişkisel (korelasyonel) bir araştırma yapılmıştır. Yordayıcı ilişkisel araştırma, bir ya da birden çok bağımsız değişkene dayalı bağımlı değişkende oluşan değişimleri açıklamaya çalışan ve değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin incelendiği araştırma türüdür (Büyüköztürk vd., 2018). Korelasyon araştırmalarında, değişkenler arasındaki ilişkilerin olası sonuçları daha gelişmiş korelasyonel analiz olan yapısal eşitlik modellemesi gibi analizlerle elde edilebilir (Jöreskog ve Sörbom, 2001). Araştırmada birden çok bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordamasından dolayı araştırmanın yöntemi çok faktörlü yordayıcı desen olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018). Bu araştırmada ise yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler ve psikolojik esnekliğin kaygı üzerindeki doğrudan etkileriyle yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler ve kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü yapısal eşitlik modellemesiyle incelenmiştir. Araştırmada ilişkileri incelenen hipotetik model şekil 3'te yer almaktadır.



**Şekil 3. Aracılık İlişkisinin Kavramsal Modeli**

A2-10: Yaşam Dengesi Envanteri Arkadaşlık/Yakınlık alt boyutu maddeleri, O1-13: Yaşam Dengesi Envanteri Olumlu yönelim alt boyutu maddeleri, P1-7: Psikolojik Esneklik Ölçeği maddeleri, MUK1-3: Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel, KAYP1-3: Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel.

Araştırma kapsamında test edilmesi planlanan model (Şekil 3) örtük ve gözlenen değişkenlerden oluşmaktadır. Modelde örtük değişkenler oval şekilde gösterilen, örneğin (arkadaşlık/yakınlık) ve gözlenen değişkenlerle örneğin (A2 ve A4) temsil edilen üst yapılardır. Bu çalışma kapsamında bu üst kuramsal yapılar arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Gözlenen değişkenler olarak, ölçülmesi planlanan yapılar için kullanılan ölçme araçlarından elde edilen puanlar kullanılmıştır. Arkadaşlık/ yakınlık, olumlu yönelim ve psikolojik esneklik örtük değişkenleri için, bu yapıları ölçmek üzere kullanılan ölçek maddeleri doğrudan bu yapıların gözlenen değişkenleri olarak modele alınmışlardır. Ancak, kaygı ve mükemmeliyetçi düşünceler örtük değişkenleri için, bu yapıları ölçen ölçeklerin madde sayısı sırasıyla, 20 ve 25 olduğundan bu ölçek maddeleri ile parseller oluşturulmuştur.

Gözlenen değişken sayısının fazla olduğu durumlarda, ölçme modelini optimize etmek için ve de model testinde karşılaşılan ölçme hatalarını en aza indirmek için parselleme yapılması tavsiye edilmiştir. İki veya daha fazla öğenin ortalamasını hesaplama yöntemi olan parselleme yöntemi, gerçek varyansı arttırıp, hatayı azaltarak güvenilirliği geliştirmek amacıyla kullanılmaktadır (Little vd. 2013). Bu çalışmada, parselleme yöntemi olarak, madde-toplam yapı korelasyonları dikkate alınmıştır. Her bir grupta bulunan maddeler toplanarak, her bir parsele ilişkin toplam puanlar elde edilmiştir. Bu yöntemle, maddeler

toplam puan ile olan korelasyon katsayılarına göre üç gruba atanmıştır. Her bir parselde yer alan maddeler Tablo1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1 Mükemmeliyetçi Düşünceler ve Sürekli Kaygı Ölçek maddeleri ve Parsel Tablosu**

|              |                                        |
|--------------|----------------------------------------|
| <b>KAYP1</b> | S17-S10_ters-S6_ters-S11-S4-S3-S7_ters |
| <b>KAYP2</b> | S15-S18-S16_ters-S8-S5-S2-S14-S19_ters |
| <b>KAYP3</b> | S9-S20-S1_ters-S12-S10_ters-S13_ters   |
| <b>MUK1</b>  | M15-M12-M8-M25-M7-M4-M2-M24-M22        |
| <b>MUK2</b>  | M6-M17-M14-M23-M18-M20-M10-M5          |
| <b>MUK3</b>  | M1-M3-M19-M9-M13-M16-M11-M2            |

Tablo 1’de gösterilen maddeler ve bulundukları parseller, en yüksek ve düşük korelasyon gösteren maddeler ilk parselde olmak üzere sırasıyla düşük ve yüksek ilişki göstermelerine göre ikinci ve üçüncü parselde atanmıştır. Bu uygulama ölçek tek boyutlu olduğunda daha iyi sonuç vermektedir. Ayrıca tek boyutlu yapılarda kaç parsel oluşturulması gerektiğinin tek bir cevabı olmamasına rağmen parselleme sayısının üç olduğu analizlerin yapılmasının daha işlevsel yapısal model değişkenleri ürettiği ifade edilmektedir (Little vd., 2013). Bazı durumlarda yapı tek boyutlu olarak değerlendirilse de kendi içerisinde farklı boyutlara sahip olabileceği için bu durumlar en ideal olan sayıda parsel oluşturulmasını etkileyebilmektedir (Güler ve Çetin, 2020).

### 3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, üniversitelerin farklı sınıf düzeylerinde, öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırmanın çalışma gurubunu ise, 2020-2021 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Türkiye'nin yedi bölgesinde ve köy-kasaba, ilçe veya şehirlerde ikamet eden 19-30 yaş aralığında olan 1154 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmada örnekleme yöntemi olarak, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden, uygun (kolay) örnekleme metodu kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2018).

Katılımcıların 892'si kadın (%77,3), % 262'si erkektir (%22,7). Yaşadıkları bölgelere göre dağılımlarına bakıldığında 67'si Karadeniz (%5,8), 121'i Marmara (%10,5), 83'ü Ege (% 7,2), 340'ı Akdeniz (%29,5), 185'i İç Anadolu (% 16,0), 38'i Doğu Anadolu (%3,3), 320'si Güneydoğu Anadolu (%27,7) bölgesinde yaşamaktadır. Katılımcıların yerleşim yerlerine göre dağılımları 190'ı (% 16,5) köy ve kasabalarda, 282'si (%24,4) ilçede, 682'si (%59,1) şehirde yaşamaktadır. Katılımcıların 517'si 1. Sınıf (%44,8), 323'ü 2. Sınıf (%28,0), 152'si 3.sınıf (%13,2), 130'u 4. Sınıf (%11,3) ve 32'si hazırlıkta (%2,8) okumaktadır. Ayrıca katılımcıların yaşları 19 ile 30 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 21,30'dur.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu (EK-4) ile Junkie-Balkin Yaşam Dengesi Envanteri (EK-5), Kabul ve Eylem Ölçeği-II (EK-6), Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği (EK-7), Sürekli Kaygı Ölçeği (EK-8) kullanılmıştır. Bu ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda ayrıntılarıyla yer almaktadır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet, yaş, yaşadıkları yerleşim yerini, sınıf düzeylerini belirlemek amacıyla sorulan sorulardan oluşmaktadır.

#### 3.3.2. Junkie-Balkin Yaşam Dengesi Envanteri (JBLI)

Davis vd. (2014) tarafından yaşam dengesi yapısını ölçmek için geliştirilmiştir. Junkie-Balkin Yaşam Dengesi Envanteri on boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar olumlu yönelim (pozitif oryantasyon/PO), stres / kaygı, madde kullanımı, manevi destek, arkadaşlık, uyku bozukluğu, kariyer, cinsiyet / yakınlık, küresel sağlık, ilişkilerin kalitesi şeklinde kategorize edilmiştir. 5'li likert tipi (1: Kesinlikle katılmıyorum; 5: Kesinlikle katılıyorum)

derecelendirmeye sahiptir. Toplam 54 madde olan ölçeğin aracının yaşam dengesi için toplam puanı olmadığından, toplam alt ölçek için bir güvenilirlik puanı yoktur. Karaman vd. (2018) Türkçeye uyarlama çalışmalarında küresel sağlık, ilişkilerin kalitesi, olumlu yönelim, depresyon, manevi destek, arkadaşlık/yakınlık, kariyer ve uyku bozukluğu olarak envanter sekiz boyuta indirgenmiştir. Olumlu yönelim (8 madde) alt ölçeğinden alınan yüksek puan kişinin olumlu düşüncelerinin fazla olduğuna; arkadaşlık (5 madde) alt ölçeğinden alınan yüksek puan arkadaşlık ilişkilerine bakış açısının olumlu olduğunu göstermektedir (Davis vd., 2014). Her bir boyut ayrı bir ölçek olarak kullanılabilir. Bu çalışmada envanterin sekiz alt boyutundan olumlu yönelim ve arkadaşlık/yakınlık alt boyutları kullanılmıştır.

Bu araştırma kapsamında iki ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği tekrar test edilmiştir. Ölçeklerin geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Arkadaşlık/yakınlık (friendship) alt ölçeğinin DFA sonucunda ölçeğin model uyumuna sahip olduğu görülmüştür  $\chi^2(5)= 24.69$ ,  $\chi^2/sd= 4.93$ ; RMSEA = .058; CFI = .99; NNFI = .98; GFI = .99; AGFI = .97). Ölçeği oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.057 ile 0.073 arasında değişmektedir. Bu ölçeğin bu örnekleme hesaplanan iç tutarlık katsayısı 0.079 olarak hesaplanmıştır.

Olumlu yönelim alt ölçeğinin DFA sonucunda modele ilişkin uyum iyiliği değerleri  $\chi^2(20)= 246.25$ ,  $\chi^2/sd= 12.31$ ; RMSEA= .099; CFI= .99; NNFI= .94; GFI= .95; AGFI= .91 olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda modeli iyileştirmek için önerilen O11 ile O13, O5 ile O11 arasındaki iki modifikasyon gerçekleştirilmiştir. Yapılan modifikasyon işlemlerinin ardından ortaya çıkan uyum indeksleri,  $\chi^2(18)= 143.420$ ,  $\chi^2/sd= 7.9$ , RMSEA= .07, CFI= .91, GFI= .97 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.043 ile 0.078 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu örnekleme hesaplanan iç tutarlık katsayısı 0.076 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3. Kabul ve Eylem Ölçeği-II (AAQ)

Kabul ve Eylem Ölçeği-II Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir. Bond vd. (2011) 2816 katılımcı üzerinde yaptıkları çalışmalarında ölçek on maddeden oluşmuştur. İlk faktör analizlerinde iki faktörlü bir yapı elde etmişlerdir. İki faktörlü yapının, olumlu ve olumsuz maddelere verilen yanıtlardan kaynaklanabileceğini düşünüp ters kodlanmış üç maddeyi çıkardıktan sonra yedi maddelik anketin son şeklinin kullanılmasını tavsiye etmişlerdir. Türk kültürüne ise Meunier ve diğerleri (2014) tarafından uyarlanmıştır. Kabul ve kararlılık terapisinde önemli bir yapı olan psikolojik katılığı ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçeğin tüm maddeleri 1 = hiçbir zaman doğru değil ile 7 = her zaman doğru arasında değişen

yedili likert tipi bir skalaya göre puanlanmaktadır (örneğin, “Acı deneyimlerim ve anılarım anlamlı bir hayatı yaşamamı zorlaştırıyor.”). Meunier vd. (2014) 291 üniversite öğrencisine ölçeği uygulamışlardır. Test-tekrar test aşaması 2 aylık bir süre boyunca 80 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA), yedi maddeli tek faktörlü olan bu ölçeği desteklemiştir. İç tutarlılık katsayısı yüksek (.88) ve test-tekrar test güvenilirliği iyi (.78) düzeyde bulunmuştur.

Bu araştırma kapsamında ise kabul ve eylem ölçeği-II’nin puanları (1: her zaman doğru; 7: hiçbir zaman doğru değil) şeklinde ters puanlanmıştır. Dolayısıyla bu araştırma kapsamında bu ölçekten alınan puanların yüksek olması kişinin psikolojik esnekliğinin yüksek olduğunu; ölçekten düşük puanların alınması ise psikolojik katılığın fazla olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bu araştırma kapsamında ölçeğin geçerliği ve güvenirliliği tekrar test edilmiştir. Ölçeğin geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Ölçeğin DFA sonucunda  $\chi^2 (14) = 259,20$ ,  $\chi^2/sd = 18,51$ ; RMSEA = .123; CFI = .95; NNFI = .92; GFI = .98; AGFI = .96 olduğu görülmüştür. RMSEA değeri kabul edilebilir sınırlar dışında olduğu gözlenmektedir (.123). Analiz sonucunda modeli iyileştirmek için önerilen P4 ile P1, P7 ile P6 arasındaki iki modifikasyon gerçekleştirilmiştir. Yapılan modifikasyon işlemlerinin ardından ortaya çıkan uyum indeksleri,  $\chi^2 (12) = 81,085$ ,  $\chi^2/sd = 6,75$ , RMSEA = .07, CFI = .91, GFI = .97 olarak bulunmuştur. Ancak alanyazında RMSEA değeri modelin karmaşık yapısına, değişken sayısının fazla olmasına veya veri sayısına duyarlı bir değer olduğu belirtilmiştir (Kenny ve McCoach, 2009). Ölçeği oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.073 ile 0.087 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu örnekleme hesaplanan iç tutarlığı 0.090 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4. Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği (PCI)**

Mükemmeliyetçi düşünceler ölçeği (PCI), Flett ve diğerleri (1998) tarafından mükemmeliyetçi düşünme sıklığını ölçmek için tasarlanmış 25 maddelik bir ölçektir. PCI, bir bireyin mevcut benliği ile ideal benlik şeması arasındaki tutarsızlıklara odaklanan karşılaştırma tipi bilişlere ne sıklıkla katıldığını ölçmektedir. Katılımcılardan bir önceki hafta “Neden mükemmel olamıyorum” ve “İşim kusursuz olmalı” gibi mükemmeliyetçi düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını 5’li Likert ölçeğinde belirtmeleri istenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde mükemmeliyetçi düşüncelerin göstergesidir. Ölçeğin cronbach alfa değeri 0.096, ölçeğin üç aylık test-tekrar test güvenirliliği 0.067 olarak bildirilmiştir. Ayrıca, erkekler ve kadınlar arasında ortalama PCI puanlarında cinsiyet farkı yoktur (Flett vd., 1998).

Aydın ve Yerin Güneri (2018) Türkçeye uyarlama çalışması yapmıştır. Araştırma Ankara'da bir devlet üniversitesi öğrencileriyle iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ilk aşamasına 418 öğrenci (238 kız ve 180 erkek) katılmıştır. İkinci aşamada ise 715 öğrenci (351 kız ve 364 erkek) çalışmaya katılmıştır. 5'li likert tipi (0) asla; (1) bazen (2) orta sıklıkta; (3) sık sık; (4) her zaman şeklinde cevaplandırılmakta ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin puanları 0'dan 100'e değişmekte; toplam puanı alınabilmektedir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmasında cronbach alfa katsayısı .094, test-tekrar test güvenilirliği .089 olarak bulunmuştur (Aydın ve Yerin Güneri, 2018).

Bu araştırma kapsamında ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği tekrar test edilmiştir. Ölçeğin geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Modele ilişkin uyum indekslerinin  $\chi^2(275) = 1525,45$ ,  $\chi^2/sd = 5.54$ , RMSEA = .123; CFI = .95, NNFI = .92, GFI = .98, AGFI = .96 olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda model iyileştirmek için önerilen M12 ile M9, M24 ile M22; M23 ile M13, M16 ile M10, M11 ile M10 arasındaki beş modifikasyon gerçekleştirilmiştir. Yapılan modifikasyon işlemlerinin ardından ortaya çıkan uyum indeksleri,  $\chi^2(270) = 2436.783$ ,  $\chi^2/sd = 9,02$ , RMSEA = .08, CFI = .91, NNFI = .92 ve GFI = .96 AGFI = .96 olarak bulunmuştur. Ki-kare değerinin örneklem büyüklüğüyle ilişki olması sebebiyle büyük örneklem gruplarında model uygunluğunu reddetmektedir (Jöreskog ve Sörborn, 2001; Kenny ve McCoach, 2009). Bu çalışma büyük örneklem grubunda (N=1154) gerçekleştirildiği için sadece ki-kare istatistiğine göre DFA'ya bakılmamıştır. İstatistiklerden bazıları örneklem grubunun büyüklüğünden, bazıları serbestlik derecesine çok fazla duyarlılık göstermesinden, bazılarının ise modelin karmaşık olmasına ya da basit olmasına duyarlı olabilmektedir (Yaşlıoğlu, 2017). Ölçeği oluşturan maddelerin faktör yükleri .035 ile .091 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu örneklemde hesaplanan iç tutarlık katsayısı .092 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.5. Sürekli Kaygı Ölçeği

Spielberger ve diğerleri (1970) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Bu envanter durumluk ve sürekli kaygı ölçeği olarak iki bölümden oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında envanterin sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. Dörtlü likert tipi (1) “hemen hemen hiçbir zaman”, (2) “bazen”, (3) “çok zaman” ve (4) “hemen her zaman” şeklinde cevaplandırılmaktadır. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Sürekli kaygı ölçeğinde 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeler tersten puanlanmış ifadelerdir.

Bu araştırma kapsamında ölçeğin geçerliği ve güvenirliği tekrar test edilmiştir. Ölçeğin geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Ölçeğin DFA sonucunda ölçeğin model uyumuna sahip olduğu görülmüştür.  $\chi^2 (170) = 1169,61$ ,  $\chi^2/sd = 6,88$ , RMSEA = .071, CFI = .84, GFI = .96; AGFI = .95 Model uyumu örneklem büyüklüğü artarsa (genelde 200 üstü) ya da örneklem büyüklüğü düştüğünde (genelde 100 altı)  $\chi^2$  istatistiğinin değeri uyum sınırlarının dışına çıkmaya eğilimlidir (Schumacher & Lomax, 2004). Ölçeği oluşturan maddelerin faktör yükleri 0.038 ile 0.083 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu örneklemde hesaplanan iç tutarlık katsayısı 0.086 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Veri Toplama Süreci

Bu araştırmanın verileri 2020-2021 eğitim öğretim yılında Hasan Kalyoncu Üniversitesi etik kurulu onayı (EK-1) alınmıştır. Ölçekler için gerekli izinlerin alınmasının ardından (EK-2) ölçekler “Google Formlar” aracılığıyla çevrimiçi şeklinde uygulanmıştır. “Google Formlar” a bilgilendirilmiş onam formu eklenmiştir (EK-3). Ardından araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” (EK-4), “Junkie-Balkin Yaşam Dengesi Envanteri (JBLI) (Arkadaşlık/yakınlık, Olumlu yönelim” (EK-5), “Kabul ve Eylem Ölçeği-II” (EK-6), “Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği” (EK-7), “Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanteri- Sürekli Kaygı Ölçeği” (EK-8) google formda hazırlanmıştır. Her katılımcı onam formunu okuduktan sonra “Çalışmaya katılmayı kabul ediyor musunuz?” bilgilendirilmiş onam formunu evet olarak işaretledikten sonra çalışmaya katılabilmektedir. Araştırmanın verileri “18 Mart 2021-28 Nisan 2021” tarihleri arasında COVID-19 salgını sürecinde salgının başlamasından bir yıl sonra toplanmıştır. Araştırmanın verilerini toplamak için Türkiye’nin çeşitli üniversitelerinde çalışan akademisyenlerden ve üniversite sınavını yeni kazanan öğrencilerinin olabileceği düşünülerek Türkiye’nin çeşitli yerlerinde görev yapan lise öğretmenlerinden destek alınmıştır.

#### 3.4.1 Yaşam Dengesi Envanterinin İki Alt Boyutunun Araştırmaya Dahil Edilmesi

JBLI Yaşam Dengesi Envanterinin sekiz alt ölçeğinden arkadaşlık/yakınlık ve olumlu yönelim alt boyutlarının çalışmaya dâhil edilmesi sürecinde “Google Formlar” aracılığıyla “*Yaşam dengesi genel sağlık, ilişkilerin kalitesi, arkadaşlık, maneviyat, çalışma ya da akademik hayat, hayata olumlu bakma, uyku bozukluğu gibi unsurları içermektedir. Pandemi sürecini göz önünde bulundurarak yaşamınızda bir dengesizlik durumu oluştu mu? Hangi durumlar açısından bir dengesizlik yaşadığınızı düşünüyorsunuz?*” sorusu yazılmış bir devlet ve bir özel üniversitede öğrenim gören katılımcılardan yanıtlar alınmıştır. Araştırmada bir olguyla ilgili özel tecrübe veya yaşanmışlıkları daha genel kapsamda belirtmeye yarayan

ve nitel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan olgubilim deseni kullanılmıştır (Creswell, 2007). Olgubilim çalışmalarının amacı, katılımcıların yaşamlarındaki hâlihazır deneyimlerin onlar için ne anlam ifade ettiğini tanımlamaktır (Hays ve Singh, 2012).

### **3.4.2. Yaşam Dengesi Envanterinin İki Alt Boyutunun Nitel Analizi**

“Google Formlar” aracılığıyla elde edilen katılımcı yanıtları word belgesine aktarılmıştır. Veriler toplanmadan önce sorunun hazırlanması, verilerin toplanması, verilerin toplanmasından sonraki süreçte elde edilen sonuçlar bir alan uzmanıyla değerlendirilmiştir.

Katılımcılara yöneltilen soruda yaşam dengesi kavramının neleri içerdiği belirtilerek yazılmıştır. Ancak depresyon kavramı eklenmemiştir. Yaşam dengesi envanterinin sekiz alt alanı tema olarak belirlenmiştir. Katılımcı yanıtlarından yola çıkarak kodlar oluşturulmuştur. Yaşam dengesi envanterindeki maddeler ışığında betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte elde edilen veriler üç farklı zaman aralığında tekrar tekrar okunmuş ve kodlamalar yapılmıştır. Kodların hangi temalara ait olduğunun belirlenmesinde nitel alanda çalışmaları olan iki araştırmacının kodlama yapması istenmiştir. Miles ve Huberman'ın (1994) önerdiği güvenilirlik formülü kullanılmıştır.  $Güvenirlik = \frac{Görüş\ Birliği}{(Görüş\ Birliği + Görüş\ Ayrılığı)}$ . Miles-Huberman kodlayıcı birliği hesaplaması sonucu araştırma sonuçlarının %86 oranında güvenilir olduğu görülmüştür. Kodlarla ilgili her bir ifade üzerinde durulmuş ve ortak görüşler sonucunda son şekli verilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların ifadeleri doğrudan alıntı yapılarak verilmiştir. Oluşturulan tema ve kodlar tablo 2 verilmiştir. Veri setinden oluşturulan kodlar araştırmayı olumlu yönelim ve arkadaşlık/yakınlık temalarına yönelmiştir.

**Tablo 2.** Yaşam Dengesi Envanteri Alt Alanları Tema, Kod ve Frekanslar Tablosu

| <b>Temalar</b>                      | <b>Kodlar</b>        | <b>Frekans</b> |
|-------------------------------------|----------------------|----------------|
| <b>Olumlu Yönelim</b>               | Olumlu bakış açısı   | 6              |
|                                     | İçsel huzur          | 8              |
|                                     | <b>Toplam</b>        | <b>14</b>      |
| <b>Arkadaşlık/Yakınlık ilişkisi</b> | Sosyal yaşam         | 10             |
|                                     | İletişim             | 7              |
|                                     | İlişkilerin niteliği | 5              |
|                                     | <b>Toplam</b>        | <b>22</b>      |
| <b>Manevi Destek</b>                | İnanç                | 2              |

|                             |                 |           |
|-----------------------------|-----------------|-----------|
| <b>Uyku Bozukluğu</b>       | Uyku sorunu     | 5         |
| <b>İlişkilerin Kalitesi</b> | -               | -         |
| <b>Depresyon</b>            | Karamsarlık     | 6         |
| <b>Genel Sağlık</b>         | Fiziksel sağlık | 9         |
| <b>Kariyer</b>              | Akademik başarı | 6         |
|                             | Zaman yönetimi  | 6         |
|                             | <b>Toplam</b>   | <b>12</b> |
| <b>Toplam</b>               |                 | <b>70</b> |

Görüşleri alınan katılımcıların örnek ifadeleri şu şekildedir;

*“Evet oldu. Yaşamımız dört duvar arasında kaldı. Geniş hapisanelerin içinde yaşıyoruz işte.”* (Lalgeh, erkek) ifadesiyle sosyal yaşam arkadaşlık temasına;

*“Aile evindeyim gidecek başka bir yerim yok bıktım dayanacak gücüm kalmadı.”* (Ezgi, kadın) ifadesiyle sosyal yaşam arkadaşlık teması altına

*“Sosyal yaşamı özledik. Arkadaşlarla bir arada olup sohbet etmeyi”* (Emoji, kadın) sosyal yaşamdan kastettiği arkadaşlarla ilişkiler göz önünde bulundurularak arkadaşlık/yakınlık teması altına;

*“Her insan gibi benim de sosyal hayatımda bazı dengesizlikler oluştu.”*(F. Şengül, erkek) ifadeleriyle arkadaşlık yakınlık teması altına alınmıştır.

*“Maneviyat olarak daha içe dönük, kapalı bir insan oldum.”* (Manolya, kadın) ifadesi maneviyat hayata pozitif bakmak olarak değerlendirilerek olumlu yönelim teması altına;

*“Hayata olumlu bakan tarafımı komple kaybettiğimi düşünüyorum.”* (Manolya, kadın) olumlu yönelim/PO teması altına alınmıştır.

*“Kişiler arası ilişkilerde sık sık sorun yaşıyorum”* (Manolya, kadın) iletişim koduyla kodlanıp arkadaşlık/yakınlık teması altına alınmıştır.

*“ Sosyal anlamda kötüyüm”* (Lavinia, kadın) sosyal yaşam koduyla arkadaşlık teması altına alınmıştır.

*“Öncelikle sosyal yaşantımda dengesizlik meydana geldi sosyal çevre ile iletişim eksikliği”*(Crn, erkek) ve *“Arkadaş ilişkilerim ise çok değişti. Kimi arkadaşlarım yoruldu sıkıldı bende tabi sosyal medyadan telefonla konuşmaktan hal hatır sormaktan bununla*

*birlikte zayıfladı aramızda olan ilişkiler yüz yüze olan ortamla telefonla olan ortam bir olmuyor ki.”* (Emoji, kadın) ilişkilerin niteliği koduyla arkadaşlık teması altına alınmıştır.

Frekans değerleri göz önünde bulundurularak yaşam dengesinin alt boyutlarından arkadaşlık (yakınlık) ve olumlu yönelim (pozitif oryantasyon) olarak iki alt boyut araştırmaya dahil edilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Bu çalışmada betimsel istatistikler için ortalama, standart sapma, medyan, basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Gruplar arası ortalama farklarının değerlendirilmesinde ise bağımsız örneklemeler için t-testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde ise pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bu kapsamda analizler, SPSS 24 paket programıyla yapılmıştır.

Psikolojik esnekliğin yaşam dengesi ve mükemmeliyetçi düşünceler ve kaygı arasındaki aracı rolleri ise yol analizi yapılarak gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellerinden biri olan yol analizi, çok değişkenli bir istatistik yöntemidir ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki dolaylı ya da doğrudan etkilerini tahmin etmeye yaramaktadır (Cohen, Manion ve Morrison, 2007). Bu araştırmada yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler ve psikolojik esnekliğin kaygı üzerindeki doğrudan; psikolojik esnekliğin kaygı üzerindeki dolaylı etkileri incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellerinde analizler iki aşamada gerçekleştirilmektedir. Test edilmek üzere belirlenen yapısal modelin test edilmesinden önce modele ilişkin ölçme modelinin test edilmesi ve daha sonra yapısal modelin test edilmesidir (Çokluk vd., 2018; Şimşek, 2020). Ölçme modelinin test edilmesi model testinden önce gerçekleştirilmiş ve bulgular kısmında raporlaştırılmıştır. Ölçme ve yapısal model testinin değerlendirilmesinde uyum iyiliği değerleri dikkate alınmıştır. Uyum iyiliği değerleri için kesme noktası olarak Ki-Kare istatistiği  $\chi^2/sd \leq 5$  (Sümer, 2000), RMSEA  $\leq .08$  (Jöreskog ve Sörbom, 2001), SRMR  $\leq .08$  (Hu ve Bentler, 1999) ve CFI, TLI, IFI, NFI ve GFI için  $\geq .90$  (Kline, 1998; Sümer, 2000; Schumacher ve Lomax, 2004) değerleri kabul edilmiştir. Aracılık etkisinin anlamlılık düzeyini belirlemek amacıyla bootstrap analizi yöntemi 1000 kişilik grup üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmada doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ardından yapısal eşitlik modellemesi ile analiz işlemi gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi Lisrel 8.8 paket programları ile test edilmiştir. Araştırmanın tümünde istatistiksel anlamlılık için 0.05 düzeyi alınmıştır.

Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve yapısal eşitlik modellemesi yapılmadan önce geçerli sonuçlara ulaşabilmek için analizler öncesi gerekli ön hazırlıklar yapılmıştır. Bu kapsamda kayıp verilerin tespiti, normallik-doğrusallık ve değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Öncelikle, veri setinde kayıp değerlere bakılmış ancak herhangi bir kayıp değere rastlanmamıştır. Ayrıca modelde, “Arkadaşlık/Yakınlık” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Junkie-Balkin yaşam dengesi envanterinin arkadaşlık/yakınlık alt boyutunda yer alan maddeler; “Olumlu Yönelim” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Junkie-Balkin yaşam dengesi envanterinin olumlu yönelim alt boyutunda yer alan maddeler; “Psikolojik Esneklik” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, kabul ve eylem ölçeği-II maddeleri; “Kaygı” ve “Mükemmeliyetçi Düşünceler” örtük değişkenleri için ise, ölçekte yer alan madde sayıları fazla olduğundan parselleme yöntemi ile üç parsel atanmıştır. Modelde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 3’te verilmiştir. Daha sonra analizler yapılırken kullanılacak değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Normallik hesaplamaları Tablo 3’te verilmiştir. Bu sınırlar çeşitli kaynaklara göre farklılık gösterse de sosyal bilimlerde yaygın kabul  $\pm 3$  şeklindedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

**Tablo 3.** Yapısal Modellerde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler

|       | Min. | Maks. | $\bar{X}$ | Ss   | Çarpıklık | Basıklık |
|-------|------|-------|-----------|------|-----------|----------|
| A2    | 1    | 5     | 3.46      | 1.07 | -0.56     | -0.30    |
| A4    | 1    | 5     | 4.19      | 1.00 | -1.45     | 1.82     |
| A6    | 1    | 5     | 4.20      | 0.78 | -1.21     | 2.62     |
| A8    | 1    | 5     | 3.94      | 0.94 | -0.99     | 0.97     |
| A10   | 1    | 5     | 3.75      | 0.88 | -0.94     | 1.11     |
| O1    | 1    | 5     | 3.06      | 1.07 | -0.26     | -0.39    |
| O3    | 1    | 5     | 3.63      | 0.98 | -0.89     | 0.59     |
| O5    | 1    | 5     | 3.73      | 1.06 | -0.71     | -0.07    |
| O7    | 1    | 5     | 2.76      | 1.04 | 0.12      | -0.47    |
| O9    | 1    | 5     | 3.13      | 1.08 | -0.33     | -0.37    |
| O11   | 1    | 5     | 2.65      | 1.09 | 0.38      | -0.52    |
| O12   | 1    | 5     | 3.37      | 1.00 | -0.43     | -0.24    |
| O13   | 1    | 5     | 3.25      | 1.09 | -0.33     | -0.63    |
| P1    | 1    | 7     | 4.52      | 1.74 | -0.27     | -0.86    |
| P2    | 1    | 7     | 4.49      | 1.71 | -0.16     | -0.80    |
| P3    | 1    | 7     | 4.14      | 1.76 | -0.06     | -0.90    |
| P4    | 1    | 7     | 4.74      | 1.87 | -0.42     | -0.96    |
| P5    | 1    | 7     | 4.38      | 1.73 | -0.23     | -0.83    |
| P6    | 1    | 7     | 4.21      | 1.86 | -0.10     | -1.04    |
| P7    | 1    | 7     | 4.49      | 1.84 | -0.32     | -0.93    |
| KAYP1 | 8    | 28    | 17.85     | 3.58 | 0.08      | -0.26    |

|       |   |    |       |      |       |       |
|-------|---|----|-------|------|-------|-------|
| KAYP2 | 7 | 28 | 16.38 | 3.47 | 0.33  | 0.09  |
| KAYP3 | 6 | 24 | 14.36 | 3.13 | 0.13  | -0.08 |
| MUK1  | 0 | 36 | 18.58 | 6.40 | -0.07 | -0.34 |
| MUK2  | 2 | 32 | 17.45 | 6.37 | -0.06 | -0.60 |
| MUK3  | 0 | 32 | 18.25 | 6.27 | -0.24 | -0.43 |

A2-10: Yaşam Dengesi Envanteri Arkadaşlık/Yakınlık alt boyutu maddeleri, O1-13: Yaşam Dengesi Envanteri Pozitif Oryantasyon (Olumlu yönelim) alt boyutu maddeleri, P1-7: Psikolojik Esneklik Ölçeği maddeleri, MUK1-3: Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel, KAYP1-3: Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel.

Tablo 3'te görüldüğü gibi bu çalışmada toplanan verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde çarpıklık için değerlerin -.06 ile -1.45 arasında, basıklık değerlerinin ise 0.08 ile -2.62 arasında değiştiği görülmektedir. Hesaplanan bu değerler göz önüne alındığında, verilerin normal dağılımdan sapma göstermediği dolayısıyla normal dağılım sınırları içerisinde olduğu belirtilebilir.

Normalliğin sağlanıp sağlanmadığına bakılmasından sonra değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Çoklu doğrusal bağlantı, değişkenlerin birbiriyle aşırı derecede ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Değişkenler arasındaki ilişki 0.090 ve daha yüksek olduğu zaman problem teşkil etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015: ss.88). Değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin incelenmesi için modelde etkileri test edilecek değişkenlerin birbiriyle korelasyonları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edildiğinde hiçbir değişken arasındaki korelasyon katsayısının 0.090'ın üzerinde olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4 Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları**

|       | A2    | A4    | A6    | A8    | A10   | O1    | O3    | O5    | O7    | O9    | O11   | O12   | O13   | P1    | P2    | P3    | P4    | P5    | P6    | P7    | KP1  | KP2  | KP3  | M1   | M2   |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| A2    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| A4    | .45*  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| A6    | .30*  | .41*  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| A8    | .44*  | .49*  | .37*  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| A10   | .44*  | .48*  | .44*  | .53*  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| O1    | .37*  | .27*  | .21*  | .25*  | .30*  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| O3    | .34*  | .35*  | .29*  | .31*  | .40*  | .40*  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| O5    | .26*  | .30*  | .27*  | .28*  | .30*  | .28*  | .34*  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| O7    | .35*  | .29*  | .20*  | .29*  | .37*  | .43*  | .34*  | .36*  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| O9    | .41*  | .31*  | .25*  | .34*  | .42*  | .50*  | .35*  | .35*  | .61*  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| O11   | .16*  | .10*  | .10*  | .13*  | .22*  | .19*  | .18*  | .38*  | .31*  | .24*  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| O12   | .34*  | .34*  | .29*  | .32*  | .44*  | .37*  | .36*  | .31*  | .49*  | .54*  | .31*  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| O13   | .24*  | .20*  | .19*  | .21*  | .32*  | .32*  | .31*  | .38*  | .39*  | .44*  | .37*  | .43*  |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| P1    | .22*  | .12*  | .07*  | .15*  | .19*  | .16*  | .17*  | .16*  | .25*  | .29*  | .11*  | .25*  | .19*  |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| P2    | .20*  | .04   | .02   | .12*  | .20*  | .14*  | .21*  | .16*  | .22*  | .27*  | .10*  | .23*  | .21*  | .52*  |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| P3    | .17*  | .10*  | .04   | .11*  | .21*  | .16*  | .23*  | .16*  | .25*  | .26*  | .14*  | .21*  | .23*  | .45*  | .64*  |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| P4    | .24*  | .21*  | .10*  | .20*  | .26*  | .21*  | .24*  | .22*  | .31*  | .37*  | .17*  | .32*  | .25*  | .69*  | .57*  | .55*  |       |       |       |       |      |      |      |      |      |
| P5    | .21*  | .13*  | .07*  | .15*  | .22*  | .20*  | .25*  | .17*  | .25*  | .31*  | .13*  | .22*  | .21*  | .50*  | .61*  | .62*  | .64*  |       |       |       |      |      |      |      |      |
| P6    | .24*  | .15*  | .11*  | .17*  | .25*  | .27*  | .28*  | .21*  | .26*  | .34*  | .18*  | .29*  | .26*  | .43*  | .46*  | .48*  | .52*  | .57*  |       |       |      |      |      |      |      |
| P7    | .26*  | .16*  | .09*  | .19*  | .24*  | .23*  | .27*  | .19*  | .28*  | .32*  | .13*  | .28*  | .25*  | .43*  | .51*  | .56*  | .54*  | .58*  | .62*  |       |      |      |      |      |      |
| KAYP1 | -.25* | -.14* | -.08* | -.18* | -.26* | -.24* | -.32* | -.30* | -.39* | -.42* | -.23* | -.37* | -.37* | -.41* | -.47* | -.51* | -.47* | -.50* | -.47* | -.51* |      |      |      |      |      |
| KAYP2 | -.32* | -.22* | -.11* | -.23* | -.31* | -.34* | -.39* | -.30* | -.41* | -.47* | -.27* | -.42* | -.37* | -.46* | -.50* | -.50* | -.55* | -.53* | -.56* | -.56* | .69* |      |      |      |      |
| KAYP3 | -.33* | -.24* | -.18* | -.29* | -.37* | -.36* | -.40* | -.28* | -.49* | -.54* | -.24* | -.50* | -.42* | -.46* | -.47* | -.48* | -.53* | -.48* | -.50* | -.56* | .71* | .71* |      |      |      |
| MUK1  | -.13* | -.03  | -.00  | -.04  | -.03  | -.04  | -.01  | -.04  | -.05* | -.09* | -.02  | -.10* | -.11* | -.26* | -.27* | -.28* | -.27* | -.32* | -.31* | -.34* | .19* | .29* | .23* |      |      |
| MUK2  | -.11* | -.01  | .04   | -.02  | .00   | -.00  | .05*  | .01   | -.02  | -.07* | .03   | -.05  | -.06* | -.27* | -.26* | -.23* | -.25* | -.28* | -.23* | -.25* | .15* | .21* | .15* | .80* |      |
| MUK3  | -.09* | -.00  | .02   | .00   | .04   | .02   | .05*  | -.00  | -.00  | -.04  | .02   | -.05  | -.05  | -.26* | -.24* | -.21* | -.25* | -.25* | -.23* | -.23* | .15* | .21* | .15* | .79* | .83* |

\*\*p<.01. A2-10: Yaşam Dengesi Envanteri Arkadaşlık/Yakınlık alt boyutu maddeleri, O1-13: Yaşam Dengesi Envanteri Pozitif Oryantasyon (Olumlu yönelim) alt boyutu maddeleri, P1-7: Psikolojik Esneklik Ölçeği maddeleri, MUK1-3: Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel, KAYP1-3: Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir. Öncelikle betimsel istatistikler verildikten sonra gruplar arası farklılaşmalar ve yapısal model test edilmiştir.

#### 4.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni kaygı, bağımsız değişkenleri ise psikolojik esneklik, arkadaşlık/yakınlık, olumlu yönelim, mükemmeliyetçi düşüncelerdir. Araştırma örnekleminin araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen betimsel bulgulara ilişkin sonuçlar Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 5.** Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

| (N=1154)                    | $\bar{x}$ | Ss     | Min. | Max. |
|-----------------------------|-----------|--------|------|------|
| 1.Kaygı                     | 48,05     | 9,024  | 23   | 79   |
| 2.Psikolojik Esneklik       | 30,97     | 9,815  | 7    | 49   |
| 3.Arkadaşlık/yakınlık       | 19,55     | 3,478  | 5    | 25   |
| 4.Olumlu Yönelim/PO         | 25,58     | 5,640  | 8    | 40   |
| 5.Mükemmeliyetçi Düşünceler | 53,28     | 17,718 | 6    | 99   |

Tablo 5’te görüldüğü gibi, örneklemin kaygı puanlarının ortalaması 48.05 (Ss=9.02), psikolojik esneklik 25.02 (Ss=9.81), arkadaşlık/yakınlık 19.5 (Ss= 3.48), Olumlu Yönelim 25.58 (Ss= 5.64), Mükemmeliyetçi Düşünceler 53.28 (Ss= 17.7) olarak bulunmuştur. JBLI Yaşam Dengesi Envanteri’ nin alt boyutları arasında en yüksek ortalama olumlu yönelim (PO) alt boyutundan alınmıştır. Arkadaşlık/yakınlık alt boyutu ise daha düşük ortalamaya sahiptir. Araştırma örnekleminin sürekli ve durumluk kaygı ölçeğinin sürekli kaygı formundan, kabul ve eylem Ölçeği-II ve mükemmeliyetçi düşünceler ölçeğinden ortalamanın üstünde puan aldıkları görülmektedir.

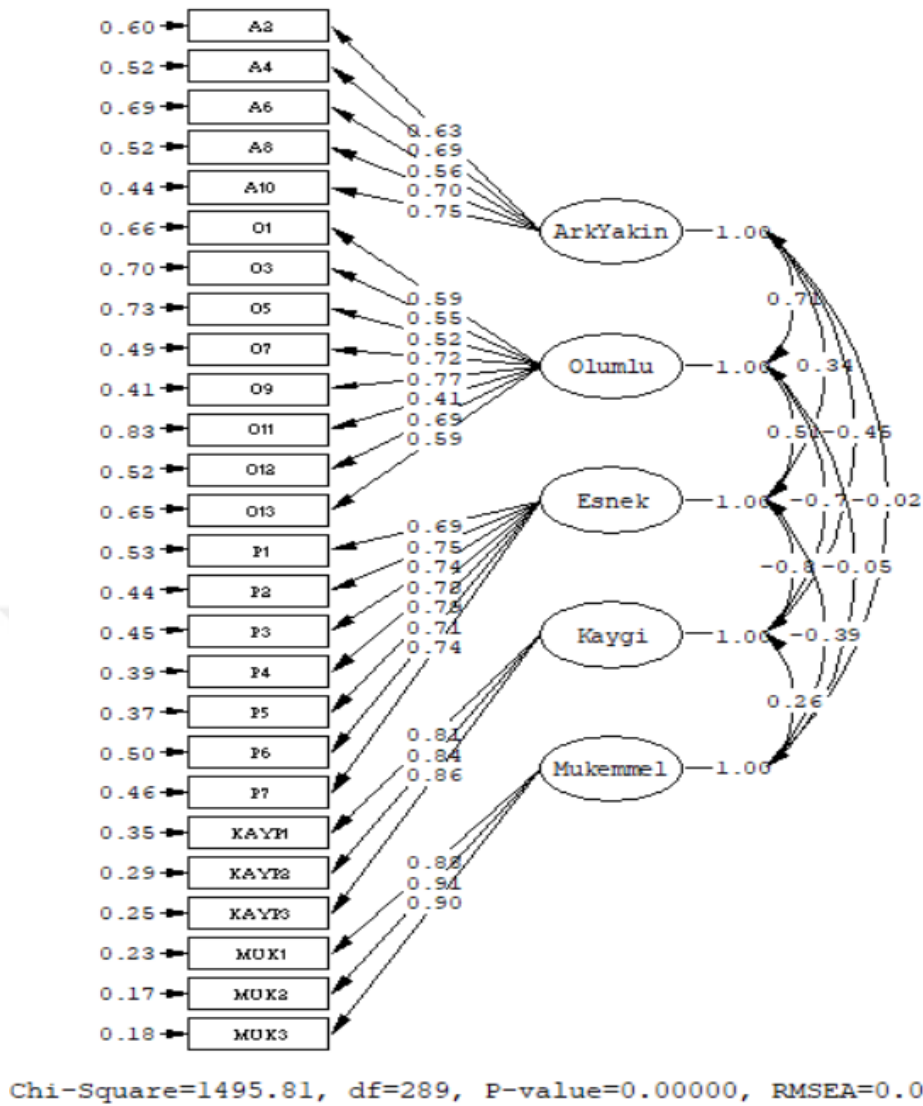
#### 4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Modelin test edilmesinde iki aşamalı yaklaşım benimsendiğinden (Şimşek, 2020) test edilmek üzere belirlenen yapısal modelin (Şekil 3) test edilmesinden önce modele ilişkin ölçme modeli test edilmiştir. Analiz sonucunda oluşan bu modele ait uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2$  (289)=1495,81  $\chi^2/df = 5,18$   $p=.001$ , IFI=.97, NNFI=.97; CFI=.97; GFI=.91; SRMR: .046; RMSEA=.060 şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda oluşan bu modele ait uyum iyiliği değerleri aşağıda gösterilmiştir.

**Tablo 6. Ölçüm Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerleri**

|                          | $\chi^2/sd$ | SRMR        | CFI        | RMSEA    | GFI        |
|--------------------------|-------------|-------------|------------|----------|------------|
| <b>Referans Değer</b>    | $\leq 5$    | $\leq .080$ | $\geq .90$ | $< .080$ | $\geq .90$ |
| <b>Elde edilen Değer</b> | 5.18        | .046        | .97        | .060     | .91        |

Uyum iyiliği değerleri incelendiğinde  $\chi^2/sd=5.18$ , CFI değerinin 0.090'dan büyük olması RMSEA değerinin 0.080'den küçük olması ve ölçüm modelinin (RMSEA için güven aralığı=(.057-.063) şeklinde olması modelin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Analiz sonucunda ölçüm modelinde elde edilen standardize edilmiş yol katsayıları şekil 4'te verilmiştir.



**Şekil 4. Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları**

A2-10: Yaşam Dengesi Envanteri Arkadaşlık/Yakınlık alt boyutu maddeleri, O1-13: Yaşam Dengesi Envanteri Pozitif Oryantasyon (Olumlu yönelim) alt boyutu maddeleri, P1-7: Psikolojik Esneklik Ölçeği maddeleri, MUK1-3: Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel, KAYP1-3: Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel.

Analiz sonucunda ölçüm modelinde elde edilen standardize edilmiş faktör yüklerinin .41 ile .91 arasında değiştiği ve tüm faktör yüklerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ölçme modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri Tablo 7’de sunulmuştur.

**Tablo 7. Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayıları**

| Örtük Değişken         | 1     | 2     | 3     | 4    |
|------------------------|-------|-------|-------|------|
| 1. Arkadaşlık/Yakınlık | -     |       |       |      |
| 2. Olumlu Yönelim      | .71*  | -     |       |      |
| 3. Psikolojik Esneklik | .34*  | .51*  | -     |      |
| 4. Kaygı               | -.45* | -.74* | -.80* | -    |
| 5. Mükemmeliyetçilik   | .02   | .05   | -.39* | .26* |

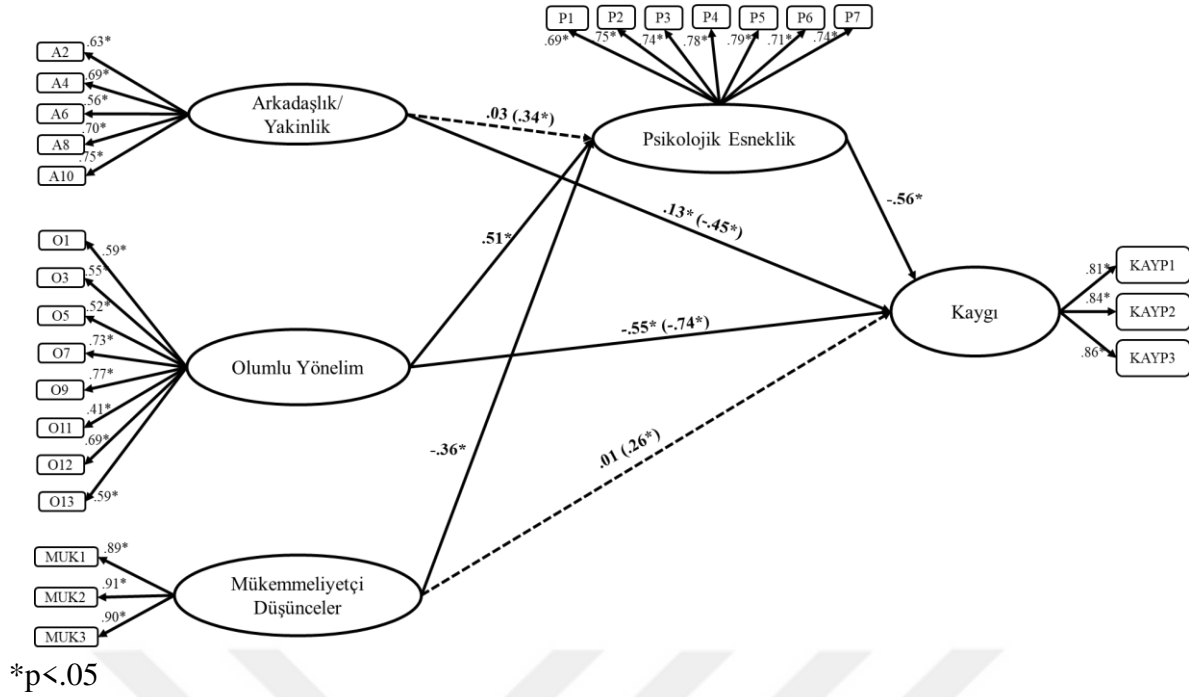
\* $p < .01$

Korelasyon değerlerine bakıldığında, örtük değişkenler arasında en yüksek ilişki katsayısı psikolojik esneklik ile kaygı arasında  $r = -.80$ ,  $p < .01$  gözlenirken, en düşük anlamlı ilişki katsayısı mükemmeliyetçi düşünceler ile kaygı arasında  $r = .26$ ,  $p < .01$  gözlenmiştir.

#### 4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi

Modele (Şekil 3) ait ölçüm modeli test edildikten sonra yapısal modelin testine geçilmiştir. Yapısal modelin analizinde iç içe geçmiş modeller stratejisi (nested model) kullanılmıştır (Şimşek, 2020). Bu model ilk modelin bir nevi alt modeli olarak kabul edilmektedir. Yeni olan bu modelde ilk modelde yer alan aynı örtük ve gözlenen değişkenler yer almaktadır. Bu modellerden hangisinin daha geçerli olduğuna ise ki-kare farklılık testi ile bakılmaktadır. Buna göre modelin uyum iyiliği değerlerine önemli bir katkısı olmayan değişkenler arası ilişkiler varsa modelden çıkarılması gerekmektedir (Raykov ve Marcoulides, 2006, akt. Ceylan, 2013).

İç içe geçmiş modeller stratejisi gereği yapısal modelden aracılık ile ilişkili yolların çıkarılarak veya eklenerek modeldeki bozulma veya iyileşme ki-kare farklılık testi ile belirlenmiştir (Şimşek, 2020). Model analizi sonucuna göre, şekil 5'te görüldüğü gibi kaygının, arkadaşlık/ yakınlık  $\beta = .13$ ,  $p < .05$ , olumlu yönelim (PO)  $\beta = -.55$ ,  $p < .05$  ve psikolojik esneklik  $\beta = -.56$ ,  $p < .05$  tarafından anlamlı düzeyde yordandığı belirlenmiştir. Psikolojik esnekliğin ise olumlu yönelim (PO)  $\beta = .51$ ,  $p < .05$  ve mükemmeliyetçi düşünceler  $\beta = -.36$ ,  $p < .05$  tarafından anlamlı düzeyde yordandığı belirlenmiştir. Ayrıca modelde mükemmeliyetçi düşüncelerden kaygıya giden yol katsayısının  $\beta = .01$ ,  $p > .05$  olduğu belirlenmiştir. Ancak bu yol katsayısının diğer değişkenlerin etkisi olmadığında  $\beta = .26$ ,  $p < .05$  olduğu görülmektedir. Benzer şekilde arkadaşlık/yakınlıktan psikolojik esnekliğe giden yol katsayısının  $\beta = .03$ ,  $p > .05$  olduğu belirlenmiştir. Ancak bu yol katsayısının diğer değişkenlerin etkisi olmadığında  $\beta = .34$ ,  $p < .05$  olduğu belirlenmiştir. Analiz sonucunda oluşan modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 5'te verilmiştir.



**Şekil 5.** Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları-a

A2-10: Yaşam Dengesi Envanteri Arkadaşlık/Yakınlık alt boyutu maddeleri, O1-13: Yaşam Dengesi Envanteri Pozitif Oryantasyon (Olumlu yönelim) alt boyutu maddeleri, P1-7: Psikolojik Esneklik Ölçeği maddeleri, MUK1-3: Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel, KAYP1-3: Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel.

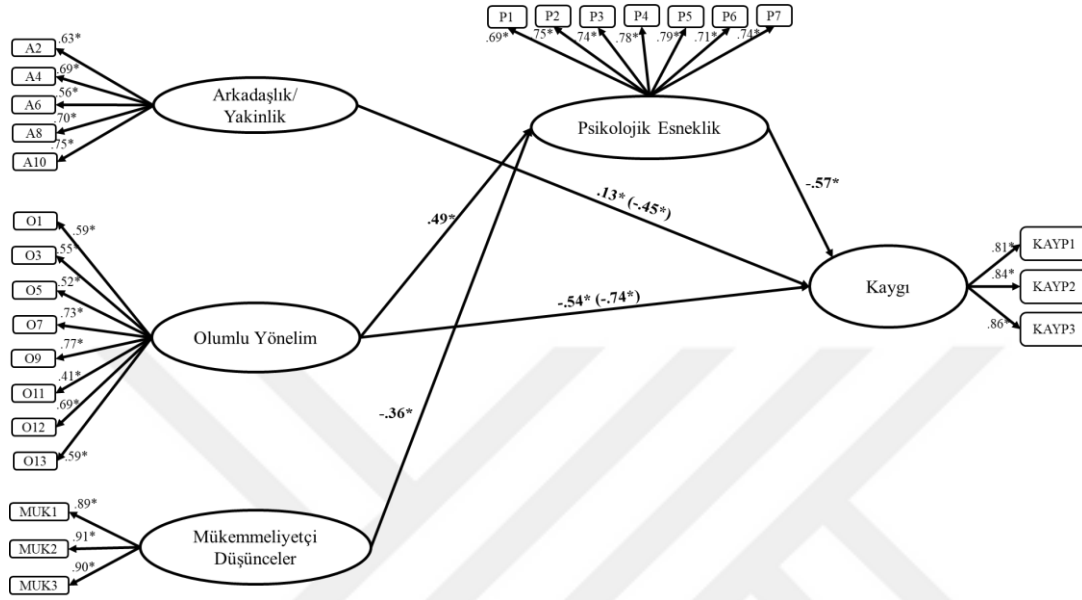
Modelde anlamlı olmadığı belirlenen yollar modelden çıkarılıp modeldeki bozulma değerlendirilmiştir. Bu yollar modelden çıkarılıp model yeniden test edildiğinde uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2(290) = 1495.55$ ,  $\chi^2/sd = 5.16$ ,  $p = .001$ ,  $IFI = .97$ ,  $NNFI = .97$ ;  $CFI = .97$ ;  $GFI = .91$ ;  $SRMR = .046$ ;  $RMSEA = .060$  ( $RMSEA$  için güven aralığı = .057–.063) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda oluşan uyum iyiliği değerleri aşağıda gösterilmiştir.

**Tablo 8** Yapısal Modele İlişkin Uyum İyiliği Değerleri

|                             | $\chi^2/sd$ | SRMR        | CFI        | RMSEA    | GFI        |
|-----------------------------|-------------|-------------|------------|----------|------------|
| <b>Referans Değerler</b>    | $\leq 5$    | $\leq .080$ | $\geq .90$ | $< .080$ | $\geq .90$ |
| <b>Elde edilen Değerler</b> | 5.16        | .046        | .97        | .060     | .91        |

Uyum iyiliği değerleri incelendiğinde  $\chi^2/sd = 5,16$  olup  $RMSEA$  değerinin 0.080'den küçük olması  $CFI$  değerinin 0.90'dan büyük olması ayrıca yapısal modelin ( $RMSEA$  için güven aralığı = (.057–.063) şeklinde olması modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ifade etmektedir. Ki-kare farklılık testi sonucuna göre mükemmeliyetçi düşüncelerden kaygıya giden ve arkadaşlık/yakınlıktan psikolojik esnekliğe giden yolun çıkarılmasının modelde anlamlı bir bozulmaya yol açmadığı belirlenmiştir ( $\chi^2\Delta = .26$  (1495.81-

1495.55), 2:  $p > .05$ ). Anlamalı bir bozulma olmadığı belirlendiğinden bu yolların modelden çıkarılmasına karar verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ulaşılan nihai model şekil 6’da verilmiştir.



\* $p < .05$

**Şekil 6.** Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları-b

A2-10: Yaşam Dengesi Envanteri Arkadaşlık/Yakınlık alt boyutu maddeleri, O1-13: Yaşam Dengesi Envanteri Pozitif Oryantasyon (Olumlu yönelim) alt boyutu maddeleri, P1-7: Psikolojik Esneklik Ölçeği maddeleri, MUK1-3: Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel, KAYP1-3: Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerinden üretilmiş üç parsel.

Nihai model (Şekil 6) incelendiğinde mükemmeliyetçi düşünceler ile kaygı arasındaki ilişkinin tamamen psikolojik esneklik üzerinden; olumlu yönelim (PO) ile kaygı arasındaki ilişkinin ise kısmen psikolojik esneklik üzerinden gerçekleştiği görülmektedir.

#### 4.4. Yapısal Model İçin Dolaylı Etkilerin Anlamlılığı

Modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi Bootstrapping yöntemi ile de test edilmiştir (Shrout ve Bolger, 2002). Bu yöntemde araştırma kapsamındaki örneklemden program yardımı ile belirli sayıda örneklem elde edilerek bir istatistiksel anlamlılık aralığı hesaplanmaktadır. Yapısal modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı için tahmin aralıkları hesaplanmış ve Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9.** Bootstrapping Test Sonuçları

| Örneklem | Bağımsız Değişken         | Aracı Değişken | Bağımlı Değişken | Yol Katsayısı ( $\beta$ ) | %95 CI         |
|----------|---------------------------|----------------|------------------|---------------------------|----------------|
| Genel    | Olumlu Yönelim            | P. Esneklik    | Kaygı            | -.55* (-.74*)             | [-.359, -.238] |
|          | Mükemmeliyetçi Düşünceler | P. Esneklik    | Kaygı            | -.01 (.26*)               | [.166, .245]   |

Not. Bootstrap 1000 örneklem üzerinden yapılmıştır (A. F. Hayes, 2009).  $\beta$  =Standardize Edilmiş. \* $p < .05$ .

Bootstrapping analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, modelde bulunan dolaylı etkilerin 0.05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Genel olarak modelde açıklanan varyanslar örnekleme değerlendirildiğinde, arkadaşlık/yakınlık, olumlu yönelim ve mükemmeliyetçi düşünceler değişkenlerinin birlikte psikolojik esneklik değişkeninin yaklaşık %39'unu açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca, arkadaşlık/yakınlık, olumlu yönelim, mükemmeliyetçi düşünceler ve psikolojik esneklik değişkenlerinin, kaygı değişkeninin yaklaşık % 80'ini açıkladığı görülmektedir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular, alanyazındaki araştırma bulguları çerçevesinde değerlendirilerek tartışılmıştır.

Araştırmanın sonucunda olumlu yönelim/PO ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı rolü olduğu; mükemmeliyetçi düşüncelerle kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin tam aracı rolü olduğu görülmüştür. İlerleyen bölümde elde edilen bulgular tartışılmıştır.

#### **5.1. Olumlu Yönelim/PO ile Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma**

Değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik yapılan analizlerde olumlu yönelim/PO ile kaygı arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür. Yani bireylerin olumlu yönelimleri arttığında kaygı hisleri azaltmaktadır. Hayatlarında gerçekleşen her türlü durum karşısında olumlu bakış açısına sahip bireylerin daha olumlu tutumlara sahip ve bardağın daha çok dolu tarafını görme eğiliminde oldukları söylenebilir. Dolayısıyla hayatlarında gerçekleşen her şeyin olumlu yönünü gören insanlar kaygı gibi geleceğe yönelik bilinemezlik duygusunu daha az yaşayabilecekleri ifade edilebilir. Bu tespit iki değişken arasındaki ilişkinin olumsuz yönde ve anlamlı çıkmasını açıklayabilir. Alanyazında pozitif oryantasyon (PO) olarak geçen olumlu yönelim, benlik saygısı, yaşam doyumu ve iyimserlik gibi kişilik özelliklerinin altında yatan mekanizma olumlu ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olarak tanımlanmaktadır (Caprara vd., 2009). Elde edilen bu bulgu alan yazındaki diğer çalışmaların bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde daha yüksek pozitiflik düzeyinin yaşamdan artan memnuniyet, mutluluk, iyimserlikle ve depresif belirtilerin azalması ile ilişkili araştırma sonuçları (Caprara vd., 2010; Lauriola ve Iani, 2015) olduğu görülmektedir. Pandemi stresine karşı pozitif bir tutum sergileyen kişilerin ölüm kaygılarının düşük olduğunu, mutluluk hislerinin yüksek olduğunu ifade eden araştırma sonuçları (Yıldırım ve Güler, 2021) mevcuttur. Alanyazında bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte koronavirüs nedeniyle stres yaşayan genç yetişkinlerin iyimser bakış açılarının pandemi sürecindeki stresin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini azalttığı yönündeki bulgular da mevcuttur (Genç ve Arslan, 2021). Bir başka çalışmada olumlu yönelim (PO) psikolojik iyioluşun en güçlü yordayıcısı ve depresyon için önemli bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir (Alessandri vd., 2012b). Bu çalışmaya paralellik gösteren başka

bir çalışmada ise olumlu yönelimin yabancı dil kaygısının önemli bir negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Jin ve Marc-Dewale, 2018). İyimsizliğin travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise iyimsiz olmanın travma sonrasında yaşanan stres bozukluğunun etkisini hafiflettiği dolayısıyla iki değişken arasında negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu görülmektedir (Britton, Lalonde, Oshio ve Taku, 2019). Bu araştırma bulgularıyla benzer şekilde öğrencilerin iyimsiz olmalarının akademik stres yaşamalarının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Fernandez-Gonzalez, Gonzalez-Hernandez ve Trianes-Torres, 2015). Yine benzer şekilde Chang ve diğerleri (2017) iyimsizlik ve umudun depresif belirtiler ve intihar düşünceleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ve negatif yönde anlamlı ilişkileri olduğu sonucuna ulaşmışlardır. COVID-19 olumsuz etkilerinin eğitime yansımalarının araştırıldığı bir diğer çalışmada Biber, Melton ve Czac (2020) eğitimin şekil değiştirmesine iyimsiz yaklaşan öğrencilerin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dolaylı yoldan bu araştırma sonucuyla benzeyen başka bir çalışmada ise yaşam doyumu, depresyon ve sosyal destek gibi faktörlerin öğrencilerin olumlu yönelimlerini ne derece yordadığı araştırılmıştır. Depresyonun olumlu yönelimi olumsuz etkilediği, depresyon düzeyindeki artışla hayata olumlu bakma arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur (Karaman ve Sarı, 2018). Olumlu yönelimle paralellik gösteren diğer bir kavram benlik saygısıdır. Benlik saygısıyla sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin olduğu çalışmalarda benlik saygısı yüksek olan insanların sosyal kaygı düzeyleri daha düşük olduğu görülmektedir (Fatima vd., 2017; Tan vd., 2016).

Bu çalışmada olumlu yönelim ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla olumlu yönelimin psikolojik esnekliğin bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yani hayatta yaşanan tüm durumlara karşı olumlu bakış açısı arttığında psikolojik esneklik de artmaktadır. Olumlu yönelim kişinin yaşadıklarına dair olumlu değerlendirmeleri bununla birlikte mutluluk, huzur, esenlik gibi yapılarla ilişkili olduğunu yapılan çalışmalar göstermektedir (Naseem ve Khalid, 2010). Bu durum, bardağın dolu tarafını görmekle birlikte boş tarafını görmezden gelmemek ve kişinin kusurları, sıkıntıları görebilmesi, kabul etmesi ama kendi hedeflerini gerçekleştirmesi yönünde engel teşkil eden değerlendirmelere bağlı olmaması şeklinde açıklanabilir. Olumlu yönelim gibi pozitif psikolojinin bir kavramı olan yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasında anlamlı ilişkinin olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Örneğin Seyrek ve Ersanlı (2017) yaşamda anlam bulan insanların anlam arayışı içinde olanlardan daha fazla psikolojik esnekliğe sahip olduğunu bununla birlikte algıladıkları mutluluk düzeyine göre psikolojik esnekliklerinin

arttığını tespit etmişlerdir. Ayrıca benzer şekilde Arslan ve Allen (2022) yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca psikolojik katılığın iyimserliği ve kötümserliği negatif yönde yordadığı (Arslan vd., 2021) araştırma sonuçları mevcuttur.

Araştırmada ayrıca psikolojik esneklikle kaygı arasındaki ilişkinin olumsuz yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Yani kişilerin psikolojik esneklikleri arttıkça kaygıları azalmaktadır. ACT’te kaygı, yaşantısal kaçınma, içsel deneyim veya duygularla bilişsel kaynaşma yaşandığı zaman daha fazla artan bir duygudur (Hayes, Orsillo ve Roemer, 2010). Ayrıca yaşantısal kaçınmaya başvuran kişilerin kaygı ve depresyon düzeylerinin arttığına yönelik (Fledderus, Bohlmeijer and Pieterse, 2010) bulgular mevcuttur. Bu araştırma bulgusuna paralel bir şekilde Hayes, Orsillo ve Roemer (2010) bireylerin içsel deneyimlerinin kabulü ve anlamlı faaliyetlere katılım üzerinde çalışılmasının onların değerlerle tutarlı davranışlarda bulunmak için daha fazla zaman harcamalarına katkı sağladığını ve yaygın kaygı bozukluklarının azaldığını ayrıca yaşam kalitelerinde de artış olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Masuda ve Tully (2012) bilişsel farkındalık ve psikolojik esnekliğin kaygı ve depresyon düzeyiyle negatif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik katılıkla sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği başka bir çalışmada Mahaffey ve diğerleri (2013) yaşantısal kaçınma ve işlevi olmayan düşüncelerin sosyal kaygı ile olumlu yönde anlamlı ilişkisinin olduğunu belirtmiştir. Tüm kaygı bozukluklarının psikolojik katılıkla yüksek oranda ilişkisinin incelendiği (Bluett vd., 2014) araştırma sonuçları mevcuttur. Woodruff vd. (2014) psikolojik katılığın depresyon, mutsuzluk, yaşam doyumu gibi olumlu ve olumsuz ruh sağlığı durumlarını anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmiştir. Pakenham ve diğerleri (2020) COVID-19 pandemisinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemek için psikolojik esnekliğin gözlemleyen benlik, bilişsel ayrışma yapma, değerler ve kararlı eylem dört aşamasının olumsuz ruh sağlığı üzerindeki zararlarını azalttığını ifade etmiştir. Yine McCracken (2021) psikolojik esnekliğin kaygı, depresyon ve uyku bozukluğu ile negatif ilişkisinin olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmayla benzer şekilde koronavirüs stresiyle psikolojik esneklik arasında negatif ilişki olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Arslan ve Allen, 2022; Arslan vd., 2021). Ayrıca üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı, stres, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve akademik performansları üzerinde ACT süreçlerinin (kabul, bilişsel ayrışma, değerli yaşam ve şimdiki an farkındalığı) etkisinin incelendiği deneysel çalışmada psikolojik esneklik süreçlerinin ruh sağlığına olumlu katkısını göstermektedir (Viskovich ve Pakenham, 2020). Alanyazında bu çalışma sonuçlarıyla dolaylı olarak ilişkisi olduğu düşünülen

psikolojik esnekliğin tam zıddı olan bir başka çalışmada insanı psikolojik katılığa sürükleyen aşamalardan yaşantısal kaçınmanın kaygı, depresyon ve stres gibi olumsuz ruh sağlığı faktörlerini daha fazla arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Seçer, Ulaş ve Karaman-özlü, 2020). Bu bağlamda yaşantısal kaçınma düzeyi fazla olanların esnek olmayacakları çeşitli ruh sağlığı problemlerine yol açan katı davranışlar sergileyebilecekleri düşünülebilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Olumlu yönelim ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonucunda psikolojik esnekliğin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Dolayısıyla olumlu yönelim ile kaygıyı açıklamaya çalışırken araya psikolojik esnekliğin girmesi olumlu yönelim ile kaygı arasındaki ilişkiyi azaltmıştır. Ancak yine de olumlu yönelimle kaygı arasındaki ilişki anlamlı kalmıştır. Bu durum, psikolojik esnekliğin bu ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermiştir. İlgili bulgu, olumlu yönelimle kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin oynadığı rolün önemini vurgulamakla birlikte aynı zamanda başka faktörlerin de bu ilişkiyi etkileyebileceğini düşündürmektedir. Başka faktörlerin devreye girmesi ise şu şekilde açıklanabilir: Mevcut araştırmada olumlu yönelim yaşam dengesinin iki alt boyutundan birisidir. Bir diğeri de arkadaşlık/yakınlık değişkenidir. Yapılan analizler sonucunda arkadaşlık/yakınlık ile psikolojik esneklik arasında .34 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ancak olumlu yönelim ile arkadaşlık yakınlık arasında .71 düzeyinde olumlu yönde anlamlı ve yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte olumlu yönelim ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki de arkadaşlık/yakınlık boyutuna göre .51 olarak daha yüksek bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumlu yönelim arkadaşlık/yakınlık değişkenini baskılamış diğer bir deyişle etkisi altına almış şeklinde yorumlanabilir. Karaman ve Sarı'nın (2020) çalışmalarında sosyal desteği olumlu yönelimin yaşam doyumundan sonra ikinci önemli yordayıcısı olarak bulması mevcut araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Alessandri, Caprara ve Tisak, (2012b) olumlu yönelime sahip olmanın kişilerin sosyal ilişkilerini de daha olumlu değerlendirme eğilimine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Baumeister vd. (2003) araştırma sonuçlarını paylaştıkları derleme çalışmalarında benlik saygısı düzeyinin depresyon vb. olumsuz ruh sağlığı problemlerini açıklamada tek başına yeterli olmadığını stresli unsurların devreye girmesiyle depresyonun artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Olumlu yönelime sahip bireyler hayata daha olumlu bakan, iyimser, yaşamlarından doyum sağlayan insanlardır. Bu sebeple olumlu yönelime sahip bireyler yaşadıkları olumsuz

durumlar karşısında kaygı hisleri de daha az olabilir. Yaşanılan durumlara olumlu bakmakla birlikte psikolojik esneklik, deneyimlere daha açık olmayı dolayısıyla hayatın getireceği farklı koşullara açık olmayı sağlamaktadır. Diğer bir deyişle olaylara sadece olumlu tarafından bakmak, içeriklerini değiştirmeye çalışmak yerine düşüncelerle kurduğu ilişkisini değiştirmeye çalışmakla kaygının azalabileceği şeklinde yorumlanabilir. Düşüncelerle kurulan ilişki ACT’ te psikolojik esnekliğin (bilişsel ayrışma, kabul, şimdiki anda kalma, değerler ve kararlı eylem) aşamalarıyla gerçekleştirilebilir. Bu araştırma bulgusuna benzer şekilde Ferreira ve diğerleri (2021) katılımcıların yaşantısal kaçınmayı kullandıkları ölçüde olumsuz bakış açısına sahip olduklarını bu durumda kaygının artmasına sebep olduğunu belirtmektedir. Daha yüksek iyimserlik ve daha düşük kötümserlik psikolojik katılık seviyesindeki düşüklüğün psikolojik sorunlar yaşanması üzerindeki olumsuz etkisini yumuşatmasına yönelik bulgular araştırmayı destekler niteliktedir (Arslan vd., 2021). Bu çalışmayla dolaylı bir şekilde ilişkili olan bir çalışmada Reed (2016) iyimserliğin başa çıkma esnekliği ile psikolojik sorunlar ve iyioluş arasındaki aracı rolünü araştırmıştır. Başa çıkma esnekliği ile iyimserlik arasındaki etkileşim hem psikolojik sorunlar hem de iyioluş ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

## **5.2. Mükemmeliyetçi Düşünceler ile Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma**

Bu araştırmada mükemmeliyetçi düşünceler ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin olumsuz yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Çok fazla mükemmeliyetçi düşünceleri olan kişilerin psikolojik olarak daha az esnek oldukları dolayısıyla psikolojik katılıklarının fazla olduğu söylenebilir. Başka bir deyişle bireylerin psikolojik esneklikleri azaldığında daha fazla mükemmeliyetçi düşüncelere başvurma eğilimi artmaktadır. Psikolojik esneklikleri az olan bireyler daha fazla gereklilik ifade eden düşüncelere sahip olma eğilimindedirler. Çünkü psikolojik katılık önemli faaliyetlerde bulunmayı engelleyerek rahatsız edici düşünceleri, duyguları, duyumları ve anıları bastırmaya ve kontrol etmeye çalışmanın sonucu olarak gerçekleşen bir süreçtir (Hayes ve Lillis, 2012). Alanyazın incelendiğinde bu araştırma sonuçlarına benzer şekilde Aydın (2017) mükemmeliyetçi düşünceler ile psikolojik katılık arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. İnsanın mükemmeliyetçi düşüncelere sahip olması psikolojik katılığa sürükleyen düşüncelerle birleşmenin bir sonucudur. Bu düşünceleriyle birleşme süreci insanın zihnine otomatik bir şekilde gelen “zorunluyum”, “mecburum” gibi ifadeleri içerebilir. Bunun sonucu psikolojik esnekliğin azalması gerçekleşebilir. Klinik mükemmeliyetçiler üzerinde yapılan bir çalışmada

Ong ve diğerkleri (2019) mükemmeliyetçilik düzeyleriyle psikolojik katılık seviyeleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu klinik mükemmeliyetçilerin psikolojik katılık seviyelerinin yüksek olduğunu dolayısıyla esnekliklerinin daha az olduğunu belirtmiştir. Psikolojik olarak esnek olmamak ya da diğerk bir deyişle psikolojik katılık belirsizliğe tahammülü olmayan insanların da sahip olabileceğı bir duygu durumu olduğu düşünölebilir. Çünkü yaşamlarındaki belirsizlilere katlanamayan her şeyin net olmasını isteyen insanlar belirsiz olan durumları kabul etme konusunda zorluklar yaşarlar (Başçı ve Hamamcı, 2022). Belirsizliğe tahammölsözlük kişiyi psikolojik esnekliğe ulaştıran aşamalardan kabulün tam zıddı bir özellik göstermektedir (Smith, Twohy ve Smith, 2020). Dolayısıyla psikolojik olarak katı olan insanlar aynı zamanda belirsizliğe de tahammöl edemeyen insanlardır. Mükemmeliyetçi insanların da kendilerine aşırı idealize hedefler belirlemeleri ve belirsizliğe tahammölsözlükle anlamlı ilişkilerin bulunması (Başçı ve Hamamcı, 2022) bu araştırma sonucunu dolaylı olarak desteklemektedir.

Mükemmeliyetçi düşönceler ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonucunda psikolojik esnekliğin tam aracı rolü olduğu görölmüştür. Başka bir deyişle mükemmeliyetçi düşönceler ile kaygı arasındaki yolun anlamsız olması mükemmeliyetçi düşöncelerin psikolojik esnekliğin azalmasıyla ortaya çıktığını göstermektedir. Önceki araştırmaların birçoğı mükemmeliyetçilik ile kaygı arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Örneğın çok boyutlu mükemmeliyetçilikle kaygı (Christensen, Danko ve Johnson, 1993; Pirbaglou vd., 2013)), mükemmeliyetçilikle kaygı (Frost ve Dibartolo, 2002; Kawaamura, Hunt, Frost ve Dibartolo, 2001), depresyon (Noble, Ashby ve Gnilka, 2014), sosyal kaygı (Alden vd., 1994, Esteve Faubel vd., 2020), stress (Flett vd., 2007; Flett ve Hewitt, 2020). Ancak mevcut araştırmada mükemmeliyetçi düşönceler ile kaygı arasında doğrudan bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Daha başka bir şekilde ifade edilmek istenirse kişide psikolojik esnekliğin düşük olması mükemmeliyetçi düşöncelerin artmasına ve bu durum da kaygının oluşmasına sebep olmaktadır.

Alanyazında bu araştırma sonucu destekler şekilde kendini eleştiren mükemmeliyetçilikle depresif belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın tam aracılık ettiğı yönünde sonuçlar mevcuttur (Moroz ve Dunkley, 2015). Buna göre kişi yaşantısal kaçınmayı kendine yönelik eleştirilerinin yarattığı olumsuz duygularla başa çıkmak için kullanmaktadır. Dolayısıyla yaşantısal kaçınma bir nevi erteleme davranışlarıdır. Çünkü mükemmeliyetçilikte “olmalı” tarzındaki düşönceler daha sonra davranışı erteleme ya da kontrol etme gibi mükemmeliyetçi davranışlara sebep olmaktadır (Shafran vd., 2002).

Davranışsal kaçınma biçimi olan ertelemeyi inceleyen çalışmalara örnek olarak Stöber ve Jormann (2001) mükemmeliyetçiliğin uyumsuz özelliklerinin erteleme davranışıyla pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir. Psikolojik katılıkta yaşantısal kaçınma erteleme davranışlarını içerdiği için bu araştırma sonucuyla dolaylı yoldan örtüşmektedir. Ayrıca Santanello ve Gardner (2007) endişe ile olumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin tam aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmayla ilişkisi olduğu düşünülen yakın zamanda yapılan bir diğer çalışmada Pereira ve diğerleri (2021) kaygı vb. olumsuz ruh sağlığı üzerinde mükemmeliyetçiliğin rolünü incelemişler olumsuz otomatik düşüncelerin aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Olumsuz otomatik düşünceler psikolojik esnekliği düşük insanların sıklıkla başvurabileceği kontrol stratejileri olduğu düşünüldüğünde bu çalışmayla dolaylı olarak örtüşmektedir. Ayrıca Moroz ve Dunkley (2019) kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yaşantısal kaçınmadaki artışları öngördüğünü bulmuş ve psikolojik olarak katı olmanın kendine yönelik mükemmeliyetçilik bildiren bireylerde depresyon ve kaygı hislerinin daha fazla olduğunu ve bu hislere karşı daha savunmasız oldukları sonucuna ulaşmıştır. Mükemmeliyetçi düşünceler kişinin kendine yönelik akılcı olmayan inançlarını barındırmaktadır. Daha başka bir ifadeyle Ellis (2002) mükemmeliyetçi düşünceleri akılcı olmayan inançlar -ör: Kişinin bir şeyde yetersiz olduğunu düşündüğünde her şeyde yetersiz olacağını düşünmesi gibi- içerisine yerleştirmiştir. Bu anlamda mükemmeliyetçi düşünceler kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerini de içermektedir. Bu araştırma bulgusuna benzer şekilde (Masuda vd., 2009) kişilerin kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerini bilişsel ayrışma teknikleri kullanarak azaltabildiklerini ifade etmektedirler.

Araştırma sonucunda psikolojik esnekliğin aracılık etkisini anlayabilmek için ACT'in mükemmeliyetçi düşüncelere yönelik vurgusuna tekrar değinmek önemlidir. Kişinin bilişsel süreçlerinde gerekliliklere yönelik içsel deneyimleri neticesinde düşünceleriyle birleşmesi kişide psikolojik katılığa sebep olmakta ve kaygı hisleri artmaktadır. ACT, psikopatoloji modeliyle psikolojik katılığı yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, geçmişe ve geleceğe odaklanma, değerlerden uzaklık ve eylemsizlik süreçleriyle açıklamaktadır (Hayes, Orsillo ve Roemer, 2010). Sonuç olarak mükemmeliyetçi düşünceleri azaltmak için psikolojik esnekliğin arttırılması önemlidir. Mükemmeliyetçi düşünceler, şimdiki ana odaklanma, değerler, kararlı eylemde bulunma, bilişsel ayrışma gibi psikolojik esnekliğin temel unsurlarını dikkate almadığı için psikolojik esnekliğin zıddı özellikleri barındığı söylenebilir. Kişinin yaşamındaki değerleri belirlememesi düşüncelerinde zorunluluğa yönelik ifadelerin ortaya çıkmasına ve düşünceleriyle birleşmesine dolayısıyla kaygılarının artmasına sebep olabilir.

Kişinin kendiyle kurduğu ilişkisinde “olmalı” gibi ifadelerin değerli bir yaşam yaşamanın önüne geçip geçmediğini tespit etmesi önemlidir. Özetle hiçbir esnekliğe olanak tanımayan mükemmele yönelik düşüncelerin huzurlu bir yaşama olanak tanıyamayacağı söylenebilir.

Sonuç olarak bu çalışma yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler, psikolojik esneklik ve kaygı arasındaki ilişkilere açıklık getirmektedir. Bulgular üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yaşam dengesi ve mükemmeliyetçi düşünceler ve kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün önemini vurgulamaktadır. Bu çalışma psikolojik esnekliğin az olmasının kaygı ile ilişkisini mükemmeliyetçi düşüncelerle açıklayarak mükemmel uyumunu göstermiştir. Ayrıca olumlu yönelimle kaygı arasında doğrudan ilişki olması ve psikolojik esnekliğin modele dahil edilmesinden sonra da bu ilişkinin devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda olumlu yönelimin hem kendi başına hem de psikolojik esneklikle kaygıyı azaltmada etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte arkadaşlık/yakınlık değişkeninin olumlu yönelimle yüksek ilişkisinin etkisiyle olumlu yönelimle kaygı arasındaki ilişkiye tam değil de kısmi aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca bu çalışmada incelenmeyen başka bir değişkenin olumlu yönelim ile kaygı arasındaki ilişkinin tam değil de kısmi aracılık etmesine de etkisi olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın amacına uygun olarak bu bölümde öncelikle COVID-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin yaşam dengesinin alt alanları olan arkadaşlık/yakınlık ilişkileri ve olumlu yönelim düzeyleri ile mükemmeliyetçi düşüncelerinin kaygı ile olan ilişkisine yönelik ve psikolojik esnekliğin bu ilişkideki aracı rolüne ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Ayrıca araştırmacılara ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında çalışan uzmanlara önerilerde bulunulmuştur.

#### 6.1. Araştırma Sonuçları

Yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler ve kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelendiği bu çalışmaya dair sonuçlar şu şekildedir:

1. Yaşam dengesi envanterinin alt boyutlarından arkadaşlık/yakınlık ilişkilerinin kaygı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

2. Yaşam dengesi envanterinin alt boyutlarından olumlu yönelimin kaygı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

3. Mükemmeliyetçi düşüncelerin kaygı üzerinde doğrudan etkileri anlamlı değildir.

4. Yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler ve kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiş ve sonuç olarak;

a. Mükemmeliyetçi düşünceler ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esneklik tam aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

b. Olumlu yönelim ve kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esneklik kısmi aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

c. Arkadaşlık/yakınlık ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin dolaylı etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

#### 6.2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılara, politika yapıcılara ve psikolojik danışmanlara öneriler sunulmuştur.

### 6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırma kapsamında test edilen modelde yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler ve kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Yaşam dengesi değişkeni için JBLI yaşam dengesi envanterinin sekiz alt boyutundan iki alt boyutu (arkadaşlık/yakınlık ve olumlu yönelim) öğrencilerin nitel soruya verdikleri yanıtlara göre belirlenmiştir:

1. Olumlu yönelim ile kaygı arasında psikolojik esnekliğin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kabul ve kararlılık terapisi hayatın sadece olumlu taraflarını görerek yapılan mutluluk açıklamasından uzak durmaktadır. Bu araştırma kapsamında test edilen model terapinin bu açıklamasına uygun sonuçlar vermiştir. Bu bağlamda olumlu yönelim ve psikolojik esneklik arasındaki ilişki farklı zaman diliminde ve farklı yaş gruplarıyla çalışılması önerilebilir. Ayrıca olumlu yönelim değişkeni ile kabul ve kararlılık terapisiyle ilişkili yaşantısal kaçınma, değerler ya da bilinçli farkındalık gibi değişkenler arasındaki ilişkiler incelenebilir.

2. Araştırma kapsamında arkadaşlık/yakınlık kaygıyı negatif yönde yordamaktadır. Farklı zaman dilimlerinde ve yaşamsal olaylarda arkadaşlık ilişkilerinin düzeyi ile depresyon, stres gibi psikolojik faktörler arasındaki ilişkiler incelenebilir. Araştırmada bağımsız değişken olarak arkadaşlık/yakınlık ile aracı değişken olan psikolojik esneklik arasında bir ilişki bulunamamıştır. Arkadaşlık/yakınlık kabul ve kararlılık terapisinde değer alanları içerisinde yer alan bir kavramdır. ACT' te değerlerin tespit edilmesi önemlidir. Türk kültüründe insanların hayatlarında arkadaşlık ilişkilerinin nasıl bir fonsiyona sahip olduğuna yönelik nitel araştırmalar yapılabilir.

3. Bu araştırma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Benzer bir araştırma farklı yaş gruplarında ve öğrenim düzeyinde olan katılımcılarla gerçekleştirilebilir. Ayrıca bu araştırma kapsamında modelin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği araştırmanın kapsamı dışındadır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda cinsiyet faktörü araştırmaya dahil edilerek çalışmalar yapılabilir.

4. Mükemmeliyetçi düşünceler ile kaygı arasında psikolojik esneklik tam aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamda daha sonra yapılacak çalışmalarda katılımcıların mükemmeliyetçi düşüncelerinin düzeyleri tespit edilip mükemmeliyetçi düşüncelere sahip gruplarla psikolojik esneklik temelli psikoeğitim tasarlanıp psikolojik esnekliğin mükemmeliyetçi düşünceleri üzerindeki etkisi araştırılacağı deneysel çalışmalar yapılması önerilebilir.

5. Mükemmeliyetçi düşünceler ve olumlu yönelim değişkenlerinin ortak özelliği bilişsel süreçlerle ilişkili olmasıdır. Bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenebilir.

6. Bu çalışmanın verileri pandemi başladıktan bir yıl sonra ancak sokağa çıkma yasakları uygulanmasının devam ettiği dolayısıyla eğitim ve öğretimin tamamen çevrimiçi olarak yapıldığı bir dönemde toplanmıştır. Çalışma COVID-19 sürecinin özellikleri göz önüne bulundurularak gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinin ve hayata olumlu tarafından bakabilme özelliklerinin azalabileceği ve mükemmeliyetçi düşüncelerinin artabileceği ve psikolojik esnekliklerinin azalabileceği, kaygılarının artabileceği ilgili alanyazında bu araştırmanın değişkenlerinin farklı değişkenlerle ilişkisi tespit edilerek ve öğrenci görüşlerinden yararlanarak bir model oluşturulmuştur. Dolayısıyla bu araştırma daha önce gerçekleştirilen bir model test edilmemiş yeni bir model oluşturulmuştur. Bu anlamda farklı zaman diliminde tekrar test edilmesi önerilebilir.

7. Yaşam dengesi insanların genel sağlıklarından uyku düzenlerine, hayata bakış açılarından sosyal ve özel ilişkilerine ve ruhsal bozukluklarından, maneviyatları da dahil olmak üzere kapsayıcı bir kavram olarak psikolojik esneklik temelli psikoeğitim programları düzenlenerek psikolojik esnekliğin yaşam dengesi üzerindeki etkililiği test edilebilir.

8. İş-yaşam, iş-aile dengesi olarak alan yazında işletme ve turizm alanlarında çalışılan kavramlardır. Yaşam dengesi ise daha kapsamlı bir kavram olma özelliğini göstermektedir. Karaman vd. (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan JBLI yaşam dengesi envanterinin sekiz alt boyutun her biri ayrı bir ölçek olarak kullanılabilir. Bu çalışmanın yapıldığı süre zarfında pandemi şartlarının üniversite öğrencilerinin yaşamlarının hangi alanlarında denge değişimine sebep olduğunun araştırılması neticesinde iki alt boyut araştırmaya dahil edilmiştir. Bu araştırma için kolaylık sağlayan envanterin bu özelliği diğer zamanlarda yaşam dengesi kavramını bütünsel olarak değerlendirmek isteyen araştırmacıların araştırmalarını zorlaştırabilir. Bu bağlamda bundan sonraki araştırmalarda yaşam dengesi envanteri toplam puanı alınan bir ölçme aracı olarak revize edilebilir.

## **6.2.2. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler**

1. Üniversiteler, öğrencilerin yaşamlarına hem daha olumlu bakabilmeleri hem de sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmeleri, bununla birlikte mükemmeliyetçi düşünceleri ve kaygı durumları için psikolojik danışma birimlerinde gerekli olanakların sağlanmasına ve psikoeğitim çalışmalarının yapılmasına katkı sağlayabilir.

### 6.2.3. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma kapsamında arkadaşlık/yakınlık kaygıyı negatif yönde yordamaktadır. Üniversite öğrencileri arasında arkadaşlık ilişkileri hem en önem verdikleri hem de en çok sorun yaşadıkları durumlar olduğu göz önüne alındığında öğrencilerin değerlerine yönelik farkındalık sağlamaları ve bu değerleri içinde arkadaşlığa ne kadar öncelik verdiklerinin tespit edilip danışmanlık hizmetleri ve düzenlenecek psikoeğitim programlarının içeriği oluşturulabilir.

2. Olumlu yönelim diğer bir deyişle yaşananlara olumlu bakmanın kaygıyı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte olumlu yönelim psikolojik esneklik üzerinden kaygıyı yordamaktadır. Hayata olumlu tarafından bakmakla birlikte yaşananları şimdiki anın farkındalığıyla yaklaşılmasında kaygı gibi olumsuz duyguların azalabileceği şeklinde yorumlanabilir. İnsanların yaşamda olan biten her şeye sadece olumlu tarafından bakabilmeleri mümkün olmayabilir. Çünkü insan en mutlu olduğunu hissettiği anda bile acı veren hatıraları hatırlayabilir. Bu anlamda düşüncelere, hislere esnek bir şekilde yer açmak, gelip gitmesine müsaade etmek, duyguların veya düşüncelerin varlığını sadece bir duygu ve düşünce olarak kabul etme gibi farkındalık becerilerine sahip olmaları önemlidir. Bu bağlamda psikolojik danışmanların danışmanlık ve grup rehberliği hizmetlerinde öğrencilere yaşamda gerçekleşen her türlü durum karşısında psikolojik esneklikle yaklaşabilecekleri farkındalık sağlamaya yönelik çalışmalar yapmaları önerilebilir.

3. Araştırmada mükemmeliyetçi düşünceler kaygıyı yordamamaktadır. Fakat mükemmeliyetçi düşünceler psikolojik esneklik üzerinden kaygıyı yordamaktadır. Mükemmeliyetçi düşünceleri fazla olan öğrencilerin psikolojik esneklikleri azalmakta dolayısıyla psikolojik katılıkları artmakta bu durum kaygıların artmasına sebep olmaktadır. Mükemmeliyetçi düşüncelere sahip öğrenciler kendilerine yüksek hedefler belirledikleri ve ideal olana ulaşmaya yönelik zorunluluğu içeren düşüncelere daha fazla sahiptirler. Geçmişe yönelik pişmanlıklar ya da geleceğe yönelik beklentilere de daha fazla sahiptirler. Üniversite yaşamının getirdiği akademik ve kişisel ve bir meslek sahibi olmaya yönelik sorumluluklar öğrencileri daha fazla mükemmeliyetçi düşüncelere yönlendirebilir. Bu araştırma kapsamında mükemmeliyetçi düşünceler en yüksek ortalamaya sahiptir. Bu bağlamda eğitim öğretim süresi içinde farklı zamanlarda üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi düşüncelere sahip olma düzeyleri belirlenebilir. Mükemmeliyetçi düşüncelere sahip öğrencilere psikolojik danışma hizmeti ACT temel alınarak verilebilir veya psikolojik esnekliği arttıracak

psikoeğitim programları hazırlanırken psikolojik esnekliğin veya farkındalığın sağlanmasına yönelik danışma hizmetleri verilebilir.

**4.** Araştırma kapsamında psikolojik esneklik kaygıyı negatif yönde yordamaktadır. Değişkenler arası en yüksek ilişkinin psikolojik esneklikle kaygı arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışma göstermektedir ki kişi ne derece psikolojik esnekliğe sahip ise o derece kaygılarında azalma gerçekleşebilmektedir. Pandemi süreci ve sonrası olarak bakıldığında kaygının olmadığı bir yaşam düşünmek çok zor olmaktadır. Öğrencilerin kaygı yaşamalarına sebep olan birçok durum, olay, düşünce olabilmektedir. Kabul ve kararlılık terapisinin psikolojik esneklik modeline göre oluşturulacak bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmeti verilerek kaygılarının azalması sağlanabilir, psikoeğitim programları düzenlenebilir. Düzenlenecek olan psikoeğitim programları yüz yüze veya çevrimiçi gerçekleştirilebilir.

## KAYNAKÇA

- Ağcasulu, H. (2019). Sosyal Sermayenin Bireysel Bağlarla Kurulması ve Korunması. *Hukuk ve İktisat Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 18-31.
- Akın, A. ve Akın, U. (2015). Arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk: Öznel zindeliğin aracılık rolü. *Eğitim ve Bilim*, 40 (177). <https://doi.org/10.15390/EB.2015.3786>
- Akış, Y. (2014) *Søren Kierkegaard'da Kaygı Kavramı*. Doktora Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Alden, L. E., Bieling, P. J. And Wallace, S. T. (1994). Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 18(4), 297-316. <https://doi.org/10.1007/BF02357507>
- Alemany-Arrebola, I., Rojas-Ruiz, G., Granda-Vera, J. and Mingorance-Estrada, Á. C. (2020). Influence of COVID-19 on the perception of academic self-efficacy, state anxiety, and trait anxiety in college students. *Frontiers in psychology*, 2640. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570017>.
- Alessandri, G., Caprara, G. V., & Tisak, J. (2012). A unified latent curve, latent state-trait analysis of the developmental trajectories and correlates of positive orientation. *Multivariate Behavioral Research*, 47(3), 341-368. <https://doi.org/10.1080/00273171.2012.673954>.
- Alessandri, G., Caprara, G. V. and Tisak, J. (2012b). The unique contribution of positive orientation to optimal functioning. *European Psychologist*. 17,44-54. Doi: 10.1027/1016-9040/a000070.
- Alessandri, G., Borgogni, L., Schaufeli, W. B., Caprara, G. V. and Consiglio, C. (2015). From Positive Orientation to Job performance: The Role of Work Engagement and Self-efficacy Beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 767-788. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9533-4>.
- Anderson, A.R. and Fowers, B. J. (2020) An exploratory study of friendship characteristics and their relations with hedonic and eudaimonic well-being *Journal of Social and Personal Relationships* 37(1) 260-280. <https://doi.org/10.1177/0265407519861152>
- Arch, J. J. and Craske, M. G. (2008). Acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms?

*Clinical psychology: Science and practice*, 15(4), 263. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00137.x>

- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M. and Ann Allen, K. (2021) Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, and Psychological Health: Psychometric Properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction* 19, 2423–2439. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>.
- Arslan, G. And Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>.
- Asıcı, E., ve Günlü, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Gözünden COVID-19 Salgını: Nitel Bir Araştırma. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(Özel Sayı), 1-25. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.770078>.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ... and Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. *Psychological medicine*, 46(14), 2955-2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>.
- Aydemir, M. ve Bayram Arlı, N. (2020). Öğrencilerde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Algısının Benlik Sayısı ve Stres ile İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252-270. <https://doi.org/10.9779/pauefd.537739>.
- Aydın, G. (2017). Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, selfforgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Aydın, G. and Yerin Güneri, O. (2018). Adaptation of Perfectionism Cognitions Inventory into Turkish. *Journal of Educational Research*, 3(1), 91-110. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yjer/issue/65841/1025555>
- Aydın, Y. and Aydın, G. (2021). Mindfulness and psychological flexibility: The mediating role of values. *Hacettepe University Journal of Education*, 36(4), 968-976. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2020063171>.

- Bach, P.A. and Moran, D. J. (2008). *Act in Practice. Case Conceptualization in Acceptance & Commitment Therapy*. Newyork: New Harbinger Publication.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J. and Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3).
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: The Guilford Press.
- Başcı, Z., & Hamamcı, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik ile Öz Duyarlılık Arasındaki İlişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204-226. <https://doi.org/10.47793/hp.1048298>.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. and Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles? *Psychological Science In The Public Interest*, 4 (1). <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>.
- Bezirci, A. (1999). *Varoluşçuluk*, İstanbul, Say Yayınları.
- Biber, D. D., Melton, B. and Czech, D.R. (2020) The impact of COVID-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction, *Journal of American College Health*, DOI: 10.1080/07448481.2020.1842424.
- Bilgen, İ. (2021) *Terapide Psikolojik Esneklik Kabul ve Adanmışlık Terapisi*. İstanbul. Epsilon yayınları.
- Bluett, E. J., Homan, K. J., Morrison K. L., Levin M. E. and Twohig M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for anxiety and OCD spectrum disorders: An empirical review *Journal of Anxiety Disorders* 28, 612–624 <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.06.008>.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... and Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007.
- Bouteyre, E., Maurel, M. and Bernaud, J. L. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social

- support. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(2), 93-99. <https://doi.org/10.1002/smi.1125>.
- Britton, M., LaLonde, L., Oshio, A. and Taku, K. (2019). Relationships among optimism, pessimism, and posttraumatic growth in the US and Japan: focusing on varying patterns of perceived stressfulness. *Personality and Individual Differences*, 151, 109513. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109513>.
- Brown, G. P. and Beck, A. T. (2002). Dysfunctional Attitudes, Perfectionism, and Models of Vulnerability to Depression. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* 217–229. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-010>.
- Brown, L. A., Forman, E. M., Herbert, J. D., Hoffman, K. L., Yuen, E. K. and Goetter, E. M. (2011). A randomized controlled trial of acceptance-based behavior therapy and cognitive therapy for test anxiety: A pilot study. *Behavior modification*, 35(1), 31-53. <https://doi.org/10.1177/0145445510390930>.
- Bukowski, W. M. and Hoza, B. (1989). Popularity and friendship: Issues in theory, measurement, and outcome. In T.J. Berndt ve G.W. Ladd (Eds.), *Peer Relationships in child development*, 1545. New York: Wiley.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- Burns, J. L., Lee, R. M. and Brown, L. J. (2011). The effect of meditation on self-reported measures of stress, anxiety, depression, and perfectionism in a college population. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25, 132–144. <https://doi.org/10.1080/87568225.2011.556947>.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem A Yayıncılık.
- Canale, N., Marino, C., Lenzi, M., Vieno, A., Griffiths, M., Gaboardi, M. and Santinello, M. (2020). How communication technology helps mitigating the impact of COVID-19 pandemic on individual and social wellbeing: Preliminary support for a compensatory social interaction model. <https://doi.org/10.31234/osf.io/zxsra>.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. and Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934. Doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934.

- Caprara, G. V. and Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275–286. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.275>.
- Caprara, G. V. and Steca, P. (2006). The Contribution of Self-Regulatory Efficacy Beliefs In Managing Affect and Family Relationships To Positive Thinking And Hedonic Balance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 25, No. 6, 2006, pp. 603-627. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.6.603>.
- Caprara, G. V., Alessandri, C., Fagnani, A., Gigantesco, M. A., Stazi, P., Steca, L. L. and Sforza, C. (2009). Human Optimal Functioning: The Genetics of Positive Orientation Towards Self, Life, and The Future Behavior Genetics. <https://doi.org/10.1007/s10519-009-9267-y>.
- Caprara, G. V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J. R., and McWhinnie, C. M. (2010). Positive orientation: Explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 19(1), 63-71. <https://doi.org/10.1017/S112189X00001615>.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., ... and Abela, J. (2012). The positivity scale. *Psychological assessment*, 24(3), 701. <https://doi.org/10.1037/a0026681>.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., and Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>.
- Carver, C.S. and Scheier, M.F. (2016). *Perspectives on Personality* New York : Pearson.
- Ceylan, H. H. (2013). İlişkisel Pazarlama Bağlamında Müşteri Samimiyetinin Referans Davranış Eğilimi Üzerine Etkisi: Hizmet Sektöründe Bir Uygulama. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 241-260. <https://dergipark.org.tr/en/pub/akuiibfd/issue/1619/20288>.
- Chang, E. C., Martos, T., Sallay, V., Chang, O. D., Wright, K. M., Najarian, A. S. M. and Lee, J. (2017). Examining optimism and hope as protective factors of suicide risk in Hungarian college students: Is risk highest among those lacking positive psychological protection?. *Cognitive therapy and research*, 41(2), 278-288.. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9810-0>.

- Chawla, N., and Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, 63(9), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>.
- Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G. and Luo, S. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108, 98-102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.009>
- Cheng, S. K., Wong, C. W., Tsang, J. and Wong, K. C. (2004). Psychological distress and negative appraisals in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Psychological Medicine*, 34(7), 1187-1195. <https://doi.org/10.1017/S0033291704002272>.
- Christensen, B. J., Danko, G. P. and Johnson, R. C. (1993). Neuroticism and the belief that one is being scrutinized and evaluated by others. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 349-350. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90228-U](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90228-U).
- Christiansen, C.H. and Matuska, K.M. (2006). Lifestyle balance: A review of concepts and research. *Journal of Occupational Science* 13 (1): 49–61. <https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686570>.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684.
- Cohen, L. Manion. L. and Morrison, K.,(2007). *Research Methods in Education*. London: Routledge.
- Cooper, J. M. (1977). Aristotle on the forms of friendship. *Review of Metaphysics*, 30, 619–648.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Wadsworth/Thomson Learning.
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C. and González-Fernández, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 263(October 2019), 107–120. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.154>.
- Creswell, J.W. (2007). Exploring the dialectic tensions in the discourse in mixed methods: What is mixed methods research? *Paper presented at the QI2007 Conference*, Urbana-Champaign, IL.

- Csikszentmihalyi, M., and Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Çölgeçen, Y. ve Çölgeçen, H. (2020). COVID-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği, *Turkish Studies*, 15(4), 261-275. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44399>.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Çüçen, A.K. (2000). *Heidegger'de Varlık ve Zaman*, Bursa, Asa Kitabevi.
- Davis, R. J., Balkin, R. S. and Juhnke, G. A. (2014). Validation of the Juhnke-Balkin life balance inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(3), 181–198. <https://doi.org/10.1177/0748175614531796>.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits. Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01).
- Demir, M., Özdemir, M. and Weitekamp, L.A. (2007) Looking To Happy Tomorrows With Friends: Best and Close Friendships As They Predict Happiness. *Journal of Happiness Studies* 8:243–271 DOI 10.1007/s10902-006-9025-2.
- Demir, M. ve Özdemir, M. ( 2010 ). Friendship, Need Satisfaction and Happiness. *Journal of Happiness Studies*. 11, 243 – 259. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9138-5>.
- Diener, B., and Kashdan, T. B. (2009). Happiness and Relationships. Harry T. Reis and Susan Sprecher (Eds.) *Encyclopedia of Human Relations* (785-788). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Diener, E., Oishi, S. and Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>.
- Dohrenwend, B. P. (2000). The role of adversity and stress in psychopathology: Some evidence and its implications for theory and research. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(1), 1. <https://doi.org/10.2307/2676357>.
- Dunbar, R.I.M. (2018). The Anatomy of Friendship. *Trends in Cognitive Sciences*. 22 (1), 32-51. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.10.004>.

- Egan, S. J., Wade, T. D. and Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>.
- Eifert, G. H. and Forsyth, J. P. (2016). *The Mindfulness & Acceptance Workbook for Anxiety*. New York: Guilford Press.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 217–229). Washington, DC: American Psychological Association.
- Elmer, T., Mepham, K. and Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *Plos One*, 15(7), e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>.
- Erkuş, A. (1994) *Psikolojik Terimler Sözlüğü*. Ankara: Doruk yayınları.
- Esteve Faubel, J. M., Aparicio Flores, M. P., Vicent, M., Gonzálvez, C., Sanmartín, R. and García-Fernández, J. M. (2020). Validation of Spanish version of the Perfectionism Cognitions Inventory: Profiles of automatic perfectionism thoughts and their associations with social anxiety. *Professional Psychology: Research and Practice*. <http://dx.doi.org/10.1037/pro0000290>.
- Fatima, M., Niazi, S. and Ghayas, S. (2017). Relationship between self-esteem and social anxiety: Role of social connectedness as a mediator. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(2), 12–17.
- Feist, J. ve Feist G.J. (2009) *Theories of Personality*, Newyork: McGraw-Hill.
- Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behaviour research and therapy*, 41(4), 403-411. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00020-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00020-7)
- Fernández-González, L., González-Hernández, A. and Trianes-Torres, M.V. (2015). Relationships between Academic Stress, Social Support, Optimism-pessimism and Self-esteem in college students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111-130. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>.
- Ferreira, M. J. Sofia, R., Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Jongenelen, I. and Cruz Jose, F. A. (2021). Dealing With the Pandemic of COVID-19 in Portugal: On the Important Role

- of Positivity, Experiential Avoidance, and Coping Strategies. *Frontiers In Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647984>.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., and Pieterse, M. E. (2010). Does experiential avoidance mediate the effects of maladaptive coping styles on psychopathology and mental health? *Behavior modification*, 34(6), 503-519. <https://doi.org/10.1177/0145445510378379>
- Fletcher, L. and Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315- 336. <https://doi.org/10.007/s10942-005-0017-7>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. and Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363–1381. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1363>.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L. and Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 20(1), 33–47. <https://doi.org/10.1023/A:1015128904007>.
- Flett, G. L. and Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In P. L. Hewitt & G. L. Flett (Eds.), *Perfectionism* (pp. 5–31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Greene, A. and Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 39-57. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000011576.18538.8e>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Whelan, T. and Martin, T. R. (2007). The perfectionism cognitions inventory: Psychometric properties and associations with distress and deficits in cognitive self-management. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 25(4), 255–277. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0055-4>.
- Flett, G. L., Nepon, T. and Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. *Perfectionism, health, and well-being*, 121-155. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_6)

- Flett, G. L. and Hewitt, P. L. (2020). The perfectionism pandemic meets COVID-19: Understanding the stress, distress, and problems in living for perfectionists during the global health crisis. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 80–105.
- Forman, E.M., Shaw, J.A., Goetter, E.M., Herbert, J.D., Park, J.A. and Yuen, E.K. (2012). Long-term follow-up of a randomized controlled trial comparing acceptance and commitment therapy and standard cognitive behavior therapy for anxiety and depression. *Behavior Therapy* 43 (2012) 801–811. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.04.004>
- Forsyth, J. P. and Eifert, G. H. (2016). *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias, and worry using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Freud, S. (1952). *Inductory Lectures on Psychoanalysis*. (çev. J. Strachey). (vol.1) The Penguin Freud Library.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>.
- Frost, R. O. and DiBartolo, P. M. (2002). Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 341–371. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-014>.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Genç, E. and Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 87-96. <http://journalppw.com/jppw> <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.255>
- Glasser, W. (2005). *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi: Seçim Teorisi*. (M. İzmirli, Çev.) İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Gloster, A. T., Lamnisos, D., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., ... and Karekla, M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PloS one*, 15(12), e0244809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244809>.

- Glover, T. D. and Perry, D.C (2008) Friendships Developed Subsequent o a Stressful Life Event: The Interplay of Leisure, Social Capital, and Health, *Journal of Leisure Research*, 40:2, 208-230. <https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950138>.
- Godbee, M. and Kangas, M. (2020) The Relationship Between Flexible Perspective Taking and Emotional Well-Being: A Systematic Review of the “Self-as-Context” Component of Acceptance and Commitment Therapy, *Behavior Therapy*, 51(6), 917-932.
- Green,G., Hayes,C., Dickinson, D., Whittaker, A. and Gilheany, B. (2002) The role and impact of social relationships upon well-being reported by mental health service users: A qualitative study, *Journal of Mental Health*, 11:5, 565-579. <https://doi.org/10.1080/09638230020023912>.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M. and Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8).
- Grzegorek, J.L., Slaney, R.B., Franze, S. and Rice, K. G. (2004) Self-Criticism, Dependency, Self-Esteem, and Grade Point Average Satisfaction Among Clusters of Perfectionists and Nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 192-200. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.192>.
- Güler, M., and Çetin, F. (2020). Örgütsel Davranış Araştırmalarında Madde Parselleme: Yöntem Ve Uygulama1. *Omer Halisdemir Universitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(1). <https://doi.org/10.25287/ohuiibf.660689>.
- Haar, J. M., Russo, M., Suñe, A., and Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work–life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures. *Journal of vocational behavior*, 85(3), 361-373. <https://doi.org/10.1016/j.vb.2014.08.010>
- Haase, A. M., Prapavessis, H. and Owens, R. G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 209-222. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00018-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00018-8).
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.

- Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: an overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy In Australia*, 12 (4), 70-6. <https://doi.org/10.3316/informit.545561433272993>.
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2019). *Act'i kolay öğrenmek: Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) için bir başlangıç*. (F.B.Esen, K.F.Yavuz, Çeviri). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. and Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. and Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-skinnerian account of human language and cognition*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, 54(4), 553-578. <https://doi.org/10.007/BF03395492>.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C. and Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Bunting, K., Herbst, S., Bond, F. W. and Barnes-Holmes, D. (2006). Expanding the scope of organizational behavior management: Relational frame theory and the experimental analysis of complex human behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1), 25–54. <https://doi.org/10.1300/J075v26n01>.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408–420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>.

- Hayes, S. A., Orsillo, S. M. and Roemer, L. (2010). Changes in proposed mechanisms of action during an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 48(3), 238-245. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.11.006>.
- Hayes, S. C. and Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy: Theories of psychotherapy series*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. and Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004>
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies republished article. *Behavior Therapy*, 47, 869-885, [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)).
- Hayes, S. C. (2019). *A Liberated Mind*. New York: Penguin Publishing Group.
- Hays, D. G. and Singh, A. A. (2012). *Qualitative inquiry in clinical and educational settings*. New York: Guilford Press.
- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. and Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.
- Hinton, M. J. and Gaynor, S. T. (2010). Cognitive defusion for psychological distress, dysphoria, and low self-esteem: A randomized technique evaluation trial of vocalizing strategies. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 164. <https://doi.org/10.1037/h0100906>.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>.

- Horigian, V. E., Schmidt, R. D. and Feaster, D. J. (2021). Loneliness, Mental Health, and Substance Use among US Young Adults during COVID-19, *Journal of Psychoactive Drugs*, 53:1, 1-9. <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1836435>.
- Hu, L. T. and Bentler, P. M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Huremovic, D. (2019). *Psychiatry of pandemics: A mental health response to infection outbreak*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-15346-5>
- Jin, Y. X. and Marc-Dewaele, J. (2018). The effect of positive orientation and perceived social support on foreign language classroom anxiety, *System* (74) 149-157. <https://doi.org/10.1016/j.system.2018.01.002>
- Jöreskog, K. G., Sörbom, D. and Du Toit, S. H. C. (2001). *LISREL 8: New statistical features*. Scientific Software International.
- Kara, M. (2020). Kierkegaard Felsefesiyle Birlikte Ortaya Çıkan Bir Kavram Karmaşası: Endişe mi, Kaygı mı, Anksiyete mi, Korku mu? *İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 16, 279-308. <https://doi.org/10.16947/fsmia.849168>
- Karaman, M. A., Balkin, R. S. and Juhnke, G. A. (2018). Factorial validity of the Juhnke–Balkin life balance inventory Turkish form. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 51(3), 141-150. <https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1308226>.
- Karaman, M. A. and Sarı, H. İ. (2020). Psychological and familial factors as predictors of first year university students' positive orientation. *Journal of Adult Development*, 27(4), 258-267. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09349-x>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. and Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>.
- Kashdan, T. B. and Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>.

- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O. and DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent?. *Cognitive therapy and research*, 25(3), 291-301. <https://doi.org/10.1023/A:1010736529013>.
- Kenny, D. A. and McCoach, D. B. (2009). *Structural equation modeling: a effect of the number of variables on measures of fit in structural equation modeling*, 37–41. <https://doi.org/10.1207/S15328007SEM1003>.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing wellbeing: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press.
- Knowles, K. A. and Olatunji, B. O. (2020). Specificity of trait anxiety in anxiety and depression: Meta-analysis of the State-Trait Anxiety Inventory. *Clinical Psychology Review*, 82. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101928>
- Koushiou, M., Loutsiou, A. and Karekla, M. (2021). Eating disorders among middle-school students: The role of psychological inflexibility and self-esteem. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(sup1), S58-S68. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1742259>.
- Kroska, E. B., Roche, A. I., Adamowicz, J. L., and Stegall, M. S. (2020). Psychological flexibility in the context of COVID-19 adversity: Associations with distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 28-33. <https://doi.org/10.1016/j.cbs.2020.07.011>
- Kuhnle, C., Hofer, M. and Kilian, B. (2010). The relationship of value orientations, self-control, frequency of school-leisure conflicts, and life balance in adolescence. *Learning and Individual Differences*, 20, 251–255. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.02.003>
- Kundu, S. C. and Rani, S. (2007). Human Resources Self-Esteem Across Gender and Categories: A Study, *Industrial Management&Data Systems*, 107, 1366-1390. <https://doi.org/10.1108/02635570710834018>
- Lai, J. H. W., Bond, M. H. and Hui, N. H. H. (2007). The role of social axioms in predicting life satisfaction: A longitudinal study in Hong Kong. *Journal of Happiness Studies*, 8(4), 517-535. <https://doi:10.1007/s10902-006-9029-y>

- Lau, A.L., Chi, I. , Cummins, R.A. , Lee, T.M. , Chou, K.L. and Chung, L.W. (2008). The SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) pandemic in Hong Kong: Effects on the subjective wellbeing of elderly and younger people. *Aging and Mental Health*, 12(6), 746–760. <https://doi.org/10.1080/13607860802380607>
- Lauren, R. (2020). An acceptance and commitment therapy-based intervention for PTSD following traumatic brain injury: A Case Study. *Brain Injury*, Vol. 34, No. 2, 290–297. <https://doi.org/10.1080/02699052.2019.1683896>.
- Lauriola, M. and Iani, L. (2015). Does positivity mediate the relation of extraversion and neuroticism with subjective happiness?. *PloS one*, 10(3), e0121991. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121991>.
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A. and Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 155-163. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. and Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 73(10), 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G. and Widaman, K. F. (2002). To Parcel or Not to Parcel: Exploring the Question, Weighing the Merits. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 9(2), 151–173. [https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902\\_1](https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1).
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K. and Schoemann, A. M. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one . *Psychological Methods*, 18(3), 285-300. <https://doi.org/10.1037/a0033266>.
- Liu, X. Liu, J. and Zhong, X. (2020). Psychological State of College Students During COVID-19 Epidemic. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3552814>.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. and Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Mahaffey, B. L., Wheaton, M. G., Fabricant, L. E., Berman, N. C. and Abramowitz, J. S. (2013). The contribution of experiential avoidance and social cognitions in the

- prediction of social anxiety. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 41(1), 52-65.  
<https://doi.org/10.1017/S1352465812000367>.
- Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L.J. and Liu, X. (2011). Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *Journal of Counselling Psychology*, 58(3), 410–423.  
<https://doi.org/10.1037/a00223632>.
- Masruroh, M. and Rahmawati, I. (2020). Relationship Between Friendship Quality And Anxiety In Facing Physical Changes During Puberty In Female Students Of Elementary School. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 9(2), 95-101.  
<https://doi.org/10.36720/nhjk.v9i2.162>.
- Matuska, K. M. and Christiansen, C. H. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9–19.  
<https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686602>.
- Matuska, K. (2012). Validity evidence of a model and measure of life balance. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 32(1), 229-237.  
<https://doi.org/10.3928/15394492-20110610-02>.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Twohig, M. P., Drossel, C., Lillis, J. and Washio, Y. (2009). A parametric study of cognitive defusion and the believability and discomfort of negative self-relevant thoughts. *Behavior modification*, 33(2), 250-262.  
<https://doi.org/10.1177/0145445508326259>
- Masuda, A. and Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. <https://doi.org/10.1177/2156587277423400>
- May, R. (1950). Historical roots of modern anxiety theories. In P. H. Hoch & J. Zubin (Eds.), *Anxiety* (pp. 3–16). Grune & Stratton. <https://doi.org/10.1037/11273-001>.
- McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R. Ferguson, E. O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies, *Journal of Affective Disorders*, 274, 880-896,  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>.

- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M. and Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 28-35. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003>.
- Meunier, B., Atmaca, S., Ayranci, E., Gökdemir, B. P., Uyar, T. and Bastug, G. (2014). Psychometric properties of the Turkish version of the acceptance and action questionnaire-II (AAQ-II). *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 14(2), 179-196. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>.
- Miles, M. B., and Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Molnar, D. S., Methot-Jones, T., Moore, J., O'Leary, D. D. and Wade, T. J. (2021). Perfectionistic cognitions pre-pandemic predict greater anxiety symptoms during the pandemic among emerging adults: A two-wave cross-lagged study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(3), 474-492. <https://doi.org/10.1080/14427591.2015.1082929>.
- Moroz, M. and Dunkley, D. M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 87, 174-179. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.044>.
- Moroz, M., and Dunkley, D. M. (2019). Self-critical perfectionism, experiential avoidance, and depressive and anxious symptoms over two years: A three-wave longitudinal study. *Behaviour Research and Therapy*, 112, 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.11.006>.
- Mowrer, O. H. (1950). Pain, punishment, guilt, and anxiety. In P. H. Hoch & J. Zubin (Eds.), *Anxiety* (pp. 27–48). Grune & Stratton. <https://doi.org/10.1037/11273-003>.
- Myers, J., Zak, J., Marquardt, T., Roche, M., Bender, M. and Fisher, G. (2016). Religious Sisters of Mercy and Matuska and Christiansen's life balance model. <https://doi.org/10.1080/14427591.2015.1082929>.
- Naseem, Z. and Khalid, R. (2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Healthoutcomes: Literature Review. *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 4(1), 42–61.
- Neff, K. D. and Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different

- ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nes, L. S. (2016). Optimism, pessimism, and stress. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 405–411). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>
- Noble, C. L., Ashby, J. S. and Gnilka, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, 17(1), 80-94. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00049.x>.
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry research*, 290, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>.
- Oğurlu, E. (2020). Tarih boyunca pandemiler ve uluslararası sisteme etkileri. *Turkish Studies*, 15(4), 791- 805. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44259>
- Ong, C. W., Barney, J. L., Barrett, T. S., Lee, E. B., Levin, M. E. and Twohig, M. P. (2019). The role of psychological inflexibility and self-compassion in acceptance and commitment therapy for clinical perfectionism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.06.055>
- Orsillo, S. M. and Roemer, L. (2005). *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety Conceptualization and Treatment*. Springer, Boston, MA.
- Orsillo, S. M., Roemer, L. and Holowska, D. W. (2005) Acceptance-Based Behavioral Therapies for Anxiety: Using Acceptance and Mindfulness to Enhance Traditional Cognitive-Behavioral Approaches. In *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety*, (3-37). Springer, Boston, MA.
- Orsillo, S. M. and Roemer, L. (2011). *The mindful way through anxiety: Break free from chronic worry and reclaim your life* (1st ed.). New York: The Guilford Press.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). *Süreksiz durumluk /sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Özen-Kutunis, R.U. ve Tunç, T. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: Bir üniversite hastanesi örneği. "İş, güç". *Endüstri İlişkileri ve*

*İnsan Kaynakları Dergisi*, 15(2), 1-15. <https://doi.org/10.4026/1303-2860.2013.0222.x>.

- Padron I, Fraga I, Vieitez L, Montes C, Romero E. (2021). A Study on the Psychological Wound of COVID-19 in University Students. *Front Psychol*; 12:589927. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589927>.
- Pakenham, K., Landi, G., Bocolini, G., Furlani, A., Grandi, S. and Tosaani, E. (2020) The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 109-118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.003>.
- Palgi, Y., Shrira, A., Ring, L., Bodner, E., Avidor, S., Bergman, Y., ... and Hoffman, Y. (2020). The loneliness pandemic: Loneliness and other concomitants of depression, anxiety and their comorbidity during the COVID-19 outbreak. *Journal of Affective Disorders*, 275, 109–111. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.036>.
- Parker, W. D. (2000). Healthy perfectionism in the gifted. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 173-182. <https://doi.org/10.4219/jsge-2000-632>
- Pentland, W. and McColl, M. A. (2008). Occupational integrity: Another perspective on “life balance”. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 75(3), 135-138. <https://doi.org/10.1177/000841740807500304>.
- Pereira, A. T., Cabaços, C., Araújo, A., Amaral, A. P., Carvalho, F. and Macedo, A. (2021). COVID-19 psychological impact: The role of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 184, 111160. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111160>.
- Peterson, A. V. (2000). Choice Theory and Reality Therapy. *TCA Journal*, 28:1, 41-49. <https://10.1080/15564223.2000.12034563>.
- Pierson, H. and Hayes, S. C. (2007). Using acceptance and commitment therapy to empower the therapeutic relationship. In *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies*, 221-244. Routledge.
- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K. and Ritvo, P. (2013). Perfectionism, anxiety, and depressive distress: Evidence for the mediating role of negative automatic thoughts and anxiety sensitivity. *Journal of American College Health*, 61(8), 477-483. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.833932>.

- Pittman, L. D. and Richmond, A. (2008). University belonging, friendship quality, and psychological adjustment during the transition to college. *The Journal of Experimental Education*, 76(4), 343-362. <https://doi.org/10.3200/EXE.76.4>.
- Qudsia, T. (2011). Close friendship and its relationship with selfesteem, anxiety and life satisfaction. *Pakistan Journal of Psychology* 42(1) 21-34.
- Raykov, T. and Marcoulides, G. A. (2006). *A first course in structural equation modeling*. Routledge.
- Reed, D. J. (2016). Coping with occupational stress: The role of optimism and coping flexibility. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 71. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S97595>.
- Richardson, C. M. E., Rice, K. G. and Devine, D. P. (2014). Perfectionism, emotion regulation, and the cortisol stress response. *Journal of Counseling Psychology*, 61(1), 110-118. <https://doi.org/10.1037/a0034446>.
- Rimm, S. (2007). What's wrong with perfect? Clinical perspectives on perfectionism and underachievement. *Gifted Education International*, 23(3), 246-253. <https://doi.org/10.1177/026142940702300305>.
- Rodebaugh, T.L. Fernandez, K.C. and Levinson, C. A. (2012). Testing the Effects of Social Anxiety Disorder on Friendship Quality Across Gender and Ethnicity. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41:2, 130-139. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.661451>.
- Rodebaugh, T. L., Lim, M. H., Shumaker, E. A., Levinson, C. A., & Thompson, T. (2015). Social anxiety and friendship quality over time. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(6), 502-511. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1062043>.
- Santanello, A. M. and Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 3, 319-332. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9000-6>
- Schermerhorn, J. R. and Bachrach, D. G. (2016), *Exploring Management*, USA: John Wiley & Sons.
- Schluter, P.J., Turner, C., Huntington, A.D. Bain, C. J. and McClure, R. J. (2011). Work/life balance and health: the Nurses and Midwives e-cohort study. *International Nursing Review* 58, 28–36. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2010.0849.x>.

- Schumacher, R. E. and Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Scott, S. R., Rivera, K. M., Rushing, E., Manczak, E. M., Rozek, C. S. and Doom, J. R. (2021). "I Hate This": A Qualitative Analysis of Adolescents' Self-Reported Challenges During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 262-269. <https://doi.org/10.31234/osf.io/4ctb7>.
- Seçer, İ., Ulaş, S. and Karaman-Özlü, Z. (2020). The effect of the fear of COVID-19 on healthcare professionals' psychological adjustment skills: mediating role of experiential avoidance and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 11, 2784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.561536>.
- Seeman, T., Singer, B., Ryff, C., Love, G. and Levy-Storms, L. (2002). Social relationships, gender, and allostatic load across two age cohorts. *Psychosomatic Medicine*, 64, 382-394.
- Seligman, M. E. and Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology*, Springer, Dordrecht, 279-298.
- Seligman, M. E. P. and Peterson, C. (2003). Positive Clinical Psychology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, 305–317. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-021>.
- Seyrek, Ö. D. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı İle Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162 <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053>.
- Shafran, R., Cooper, Z. and Fairburn, G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive–behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40 (7) 773-791. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6).
- Shala, M., Jetishi Collaku, P., Hoxha, F., Bllaca Balaj,S. and Preteni, D. (2021). One Year After The First Cases of COVID-19: Factors Influencing The Anxiety Among Kosova University Students. *Journal of Health and Social Sciences*; 6, 2: 241-254. <https://doi.org/10.19204/2021/nyrf10>.

- Sheldon, K., Elliot, A. and Kim, Y. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325-339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.325>
- Shiota, M. N., Keltner, D., and John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The journal of positive psychology*, 1(2), 61-71. <https://doi.org/10.1080/17439760500510833>.
- Shrout, P. E. and Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445. <https://doi.org/10.1037//1082-989x.7.4.422>.
- Silverman, L. K. (2007). Perfectionism: The crucible of giftedness. *Gifted Education International*, 23(3), 233-245. <https://doi.org/10.1177/026142940702300304>.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. and Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>.
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B.L. and Loftu, G.R. (2017). Atkinson ve Hilgard's. *Psikolojiye Giriş* (çev. Öznur Öncül-Deniz Ferhatoğlu). Arkadaş yayınları.
- Smith, B.M., Twohy, A. J. and Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 162-174. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.005>.
- Spielberger, C.D. (1966). *Anxiety and Behavior*, Newyork and London: Academic Press.
- Sprung, J. M. and Rogers, A (2020). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. *Journal of American College Health* 0 (0): 1-8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1706540>.
- Stoeber, J. and Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Stoeber, J., Kobori, O. and Tanno, Y. (2010). The Multidimensional Perfectionism Cognitions Inventory-English (MPCI-E): Reliability, validity, and relationships with positive and negative affect. *Journal of Personality Assessment*, 92(1), 16-25. <https://doi.org/10.1080/00223890903379159>.

- Stoeber, J., Kobori, O. and Brown, A. (2014). Examining mutual suppression effects in the assessment of perfectionism cognitions: Evidence supporting multidimensional assessment. *Assessment*, 21(6), 647-660. <https://doi.org/10.1177/1073191114534884>.
- Stöber, J. and Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive therapy and research*, 25(1), 49-60. <https://doi.org/0147-5916/01/0200-0049>.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3 (6) 49-74.
- Şimşek, Ö. F. (2020). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ömer Faruk Şimşek.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2015). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tan, J., Lo, P., Ge, N., and Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among Chinese undergraduate students. *Social Behavior and Personality*, 44, 1297–1304. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.8.1297>.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) Rehberi Bilim Kurulu Çalışması. <https://covid19.saglik.gov.tr/> (Erişim Tarihi: Aralık 2021).
- Thombs, B. D., Bonardi, O., Rice, D. B., Boruff, J. T., Azar, M., He, C., ...and Benedetti, A. (2020). Curating evidence on mental health during COVID-19: A living systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 133, <https://doi.org/j.jpsychores.2020.110113>.
- Toprak, T. B., Arıca, O. T. and Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.26978>.
- Trzeninski, J. Cabanski, M. and Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25:6-7, 544-557, <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098>.
- Twohig, M. P., Masuda, A., Varra, A. A. and Hayes, S. C. (2005). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety disorders. In *Acceptance and*

- mindfulness-based approaches to anxiety* (101-129). Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/0-387-25989-9\\_4](https://doi.org/10.1007/0-387-25989-9_4).
- Tziner, A. and Tanami, M. (2013). Examining the links between attachment, perfectionism, and job motivation potential with job engagement and workaholism. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 29(2), 65-74. <https://doi.org/10.5093/tr2013a10>.
- Vela, J. C., Ikonomopoulos, J., Hinojosa, K., Gonzalez, S. L., Duque, O. and Calvillo, M. (2016). The impact of individual, interpersonal, and institutional factors on Latina/o college students' life satisfaction. *Journal of Hispanic Higher Education*, 15(3), 260-276. <https://doi.org/10.1177/1538192715592925>.
- Viskovich, S. and Pakenham, K. I. (2020). Randomized controlled trial of a web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) program to promote mental health in university students. *Journal of clinical psychology*, 76(6), 929-951. <https://doi.org/10.1002/jclp.22848>.
- Wagman, P., Björklund, A., Håkansson, C., Jacobsson, C. and Falkmer, T. (2011). Perceptions of life balance among a working population in Sweden. *Qualitative Health Research*, 21, 410–418. <https://doi.org/10.1177/1049732-310379240>.
- Walker, D. I., Curren, R. and Jones, C. (2016). Good friendships among children: A theoretical and empirical investigation. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 46, 286–309. <https://doi.org/10.1111/jtsb.12100>.
- Wang, K.T., Slaney, R. B. and Rice, K. G.(2007) Perfectionism in Chinese university students from Taiwan: A study of psychological well-being and achievement motivation. *Personality and Individual Differences*, 42 (7), 1279-1290. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.006>.
- Wood, M. A., Bukowski, W. M. and Santo, J. B. (2017). Friendship security, but not friendship intimacy, moderates the stability of anxiety during preadolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(6), 798-809. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1094742>.
- Woodruff, S. C., Glass, C.R., Arnkoff, D. B., Crowley, K.J., Hindman, R. K. and Hirschhorn, E. W. (2014) Comparing Self-Compassion, Mindfulness, and Psychological

- Inflexibility as Predictors of Psychological Health, *Mindfulness*, 5, 410-421. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0195-9>.
- Wong, T. W., Gao, Y., & Tam, W. W. S. (2007). Anxiety among university students during the SARS epidemic in Hong Kong. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(1), 31-35. <https://doi.org/10.1002/smi.1116>.
- World Health Organization (2020). *Novel coronavirus – China. Disease outbreak news*. <https://www.who.int/csr/don/12-january-2020-novel-coronavirus-china/en/>.
- Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., ... and Hoven, C. W. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 302-311. <https://doi.org/10.1177/070674370905400504>
- Wubbolding, R.E. (2015). Gerçeklik Terapisi. (Çev. E. Öksüz). İstanbul: Okyanus Yayınları
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85. <https://dergipark.ulakbim.gov.tr/iuisletme>.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. and Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp20160223124107>.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2019) *Kişilik Kuramları*, Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, M. and Güler, A. (2021). Positivity explains how COVID-19 perceived risk increases death distress and reduces happiness. *Personality and Individual Differences*, 168, 110347. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110347>.
- Zhai, Y. and Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 288, 113003. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E. and Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of affective disorders*, 117(3), 180-185. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.01.001>.

## EKLER



**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARI**

**Sayı :** E--804.01-2103170012  
**Konu :** Etik Kurul Hak.

**Tarih:** 17.03.2021

|                      |                                                                                                                         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Çalışmanın Türü:     | Doktora Tezi                                                                                                            |
| Konu:                | Anket Uygulama                                                                                                          |
| Başlık:              | "Yaşam Dengesi, Mükemmeliyetçi Düşünceler ve Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesi" |
| Yürütücü / Danışman: | Dr. Öğr. Üyesi Cemre ERTEN TATLI                                                                                        |
| Yazar:               | Yıldız Burcu DOĞAN                                                                                                      |
| Karar:               | Olumlu                                                                                                                  |

Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK  
Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK  
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Özge HACİFAZLIOĞLU  
Üye

Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY  
Üye

Prof. Dr. Gül Rengin KÜÇÜKERDOĞAN  
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK  
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Levent SUTCIGİL  
Etik Kurul Üyesi

Ek: yıldız burcu doğan etik kurul formu (1).pdf (Elektronik Ek)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 6fc03428

Belge Doğrulama Adresi: <http://ebys.hku.edu.tr/Dogrulama/Index>

Adres : Havaalanı Yolu Üzeri 8.Km - Şahinbey / GAZİANTEP

İrtibat: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Tel / Fax : +90 342 211 80 91 / +90 342 211 80 92

Web: [sbe.hku.edu.tr](http://sbe.hku.edu.tr)

Kep Adresi : [hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr](mailto:hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr)

e-Posta: [sbe@hku.edu.tr](mailto:sbe@hku.edu.tr)



## EK-1 ETİK KURUL ONAYI

## EK-2 ÖLÇEK İZİNLERİ



**Elise Bahar Meunier**  
Alıcı: ben ▾

7 Ara 2020 14:00 ☆ ↶

Merhaba Burcu Hanım,

Çalışmalarınızda ekte örneğini bulabileceğiniz Kabul ve eylem ölçeğini kullanabilirsiniz.

Malesef bana önceki talebiniz ulaşmamış sanırım, maillerime cevap vermeye çalışıyorum ancak belki gözden kaçırmışım diye sizin mailinizi arattığımda bir şey çıkmadı. Belki spamlara gitmiş olabilir. Sonuç olarak yaşadığınız aksaklık için özür dilerim.

Çalışmalarınızda ve tezinizde başarılar dilerim.

Saygılarımla,

Bahar Meunier

...



**Re: yaşam dengesi ölçeğini kullanabilme izni hakkında**

24 Kasım 2020 13:08

Kimden: "Mehmet Akif Karaman" <mehmetkaraman@kilis.edu.tr>

Kime: "Yıldız Burcu Doğan" <burcudogan@kilis.edu.tr>

J8U Turkish-Key.docx (57,8 KB) [İndir](#) | [Kaldır](#)

J8U Turkish-final.docx (53,5 KB) [İndir](#) | [Kaldır](#)

[Tüm ekleri indir](#)

[Tüm ekleri kaldır](#)

Buymun hocam, dediğiniz alt ölçekleri Tezinizde kullanılmak üzere kullanabilirsiniz.

----- Original Message -----  
From: "Yıldız Burcu Doğan" <burcudogan@kilis.edu.tr>  
To: "Mehmet Akif Karaman" <mehmetkaraman@kilis.edu.tr>  
Sent: Monday, November 23, 2020 6:07:08 PM  
Subject: yaşam dengesi ölçeğini kullanabilme izni hakkında

Hocam merhaba  
"Yaşam Dengesi, Mükemmeliyetçilik ve Kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi" olarak belirlenen tezimde Türkçeye uyarlamasını yaptığınız Yaşam Dengesi Envanterini tezim kapsamında kullanmam için izin verirsiniz çok sevinirim.  
Not: Envanterin toplam puanının olmadığını söylemişsiniz. ben de yaşam dengesinin ilişkilerin kalitesi, olumlu yönelim ve maneviyat alt alanlarını araştırmaya dahil edeceğim. Envanterin sadece bu alanlardaki maddelerini göndermeniz mümkün mü acaba?

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Saygılarımla

Windows'u Etkinleştir



**Re: mükemmeliyetçi düşünceler ölçeği kullanabilme izni hakkında**

23 Kasım 2020 22:48

Kimden: "Gökçen Aydın" <gokcenaydin@kilis.edu.tr>

Kime: "Yıldız Burcu Doğan" <burcudogan@kilis.edu.tr>

YTU-YJER-PC1.pdf (674,9 KB) [İndir](#) | [Kaldır](#)

Mükemmeliyetçiler Envanteri.docx (21,2 KB) [İndir](#) | [Kaldır](#)

[Tüm ekleri indir](#)

[Tüm ekleri kaldır](#)

Burcu merhaba,

Memnuniyetle, Mükemmeliyetçi düşünceler ölçeğini tezinde kullanabilirsiniz, ekte makalesini ve ölçek maddelerini iletiyorum. Çalışmada kolaylıklar diliyorum.

Sevgilerimle  
Gökçen

Yıldız Burcu Doğan <burcudogan@kilis.edu.tr>, 23 Kas 2020 Pzt. 18:00 tarihinde şunu yazdı:  
Hocam merhaba  
"Yaşam Dengesi, Mükemmeliyetçilik ve Kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi" olarak belirlediğimiz tezimde geliştirdiğiniz Mükemmeliyetçi Düşünceler ölçeğini tezim kapsamında kullanmam için izin verirsiniz çok sevinirim. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Saygılarımla

--  
Gökçen Aydın, Dr.  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırma Bölümü

Windows'u Etkinleştir

### **EK-3 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Değerli katılımcı,

Salgın sürecinde yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler, psikolojik esneklik ve kaygıya ilişkin yapılan bu çalışmaya online olarak katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki “Evet, katılmayı onaylıyorum” kutucuğunu işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.\*

( ) Evet, katılmayı onaylıyorum.



## EK-4 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler, kaygı ve psikolojik esnekliğe ilişkin bilimsel veri elde etmeyi amaçlamaktadır. Sizden istenen aşağıdaki soruları ve ölçeklerdeki tüm maddeleri elde edilecek verilerin bilimsel bir nitelik taşıması ve güvenilir olması için gerçek durumunuzu belirtecek şekilde yanıtlamanızdır. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır. Ölçekleri doldurmanız yaklaşık 10 dakikanızı alacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Yıldız Burcu Doğan

1. YAŞINIZ

.....

2. CİNSİYET:

Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer ( )

3. KAÇINCI SINIFTA OKUYORSUNUZ

- ( ) 1. SINIF
- ( ) 2. SINIF
- ( ) 3. SINIF
- ( ) 4. SINIF
- ( ) HAZIRLIK

4. YAŞADIĞINIZ BÖLGE

- ( ) KARADENİZ
- ( ) İÇANADOLU
- ( ) DOĞUANADOLU
- ( ) GÜNEYDOĞU ANADOLU
- ( ) AKDENİZ
- ( ) EGE
- ( ) MARMARA

5. YAŞADIĞINIZ YERLEŞİM YERİ

- ( ) KÖY/KASABA
- ( ) İLÇE
- ( ) ŞEHİR

**EK-5 JUNKİE-BALKİN YAŞAM DENGESİ ENVANTERİ ÖRNEK MADDELERİ**

|                                                                       | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Ne katılıyor, ne katılmıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------------|
| Geleceğim heyecan verici görünüyor.                                   |                         |              |                               |             |                        |
| Hayatımda, tatmin olduğum yakın ilişkilerim var.                      |                         |              |                               |             |                        |
| Hayatımla ilgili uygun (tatminkâr) seçimler yapabilme gücüne sahibim. |                         |              |                               |             |                        |
| Beraber vakit geçirmekten zevk aldığım iyi arkadaşlarım var.          |                         |              |                               |             |                        |
| Arkadaşlarımdan çoğu “iyi bir arkadaş” olduğumu söyleyecektir.        |                         |              |                               |             |                        |
| Her gün mutluluğun tadına varıyorum.                                  |                         |              |                               |             |                        |
| Tatmin olduğum güzel arkadaşlıklar veya ilişkiler yaşadım.            |                         |              |                               |             |                        |
| Stresimi atmak için kendimce sağlıklı yöntemlerim var                 |                         |              |                               |             |                        |

## EK-6 KABUL VE EYLEM ÖLÇEĞİ-II

Aşağıda birtakım ifadeler göreceksiniz. Lütfen her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu aynı satırda bulunan sayıları yuvarlak içine alarak değerlendiriniz. Seçiminizi aşağıdaki ölçeği kullanarak yapınız.

| 1                                                                                | 2                 | 3             | 4           | 5              | 6                        | 7               |   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-------------|----------------|--------------------------|-----------------|---|
| hiçbir zaman doğru değil                                                         | çok nadiren doğru | nadiren doğru | bazen doğru | sıklıkla doğru | nerdeyse her zaman doğru | her zaman doğru |   |
| 1. Acı verici deneyimlerim ve anılarım anlamlı bir hayat yaşamamı zorlaştırıyor. | 1                 | 2             | 3           | 4              | 5                        | 6               | 7 |
| 2. Kaygılarımı ve duygularımı kontrol edememekten endişe duyarım.                | 1                 | 2             | 3           | 4              | 5                        | 6               | 7 |
| 3. Acı verici anılarım doyurucu bir hayat yaşamamı engelliyor.                   | 1                 | 2             | 3           | 4              | 5                        | 6               | 7 |
| 4. Çoğu insan hayatını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.              | 1                 | 2             | 3           | 4              | 5                        | 6               | 7 |

## EK-7 MÜKEMMELİYETÇİ DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ

| Aşağıda mükemmeliyetçilikle ilgili insanların aklına bazen gelebilecek cümleler sıralanmıştır. Lütfen her düşünceyi okuyup bu düşüncenin geçen hafta boyunca aklınıza ne sıklıkta geldiğini belirtiniz. <b>Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve aşağıdaki derecelendirmeyi kullanarak uygun rakamı işaretleyiniz.</b> | Asla | Bazen | Orta Sıklıkta | Sık Sık | Her Zaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|---------------|---------|-----------|
| 1. Neden mükemmel olamıyorum?                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 2. Daha iyisini yapmam gerekiyor.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 3. Mükemmel olmalıyım.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 4. Asla aynı hatayı iki kere yapmamalıyım.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 7. Daha fazlasını yapıyor olmalıyım.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 9. Her zaman çok çalışmalıyım.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 10. Ne kadar yaparsam yapayım, hiçbir zaman yeterli olmuyor.                                                                                                                                                                                                                                                               | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 14. Her şey neredeyse mükemmel olsa bile, her zaman daha iyisini yapabilirim.                                                                                                                                                                                                                                              | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 15. Mükemmel olmayı beklerim.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 17. Yaptığım iş olağanüstü olmak zorunda.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 19. Yaptığım iş kusursuz olmalı.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 20. İdeal olan şeyler çok nadirdir.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 22. Bir şeyi mükemmel bir şekilde yapamam.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |
| 25. Aşırı mükemmeliyetçiyim.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0    | 1     | 2             | 3       | 4         |

**EK-8 SÜREKLİ VE DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ- SÜREKLİ KAYGI FORMU**

|                                                                 | <b>Hemen<br/>hemen<br/>hiçbir<br/>zaman</b> | <b>Bazen</b> | <b>Çok<br/>zaman</b> | <b>Hemen<br/>her<br/>zaman</b> |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------------------------|
| Genellikle keyfim yerindedir                                    |                                             |              |                      |                                |
| Genellikle kolay ağlarım                                        |                                             |              |                      |                                |
| Başkaları kadar mutlu olmak isterim.                            |                                             |              |                      |                                |
| Çabuk karar veremediğim için fırsatları<br>kaçırırım            |                                             |              |                      |                                |
| Kendimi dinlenmiş hissediyorum                                  |                                             |              |                      |                                |
| Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim                           |                                             |              |                      |                                |
| Genellikle mutluyum                                             |                                             |              |                      |                                |
| Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim                           |                                             |              |                      |                                |
| Genellikle kendimi emniyette hissedirim                         |                                             |              |                      |                                |
| Genellikle kendimi hüznü hissedirim                             |                                             |              |                      |                                |
| Genellikle hayatımdan memnunum                                  |                                             |              |                      |                                |
| Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki<br>hiç unutamam |                                             |              |                      |                                |
| Son zamanlarda kafama takılan konular beni<br>tedirgin ediyor   |                                             |              |                      |                                |