T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERİN ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE, UYUMSUZ DÜŞÜNCE TARZLARINA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARINA GÖRE İNCELENMESİ

PINAR GÜLMÜŞ
20736016

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA YÜKSEL ŞAHİN

Şubat 2024

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERİN ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE, UYUMSUZ DÜŞÜNCE TARZLARINA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARINA GÖRE İNCELENMESİ

PINAR GÜLMÜŞ
20736016
ORCID NO: 0009-0005-6170-6220

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA YÜKSEL ŞAHİN

Şubat 2024

Pınar GÜLMÜŞ tarafından hazırlanan “Yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin, bilişsel duygu düzenleme becerilerine, uyumsuz düşünce tarzlarına ve stresle başa çıkma yollarına göre incelenmesi” başlıklı çalışma, 21.02.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Doç. Dr. Begüm SATICI	……
Dr. Öğr. Üye. Cengiz POYRAZ	……

ÖZET

YETİŞKİNLERİN ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE, UYUMSUZ DÜŞÜNCE TARZLARINA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARINA GÖRE İNCELENMESİ

Araştırmada; bilişsel duygu düzenleme becerilerine, uyumsuz düşünce tarzlarına, stresle başa çıkma yollarına, cinsiyete ve algılanan ekonomik gelire göre yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırma, betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu 267 kadın ve 153 erkek olmak üzere 420 yetişkin oluşturmuştur. Araştırmada gerekli verileri elde etmek için, "Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği", "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği", "Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği", "Başa Çıkma Stilleri Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım, diğerlerini suçlama düzeyleri düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme düzeyleri yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kabul etme düzeyine göre yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Araştırmanın sonucunda uyumsuz düşünce düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın sonucunda stresle başa çıkma yollarından araçsal sosyal destek kullanma, mizahi yaklaşım, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı, kabullenme, diğer etkinlikleri bırakma, yadsıma, zihinsel olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırma, olumlu yeniden yorumlama ve duygusal sosyal destek kullanma düzeylerine göre yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Stresle başa çıkma yollarından davranışsal olarak ilgiyi kesme ve dine yönelme düzeyleri düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Stresle başa çıkma yollarından planlama düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın sonucunda cinsiyete ve algılanan ekonomik gelire göre yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın bulguları, ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz Şefkat, Bilişsel Duygu Düzenleme, Uyumsuz Düşünce Tarzları, Stres, Stresle Başa Çıkma Yolları, Yetişkin

ABSTRACT

INVESTIGATION OF ADULTS' SELF-COMPASSION LEVELS ACCORDING TO THEIR COGNITIVE EMOTION REGULATION SKILLS, MALADAPTIVE THINKING STYLES AND WAYS OF COPING WITH STRESS

The research examined whether adults' self-compassion levels differ significantly according to their cognitive emotion regulation skills, maladaptive thinking styles, ways of coping with stress, gender and perceived economic income.

The research is a descriptive study. The study group of the research consisted of 420 adults, 267 women and 153 men. To obtain the necessary data in the study, "Self-Compassion Scale", "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire", "Maladaptive Thinking Styles Scale", "Coping Styles Scale" and "Personal Information Form" were used. Independent samples t-Test were utilized for data analysis.

As a result of the research, it was found that the self-compassion levels of adults with low levels of cognitive emotion regulation skills such as self-blame, focus on thought, destruction, and blaming others were significantly higher. It was found that the self-compassion levels of adults with high levels of cognitive emotion regulation skills such as positive refocusing, refocusing on the plan, positive reconsideration and putting in perspective were significantly higher. It was observed that there was no significant difference between adults' self-compassion levels according to the level of acceptance, one of the cognitive emotion regulation skills.

As a result of the research, it was found that the self-compassion levels of adults with low levels of maladaptive thinking were significantly higher.

As a result of the research, adults' levels of using instrumental social support, humorous approach, focusing and revealing emotions, substance use, acceptance, abandoning other activities, denial, mentally disengaging, self-limiting, positive reinterpretation and emotional social support were among the ways of coping with stress. It was observed that there was no significant difference between self-compassion levels. It was found that the self-compassion levels of adults with low levels of behavioral disengagement and turning to religion as ways of coping with stress were significantly higher. It was found that the self-compassion levels of adults with high levels of planning ways of coping with stress were significantly higher.

As a result of the research, it was found that there was no significant difference in the self-compassion levels of adults according to gender and perceived economic income.

The findings of the research were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were presented.

Keywords: Self-Compassion, Cognitive Emotion Regulation, Maladaptive Thinking Styles, Stress, Ways to Cope with Stress, Adult

ÖN SÖZ

Tez çalışmamda yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri; bilişsel duygu düzenleme becerilerine, uyumsuz düşünce tarzlarına ve stresle başa çıkma yollarına göre incelenmektedir. Yürüttüğüm çalışmamın literatüre katkı sağlamasını diliyorum.

Öncelikle; kendisi ile çalışma fırsatı bulabildiğim için çok şanslı olduğum, kıymetli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN'e tüm desteği, ilgisi, sabrı ve yolumu böylesine güzel aydınlattığı için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek lisans tez sunumumda jüri olarak görev alan, geri bildirimleri ile tezime çok kıymetli katkılarda bulunan Doç. Dr. Begüm SATICI ve Dr. Öğr. Üye. Cengiz POYRAZ hocalarıma teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden çok şey öğrendiğim Marmara Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi'ndeki tüm değerli hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimin her adımında tıpkı hayatımın her alanında olduğu gibi istisnasız yanımda olan, benimle ağlayıp benimle gülen, her yönden bana destek sağlayabilmek adına tüm süreçte benimle birlikte yürüyen, en büyük şanslarım olan biricik dostum Aycan DÜZGÜN ve canım kuzenim İlkay ALKAN'a çok teşekkür ederim.

Marmara Üniversitesi'nin bana kattığı, her zaman "iyi ki" dediğim, her koşulda yanımda olan ve en büyük destekçilerimden olan canım dostlarım ve meslektaşlarım Merve BATKİTAR GELGEÇ ve Hacer ERYILMAZ'a çok teşekkür ederim.

Her zaman olduğu gibi tez sürecimde de evinde ağırlayıp çalışma alanı yaratan, öz kızı gibi seven, destekleyen, bir an çekinmeden "anne" diyebildiğim Şencan KADER DÜZGÜN'e canıgönülden teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans tez sunumumda dahi beni yalnız bırakmayan, bana güvenen Hale ATICI ve Kerem Berk ATICI'ya tüm destekleri için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimin ve Yıldız Teknik Üniversitesi'nin bana kattığı en değerli kişi olan, kendi eğitimi kadar benim eğitimimi de önemseyip her daim destekçim olan Tuğçe SALTAN'a, bu süreçte her kaygı ve korkumda elimden tutup kaldıran değerli arkadaşım Şevval Beyza KULAKSIZ'a, bir an bile desteğini eksik etmeyen ve beni de her gün motive eden değerli arkadaşım Beyza İŞDEĞER'e, ilkokul sıralarından beri eğitim hayatımın en büyük ortağı olan kıymetli ve ilk arkadaşım Olena SANCAR'a ve bu süreçte bana inanıp destek olan değerli arkadaşlarım Şimal YILDIRIM, Banu Canu GENÇ, Beyza AYKAŞ, Dilara SEZGEN, Mervenur AĞTAŞ ve Gizem BEŞİR'e tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Çocukluğumdan itibaren her yolu birlikte yürüdüğümüz, her engeli birlikte aştığımız, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, yüksek lisans sürecimi en az benim kadar takip eden ve en büyük destekçim olan değerli yol arkadaşım Enes GÜRSU'ya sonsuz teşekkürler.

Son olarak tüm hayatım ve eğitimimde neleri başarabileceğimi bana çok iyi hatırlatan, beni bu günlere getiren canım annem Nezahat ALKAN GÜLMÜŞ'e,

desteğinden bir an olsun şüphe etmediğim ve dağ gibi arkamda duran canım babam Kemal GÜLMÜŞ'e, benim için bir gün olsun dualarını eksik etmeyen canım anneannem Marziye ALKAN'a, hayatımın her alanında yanımda olan canım teyzem Ayşe ALKAN'a ve beni her zaman dinleyen, bebekliğimden itibaren bana ablalık yapan ve daha iyi olmam için tavsiyelerini eksik etmeyen canım kuzenim Deniz ALKAN TEKTAŞ'a sonsuz teşekkürler.

Bu kadar çok "iyi ki" biriktirebildiğim için kendimi çok şanslı ve mutlu hissediyorum. İyi ki varsınız…

Pınar GÜLMÜŞ

Şubat, 2024; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **x**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xi**
KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xii**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Problem 9
1.2. Alt Problemler 9
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi 9
1.4. Araştırmanın Sayıltıları 10
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 11
1.6. Tanımlar 11
2. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **1**
2.1. Öz Şefkat Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 1
2.1.1. Şefkat 1
2.1.2. Öz Şefkat 1
2.1.3. Öz Şefkatin Alt Boyutları 4
2.1.3.1. Öz Sevecenlik 4
2.1.3.2. Paylaşımların Bilincinde Olma 5
2.1.3.3. Bilinçli Farkındalık 6
2.1.4. Öz Şefkat Gelişimi 6
2.1.5. Öz Şefkat ile İlgili Kuramsal Araştırmalar 7
2.1.5.1. Psikanalitik Kuram Açısından Öz Şefkat Gelişimi 7
2.1.5.2. İlişkisel Kuram Açısından Öz Şefkat Gelişimi 8
2.1.5.3. Hümanistik Kuram Açısından Öz Şefkat Gelişimi 8
2.1.5.4. Bilişsel Davranışçı Kuram Açısından Öz Şefkat Gelişimi 9
2.1.5.5. Varoluşçu Kuram Açısından Öz Şefkat Gelişimi 9
2.1.6. Öz Şefkat ile İlgili Yapılan Çalışmalar 9
2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 13
2.2.1. Duygu 13

2.2.2. Duygu Düzenleme 14
2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme 15
2.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ile İlgili Kuramlar 16
2.2.4.1. Süreç Modeli 16
2.2.4.2. ERQ Anket Modeli 17
2.2.4.3. Sınıflandırma Modeli 17
2.2.4.4. Tepki Odaklı Model 17
2.2.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri 17
2.2.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ile İlgili Araştırmalar 20
2.3. Uyumsuz Düşünce Tarzları Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 23
2.3.1. Uyumsuz Düşünceler 23
2.3.1.1. Akılcı Olmayan İnançlar 23
2.3.1.2. Bilişsel Çarpıtmalar 24
2.3.2. Uyumsuz Düşünce Tarzları 25
2.3.3. Uyumsuz Düşünce Tarzları ile İlgili Araştırmalar 26
2.4. Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 29
2.4.1. Stres 29
2.4.2. Stresle Başa Çıkma 30
2.4.3. Stresle Başa Çıkmada Etkili Faktörler 31
2.4.3.1. Durumsal Faktörler 31
2.4.3.2. Çevresel Faktörler 31
2.4.3.3. Bireysel Faktörler 32
2.4.4. Stresle Başa Çıkma Yolları 33
2.4.5. Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları ile İlgili Araştırmalar 35
3. YÖNTEM 38
3.1. Evren ve Örneklem 38
3.2. Veri Toplama Araçları 39
3.2.1. Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği 39
3.2.1.1. Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeğinin Puanlanması 39
3.2.1.2. Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği 40
3.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği 41
3.2.2.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Puanlanması 41
3.2.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği 42
3.2.3. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği 42

3.2.3.1. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinin Puanlanması 43
3.2.3.2. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği 43
3.2.4. Başa Çıkma Stilleri Ölçeği 43
3.2.4.1. Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin Puanlanması 44
3.2.4.2. Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği 45
3.2.5. Kişisel Bilgi Formu 45
3.3. İşlem Yolu 46
3.4. Verilerin Analizi 46
4. BULGULAR 48
4.1. Yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 48
4.2. Yetişkinlerin Uyumsuz Düşünce Tarzlarına Göre Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 52
4.3. Yetişkinlerin Stresle Başa Çıkma Yollarına Göre Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 53
4.4. Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 57
4.5. Yetişkinlerin Algılanan Ekonomik Gelirlerine Göre Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 58
5. TARTIŞMA VE YORUM 60
5.1. Yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Öz Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 60
5.2. Yetişkinlerin Uyumsuz Düşünce Tarzlarına Göre Öz Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 66
5.3. Yetişkinlerin Stresle Başa Çıkma Yollarına Göre Öz Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 68
5.4. Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Öz Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 76
5.5. Yetişkinlerin Algılanan Ekonomik Gelirlerine Göre Öz Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 77
6. YARGI VE ÖNERİLER 79
KAYNAKÇA 85
EKLER 104

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Çalışma Grubunun Kişisel Değişkenlere Göre Dağılımı..... 39

Tablo 4.2: Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği Çarpıklık ve Basıklık Değerleri..... 48

Tablo 4.3: Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Yetişkinlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılığına İlişkin t Testi Tablosu 49

Tablo 4.4: Uyumsuz Düşünce Tarzlarına Göre Yetişkinlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılığına İlişkin t Testi Tablosu 52

Tablo 4.5: Stresle Başa Çıkma Yollarına Göre Yetişkinlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılığına İlişkin t Testi Tablosu 53

Tablo 4.6: Cinsiyete Göre Yetişkinlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılığına İlişkin t Testi Tablosu 58

Tablo 4.7: Algılanan Ekonomik Gelire Göre Yetişkinlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılığına İlişkin t Testi Tablosu 58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Öz Şefkatin Alt Boyutları 4
Şekil 2.2. Uyumlu ve Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri 18
Şekil 2.3. Başa Çıkma Yolları 33

KISALTMALAR LİSTESİ

BÇSÖ - KF : Başa Çıkma Stilleri Ölçeği – Kısa Formu
ERQ : Emotion Regulation Questionnaire (Duygu Düzenleme Ölçeği)
ADDT : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
SPSS : Statistical Package fort he Social Science

1. GİRİŞ

Son yıllarda Batı psikolojisinin ilgisini yoğun bir şekilde çeken öz şefkat kavramı; "kişinin şefkatli tutum ve davranışlarını kendine yönlendirmesi" şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003b, s. 223; Kıcalı, 2015, s. 24). Öz şefkat, kişinin kendine nezaket göstermesi, kendini yargılamaması, hatalarına ve başarısız ya da eksik olduğu noktalarda yargılayıcı olmayan ve daha anlayışlı bir yaklaşım geliştirmesi ve mevcut yaşantısının ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu fark etmesi şeklinde tanımlanır (Neff, 2003a, s. 86-87). Ayrıca öz şefkat, daha geniş bir kavram olan şefkat ile ilişkilidir. Şefkat; diğer kişilerin üzüntü ve acılarına karşı duyarlı olmayı, onlara nezaketle yaklaşmayı, onların acılarını ortadan kaldırma isteğini ve diğer kişilerin hatalarına karşı yargılamadan anlayışlı olmayı ifade eder (Ekşi, Yalın ve Bakiler, 2022, 994). Neff'e göre (2003a); öz şefkatin, ilişkisel, bilişsel davranışçı, ilişkisel ve hümanistik kuram ile farklı düzeylerde ilişkisi bulunmaktadır.

Öz şefkati yüksek olmak, kişinin, her koşulda kendisini affedeceği düşüncesiyle aklına geleni yapması, umursamaz, bencil olması, hatalarını görmezden gelmesi anlamına gelmez (Neff, 2003a). Aksine, öz şefkat bir problem durumunda bu problemin çözümü için ihtiyaç duyulan güveni sağlar ve kişinin daha iyi hissetmesini sağlar (Kıcalı, 2015).

Gilbert ve Irons'a göre (2009) utanma ve öz eleştiri düzeyi yüksek olan bireyler öz şefkatli olmakta çok büyük zorluklar yaşayabilmektedirler. Öz şefkat düzeyi yüksek olduğunda ise kişi hata ve başarısızlıklarını anlayışlı bir şekilde ele alır ve kendine karşı destekleyici, nazik bir tutum sergiler. Kişi kendini başarısız olduğu için acımasızca ve sertçe eleştirmek yerine, durumu kabul eder ve kendine anlayışlı bir şekilde yaklaşır. Benzer şekilde, zorluklar ortaya çıktığında, öz şefkati yüksek olan kişiler, kendilerine önce rahat bir alan yaratmak için içlerine dönerler ve yatıştırıcı, anlayışlı bir rol benimserler (Neff, 2011, s. 4).

Öz şefkatin çok önemli bir alt boyutunu oluşturan ortak insanlık duygusu, tüm insanların başarısız olduğunu, herkesin hata yaptığını ve hayatlarının bir döneminde yetersiz hissettiğini kabul etmeyi içerir. Çoğunlukla insanlar hatalarını ve yaşadıkları zorlukları düşündüklerinde, başarısız olmanın, güçsüzlük yaşamanın veya zorlu deneyimler yaşamanın anormal olduğunu düşünürken diğer insanlardan izole edilmiş hissederler. Bu durumları yalnızca kendileri yaşıyormuş ve bunlar yaşanmamalıymış gibi hissederler. Bu durum tamamen irrasyonel olan "neden ben?" düşüncesine yol açar. Öz şefkat ise hata yapmayı ya da yetersiz kalmayı ortak insanlık durumunun bir parçası olarak görür. Bu sayede, zorlu durumlar sırasında kişi üzüntü yaşarken başkalarından izole değil, diğerleriyle bağlantılı hisseder (Neff, 2011).

Neff'e göre (2003a) öz şefkat üç temel alt boyut içerir: bunlardan ilki öz sevecenliktir. Öz sevecenlik, acımasız yargılamalarda bulunma ve öz eleştiri yapma yerine kendine anlayış göstermeyi içerir. İkincisi paylaşımların bilincinde olmadır. Kişinin yaşantılarını ve hatalarını ayrı ve izole olarak görmesi yerine daha geniş bir bakış açısıyla, ortak insan deneyiminin bir parçası olarak görmesi anlamına gelir. Üçüncüsü ise bilinçli farkındalıktır. Kişinin acı ve üzüntüye yol açan düşünceleri ve duyguları ile aşırı özdeşleşmesinden ziyade duruma dengeli ve bilinçli bir farkındalıkla yaklaşmasıdır.

Öz şefkatin gelişiminde, ebeveyn tutumlarının, bağlanma kuramının ve çocukluk dönemi yaşantılarının etkili olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Özyeşil, 2011; Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015; Altun, 2021; Yumuşakkaya, 2022; Bayar ve Tuzgöl, 2018). Bebekler ebeveynlerinin onlarla kurdukları ilişkilerden doğdukları andan itibaren etkilenir ve bu ilişkinin niteliği bebeğin ileride kendisine yönelik düşünce ve tutumlarını önemli oranda etkiler (Shaver ve Hazan, 1987).

Öz şefkat; olumsuz duygulanım ve depresyon (Kıcalı, 2015), mükemmeliyetçilik (Alaloğlu, 2020), olumsuz yeme tutumu (Akdeniz, 2020), çocukluk çağı travmaları (Ünal, 2021), stres (Allen ve Leary, 2010) ile negatif; psikolojik iyi oluş (Küçük, 2020), duygusal dayanıklılık ve istikrar (Neff, 2011), pozitif ilişki davranışı (Neff ve Beretvas, 2013), fiziksel iyilik (Hall vd., 2013), duygusal zeka (Heffernan vd., 2010) ile pozitif olmak üzere kişiyi duygusal ve bilişsel anlamda birçok yönden etkileyen bir kavramdır. Ayrıca öz şefkatin; kendini sabotaj ile negatif, benlik saygısı ile pozitif ilişkili (Tekin ve Kul, 2023), travma ile başa çıkmada yordayıcı (Çetin, 2022), depresyon için koruyucu (Çeştan, 2020), umut ile pozitif, tükenmişlik ile negatif

ilişkili (Dönmez ve Sarı, 2021), vicdanlılık, dışa dönüklük, uyumluluk, keşif ve merak, kişisel inisiyatif, bilgelik, olumlu duygulanım, iyimserlik ve mutluluk ile pozitif ve nevrotiklik ve olumsuz duygulanım ile negatif ilişkili (Neff vd., 2007), psikolojik sağlamlığın yordayıcısı (Aras vd., 2023), stresle başa çıkma tarzları ile ilişkili (Demirden ve Sarıkoç, 2023), beden imajının yordayıcısı (Bayar, 2019), ilişki doyumunun yordayıcısı (Çoban, 2021), ilişkisel yılmazlık ile pozitif ilişkili (Özkoçak, 2022), olumlu ilişki davranışları ile pozitif ilişkili (Neff ve Beretvas, 2013) olduğu da araştırmalarla ortaya konmuştur.

Öz şefkat ile ilişkili olabilecek bir değişkenin bilişsel duygu düzenleme becerileri olduğu düşünülmektedir. Şimşek'in (2019) bir çalışmasında öz şefkat ile olumlu duygular arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Yine Şahin ve Aktaş'ın (2018) yaptığı bir çalışmaya göre, kişinin öz şefkat düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlükleri azalmaktadır.

Duygu, yoğun ve yüksek hazza sahip olan bir zihinsel deneyimdir (Cabanac, 2002, s. 76). Duyguların çoğu zaman düzenlenmeleri gerekir (Gross, 1999). Duyguyu kontrol edebilme becerisi insanın adaptasyonu için önemlidir (Ochsner ve Gross, 2005). Bu noktada ortaya çıkan duygu düzenleme kavramının kökenleri stres ve stresle başa çıkma geleneklerine dayanmaktadır (Gross, 1999, s. 565).

Duygu düzenleme becerileri, duyguları tanımlama ve etiketleme, duygulara izin verme ve hoşgörü ile karşılama, mesafe ve alan oluşturma, olumlu duyguları artırma, olumsuz duygulara karşı hassasiyeti azaltma, kendini sakinleştirme, nefes alma ve dikkati dağıtma gibi davranışları içerir. Önemli olan; hangi duyguların düzenlenmesi gerektiğinin ve bu duyguların nasıl düzenlenmesi gerektiğinin tespitidir. Düzenlenmesi gereken duygular genellikle ya umutsuzluk gibi ikincil duygular ya da değersizlik, utanç, güvensizlik, kaygı veya panik gibi birincil olumsuz duygulardır (Greenberg, 2004).

Thompson'a göre (1994), duygu düzenleme kavramı; kontrol etmekten, değerlendirmekten ve amaçlara ulaşmak adına duygusal tepkileri değiştirmekten sorumlu içsel ve dışsal süreçleri içermektedir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) ise bu süreçlerin bilinçli olabileceği gibi bilinçsiz de olabileceğini ve duygu düzenleme sürecinin bilişsel düzeyde ilerlediğini ifade etmiştir. Bireyler yaşadıkları bir duruma duygusal olarak tepki vermeden önce, zihinsel stratejiler geliştirerek

sonra duygusal tepki vermektedirler. Bilişsel duygu düzenleme becerileri, problem çözümü sürecinde çok önemlidir ve kişinin duygularını kontrol edebilmesinde yardımcıdır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Garnefski vd. (2001), bilişsel duygu düzenleme stratejilerini uyumsuz ve uyumlu olarak iki kategoride ve toplam 9 alt boyutta toplamışlardır. Uyumlu stratejiler; plana tekrar odaklanma, kabul etme, pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirmedir. Uyumsuz stratejiler ise; kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma ve yıkımdır.

Bilişsel duygu düzenlemenin; öznel ve psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu (Balzarotti vd., 2014; Akyıl, 2019), depresyon, stres, öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguların yordayıcısı olduğu (Martin ve Dahlen, 2005), mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu (Rudolp vd., 2007), psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu (Yöndem, Tunç ve Yandı, 2021), depresif belirtileri ve kaygıyı etkilediği (Ataman Temizel ve Dağ, 2014), anksiyete ile ilişkili olduğu (Yaşa, 2019), bilişsel esneklikle ilişkili olduğu (Demirci ve Güneri, 2020), saldırganlık biçimlerinin yordayıcısı olduğu (Çelik ve Kocabıyık, 2014), belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olduğu (Yöyen ve Şan, 2021), evlilik doyumu ile ilişkili olduğu (Rıza, 2016), psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile (Ötünçtemur ve Kahraman, 2020), yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010) araştırmalarla ortaya konmuştur.

Battal'ın çalışmasına göre (2022) öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri mutluluğu anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Kamalinasab ve Mohammedkhani'nin (2018) çalışmasına göre ise öz şefkat uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle pozitif yönde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle negatif yönde ilişkilidir.

Öz şefkat ile ilişkili olabilecek bir değişkenin uyumsuz düşünce tarzları olduğu düşünülmektedir. Öz şefkat gelişiminde erken dönem çocukluk yaşantılarının, bu dönemde yaşanılan zorlu yaşam olaylarının, ebeveyn tepkileri ile şekillenmiş olan rasyonel ve rasyonel olmayan düşüncelerin önemli olduğu düşünülmektedir (Demir, 2017, s. 100). Yaşanılan durumlara önce bilişsel süreçler, ardından duygusal tepkiler ile karşılık verilmesi sebebiyle araştırmada düşüncelerin de ele alınması gerektiği düşünülmüştür.

Uyumsuz düşünce tarzları kavramı ise; bireyin yaşamını olumsuz bir şekilde etkileyen ve çözülmesi gereken problemlerden hareketle ortaya konulmuştur. Uyumsuz düşünce tarzları; kişinin bir problemle karşılaştığı noktada, bu problemle başa çıkabilmek için kullandığı, bireyin duygu ve davranışlarını olumsuz etkileyen düşünceler olarak tanımlanabilir (Koç ve Arslan, 2020, 7). Koç ve Arslan'ın uyumsuz düşünceler olarak adlandırdığı düşünce yapılarını Beck (1979) bilişsel çarpıtmalar, Ellis (1958) ise akılcı olmayan inançlar olarak adlandırmıştır (Koç, 2020).

Akılcı olmayan inançlar, yıkılması zor ve belirgin olmayan yapılardır. Kişilerin amaçlarına ulaşmasında engelleyicidirler (Ellis, 1984). Bilişsel çarpıtmalar ise, en genel anlamıyla, bireyin zihninde ön yargılı veya hatalı bilgi işleme sonucunda ortaya çıkan bir hata olarak tanımlanmaktadır. Bireyler edindikleri bilgileri birçok etkenden dolayı hatalı değerlendirebilmekte ve bu şekilde işleyebilmektedirler. İnsanların halihazırda sahip olduğu şemalar ve bunların altında yatan düşünceler, daha sonraki şemaların da yanlış işlenmesine neden olabilir (Beck, 2001; akt. Kaplan, 2023, s. 8).

Ryle (1999, 1985) tekrarlanan uyumsuz düşünceleri üç alt boyut şeklinde ayırmıştır. Bunlar ikilemler, tuzaklar ve engellerdir. İkilemler kişinin yalnızca iki seçeneğe sahip olduğunu ve ikisinde de tam anlamıyla mutlu olamayacağını düşünmesidir. Tuzaklar genellikle sağlıklı ilişki kuramama sebebiyle oluşur. Birey kişiler arası ilişkileri ile ilgili sürekli olumsuz çıkarımlarda bulunur ve olumlu bir gelişme yaşamayacağına, ne yaparsa yapsın daha kötü olacağına inanır. Engeller ise bireyin amaçlarını ve hedeflerini gerçekleştiremeyeceğini düşünmesi ve kendini sabote etmesidir. Bunun sebebi başkalarının değerlendirmesi olabileceği gibi bireyin kendi değerlendirmesi de olabilir (akt. Koç ve Arslan, 2020).

Uyumsuz düşünce tarzları üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, duygusal dışavurumda kısmi aracı role sahip olduğu ortaya konmuştur (Koç, 2020, s. 88).

Akılcı olmayan inançlar; problem odaklı başa çıkma ile negatif, kaçınma ile pozitif (Hamarta vd., 2009); sıkıntı, kaygı, depresyon, öfke ve suçluluk gibi olumsuz duygularla pozitif (Vislă vd., 2016); sınav kaygısı ve topluluk önünde konuşma kaygısı ile pozitif (Goldfried ve Sobocinski, 1975); öz anlayış, affetme, kendini affetme ve durumu affetme ile negatif (Kılıç ve Tunç, 2020) yönde ilişkili olan

önemli bir kavramdır. Bilişsel çarpıtmalar ise; evlilik doyumu ile negatif (Kervancıoğlu, 2016); psikolojik iyi oluş ile negatif (Karabacak, 2017) yönde ilişkili olan ve çok boyutlu kıskançlığın rekabetçi tutum özelliklerini anlamlı düzeyde yordayan (Malkoç ve Erginsoy, 2012); kişilerin kullandıkları başa çıkma stili ve iyimserlik açısından farklılaşan (Türküm, 2001) önemli bir kavramdır.

Öz şefkat ile ilişkili olabilecek bir değişkenin stresle başa çıkma yolları olduğu düşünülmektedir. Uyanık ve Çevik'e göre (2020) bireylerin karşılaştığı zorlu yaşam olayları ile başa çıkmak için öz şefkat düzeyinin arttırılması önemlidir. Demirden ve Sarıkoç'un (2023) yürüttüğü araştırma, öz şefkat düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ewer vd. (2021), öz şefkat ile uyumlu başa çıkma arasında pozitif ve öz şefkat ile uyumsuz başa çıkma arasında negatif bir korelasyon tespit etmiştir. Öz şefkatin duygusal yaklaşımla başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma ile ilişki ise pozitif çıkmıştır.

Günümüzde sıkça duyduğumuz, kullandığımız ve sıkça araştırılan bir kavram olan stresin, farklı farklı tanımlarının var olduğu yapılan araştırmalar ile ortaya konmuştur (Deniz ve Yılmaz, 2006, s. 17). Stres, kişilerin demografik özelliklerine göre fark etmeksizin herkesi farklı biçimlerde ve çeşitli zamanlarda etkileyen önemli bir duygudur (Yirik vd., 2014).

Bireyler günlük yaşantılarında ekonomik, ailevi, sosyal, mesleki, çevresel pek çok stres durumuyla karşılaşırlar ve bu stres durumlarıyla başa çıkmaya yönelik stratejiler geliştirirler. Bu başa çıkma, zaman içinde ve meydana geldiği bağlamlara göre değişir (Lazarus, 1993). Folkman ve Lazarus'a göre (1980) bir olayın bağlamı, kimin dahil olduğu, nasıl değerlendirildiği, yaş ve cinsiyet faktörleri başa çıkma üzerinde etkilidir. Bağlam ve olayın nasıl değerlendirildiği ise bu noktada en güçlü ve etkili faktörlerdir.

Bacanlı vd (2013, s. 83), stresle başa çıkma yollarını on dört alt boyutta ele almıştır: Aktif başa çıkma, stres durumunun ya da bu durumun etkilerinin üstesinden gelinmesi amacıyla eyleme geçme sürecidir. Planlama, stres durumunun nasıl üstesinden gelineceği hakkında düşünme ve yollar belirleme sürecidir. Araçsal sosyal destek kullanma; diğerlerinden yardım, yönlendirme ve bilgi alma sürecidir. Duygusal sosyal destek kullanma; moral alma, destek görme, sempati ile yaklaşım ve

anlayış arama sürecidir. Duygulara odaklanma ve ortaya koyma, bireyin yaşadığı stresi dışa yansıtması eğilimidir. Davranışsal olarak ilgiyi kesme; bireyin stres durumuyla mücadelesinin azalması hatta artık amacına ulaşmak için çaba sarf etmemesi durumudur. Zihinsel olarak ilgiyi kesme, bireyin dikkatini stres durumundan başka bir şeye yönlendirmesidir. Olumlu yeniden yorumlama, stres durumunu pozitif olarak ele alma ve olumlu yanlara odaklanarak yeniden oluşturmadır. Yadsıma, stresli durumun varlığına inanmayı reddetme ve yok saymadır. Kabullenme, stres durumunun varlığını kabul etmedir. Dine yönelme, mevcut durumu pozitif yönde tekrar yorumlayarak duygusal bir destek kaynağı oluşturmadır. Madde kullanımı, uyuşturucu, alkol ve diğer maddelerin kullanımı yoluyla stresle başa çıkma çabasını içerir. Mizahi yaklaşım, stresli durumla ilgili dalga geçilmesi ya da şaka yapılmasıdır. Kendini suçlama ise bireyin kendine yönelerek ilgili durumda kendisini sorumlu tutma ve eleştirme eğilimidir.

Alanyazın incelendiğinde öz şefkatin olumlu bilişsel yeniden yapılandırma, olumsuz durum ve neden olduğu stresi kabul etme gibi başa çıkma yolları ile pozitif yönde; duygulara odaklanma, bastırma, kaçma-kaçınma gibi başa çıkma yolları ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Neff vd., 2005; Leary vd., 2007; Neff vd., 2007; Thompson ve Waltz, 2008; Allen ve Leary, 2010; Sirois vd., 2015; Sayın, 2017). Yine Ekşi vd. (2022) yaptığı çalışma, öz şefkatin başa çıkma yollarının tüm alt boyutları için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur.

Başa çıkma sürecinde kişiler kendi bilgi ve deneyimlerinden faydalanırlar. Bu sebeple başa çıkma bilişsel düzeyde ilerleyen bir süreçtir. Aynı zamanda kişi stresle başa çıkmak adına problemi çözmeye yönelik adımlar atmaya ya da stres durumunu duygusal bir şekilde ele alarak başa çıkmaya çalışmaktadır. Bu sebeple başa çıkmanın aynı zamanda duygusal düzeyde ilerleyen bir süreç olduğu da söylenebilir (Folkman ve Lazarus, 1988).

Öz şefkat ile ilişkili olabilecek bir değişkenin cinsiyet olduğu düşünülmektedir. Bacanlı ve Çarkıt (2020), genellikle erkeklerde daha yüksek olarak bulunan öz şefkat farkının, yaşla birlikte azalabileceğini belirtmiştir. Ünal (2021), öz şefkat düzeylerinin cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını ve erkeklerin öz şefkat puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılan farklı araştırmalar da yapılmıştır (Yarnell vd., 2015; Yarnell vd.,

2019). Yine Çetinkaya'nın araştırmasına göre (2022) erkek katılımcıların öz yargılama düzeylerinde negatif yönde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Literatürde öz şefkatin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşan araştırmalar da (İskender, 2009; Neff vd, 2007; Neff ve Pommier, 2013; Özyeşil, 2011; Raque-Bogdan vd., 2011; Sadioğlu ve Sezer, 2016; Yiğit, 2015; Çoban, 2021) mevcuttur. Öz şefkat düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili literatürdeki araştırmalar incelendiğinde bir fikir birliğine varılamadığı görülmektedir.

Öz şefkat ile ilişkili olabilecek bir değişkenin algılanan ekonomik gelir olduğu düşünülmektedir. Ünal (2021), Neff ve Vonk (2009) ve Çoban (2021) öz şefkat düzeyinin ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulmuştur. Hwang, Kim ve Yang'ın (2016) çalışmasına göre ise öz şefkat ve ekonomik düzey arasında anlamlı zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Çetinkaya'nın (2022) araştırmasında ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik ve öz yargılama alt boyutlarında anlamlı ve negatif yönde bir farklılık olduğu görülmüştür. Ekonomik düzeyi daha yüksek olan bireylerin öz şefkat alt boyutlarından bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve izolasyon düzeyleri daha yüksektir. Sünbül ve Güneri (2019), düşük sosyoekonomik düzeyin kendi kendine olumsuz konuşmalara, yanlış karşılaştırmalara ve kendini yargılamaya yol açtığını ortaya koymuştur.

Bu doğrultuda, öz şefkat üzerinde yapılacak bu araştırmanın konusunu; bilişsel duygu düzenleme becerileri, uyumsuz düşünce tarzları, stresle başa çıkma yolları, cinsiyet ve algılanan ekonomik gelir değişkenleri oluşturmaktadır. Bu şekilde öz şefkat kavramının bütünsel bir şekilde ele alınması amaçlanmaktadır.

Öz şefkat düzeyi üzerinde; bilişsel duygu düzenleme becerilerinin, uyumsuz düşünce tarzlarının ve stresle başa çıkma yollarının önemli olabileceği düşünülmektedir. Literatürde öz şefkatin duygu düzenleme becerileri ve stresle başa çıkma yollarına göre incelendiği araştırmalar mevcuttur. Ancak öz şefkatin uyumsuz düşünce tarzlarına göre incelendiği bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Benzer şekilde, uyumsuz düşünce tarzlarına yönelik sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bu açıdan, yapılacak olan bu araştırmanın literatüre bir ölçüde de olsa katkı getirebileceği düşünülmektedir.

1.1. Problem

Yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerilerine, uyumsuz düşünce tarzlarına, stresle başa çıkma yollarına ve kişisel değişkenlerine göre öz şefkat düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2. Alt Problemler

Belirtilen problemin ayrıntılı olarak incelenebilmesi amacıyla aşağıda verilen alt problemlere yanıt aranmıştır.

1.2.1. Yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerilerine göre öz şefkat düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir ?

1.2.2. Yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzlarına göre öz şefkat düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir ?

1.2.3. Yetişkinlerin stresle başa çıkma yollarına göre öz şefkat düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir ?

1.2.4. Yetişkinlerin cinsiyetine göre öz şefkat düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir ?

1.2.5. Yetişkinlerin algılanan ekonomik gelirlerine göre öz şefkat düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir ?

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Öz şefkat; kişinin şefkatli tutum ve davranışlarını kendine yönlendirmesi olarak tanımlanan ve son 10 yıldır Batı'nın dikkatini yoğun olarak çeken bir kavramdır (Neff, 2003b, s. 223; Kıcalı, 2015, s. 24). Literatür incelendiğinde öz şefkat; olumsuz duygulanım ve depresyon (Kıcalı, 2015), mükemmeliyetçilik (Alaloğlu, 2020), olumsuz yeme tutumu (Akdeniz, 2020), çocukluk çağı travmaları (Ünal, 2021), stres (Allen ve Leary, 2010) ile negatif; psikolojik iyi oluş (Küçük, 2020), duygusal dayanıklılık ve istikrar (Neff, 2011), pozitif ilişki davranışı (Neff ve Beretvas, 2013), fiziksel iyilik (Hall vd., 2013), duygusal zeka (Heffernan vd., 2010) ile pozitif olmak üzere kişiyi duygusal ve bilişsel anlamda birçok yönden etkileyen önemli bir kavram olarak karşımıza çıkar.

Gilbert ve Irons'a göre (2009) yüksek düzeyde utanma ve öz eleştiriye sahip olan kişiler öz şefkatli olmakta çok büyük güçlükler yaşayabilmektedirler. Öz şefkat düzeyi yüksek olduğunda ise kişisel kusurlar ve yetersizlikler nazik ve anlayışlı bir şekilde ele alınır ve kişi kendine karşı destekleyicidir. Kendini yetersiz olduğu için acımasızca eleştirmek yerine, durumu kabul etmeyi içerir. Yaşam koşulları zorlaştığında, öz şefkati yüksek olan insanlar, kendilerine rahatlık sunmak için içe dönerler ve yatıştırıcı bir rol benimserler (Neff, 2011). Yukarıda belirtildiği gibi öz şefkat kavramının kişileri birçok yönden etkilediği göz önünde bulundurularak bu kavrama; problem çözümünde önemli bir rol oynayıp kişinin duygularını kontrol edebilmesini sağlayan bilişsel duygu düzenleme becerilerinin (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001), kişinin problemin üstesinden gelmek için kullandığı ve kişinin duygu ve davranışlarını negatif yönde etkileyen düşünceler olan uyumsuz düşünce tarzlarının (Koç ve Arslan, 2020) ve kişilerin günlük hayatlarında yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin sonucunda ortaya çıkan stresle başa çıkma yollarının (Güçlü, 2001) etkisinin araştırılmasının önemli olacağı düşünülmüştür.

Bu araştırmada yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme becerilerine, uyumsuz düşünce tarzlarına ve stresle başa çıkma yollarına göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Literatürde öz şefkatin duygu düzenleme becerileri (Şahin ve Aktaş, 2018) ve stresle başa çıkma yollarına göre (Neff vd., 2005; Leary vd., 2007; Neff vd., 2007; Thompson ve Waltz, 2008; Allen ve Leary, 2010; Sirois vd., 2015; Sayın, 2017; Ekşi vd., 2022) incelendiği araştırmalar mevcuttur. Ancak öz şefkatin uyumsuz düşünce tarzlarına göre incelendiği bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Benzer şekilde, uyumsuz düşünce tarzlarına yönelik sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Araştırmanın bu yönleriyle literatüre bir ölçüde de olsa katkı sağlayabileceği beklenmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

Katılımcıların, "Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği"ni, "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği"ni, "Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği"ni, "Başa Çıkma Stilleri Ölçeği"ni ve "Kişisel Bilgi Formu"nu içtenlikle ve objektif bir şekilde cevaplandırdıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden yetişkin bireylerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma, Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Araştırma içeriğinin daha anlaşılır olması ve konuya dair çerçeve oluşturması için araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda yer almaktadır.

Öz Şefkat: Kişinin kendine nezaket göstermesi ve yargılayıcı bir tutumla yaklaşmaması, kişinin hata ve eksikliklerine karşı yargılama olmaksızın anlayışlı bir tavır sergilemesi ve mevcut yaşantısının ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu fark etmesidir (Neff, 2003).

Duygu Düzenleme: Kontrolden, değerlendirmeden ve amaçlara ulaşmak adına duygusal tepkileri değiştirmeden sorumlu olan içsel ve dışsal (Thompson, 1994); ayrıca duyguların yönetimini kapsayan bilinçli/bilinçsiz bir süreçtir (Koole, 2009).

Uyumsuz Düşünce Tarzları: Kişinin bir problemle karşılaştığı noktada, bu problemin üstesinden gelmek adına kullandığı, kişinin duygu ve davranışlarını negatif yönde etkileyen düşüncelerdir (Koç ve Arslan, 2020).

Stres: Kişinin çevresinden veya kendisinden (içsel) kaynaklanan bazı etkenlerden dolayı fiziki ve psikolojik durumunda değişikliğe neden olan ve dolayısıyla fiziksel, ruhsal (psikolojik) ve davranışsal sonuçlar doğuran uyarıcı bir güçtür (Işık, 2006, s. 37).

Stresle Başa Çıkma: Bireyin var olan deneyimlerini değerlendirmesinin sonucunda stres yaratan problemin üstesinden gelebilmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabasıdır (Deniz ve Yılmaz, 2006, s. 17).

Yetişkin: Olgunluk, bağımsızlık, sorumluluk gibi daha soyut kavramları ve kendi sorumluluğunu almak, bağımsız kararlar vermek, mali açıdan bağımsız olmak ve kişisel kontrol gibi belirteçleri içeren; 18-65 yaş aralığını kapsayan yaşam dönemidir (Settersen vd., 2015).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde, öz şefkat, bilişsel duygu düzenleme becerileri, uyumsuz düşünce tarzları, stres ve stresle başa çıkma yolları ile ilgili kuramsal bilgiler ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Öz Şefkat Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde şefkat, öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçli farkındalık, öz şefkat gelişimi kavramları ele alınmış ve konuyla ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.1.1. Şefkat

Öz şefkat kavramını iyi anlamak adına "şefkat" kavramının anlamını bilmek yararlı olacaktır. Şefkat, bir başka kişinin deneyimlemiş olduğu acıyı fark etmek ve bu acıyı kendinde de hissetmek anlamına gelmektedir. (Yağbasanlar, 2017, s. 88) Acı çeken bir bireyin acısını hissetmeyi ve bu kişiye yardım etmek için harekete geçmeyi içerir (Strauss vd., 2016). Kişi, karşısındaki kişiyi anlamak ve hissetmekle birlikte kişinin acısını azaltma isteği de duyar. Şefkat, insanları yargılamak yerine herkesin hata yapabileceği anlayışına dayanan bir kavramdır (Yağbasanlar, 2017). Diğer insanların yaşantılarına ve üzüntülerine duyarlı olmayı, onlara anlayış göstermeyi, onların acılarını ortadan kaldırma isteğini ve diğer insanların hatalarına karşı yargılayıcı bir yaklaşımda bulunmamayı ifade eder (Ekşi, Yalın ve Bakiler, 2022).

Şefkat; sıcaklık, nezaket ve merhamet duygularıyla ilişkilidir. İlgilenme motivasyonu, acı, üzüntü gibi hoş olmayan duyguları tolere etme kapasitesi ve empatik anlayış yeteneği gibi nitelikler bir araya gelerek şefkat hissini oluşturur (Gilbert, 2005; akt. Büte, 2021, s. 19).

2.1.2. Öz Şefkat

Öz şefkat Doğu felsefesinde Budizm temeliyle ele alınmaya başlanan bir kavramdır. Günümüzde Batı psikolojisinde de araştırılmaya başlanmış ve son yıllarda birçok

araştırmada yer alarak önemli pozitif psikoloji kavramlarından biri haline gelmiştir (Ceyberi, 2023, s. 15; Özpeynirci ve Kırmızı, 2020).

Öz şefkat; kişinin şefkatli tutum ve davranışlarını kendine yönlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; Kıcalı, 2015, s. 24). Öz şefkat kavramı, kişinin kendi acısından kaçmamasını, kabul etmesini ve bu acıyı hafifleterek kendini iyileştirme isteğine sahip olmasını içerir. Öz şefkat aynı zamanda kişinin hatalarına, eksiklerine ve acılarına yargılayıcı olmayan bir anlayışla yaklaşmasını da içerir, dolayısıyla kişi bu zorlu yaşantıyı genel insan deneyiminin bir parçası olarak görür (Neff, 2003a). Öz şefkat, kendine nezaketle davranmayı, kişinin ortak paylaşımı kabul etmesini ve kendisinin olumsuz yönlerini dikkatli bir şekilde ele almasını gerektirir (Neff, 2011).

Yaygın deneyimler, insanların kendilerine karşı, önemsedikleri kişilere, yakınlarına hatta yabancılara karşı olan yaklaşımlarından çok daha sert ve kaba davrandıklarını göstermektedir. Öz şefkat; benlik saygısını geliştirmek için kişinin kendisiyle başkaları arasında karşılaştırma yapması gerekmediğinden, kişinin kendisini daha az yargılamasına ve dolayısıyla başkaları hakkında da daha az yargıya varmasına olanak tanır. Öz şefkatli olmak, kişinin başarısızlıklarını ve yetersizliklerini kabul etmesini, kendini affetmesini, kendine tamamen insani ve dolayısıyla sınırları ve kusurları olan bir varlık olarak saygı duymasını ve anlayış göstermesini gerektirir (Neff, 2003a).

Öz şefkatli olmak kişinin yetersiz kaldığı durumlarda kendini acımasız bir şekilde eleştirmemesini gerektirmesine rağmen bu durum, kişinin eksiklik ve hatalarını fark etmediği, kabul etmediği veya düzeltmediği anlamına gelmez (Neff, 2003a). Öz şefkati yüksek olmak, bireyin ne de olsa kendisini affedeceği düşüncesiyle aklına geleni yapması ve umursamaz, bencil olması demek değildir (Neff, 2003b). Aksine, problem çözme sürecinde kişiye ihtiyaç duyduğu güveni sağlayarak kişiyi daha iyi hissetmeye ve gelişmeye yöneltir (Kıcalı, 2015, s. 77). Ayrıca insanların olumsuz duygular karşısında kendisini boğulmuş hissetmemesine ve problem anlarındaki durumu ve rollerini kabul etmesine yardımcı olur (Adams ve Leary, 2007).

Gilbert ve Irons'a göre (2009) yüksek düzeyde utanma ve öz eleştiriye sahip kişiler öz şefkatli olmakta çok büyük zorluklar yaşayabilmektedirler. Öz şefkat düzeyi yüksek olduğunda ise kişisel eksiklikler nazik ve anlayışlı bir şekilde ele alınır ve kişi kendine karşı destekleyici ve anlayışlı bir tutum gösterir. Öz şefkat, kendini yetersiz olduğu için acımasızca ve sertçe eleştirmek yerine, durumu kabul etmek

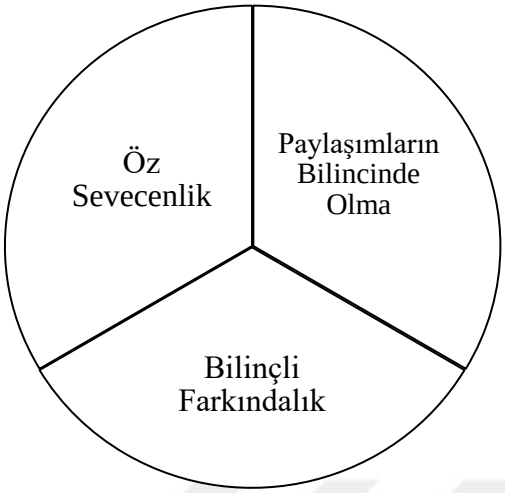
anlamına gelir. Benzer şekilde, zor yaşantılar esnasında, öz şefkati yüksek olan kişiler, kendilerine rahat bir alan açmak için içlerine dönerler ve yatıştırıcı bir rol benimserler (Neff, 2011).

Öz şefkatin merkezinde yer alan ortak insanlık duygusu (paylaşımların bilincinde olma), tüm insanların zaman zaman hata yaptığını, yetersiz olabildiğini kabul etmeyi içerir. Çoğunlukla insanlar hata ve eksikliklerini düşündüklerinde, başarısız olmanın, güçsüz olmanın ya da zor yaşantılarla karşılaşmanın anormal olduğunu düşünürken diğerlerinden izole edilmiş ve yalnız hissederler. Bu durumları yalnızca kendileri yaşıyormuş ve bunlar yaşanmamalıymış gibi hissederler. Bu tamamen irrasyonel olan "neden ben?" düşüncesine yol açar. Öz şefkat hatalı olmayı ortak insanlık durumunun bir parçası olarak görür. Bu sayede, zor durumlarda, üzüntü anlarında başkalarından kopuk ve izole değil, bağlantılı hisseder (Neff, 2011).

Öz saygı ve öz şefkat benzer kavramlardır. Ancak öz şefkat, zihinsel sağlık için öz saygıya benzer yararlar sağlayan ve daha az olumsuz yanları olabilecek, daha işlevsel bir kavram olarak düşünülmektedir. Öz şefkat; öz saygıya kıyasla daha fazla istikrar ve duygusal dayanıklılık içerir. Ancak öz saygıdan daha az kişisel değerlendirme, ego savunması ve kendini geliştirme içerir. Öz saygı, kişinin kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesini ve ortalamanın üzerinde olma ihtiyacını içerirken öz şefkat, kendini değerlendirmeyi veya başkalarıyla karşılaştırmayı gerektirmez. Daha ziyade; başarısızlık, yetersizlik ve kusur durumlarında bile kendimizle ilişki kurmanın yolunu kişiye sunar (Neff, 2011).

2.1.3. Öz Şefkatin Alt Boyutları

Şekil 2.1. Öz Şefkatin Alt Boyutları



Kaynak: Neff, 2003a, s. 85

Şekilde görüldüğü üzere, Neff'e göre (2003a) öz şefkat 3 temel alt boyut içermektedir. Bunlar;

1.Öz Sevecenlik

2.Paylaşımların Bilincinde Olma

3.Bilinçli Farkındalık şeklinde sıralanabilir.

2.1.3.1. Öz Sevecenlik

Öz sevecenlik kişinin herhangi bir yargılama ve kaba bir tutum olmaksızın objektif bir şekilde kendini değerlendirebilmesi ve kendisine sert eleştiriler yöneltmek yerine daha sevecen bir yaklaşım geliştirmesi durumudur. Öz sevecenliği yüksek olan bireyler kendini kınamaz, yargılamaz ve kendisine zarar vermez. Öz sevecenlik, bir hata ya da problem durumunda kendine çok daha nazik ve sabırlı yaklaşabilme becerisidir. (Neff, 2003a). Kendini yargılamanın tam tersi olan öz sevecenlik, kişinin kendini hata ya da başarısızlıklar sebebiyle yargıladığı durumları bunun yerine şefkat ile ele alabilmeyi sağlar. Bu şekilde kişilerin kendini daha doğru bir şekilde değerlendireceği, daha objektif yaklaşabileceği ve daha sağlıklı bir öz eleştiri yapabileceği düşünülmektedir (Leary vd, 2007; Neff, 2003a).

Öz eleştiride odak noktası; kişinin kusurlu olduğuna dair kendi görüşüdür. İçselleştirilmiş ve karşılaştırmalı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Karşılaştırmalı öz

eleştiri, başkalarıyla karşılaştırıldığında kişinin kendine olumsuz bir bakış açısı geliştirmesi olarak tanımlanır. Sonuç olarak, değerlendirilmekten veya başkalarına maruz kalmaktan rahatsızlık duyulur. İçselleştirilmiş öz eleştiri ise kişinin kendini içsel standartları ve idealleri ile karşılaştırdığında kendine olumsuz bir bakış açısı geliştirmesi şeklinde tanımlanır. Bu içsel standartlar hem yüksek olma hem de sürekli düşürülme eğilimindedir; bu da kişinin kendi standartlarını karşılamasında kronik bir başarısızlık yaşamasıyla sonuçlanır (Thompson ve Zuroff, 2004, s. 422). Öz şefkatli kişiler bazen başarısız olmanın kaçınılmaz olduğunu, her insanın bazen başarısız olabileceğini ve hayatta her şeyin istenildiği şekilde ilerlemeyebileceğini bildikleri için başarısızlık durumunda kendilerini yargılamak yerine kendilerine daha nazik ve sevecen yaklaşma eğiliminde olurlar (Yağbasanlar, 2017, s. 88).

2.1.3.2. Paylaşımların Bilincinde Olma

Paylaşımların bilincinde olma; her insanın hata yapabileceğini ve çektiğimiz acılarda, zorlu hayat koşullarında yalnız olmadığımızı kabul etmeyi (Germer ve Neff, 2013) ve kişinin olumlu ya da olumsuz yaşantılarını yalnızca kendisinin yaşamadığına ve diğer tüm insanların benzer yaşantı ve deneyimlerden geçtiğine ilişkin farkındalığını belirtir (Neff, 2003b). Germer ve Neff'e göre (2013) bireylerin her zaman istediğini elde etme ve her zaman olmak istediği kişi olma imkanları yoktur. Bu durum, ortak insan deneyiminin bir parçasıdır ve kimse yetersizlik ve kusurlarında yalnız değildir. Her insan çeşitli zamanlarda benzer süreçlerden geçer. Kişi çoğu zaman, mücadelelerini ve başarısızlıklarını düşünürken kendini yalnız, izole edilmiş ve diğerlerinden kopmuş gibi hisseder. Başarısızlık ve yetersizliğin aslında normal ve evrensel olduğunu, her insanın zaman zaman böyle hissettiğini unutur (Germer ve Neff, 2013). Bu durum ise kişileri zorlu yaşantılar karşısında öz eleştiri, kendini soyutlama gibi davranış ve düşüncelere yöneltir. Kişi kendine acımasız bir yaklaşımda bulunma eğilimindedir (Neff, 2003b).

Paylaşımların bilincinde olma; zorlukların veya başarısızlıkların, izolasyonu tetiklemek yerine aidiyet duygusunu güçlendirebileceği bir düşünce geliştirmeyi gerektirir. Ortak insanlık paylaşımının bilincinde olma; öz şefkati, kendine acıma veya ben-merkezlilik gibi diğer yapılardan net bir şekilde ayıran bir alt boyuttur (Dreisoerner vd, 2020).

2.1.3.3. Bilinçli Farkındalık

Farkındalık, yeni bir bakış açısı, temelde ön yargısız bir gözlem sürecidir. Var olan anlam, düşünce, davranış ya da duygu alışkanlıklarının askıya alındığı, yeniden düşünüldüğü bir süreci beraberinde getirir (Martin, 1997). Bilinçli farkındalık yargılamayan bir tutumu içerir. Düşünceler, duygular ve davranışlar doğal sürecinde objektif bir şekilde gözlemlenir. Kişi bu süreçte dikkatli olur ve istikrarlı bir dikkat geliştirir (Hollis-Walker ve Colossimo, 2011). Bilinçli farkındalık, kişinin yaşantısı konusunda daha fazla farkındalık ve bu deneyimin yargılanmadan kabul edilmesini sağlayan rahat ve güvenli bir alan yaratır (Raab, 2014).

Bilinçli farkındalık ile kişi, acı ve üzüntüye yol açan duygu ve düşünceleri ile aşırı özdeşleşmek yerine dengeli ve bilinçli bir farkındalık geliştirir. Bu farkındalık süreci ile olumsuz ön yargılarını bırakır, öz eleştiri yapmayı azaltır ve kendini daha geniş bir boyutta anlayıp objektif bir şekilde değerlendirebilir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Budist psikolojiye göre, öz şefkat ve farkındalığı birleştirmek, bu yapılardan birinin tek başına var olmasına kıyasla daha yüksek düzeyde mutluluk sağlayacaktır. Öte yandan düşüncelerin ve duyguların farkında olmak, kişinin çocukluktaki olumsuz yaşantıları ve travmaları gibi olumsuz deneyimleriyle karşılaşması anlamına gelir. Öz şefkat ise kişiye zor yaşantılar ve bunların farkındalığı sırasında kendini anlamanın, sabrın ve dengenin iyileştirici gücünü öğretir ve acı çekmenin herkes için ortak ve evrensel olduğunu hatırlatır (Hollis-Walker ve Colossimo, 2011).

Neff'e göre (2003b), bu üç alt boyut farklı başlıklarda incelense dahi birbiriyle ilişki içerisindedir. Birbirlerini etkileyebilir ve karşılıklı olarak düzeylerini arttırmayı sağlayabilirler.

2.1.4. Öz Şefkat Gelişimi

Kişilerde öz şefkatin gelişiminde, ebeveyn tutumlarının, bağlanma kuramının ve çocukluk dönemi yaşantılarının etkili olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Özyeşil, 2011; Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015; Altun, 2021; Yumuşakkaya, 2022; Bayar ve Tuzgöl, 2017). Bebekler doğumlarından itibaren ebeveynlerinin onlarla kurdukları ilişkilerden etkilenir ve bu ilişkinin niteliği bebeğin ileride kendisine yönelik düşünce ve tutumlarını önemli oranda etkiler (Shaver ve Hazan, 1987).

Ebeveynleri tarafından şefkat ve ilgi gören, özerkliği desteklenen çocuklar ebeveynlerin bu yaklaşımını içselleştirir ve ilerleyen dönemlerde de bu içselleştirdikleri şefkati kendilerine yöneltebilir (Özyeşil, 2011, s. 29). Zessin, Dickhauser ve Garbade (2015) ebeveyn tutumları ile öz şefkat ilişkisini inceleyen bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırmaya göre, çocukluk dönemlerinde demokratik ebeveyn tutumu ile yaklaşılmış çocukların öz şefkati daha yüksek olurken, suçlayıcı ve tutarsız ebeveyn tutumu ile yaklaşılmış çocukların öz şefkatinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Altun'a göre de (2021) geç ergenlikte öz şefkat ile yaşam doyumu ve demokratik ebeveyn tutumu pozitif yönde ilişkilidir. Demokratik ebeveyn tutumunda ebeveynler için çocuklarının kurallara uyması ve olgun davranması önemlidir. Çocuklarına ilgili ve sıcak yaklaşırlar ve etkin bir şekilde çocuklarını dinlerler. Aile adına verilecek kararlarda çocuklarının görüşlerine de başvururlar (Baumrind, 1966).

Yumuşakkaya (2022), çocukluk travmaları ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmasında çocukluk travmaları ile öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve duygusal ihmal, duygusal istismar ve cinsel istismarın öz şefkati negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur.

Bayar ve Tuzgöl'ün (2017) kaygılı bağlanma ile arkadaş ve aileden algılanan sosyal destek boyutlarının öz şefkati anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Güvenli bağlanan kişiler kendini güvende hisseder ve sevildiğini, kabul gördüğünü ve desteklendiğini hissederler. Dolayısıyla güvenli bağlanan kişiler kendini kabul etmede daha gelişmiştir, bağ kurabilirler, iletişimleri güçlüdür ve sorunlarla karşılaştıklarında duygusal açıdan daha sağlam durabilirler. Bu noktada öz şefkatlerinin de yüksek olması beklendiktir (Neff ve Beretvas, 2013).

2.1.5. Öz Şefkat ile İlgili Kuramsal Araştırmalar

Araştırmanın bu kısmında öz şefkat kavramı farklı kuramlar açısından incelenecektir. Neff'e göre (2003b); öz şefkatin, psikanalitik, bilişsel davranışçı, hümanistik ve ilişkisel kuram ile farklı düzeylerde ilişkisi bulunmaktadır.

2.1.5.1. Psikanalitik Kuram Açısından Öz Şefkat Gelişimi

Psikanalitik kurama göre kişi "ben" olduğunun farkına 1-3 yaşında varır. Bunun öncesinde bebek kendini anne ile bir görmektedir ve bakım verenin yeterli ilgi

göstermesi kişilikteki ilk tohumları atmaktadır. 1-3 yaşında otonomi sağlıklı bir şekilde kazanılırsa ve okul öncesi dönemde de çocuğun girişimleri desteklenirse, çocuk kendine yönelik olumlu görüş geliştirir (Corey, 2015).

Bebekler özellikle 0-2 yaş döneminde (Corey, 2015) bakım verenlerinin onlarla kurdukları ilişkilerden etkilenir ve bu ilişkinin niteliği bebeğin ileride kendisine yönelik düşünce ve tutumlarını önemli oranda etkilemektedir (Shaver ve Hazan, 1987).

Kirkpatrick (2005), çocuğun 'ben' ve 'ben değil' kavramlarını fark etmeye başladıkları andan itibaren öz şefkatin de oluşmaya başladığını belirtmektedir. Bu süreç, paylaşımların bilincinde olmaya yardımcı olur (akt. Ceyberi, 2023, s. 20).

2.1.5.2. İlişkisel Kuram Açısından Öz Şefkat Gelişimi

İlişkisel kurama göre kişi çevresindekilerle iletişimine önem verdiği kadar kendisine ve yaşantılarına da önem vermelidir (Neff, 2003b). Kişiler diğer insanlardan uzak ve izole olduğunda kendilerini suçlu hisseder ve kendine yönelik olumsuz duygular geliştirerek kendini değersiz ve sevilmeye değmeyen biri gibi görmeye başlayabilir. Bu noktada kişi kendine öz şefkat ile yaklaşabilirse bu suçluluk ve değersizlik duygusunu yenebilecektir (Neff, 2003b). Empati, bireyin karşısındaki kişinin yerine geçerek, onun görüşünden bakması, karşısındaki kişiyi doğru olarak anlaması, ne hissettiğini hissedebilmesi ve bu durumu karşısındaki kişiye iletmesi sürecidir (Ersoy ve Köşger, 2016, s. 9). Kişinin bu beceriye sahip olması sonucunda bu empatiyi kendine de yönelterek öz şefkat düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir (Küçük, 2020).

2.1.5.3. Hümanistik Kuram Açısından Öz Şefkat Gelişimi

Hümanistik kurama göre kişi kendini gerçekleştirmek için doğuştan bir çaba içerisindedir. Algılanan gerçeklik içerisinde kişi kendini gerçekleştirmek için motive edilir. Her insanın doğasında bu beceri vardır (Corey, 2015).

Hümanistik kuramda karşımıza koşulsuz kabul kavramı çıkar. Ailede başlayan bu koşulsuz kabul süreci hayat boyu devam etmelidir (Corey, 2015). Ailede koşulsuz kabul görebilmiş kişiler; düşüncelerini, duygularını, hatalarını, zayıflıklarını inkâr etmektense kabul eder ve daha girişken davranabilirler (Burger, 2006; akt. Ceyberi,

2023, s. 21). Bu kişilerin öz şefkat düzeylerinin de yüksek olacağı ortaya konmuştur (Atlı, 2019).

2.1.5.4. Bilişsel Davranışçı Kuram Açısından Öz Şefkat Gelişimi

Bilişsel davranışçı kuram; duygusal problemlere sahip olan kişilerin objektif gerçekliği kendini sevmemeye doğru yönlendiren bazı mantık hataları yapmaya yöneldiğini belirtir. Ortaya çıkan psikolojik sorunların temelinde yanlış çıkarımlar ve hatalı düşünme olduğu düşünülmektedir (Corey, 2015).

Bu hatalı düşüncelerin kişinin kendine yönelmesi durumunda öz şefkat düzeyinin etkileneceği düşünülmektedir.

2.1.5.5. Varoluşçu Kuram Açısından Öz Şefkat Gelişimi

Varoluşçu kurama göre kişinin varlığının değeri bir kerede ve tüm yaşam için belirlenemez. Aksine, kişi kendini projeleri doğrultusunda sürekli yeniden yaratır. Birey olmak sürekli varlığını keşfetme ve anlamlı hale getirme anlamına gelmektedir (Corey, 2015).

Kişinin sürekli kendini sorguladığı ve yeniden yarattığı bu süreçte kendi farkına varması, kendi kimliğini oluşturması önem kazanmaktadır. Kişi kendisini değerli hissetmek için mükemmel olması gerekmediğini anlamalı ve her koşulda değerli olduğunu hissederek sınırlarını kabul edebilmelidir (Corey, 2015).

2.1.6. Öz Şefkat ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Karagöz ve Uzunbacak (2023); 2007 ve 2023 yılları arasında öz şefkat üzerine yapılan araştırmaların bibliyometrik bir araştırmasını yapmış, en yoğun olarak depresyon, affetme ve psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuş ve araştırmaların yıllar geçtikçe arttığını ortaya koymuştur. Yarnell vd. (2015) ise 71 makale üzerinden yaptıkları çalışmada, erkeklerin öz şefkat düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu ve etnik azınlık oranı arttıkça bu farkın arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Tekin ve Kul (2023), 344 üniversite öğrencisi ile bir çalışma yapmış ve kendini sabotaj ile öz şefkat düzeyi arasında negatif, öz şefkat ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çetin (2022) ise 574 kadın ve 180 erkek olmak üzere toplamda 754 kişi ile yaptığı çalışmada öz şefkatin alt boyutlarından

bilinçliliğin travma ile başa çıkma algısını anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Heffernan vd. (2010), 135 hemşire ile yapılan çalışmada öz şefkatin duygusal zekâ ile pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır.

Araştırmalarda, öz şefkat düzeyi azaldıkça duygu düzenleme güçlüğünün arttığı ortaya konmuştur (Şahin ve Aktaş, 2018; Karaoğlu ve Erzi, 2019; Ünal, 2021; Aktaş, 2017). Gün ve Türkmen'e göre (2020), 260 kadın ve 145 erkek olmak üzere 405 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmaya dayanarak; duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu öz şefkat ile pozitif; gizleme alt boyutu ise öz şefkatin paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik ve bilinçli farkındalık alt boyutlarıyla pozitif, aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz yargılama alt boyutlarıyla ise negatif ilişkilidir.

Alaloğlu (2020), 360 kadın ve 293 erkek olmak üzere 653 yetişkin ile yaptığı araştırmada mükemmeliyetçiliğin öz şefkat ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Çeştan (2020), öz şefkatin psikolojik esneklik ile birlikte depresyon için koruyucu bir etken olduğunu 495 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ortaya koymuştur. Dönmez ve Sarı (2021), 297 okul psikolojik danışmanı ile yaptıkları çalışmada öz şefkat ile umut arasında anlamlı ve pozitif; öz şefkat ile tükenmişlik arasında anlamlı ve negatif yönde ilişkilerin olduğunu tespit etmiştir. Çevik ve Kırmızı (2020) 402 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada bilinçli farkındalığın mutluluk üzerine etkisinde öz şefkatin tam aracı olduğunu ortaya koymuştur. Neff vd. (2007) 177 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada öz şefkatin mutluluk, iyimserlik, olumlu duygulanım, bilgelik, kişisel inisiyatif, merak ve keşif, uyumluluk, dışa dönüklük ve vicdanlılık ölçümleriyle anlamlı bir pozitif ilişkiye sahip olduğunu ve aynı zamanda olumsuz duygulanım ve nevrotiklik ile de anlamlı bir negatif ilişkisi olduğunu bulmuştur. Aras, Topkaya ve Şahin de (2023) 266 yetişkin ile yürüttükleri çalışmada öz şefkatin, psikolojik sağlamlığı yordadığını belirtmiştir. Ulu (2022), 217 kadın ve 95 erkek olmak üzere 18-25 yaş aralığındaki 312 genç yetişkin ile bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda öz şefkat ile anksiyete arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Pauley ve Mcpherson (2010), depresyon veya anksiyete tanısı almış 10 katılımcı ile yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerin ardından öz şefkatin depresyon ya da kaygı durumlarıyla baş etmede faydalı olduğu ancak psikolojik bozukluk deneyimlerinin öz şefkatli olma becerilerini olumsuz

etkilediği sonucuna varmıştır. Sirois vd. (2015) 15 çalışmayı analiz ederek öz şefkatin sağlığı teşvik edici davranışların (yeme alışkanlıkları, egzersiz, uyku davranışları ve stres yönetimi) uygulanmasıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Kıcalı (2015), 250 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada öz şefkatin, depresyon ve olumsuz duygulanım ile negatif yönde, tekrarlayıcı olumsuz düşünme, depresyon ve olumsuz duygulanım ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Hall vd. (2013), 182 öğrenci ile yaptıkları çalışmanın sonucunda fiziksel sağlık ile öz şefkatin ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Küçük (2020) tarafından 225'i kadın ve 121 'i erkek olmak üzere 346 yetişkin ile yapılan araştırmada; öz şefkat düzeyinin artmasıyla psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve saplantılı bağlanma düzeylerinin arttığı görülmüştür. Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) benzer şekilde öz şefkat ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin ilişkili olduğunu ve aynı zamanda öz şefkatin bir ego tehdidiyle karşılaşıldığında kaygıya karşı tampon oluşturmaya yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Zessin, Dickhauser ve Garbade (2015) ise öz şefkatin duygusal iyi oluşla karşılaştırıldığında zihinsel ve psikolojik iyi oluş ile daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu 1422 makalenin araştırılması sonucunda belirtmiştir. Ayrıca çocukluk dönemlerinde demokratik ebeveyn tutumuna sahip olmanın öz şefkati artırırken, tutarsız ve suçlayıcı ebeveyn tutumunun öz şefkati azalttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Altun'a göre de (2021) 18 – 24 yaş aralığındaki 397 kişi ile yaptığı araştırma doğrultusunda geç ergenlikte öz şefkat ile yaşam doyumu ve demokratik ebeveyn tutumu pozitif yönde ilişkilidir. Şimşek de (2009), 649 lise öğrencisiyle yürüttüğü çalışmasında lise öğrencilerinde öz şefkatin öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Yumuşakkaya (2022), 242 kadın, 163 erkek olmak üzere toplam 405 kişi ile gerçekleştirdiği araştırmasında çocukluk travmaları ile öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve duygusal ihmal, duygusal istismar ve cinsel istismarın öz şefkat düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Bayar ve Tuzgöl'ün (2017) 587 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada kaygılı bağlanma ile arkadaş ve aileden algılanan sosyal destek boyutlarının öz şefkati anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demirden ve Sarıkoç'un (2023) ruhsal bozukluğu olan 113 hasta ile yaptığı araştırmada katılımcıların öz şefkatleri ve stresle başa çıkma yolları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ewer vd. (2021), 136

makale ve 38913 kişilik bir örneklem ile öz şefkat ve başa çıkma üzerine bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırma sonucunda öz şefkat ile uyumlu başa çıkma arasında pozitif ve öz şefkat ile uyumsuz başa çıkma arasında negatif bir korelasyon ortaya çıkarmıştır. Öz şefkatin duygusal yaklaşımla başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma ile ilişkisi ise pozitif çıkmıştır.

Bayar'ın (2019) 230 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasına göre, beden imajının yaklaşık %32 ile en güçlü pozitif yordayıcısı öz şefkattir. Akdeniz'in (2020), 256 öğrenci ile yürüttüğü çalışmaya göre ise beden algısı ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Öz şefkatin içsel motivasyonu arttırdığı, bu bağlamda iş tatminine de olumlu yönde etki sağladığı Künye ve Aydıntan (2020) tarafından 325 çalışan ile yapılan araştırmada ortaya konmuştur. Uzunbacak ve Karagöz'ün (2022) 391 çalışan ile yaptığı araştırma ise öz şefkat ve affetmenin iş yeri mutluluğu üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymuştur.

Çoban (2021), öz şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi 312 kadın, 193 erkek olmak üzere 505 katılımcı ile araştırmış, öz şefkat ile ilişki doyumunun medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve öz şefkatin ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Çetinkaya (2022), 553 evli bireyle yaptığı çalışmada öz şefkatin olumsuz alt boyutları ile evlilik kalitesinin alt boyutu olan tartışma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Özkoçak (2022) ise 157 evli çiftle yaptığı çalışmada eşlerin öz şefkat düzeylerinin artmasının ilişkisel yılmazlıkları arttırdığı sonucuna varmıştır. Neff ve Beretvas (2013), 104 çift ile yaptığı çalışma sonucunda yüksek öz şefkat düzeyinin olumlu ilişki davranışlarını arttırdığını ortaya koymuştur.

Allen ve Leary'ye göre (2010) öz şefkat düzeyi yüksek olan insanlar, ağırlıklı olarak olumlu bilişsel yeniden yapılanmaya daha fazla ve kaçınarak başa çıkmaya daha az eğilimindedirler. MacBeth ve Gumley (2012) ise öz şefkat ile psikopatoloji arasında güçlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Breines ve Chen (2012), 68 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışma sonucunda öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının insanları kendilerini geliştirme konusunda daha motive hale getirebileceğini ortaya koymuştur.

2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde duygu, duygu düzenleme, bilişsel duygu düzenleme, bilişsel duygu düzenleme stratejileri (kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama) kavramları ele alınmış ve konuyla ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.2.1. Duygu

Duygu, bilimsel süreçlerden önce felsefi alanda ele alınmış ve tanımlanmaya çalışılmış bir kavramdır (Sayın, 2023, s. 4). Greenberg'e göre (2004) duygular, yaşam esnasında sürekli kontrol edilmesi gereken eksiklikler değil, aksine farklı süreçlerin kontrol edilmesinde yardımcı olan önemli unsurlardır.

Literatürde duygunun tanımı konusunda fikir birliğine varılamamıştır. Çoğu zaman öfke, tiksinti, korku, sevinç, üzüntü ve şaşkınlık gibi temel duygular sıralanır (Cabanac, 2002). Duygular; yoğun ve istemsiz güçlerdir ve duygu deneyimi sağlıklı sosyal topluluklar için hayati önem taşıyan akıl yürütme, kendini ifade etme ve sosyal davranış becerilerine rehberlik etmektedir (Keltner ve Lernen, 2010). Duygular; karmaşık, çok bileşenli ve kişileri eyleme hazırlayan bir durum olarak (Smith vd., 2014) tanımlanmaktadır (akt. Satıcı, 2018).

Cabanac'a göre (2002, s. 76);

1) Duygu zihinsel bir deneyimdir.

2) Duygu tüm zihinsel nesnelerin dört boyutuna sahiptir.

3) Herhangi bir zihinsel nesnenin zaten bir doğası ve süresi vardır.

Yani duygu, yüksek yoğunluklu ve yüksek hazza sahip olan bir zihinsel deneyimdir.

Duygular belirli yaşantı ve durumlardan kaynaklanan çeşitli fizyoloji, algı, davranış ve deneyim biçimleri olarak dört boyutta açıklanmaktadır (Keltner ve Gross, 1999, s. 468). Ruh sağlığı ve fizyolojik sağlık gibi birçok süreçte ve sosyal ilişkilerin oluşmasında duygular önemli bir rol oynamaktadır (Levenson vd., 1991). Bu duyguların sıklığı ve yoğunluğu hayat boyunca yaşanılan duruma göre değişebilir (Grühn vd., 2010).

2.2.2. Duygu Düzenleme

Bilişsel duygu düzenlemeyi anlayabilmek için önce duygu düzenleme kavramını anlamak önemlidir. Tüm bireyler hayatları boyunca düzenlenmesi sıklıkla gereken güçlü ve yoğun duygular yaşarlar. Bu olumlu ya da olumsuz duygular kişinin deneyimlerini önemli ölçüde etkiler. Bireylerin hayatındaki en önemli gereklilik bu duygularla nasıl başa çıkacağı ve bu duyguların ne şekilde düzenleneceğidir (Barnow 2012).

Thompson'a göre (1994), duygu düzenleme kavramının içerisinde; kontrolden, değerlendirmeden ve amaçlara ulaşmak adına duygusal tepkileri değiştirmeden sorumlu olan içsel ve dışsal süreçler yer almaktadır. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) ise bu içsel ve dışsal süreçlerin bilinçli olabileceği gibi bilinçsiz de olabileceğini ve duygu düzenleme sürecinin bilişsel düzeyde ilerlediğini ifade etmiştir. Yalnızca olumsuz duyguların kontrol altına alınmasını değil, aynı zamanda olumlu duyguların da yönetimini kapsayan bilinçli/bilinçsiz bir süreçtir (Koole, 2009). Kişiler arası ilişkiler ve bireyin kişisel gelişimi açısından çok önemli bir kavram olan duygu düzenleme (Eisenberg ve Spinrad, 2004); sırasıyla duygusal deneyimi izleme, değerlendirme ve onu değiştirmeyi kapsar (Thompson ve Calkins, 1996). Gross'a göre ise (1999) duygu düzenleme süreci; durumu seçme, durumu değiştirme, dikkatin dağıtımı, bilişin değiştirilmesi ve duygusal tepkinin değiştirilmesi olmak üzere sıralı beş aşama ile tamamlanır. Duygu düzenleme işlevsiz duyguları ortadan kaldırıp onları işlevsel duygularla değiştirmek değil, etkili ve uygun tepkiler verebilmek için duyguların dinamiklerini etkilemektir (Aldao, 2013).

Ochsner ve Gross'a göre de (2005) duyguları düzenleyen mekanizmaları anlamanın önemli bir kısmı, duyguları anlayabilmektir. Mevcut modeller, duyguların birden fazla yanıt sistemindeki değişiklikleri içeren ve ruh hallerinden farklı olan, dış uyaranlara ve/veya içsel zihinsel durumlara verilen değerli yanıtlar olduğunu öne sürmektedir (Ochsner ve Gross, 2015, s. 242). Modern duygu teorileri duyguların uyarlanabilirlik değerini vurgulamaktadır. Ancak duygular her zaman yardımcı olmayabilir. Çoğu zaman düzenlenmeleri gerekir. Duygu düzenleme çalışmasının kökenleri psikanalitik kurama, stres ve başa çıkma geleneklerine dayanmaktadır (Gross, 1999). Duyguyu kontrol edebilme becerisi insanın adaptasyonu için önemlidir (Ochsner ve Gross, 2005).

Duygu düzenleme becerisi birçok beceriyi kapsar. Hissedilen duygunun farkında olma, bu duyguyu anlama, duyguları kabul etme, olumsuz duygularla başa çıkabilme, kişinin gerektiğinde kendini destekleyebiliyor olması gibi birçok becerinin bir araya gelmesini gerektirmektedir. Bu becerilerde yaşanan sorunlar psikolojik rahatsızlıkların belirtilerini oluşturmaktadır (Vatan, 2020, s. 399).

Duygu düzenleme, bireylerin duygularını ne zaman ve hangi biçimlerde yaşadıklarını, ayrıca bu duyguları nasıl ifade ettiklerini etkileyen çeşitli süreçlerden oluşur (Gross, 1998). Duygu düzenlemesi hem otomatik hem de kontrollü olabilir. Otomatik duygu düzenleme, başlangıçta gönüllü ve kontrollü olan ve pratikle daha otomatik hale gelecek şekilde gelişen süreçler şeklinde tanımlanabilir (Davidson, 1998, s. 308).

Duygu düzenleme becerileri, duyguları tanımlama ve etiketleme, duygulara izin verme ve hoşgörü gösterme, mesafe ve alan oluşturma, olumlu duyguları artırma, olumsuz duygulara karşı hassasiyeti azaltma, kendini sakinleştirme, nefes alma ve dikkati dağıtma gibi eylemleri içerir. Önemli olan; hangi duyguların düzenlenmesi gerektiği ve bu duyguların nasıl düzenlenmesi gerektiğidir. Düzenleme gerektiren duygular genellikle ya umutsuzluk gibi ikincil olumsuz duygular ya da değersizlik, utanç, güvensizlik, kaygı veya panik gibi birincil olumsuz duygulardır (Greenberg, 2004).

Günlük yaşamda insanlar, potansiyel olarak duygu uyandıran uyaranlara sürekli olarak maruz kalırlar. Bu uyaranların yalnızca ara sıra tam gelişmiş duyguları tetiklediği gerçeğinden, insanların neredeyse her zaman bir tür duygu düzenleme süreçleri ile meşgul olduğu sonucu çıkarılabilir (Davidson, 1998). Bireylerin duygularını düzenleme becerilerinde aile ve sosyal çevreleri kadar genetik faktörler de etkilidir. Kişinin bireysel, ailesel ve toplumsal risk faktörleri de aynı şekilde duygu düzenleme sürecini etkiler (Repetti vd. 2002).

2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel teoriye göre bireylerin ne düşündüğü, ne hissettiği ve nasıl davrandığı, zihinlerindeki bilgi işleme süresine bağlıdır. Duygusal bir uyaranla karşılaşıldığında yaşanacak duygu, bilişsel değerlendirmeler sonucunda ortaya çıkar. Duygu ve zihin arasında çift yönlü ve işlevsel bir ilişki vardır ve birini diğerinden ayrı düşünmek mümkün değildir (Lazarus, 1991).

Duygu düzenleme sürecinde, bilişsel süreçler kullanılmaktadır. Bireyler yaşadıkları bir durumda duygusal olarak tepki vermeden önce, bilişsel yöntemler geliştirip sonra da duygusal bir tepki vermektedirler. Bilişsel duygu düzenleme becerileri, problem çözümünde önemli bir rol oynayıp kişinin duygularını kontrol edebilmesini sağlamaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bilişsel duygu düzenleme becerileri, kişilerin olumsuz duyguları yönetmelerine, stresli durumlarla başa çıkmalarına ve kişiler arası ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olarak kişinin ruh sağlığına olumlu etkide bulunmaktadır (Nedaei vd., 2016).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), bilişsel duygu düzenleme kavramını duygusal olarak etkileyen uyarıcının bilişsel süreçler aracılığıyla yönetilmesini ve düzenlenmesini ifade eder. Bilişsel süreçlerin bireylerin duygu veya hislerini etkili bir şekilde yönetmesine veya düzenlemesine yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir. Başa çıkmanın bilişsel boyutuna odaklanarak bunları, insanlar tarafından bilinçli olarak duygularını düzenlemek için kullanılan düşünceler ve bilişsel stratejiler olarak açıklamışlardır.

Kişinin bir deneyimi sonucunda ortaya koyduğu duygunun şiddeti ve yoğunluğu bilişsel duygu düzenleme stratejilerine bağlı olarak farklılaşmaktadır. Bu deneyimler karşısında bireyler duygusal tepkilerini düzenleyebilir, öğrenebilir ve kontrol edebilir (Troy vd., 2010). Benzer şekilde Garnefski ve Kraaij'e göre (2006), bilişsel duygu düzenleme kapasitesi evrenseldir ancak insanların yaşam deneyimlerine tepki olarak duygularını düzenlemelerini sağlayan belirli düşünce veya bilişlerde bireysel farklılıklar mevcuttur. Bu nedenle bilişsel duygu düzenlemenin ruh sağlığı açısından önemli bir konu olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir.

2.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ile İlgili Kuramlar

Araştırmanın bu kısmında bilişsel duygu düzenleme becerilerine yönelik kuram ve modellere değinilecektir.

2.2.4.1. Süreç Modeli

Süreç modeli Gross (1998) tarafından ortaya konmuştur. Duygunun, içeriden veya dışarıdan bir ipucu gelmesi ve bu ipucunun değerlendirilmesi ile başladığı görüşüne dayanmaktadır. Bu modele göre bu değerlendirmeden itibaren duygu düzenleme süreci başlar. Bu modelde duygu düzenleme becerileri öncül odaklı ve tepki odaklı

olarak iki kategoriye ayrılmaktadır. Öncül odaklı strateji; tepki vermeden önce duygusal tepkiyi aktifleştirmeyi ve davranışı değiştirmeyi içermektedir. Tepki odaklı strateji ise; tepki verildikten sonra daha önce ortaya konmuş duyguyu içermektedir (Gross ve John, 2003).

2.2.4.2. ERQ Anket Modeli

ERQ, Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen bir duygu düzenleme anketidir. Bilişsel yeniden değerlendirme ve ifadeyi bastırma olmak üzere iki alt boyut içerir. Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal tepkiyi değiştirmek için kişinin yaşanan olaya yönelik yorumunu değiştirmeyi içerir. İfadeyi bastırma, tepkileri kontrol etmek adına duyguların ifade edilmesini engellemeyi içermektedir (delValle vd., 2022).

2.2.4.3. Sınıflandırma Modeli

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından ortaya konan modeldir. Dokuz alt boyutu içerir. Bunlar; kabul etme, olumlu yeniden odaklanma, planlamaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma ve yıkımdır. Araştırmanın bilişsel duygu düzenleme becerileri boyutunda bu modelden yararlanılacak ve ayrıntılı açıklanacaktır.

2.2.4.4. Tepki Odaklı Model

Tepki odaklı model kişinin duygusal bir olay ile ilgili inançlarını veya düşüncelerini değiştirmeyi içermektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Bu model, kısa vadede kaçınma sayesinde etkili olabilirken, uzun vadede olumsuz sonuçları olmaktadır. Duyguları kabul etmeyi, bastırmayı ya da yok saymayı içeren kaçıngan stratejileri ifade eder. Bunun bir örneği, kişinin olumsuz bir olay sonrasında duygularını bastırmaya ya da dikkatini dağıtmaya çalışması olabilir. Bunun yerine üzüntü ya da acı hislerine izin vermenin uzun vadede duygusal açıdan daha yararlı olacağı belirtilmektedir (Karakaya, 2023, s. 26).

2.2.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Garnefski vd. (2001), bilişsel duygu düzenleme stratejilerini uyumsuz ve uyumlu olarak iki kategoride ve toplam 9 alt boyutta toplamışlardır. Uyumlu stratejiler; plana tekrar odaklanma, kabul etme, pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar

odaklanma ve bakış açısına yerleştirmedir. Uyumsuz stratejiler ise; kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma ve yıkımdır.

Şekil 2.2. Uyumlu ve Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri



Kaynak: Garnefski vd., 2001

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), bu alt boyutları şu şekilde açıklamaktadır;

Kendini suçlama; kişinin yaşadıklarından dolayı kendini sorumlu tutma durumunu ifade eder. Kişi, kendini suçlayıcı düşünceler içerisindedir (Garnefski vd., 2001). Kişi hatalarına odaklanır ve sorunun kendisinden kaynaklandığını düşünür (Onat ve Otrar, 2010). Farklı insanlar tamamen aynı durumu yaşasalar bile aynı tepkiyi vermezler ve aynı hissetmezler. Travmatik bir olay yaşandığında insanlar o olayı subjektif olarak yorumlarlar (Park ve Folkman, 1997). Beck vd. (2011) kendini suçlamayı, travma yaşayan kişilerde sık görülen bir bilişsel değerlendirme türü olarak tanımlar. Kendini suçlama, depresyon riskini arttırmaktadır (Tennen ve Affleck, 1990).

Kabul etme; kişinin yaşantılarını kabul etmesi durumunu ifade eder (Garnefski vd., 2001). Kişi mevcut duruma kendini teslim eder ve duygu ve düşüncelerini değiştirmeye ya da onlarla mücadele etmeye çalışmaz (Ataman, 2011). Kişi, onlanları kabul etmek zorunda olduğunu ve bir şeyleri değiştiremeyeceğini düşünür (Onat ve Otrar, 2010).

Düşünceye odaklanma; Derin düşünme/ruminasyon olarak da adlandırılır. Kişinin olumsuz yaşantılarını, bu yaşantıların getirdiği olumsuz düşünce ve duyguları sürekli olarak düşünmesi ve buna odaklanması durumunu ifade eder (Garnefski vd., 2001). Kişi yaşanan olayla ilgili ne hissettiğine ve düşündüğüne takılmış bir halde olur (Onat ve Otrar, 2010). Ruminasyon, sıkıntı verici olayların nedenlerini ve sonuçlarını tekrar tekrar düşünme ve bu depresif semptomların çözümü için harekete geçmeme durumu nedeniyle uyumsuz bir stratejidir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyon bireylerin aktif problem çözme becerilerini ve çözüm odaklı tutumlarını engellemektedir (Nolen-Hoeksema, 1987).

Pozitif tekrar odaklanma; Kişinin, olayın aslı yerine daha pozitif gördüğü noktalara odaklanması durumunu ifade eder (Garnefski vd., 2001). Kişi olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi tercih eder (Onat ve Otrar, 2010). Kısa vadede etkili olsa da uzun vadede işlevsel olmayacağı düşünülmektedir (Garnefski vd., 2001).

Plana Tekrar Odaklanma; kişinin yaşamış olduğu olayın üstesinden gelmek adına neler yapabileceğine odaklanması durumunu ifade eder (Garnefski vd., 2001). Kişi elinden gelenin en iyisinin ne olduğunu, en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğini düşünür (Onat ve Otrar, 2010).

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme; kişinin yaşamış olduğu olayı kendi kişisel gelişimi açısından olumlu bir açıdan bakması durumunu ifade eder (Garnefski vd., 2001). Olaydan olumlu anlamlar çıkarmaya yönelik düşünceleri içerir (Carver vd., 1989). Kişi yaşadığı olaydan bir şeyler öğrenebileceğini ve olaydan sonra daha güçlü bir hale geldiğini düşünür (Onat ve Otrar, 2010).

Bakış Açısına Yerleştirme; kişinin mevcut olayı geçmişte yaşadığı ya da diğerlerinin yaşadığı diğer olaylarla birlikte değerlendirerek mevcut olayı daha hafif görmeye yönelik düşüncelerini ifade eder (Garnefski vd., 2001). Kişi diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştığını, yaşadığı olayın diğer yaşadıkları kadar kötü olmadığını düşünür (Onat ve Otrar, 2010).

Yıkım; felaketleştirme olarak da tanımlanır. Kişinin yaşanan olayı felaketleştirmesine ve dehşetini vurgulamasına yönelik düşüncelerini ifade eder (Garnefski vd., 2001). Kişi güncel olayın diğer yaşadığı olaylardan daha kötü olduğunu ve yaşadıklarının birinin başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünür (Onat ve Otrar, 2010).

Diğerlerini Suçlama; kişinin yaşadıklarından dolayı başkalarını sorumlu tutma durumunu ifade eder. Kişi, başkalarını suçlayıcı düşünceler içerisindedir (Garnefski vd., 2001). Kişi, olanlarla ilgili sorumluluğu olmadığını ve başkalarının hatalı olduğunu düşünür (Onat ve Otrar, 2010). Kişiler bir sonuç aldığında, sonucun kendileriyle ilgili bir durumdan mı (içsel bir yükleme) yoksa diğer insanlar veya koşullarla ilgili bir durumdan mı (dışsal bir yükleme) kaynaklandığına karar verirler (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

2.2.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri ile İlgili Araştırmalar

Zlomke ve Hahn (2010), 1080 genç yetişkinden oluşan bir örneklemi kullanarak bilişsel duygu düzenleme becerilerinin erkekler ve kadınlar arasındaki farklı kullanımını ve bunun endişe üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, erkekler ve kadınların bakış açısına yerleştirme, düşünceye odaklanma ve başkalarını suçlama şeklinde adlandırılan üç bilişsel duygu düzenleme stratejisinde önemli ölçüde farklılık gösterdiğini, düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarından kadınların, başkalarını suçlama alt boyutundan erkeklerin daha fazla yararlandığını tespit etmiştir.

Balzarotti vd. (2014) 470 yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada, bilişsel stratejilerin kullanımındaki kişisel farklılıkların psikolojik ve öznel iyi oluşla ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Sonuçlar, olumlu yeniden değerlendirmenin ve plana yeniden odaklanmanın hem psikolojik hem de öznel iyi oluşla pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Düşünceye odaklanma, kendini suçlama ve yıkım, psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkiliyken, olumlu yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve kabul etmenin daha düşük bir ilişkide olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Martin ve Dahlen (2005) ise düşünceye odaklanma, kendini suçlama, yıkım ve olumlu yeniden değerlendirmenin, olumsuz duyguların (depresyon, stres, öfke, kaygı) en değerli yordayıcıları arasında olduğunu ortaya koymuştur.

Rudolpg vd. (2007), 100 öğrenci ile yürüttüğü çalışmada mükemmeliyetçiliğin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme eğilimleriyle (yıkım, kendini suçlama, düşünceye odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirmede eksiklik) ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin, bakış açısına yerleştirme ve pozitif yeniden değerlendirme olarak adlandırılan bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle olumsuz yönde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Yöndem, Tunç ve Yandı'nın (2021) yaptığı araştırma 242'si kadın ve 142'si erkek olmak üzere 384 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Bu araştırma sonucunda, bilişsel duygu düzenlemenin pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkım alt boyutlarının psikolojik dayanıklılığın anlamlı yordayıcıları oldukları bulunmuştur. Ercan (2015) araştırmasını, herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı olmayan 18-65 yaş arasında 254 yetişkin ile yürütmüştür. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yıkım alt boyutunun obsesif inançları ve obsesif inançların mükemmeliyetçilik/kesinlik ve sorumluluk/tehdit algısı alt boyutlarını; başkalarını suçlama alt boyutunun ise obsesif inançların, düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutunu yordadığını ortaya koymuştur. Ataman, Temizel ve Dağ'ın (2014) 418 üniversite öğrencisi ile yaptığı yaptığı araştırmada, bilişsel duygu düzenlemenin kabul etme ve olumlu yeniden odaklanma alt boyutlarının depresif belirtilerde azalmaya, düşünceye odaklanma ve yıkım alt boyutlarında ise kaygı puanlarında artışa yol açtığı ortaya konmuştur. Benzer şekilde Yaşa'nın (2019) yaşları 18-60 arasında olan 150 tane sağlık çalışanı ile yürüttüğü araştırma sonuçların göre, bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kendini suçlama, kabul etme, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve yıkım alt boyutları ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Demirci ve Güneri'nin (2020) 300 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmanın sonucunda; bilişsel esneklikte "alternatif" düzeyinin, bilişsel duygu düzenlemede "diğerlerini suçlama", "yıkım", "olumlu yeniden odaklanma", "plana yeniden odaklanma", "pozitif yeniden değerlendirme" ile pozitif; "kendini suçlama" ve "düşünceye odaklanma" düzeylerini negatif yordadığı görülmektedir. Bilişsel esneklikte "kontrol" düzeyinin ise, bilişsel duygu düzenlemede "kendini suçlama", "diğerlerini suçlama" düzeylerini pozitif; "düşünceye odaklanma", "olumlu yeniden odaklanma" ve "plana yeniden odaklanma" boyutlarını ise negatif yordadığı tespit edilmiştir. Akyıl'ın (2019) 18 yaş üstü bireylerle yaptığı araştırma ile bilişsel duygu düzenleme, çocukluk çağı travmaları ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Çelik ve Kocabıyık'ın (2014) yaşları 18-33 arasında olan 426 genç yetişkin ile yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenleme becerilerinin sözel ve fiziksel saldırganlık, dürtüsel saldırganlık ve saldırganlıktan kaçınma ifade biçimlerinde yordayıcı olduğu ortaya konmuştur.

Kocabıyık, Çelik ve Dündar (2017) 432 genç yetişkinle yaptığı araştırma sonucunda, bilişsel duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlarından kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ile ilişkisel bağımlı benlik kurgusu arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir.

Yöyen ve Şan'ın (2021) bir yakını vefat etmiş ve vefatın üzerinden en az 6, en çok 24 ay geçmiş 18-65 yaş arası 304 yetişkin ile yaptığı araştırmada yas ile bilişsel duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Rıza'nın (2016) 200 evli birey ile gerçekleştirdiği araştırmaya göre olumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerinin, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Şahin'in (2018) yaptığı araştırmaya şiddete maruz kalmış olan 121, şiddete maruz kalmayan 86 kadın olmak üzere 207 kadın katılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenlemenin yıkım alt boyutunun somatizasyon, anksiyete, hostilite düzeylerini pozitif yönde; kabul etme alt boyutunun kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete düzeylerini pozitif yönde; bakış açısına yerleştirme alt boyutunun ise depresyon düzeyini negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Ötünçtemur ve Kahraman'ın (2020) 148 kadın, 84 erkek olmak üzere toplam 232 yetişkin ile yaptığı çalışmaya göre depresyon ile düşünceye odaklanma, yıkım, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve kabul etme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile yıkım, plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Garnefski vd. (2004) 251 erkek ve 379 kadından oluşan çalışma grubu ile yaptıkları araştırmada düşünceye odaklanma, yıkım ve olumlu yeniden odaklanma alt boyutlarını kadınların erkeklerden daha sık kullandığını; kendini suçlama, düşünceye odaklanma ve yıkım stratejilerini daha yüksek düzeyde kullanmanın yüksek depresyon puanlarıyla; olumlu yeniden değerlendirmeyi kullanmanın ise daha düşük depresyon puanlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Garnefski ve Kraaij (2006) ise 5 grup ile yürüttüğü çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmasına rağmen, bilişsel duygu düzenleme becerileri ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkilerin beş grup arasında benzer olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aldao ve Nolen-Hoeksema (2010) 252

kişilik bir çalışma grubu ile dört bilişsel duygu düzenleme stratejisi (düşünceye odaklanma, düşünce bastırma, yeniden değerlendirme ve problem çözme) ile üç psikopatolojinin semptomları (depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Uyumsuz stratejilerin uyumlu stratejilerle karşılaştırıldığında psikopatolojiyle daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Omran (2011) İran'daki 484 öğrenci ile yaptığı araştırmada; yıkım, kendini suçlama ve düşünceye odaklanmanın yüksek düzeyde kaygı ve depresyonla; olumlu yeniden değerlendirme, planlama ve yeniden odaklanma alt ölçeklerinin ise düşük düzeyde kaygı ve depresyonla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

2.3. Uyumsuz Düşünce Tarzları Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde uyumsuz düşünceler, akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve uyumsuz düşünce tarzları (ikilemler, tuzaklar, engeller) kavramları ele alınmış ve konuyla ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.3.1. Uyumsuz Düşünceler

Kişilerde ortaya çıkan olumsuz ve uyumsuz düşüncelerin tespit edilme ve değiştirilme süreçleri psikolojik danışma kuramlarında çeşitli tanımlar ile açıklanmıştır. Koç ve Arslan'ın uyumsuz düşünceler olarak adlandırdığı düşünce yapılarını Beck (1979) bilişsel çarpıtmalar olarak, Ellis (1958) ise akılcı olmayan inançlar olarak adlandırmıştır (Koç, 2020, s. 10).

Uyumsuz düşünce tarzları; bireyin yaşamını olumsuz etkileyen ve çözülmesi gereken problemlerden hareketle ortaya konulmuştur. Uyumsuz düşünce tarzları; kişinin bir problemle karşılaştığı noktada, bu problemi çözmek için kullandığı, bireyin duygu ve davranışlarını negatif yönde etkileyen, işlevsel olmayan düşünceler olarak tanımlanabilir (Koç ve Arslan, 2020).

2.3.1.1. Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan inançlar kavramı, akılcı duygusal davranışçı terapi ile literatüre kazandırılmıştır. ADDT kuramına göre inançlar ikiye ayrılmaktadır. Bunlar, akılcı (rasyonel) inançlar ve akılcı olmayan (irrasyonel) inançlardır (Corey, 2015). Akılcı

(rasyonel) düşünce yapıları kişilere amaçlarına ulaşmada yardımcı olur. Akılcı düşünceler şeffaf, mantıklı ve gerçekçidir. Bireyin olumsuz duyguları olsa bile bunlar amacına engel değildir. Akılcı olmayan inançlar ise yıkılması zor ve şeffaf olmayan yapılardır. Kişilerin amaçlarına ulaşmasında engelleyicidir. Kaygı ve depresyona neden olabilirler. Genellikle felaketleştirme, kendini eleştirme, kendini küçük görme gibi başlıklar ile ortaya çıkarlar (Ellis, 1984). Akılcı inançları olan kişilerin hayatlarının her alanında daha tutarlı, sağlam ve dengeli oldukları görülürken; akılcı olmayan inançları daha yoğun olan kişilerin ruhsal sağlık ve esneklikten daha uzak olduğu ortaya konmuştur (Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007).

Akılcı olmayan inançlar, beklentilerin deneysel olarak incelenemeyeceği inançlardır. Örneğin; "Sınavda başarısız oldum, beceriksizim ve bu sınav benim için çok önemliydi." düşüncesi akılcı olmayan bir inanca dönüşebilir ve bu düşüncenin hiçbir deneysel dayanağı yoktur (Bernard, 1995, s. 20).

ADDT'ye göre akılcı olmayan inançların 5 temel özelliği bulunmaktadır. Bunlar; uçta olması (ya hep ya hiç gibi), ilişkilerin bozulmasına sebep olması, amaçlara ulaşmada engel olması, hatalı ve mantıksız olmasıdır (Dryden, 2003; akt. Serçe, 2023, s. 60).

ADDT'ye göre akılcı olmayan inançlar 4 başlıkta ele alınır. Bunlar katı istekler, felaketleştirme, düşük tolerans gösterme ve değersizleşmedir. Katı istekler kişinin isteklerini zorunluluk olarak görerek -meli/-malı kalıpları kullanması ve bir esnekliğe yer vermemesidir. Felaketleştirme, kişinin istekleri yerine gelmediğinde bu durumu olabilecek en kötü şey olarak görmesi durumudur. Düşük tolerans gösterme, kişinin isteklerinin yerine gelmemesi durumunda bunu asla başa çıkılamaz olarak görmesi ve tolere edememesi durumudur. Değersizleşme kişinin bu isteklere ulaşamaması durumunda kendini ve yaşam koşullarını değersizleştirmesi, değersiz görmesi görüşüne dayanır (Dryden, 2003; akt. Serçe, 2023, s. 32).

2.3.1.2. Bilişsel Çarpıtmalar

Beck; gerçekçi olmayan, mantıksız düşünceleri otomatik düşünceler olarak tanımlamıştır. Olumsuz şemaların sonucunda bilişsel çarpıtmaların ortaya çıktığını ve bilişsel çarpıtmalar sonucunda da otomatik düşüncelerin ortaya çıktığını belirtmektedir (Teyfur, 2023). Bilişsel çarpıtma, en genel anlamıyla, bireyin bilişinde ön yargılı veya hatalı bilgi işleme sonucu ortaya çıkan bir hata olarak

tanımlanmaktadır. Bireyler edindikleri bilgileri birçok etkenden dolayı hatalı değerlendirebilmektedirler. İnsanların sahip olduğu şemalar ve bunların altında yatan düşünceler, daha sonraki şemaların yanlış işlenmesine neden olabilir (Beck, 2001; akt. Kaplan, 2023, s. 8). Bilişsel çarpıtmalar, bilgiyi işleme sürecinde ortaya çıkan yanlılıklar, yetersiz veya hatalı bilgilere dayanarak yanlış çıkarımlarda bulunma durumu ve gerçeği ayırt etmedeki güçlük olarak tanımlanmaktadır (Köroğlu ve Türkçapar, 2015).

Türkçapar (2020), bilişsel model ele alındığında, bireyin yaşadığı herhangi bir olaya yönelik algılarının ve deneyim ile ilgili geliştirdiği otomatik düşünlerin bireyi duygusal ve davranışsal olarak etkilediğini ve kişide soruna yol açan durumun algısındaki çarpıtılmış (hatalı) ve işlevsiz düşünceler olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde bilişsel modelin en çok vurguladığı ve psikolojik rahatsızlıkların oluşumunda önemli bir etken olarak gördüğü kavramlardan biri bilişsel çarpıtmalardır (Köroğlu ve Türkçapar, 2015).

Gilbert'a göre (1998) bilişsel çarpıtmalar; tehdide duyarlı, hızlı savunma algoritmaları kullanmanın doğal bir sonucudur. Çeşitli bağlamlarda, özellikle de tehdit durumlarında, insanlar mantıksal olmaktan ziyade çözüm ve uyum sağlamaya yönelik düşünecek şekilde gelişmiştir. Dolayısıyla bilişsel çarpıtmalar kesinlikle beyin işleyişindeki hatalar değildir.

Bilişsel çarpıtmalar, çocukluk yıllarında yaşanan olumsuz deneyimler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Her bir bilişsel çarpıtma, arka arkaya gelerek birbirlerini tetikler. Bunun sonucunda kişinin kendisine ya da dışarıya yönelik değerlendirmeleri hatalı bir hâle gelmektedir (Beck, 2008).

Ardanıç (2017) bilişsel çarpıtmaları; ya hep ya hiç tarzı düşünme, seçici soyutlama, duygulara göre mantık yürütme, zihin okuma, felaketleştirme, aşırı genelleme, etiketleme, aşırı büyütme/küçültme, kişiselleştirme, -meli/-malı cümleler olmak üzere 10 başlıkta incelemiştir.

2.3.2. Uyumsuz Düşünce Tarzları

Düşünce tarzları, kişinin hayat kalitesine yarar sağlayabileceği gibi problemlere de yol açabilir. Düşünce tarzları sayesinde kişi olayları ya gerçekte var olduğu haliyle ya da gerçekte var olandan farklı olarak hatalı bir şekilde değerlendirebilir. Bu hatalı değerlendirmeler ise kişinin hayatındaki işlevselliği zedeleyebilir (Koç, 2020). Koç

ve Arslan (2020) Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'ni geliştirmiş ve çalışmalarına dayanarak 3 alt boyut ortaya koymuştur. Bunlar; ikilemler, tuzaklar ve engellerdir.

İkilemler; ya her şeyi kontrol etmeye çalışıp bunalmak ya da kontrolü tamamen bırakıp paniklemek, ya takım çalışması yapıp kendini yıpratmak ya da kimseye katılmayıp dışlanmak, ya başkalarının beklentilerini karşılayıp sıkışmış hissetmek ya da beklentilerini karşılamayıp istenmemek gibi düşünceleri ifade etmektedir (Koç ve Arslan, 2020).

Tuzaklar; insanları kırmamaya çabalarken ilişkilerinin daha da kötüye gideceğini düşünmek, başkalarının olumsuz yönlerini değiştirmeye çalışırken daha da kötü bir hale getirmek gibi düşünceleri içermektedir (Koç ve Arslan, 2020).

Engeller ise; yapmak istediklerini çevresindekiler yüzünden yapamamak, kendini geliştirmek istemek ama bunun için yeterli imkana sahip olmamak gibi düşünceleri içermektedir (Koç ve Arslan, 2020).

2.3.3. Uyumsuz Düşünce Tarzları ile İlgili Araştırmalar

Koç ve Arslan'ın (2020) 1251 genç yetişkinle yaptığı araştırmada Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Yine Koç'un (2020) 1042 genç yetişkin ile yaptığı çalışma sonucunda yalnızlığın uyumsuz düşünce tarzları ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu ortaya konmuştur.

Hamarta vd. (2009); 330 kadın ve 271 erkek olmak üzere 601 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada stresle başa çıkmada kaçınma ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif, problem odaklı başa çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca akılcı olmayan inançların kaçınma ve problem odaklı başa çıkmanın önemli yordayıcıları olduğunu belirtmiştir.

Vislă vd. (2016), 83 birincil araştırmada toplanan 100 bağımsız örneği içeren sistematik bir inceleme ile akılcı olmayan inançların genel sıkıntı, kaygı, depresyon, öfke ve suçluluk gibi çeşitli sıkıntı türleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Alden ve Safran (1978) yaptıkları çalışmada akılcı olmayan inançları yüksek olan katılımcıların daha az iddialı olduklarını ve rol yapma durumlarında kendilerini daha rahatsız olarak tanımladıklarını belirtmişlerdir.

Goldfried ve Sobocinski (1975); 77 kadın ile yürüttükleri araştırmada akılcı olmayan inançlar ile kişiler arası ilişkiler, sınav kaygısı ve topluluk önünde konuşma kaygısı ölçümleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Öcal Yüceol (2016), 225 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında; annenin eğitim düzeyi arttıkça kişilerin fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlarının arttığı, ilişki süresi kısa olan kişilerin uzun olanlara göre daha az akılcı olmayan inanca sahip oldukları, daha geleneksel tutumda olundukça romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların artmakta, daha eşitlikçi olundukça romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların azalmakta olduğu, kişiler daha eşitlikçi oldukça bireylerin sosyal zaman kullanımı, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları ile ilgili akılcı olmayan inançlarının azalmakta olduğu, bireylerin kadın cinsiyet rolüne yönelik daha eşitlikçi tutumlara sahip oldukça sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları boyutlarında akılcı olmayan inançlarının azalmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca geleneksel cinsiyet rolü ve erkek cinsiyet rolü boyutlarında bireyler daha geleneksel oldukça akılcı olmayan inançlarının artmakta olduğunu belirtmiştir. Kılıç ve Tunç (2020) ise 523 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada akılcı olmayan inanç ile öz anlayış, affetme, kendini affetme ve durumu affetme arasında negatif ilişki, öz anlayış arasındaki ilişkide affetme ve durumu affetmenin kısmi aracı, kendini affetmenin de tam aracı etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Karabacak ve Çiftçi (2016), 744 öğrenci ile akılcı olmayan inançlar üzerine bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın sonucunda romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma ve fiziksel yakınlık alt boyutları ile evliliğe ilişkin tutumları arasında pozitif, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutları ile evlilik tutumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Çekiç vd. (2019), 248 anne 70 baba olmak üzere 318 ebeveynle yürüttüğü çalışmada akılcı olmayan inançların alt boyutlarından beklentiler ve mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Kodan (2013) üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile cinsiyet, eğitim durumu ve algılanan yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu 202 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ortaya koymuştur.

Çoban ve Karaman (2013), 287`sı kadın, 78'i erkek olmak üzere toplam 365 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, 21-25 yaş aralığında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Türküm (2001) 498 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırma sonucunda bilişsel çarpıtma düzeyinin kişilerin kullandıkları başa çıkma biçimi ve iyimserlik açısından anlamlı düzeyde farklılaştığını belirmiştir.

Malkoç ve Erginsoy (2012) 107 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışma sonucunda bilişsel çarpıtmaların ve çok boyutlu kıskançlığın rekabetçi tutum özelliklerini anlamlı şekilde yordadığını ve bilişsel çarpıtmaların gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve çok boyutlu kıskançlığın davranışsal kıskançlık boyutunun rekabetçi tutum özelliklerini anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur.

Küçükçelik (2015), 240 evli çift ile yaptığı araştırmada evlilik uyumu ile ilişkilerde inanç ölçeğinin çaresizlik ve sevilemezlik alt boyutları arasında ve ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutları arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kervancıoğlu (2016) 170 kadın 166 erkek olmak üzere 336 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada evlilik doyumu ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Çelebi ve Odacı (2018), 423 evli kişi ile araştırma yapmış ve sonucunda evlilik uyumu ile ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmanın yakınlıktan kaçınma alt boyutu arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Karabacak (2017), 253 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasının sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutlarından yakınlıktan kaçınma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif, zihin okuma ile pozitif korelasyon olduğunu belirtmiştir.

Jager-Hyman vd. (2014) son 30 günde intihar girişiminde bulunan 111 kişi ve 57 psikiyatrik kontrol katılımcısı ile yaptığı çalışmada yakın zamanda intihar girişiminde bulunan bireylerin, depresyon ve umutsuzluk düzeyleri kontrol altındayken bile bilişsel çarpıtmalar yaşama olasılığının psikiyatrik kontrollere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaştı.

2.4. Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları Hakkında Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde stres ve stresle başa çıkma kavramları, stresle başa çıkmada etkili faktörler ve stresle başa çıkma yolları ele alınmış ve konuyla ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.4.1. Stres

Stres, günlük hayatın bir parçası haline gelmiş, modern toplumun hastalığı olarak da bilinen bir kavramdır. Günümüzde çeşitli sebeplerden kaynaklı kişilerin gündelik yaşantısında oluşan değişimler stres verici olarak değerlendirilmiştir ve pek çok insan farkında olmadan yüksek bir stres yükü altına girmektedir (Gökgöz, 2013). Stres, kişilerin demografik özellikleri fark etmeksizin her bireyi farklı düzey ve biçimlerde etkileyen önemli bir duygudur (Yirik vd., 2014, s. 6223). Yoğun stresin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlık üzerinde olumsuz etkileri vardır. Stres ve bu stresle başa çıkma durumları günlük hayatta her an herkesi etkileyebilir ve her birey kendi deneyim ve yaşantılarına göre bu süreçte bireysel farklılıklar gösterebilir (Keleş, 2018).

Geçmişten günümüze stres için literatürde pek çok ifade bulunmaktadır (Kırıcı, 2010, s. 12). Stres ile ilgili üretilmiş kaynaklar incelendiğinde geçmişten bugüne stres ile benzer anlamlı pek çok kavrama rastlanılmıştır. Bu kaynaklara bakıldığında stres kavramı 17. Yüzyılda elem, keder, musibet, bela, felaket gibi kelimelerle bağdaştırılmıştır. 18. Ve 19. Yüzyıllarda stres kavramı anlam değişikliğine uğrayarak baskı, zor, güç gibi anlamlarda kullanılmaya devam etmiştir. 20. Yüzyıl ile psikolojik ve bedeni etkileyen hastalıkların nedeni olarak görülmeye başlanmıştır (Turunç, 2009). Kişinin yaşadığı zorluklar, sahip olduğu kaynaklara çevreden gelen engellemeler veya çevrenin kişiden beklentisinin kişinin yapabileceklerinden fazla olması gibi sebeplerden dolayı kişiyi olumsuz etkileyen süreçtir (Choi vd., 2011). Stres kavramının Türkçe tam bir karşılığı olmasa da "zorlanma" kelimesi kullanılabilmektedir. Ancak kolay iletişim için genellikle "stres" kavramı kullanılmaktadır (Kırıcı, 2010, s. 12). Stres; "kişinin çevresinden veya kendisinden (içsel) kaynaklanan bazı etkenlerden dolayı fiziki ve psikolojik durumunda değişikliğe neden olan ve dolayısıyla fiziksel, ruhsal (psikolojik) ve davranışsal sonuçlar doğuran uyarıcı bir güç" şeklinde tanımlanmaktadır (Işık, 2006, s. 37).

2.4.2. Stresle Başa Çıkma

Bireyler hayatları boyunca zor durumlarla karşılaşabilirler. Stres yaratan bu durumlarla başa çıkma yolları geliştirme becerisinin çok önemli olduğu söylenebilir. Bu beceri çocukluk yıllarından başlayarak sürekli desteklenmesi gereken bir beceridir (Sarıkaya, 2023). Başa çıkma, bireyin var olan deneyimlerini değerlendirmesinin sonucunda stres yaratan problemin üstesinden gelebilmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabasıdır (Deniz ve Yılmaz, 2006, s. 17).

Başa çıkma, bireyin psikolojik bütünlüğüne yönelik tehditlerle ilgilenen ego savunmalarını içeren genel bir kavramdır ve psikanalitik kuram açıkça bu kavramın öncüsü olmuştur. Kişiliği ve klinik psikolojiyi büyük ölçüde etkileyen güçlü psikanalitik bakış, her psikopatoloji biçiminin belirli bir savunma tarzıyla ilişkilendirilmesidir. Örneğin, histerik nevrozlar bastırmayla, obsesif-kompulsif nevrozlar entelektüelleştirme ile paranoya ise yansıtmayla bağlantılıdır (Lazarus, 1993).

Başa çıkma sürecinde kişiler kendi bilgilerinden faydalanırlar. Bu sebeple başa çıkma bilişsel bir süreçtir. Aynı zamanda kişi çözüme yönelik adım atmaya çalışmakta ya da durumu duygusal bir şekilde ele alarak başa çıkmaya çalışmaktadır. Bu sebeple başa çıkma aynı zamanda duygusal bir süreçtir (Folkman ve Lazarus, 1988).

Başa çıkma, meydana geldiği zaman ve durumsal bağlamlara göre değişir (Lazarus, 1993). Folkman ve Lazarus'a göre (1980) bir olayın bağlamı, kimin dahil olduğu, nasıl değerlendirildiği, yaş ve cinsiyet başa çıkma üzerinde etkilidir. Bağlam ve olayın nasıl değerlendirildiği ise en güçlü faktörlerdir.

Terry ve Hynes (1998, s. 1085), başa çıkma sürecini 4 başlıkta ele almıştır;

a) Başa çıkmak için sorumluluk alma.

b) Başa çıkmak için kendi yeteneklerine güvenme

c) Durumu değerlendirerek planlama yapma ya da yardım alma

d) Planı uygulama

2.4.3. Stresle Başa Çıkmada Etkili Faktörler

Araştırmanın bu bölümünde stresle başa çıkma sürecinde etkili olan faktörler ele alınacaktır.

2.4.3.1. Durumsal Faktörler

Durumsal faktörler stresli durumların doğası ile ilişkilidir (Parkes, 1986, s. 1278). Stres yaratan durumların kişi tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiği önemli bir faktördür (Saral, 2013). Bu noktada, kişinin stresli durumu nasıl değerlendirdiğine göre duyguya ve probleme yönelik başa çıkma olmak üzere iki kavram karşımıza çıkmaktadır.

Probleme yönelik başa çıkma; kişinin problem durumuna odaklanması, değerlendirme yapması ve çözüm yolları aramasına yöneliktir (Algın, 2009). Probleme yönelik başa çıkma, kişinin mevcut stresli durumla başa çıkmak için aktif bir şekilde mantıksal analiz yapmasını ve bilgilerini kullanmasını içerir (Lazarus, 1993).

Duyguya yönelik başa çıkma ise; kişide duyguların baskın olması sonucunda çözümden ziyade kabul etmeye ve yapılacak bir adım olmadığına dair düşünceler geliştirmeye yöneliktir (Algın, 2009). Duyguya yönelik başa çıkmada ise kişi, kaçınma, reddetme gibi stratejileri kullanır. Kişi, strese sebep olan durumun oluşturduğu olumsuz duyguları ortadan kaldırmayı amaçlar. Kısa vadede kişinin olumsuz duygulardan kurtulmasını sağlasa da uzun vadede işlevsel bir yöntem değildir. (Lazarus, 1993).

2.4.3.2. Çevresel Faktörler

Çevresel faktörler, stresli durumun oluştuğu çevrenin psikososyal özelliklerini ifade eder (Parkes, 1986, s. 1278). Başa çıkmada, stresli durumların ortaya çıktığı çevrenin yapısının, kullanılacak başa çıkma stratejisinin tespitinde önemli rol oynadığı ortaya konmuştur (Saral, 2013).

Holahan ve Moos'a göre (1986) kişiler yeterli sosyal desteğe ulaşabildikleri durumlarda, mevcut stres durumu ile daha etkili şekilde başa çıkabilmektedir. Fırat ve Kaya'ya (2015) göre de benzer şekilde sosyal destek düzeyi arttıkça, çaresiz stresle başa çıkma yollarının kullanımı artmakta, iyimser ve kendine güvenen yaklaşım kullanımı ise azalmaktadır. Yıldız ve Dirik (2019) ise algılanan sosyal

destek ile işlevsel stresle başa çıkma stratejileri arasında orta düzeyde anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Sosyoekonomik düzey de bir çevresel faktördür. Alt sosyoekonomik seviyedeki kişilerin üst ve orta sosyoekonomik seviyedeki kişilere kıyasla daha çok stresli olayla karşılaştıkları ve farklı başa çıkma yolları kullandıkları ortaya konmuştur (Aneshensel ve diğ., 1991). Savcı ve Aysan (2014), orta sosyoekonomik düzeyde olan öğrencilerin diğerlerine kıyasla stresle başa çıkma stratejilerinden kaçınmayı daha çok kullandıklarını ortaya koymuştur.

Çevresel faktörlerin bir diğer boyutu ise stresli durumun ortaya çıktığı çevrenin kendisidir. Farklı niteliklere sahip çevrelerde ortaya çıkan stresli durumlara karşı geliştirilen başa çıkma stratejileri de farklı olmaktadır (Parkes, 1986, s. 1278).

2.4.3.3. Bireysel Faktörler

Stresli durumlarda kişi stresi değerlendirerek duygularını düzenlemeye ve uygun tepkiyi vermeye çalışmaktadır. Bu sebeple stresle başa çıkma sürecinde önemli olan bir diğer etken kişisel özelliklerdir (Saral, 2013). Herkes her durumu kaygı verici olarak yorumlamamaktadır. Bireysel farklılıklar kişinin başa çıkma stratejilerinde değişkenliğe sebep olmaktadır (McCrae ve Costa, 1986).

Stresle başa çıkma sürecinde belirlenen stratejilerin bireyin belli bazı özelliklerinden etkilendiği, bireyin kişilik özelliklerinin başa çıkma stratejilerini etkilediği ortaya konmuştur (Saral, 2013).

Benlik saygısı önemli bir bireysel faktördür. Stresle başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde açıklamaktadır (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Araştırmalara göre benlik saygısı yüksek olan insanlar problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmaktadırlar (Hamarta vd., 2009).

İyimserlik, stresle başa çıkmayı pozitif yönde yordayan bir diğer bireysel faktördür (Türküm, 2001). İyimserlik düzeyi başa çıkma alt boyutlarından planlama ve araçsal sosyal destek kullanma düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur (Akçeşme, 2017).

Duygusal zekâ bir başka bireysel faktördür. Kişilerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanımı da artmaktadır (Deniz ve Yılmaz, 2006).

Aşçı vd. (2015) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada; kız öğrencilerin kaçınma ve problem odaklı baş etme stratejilerini erkeklere yakın olarak kullandığı ve stresle baş etmede erkeklere kıyasla daha çok sosyal destek kullanma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla cinsiyet de bu noktada önemli bir bireysel faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

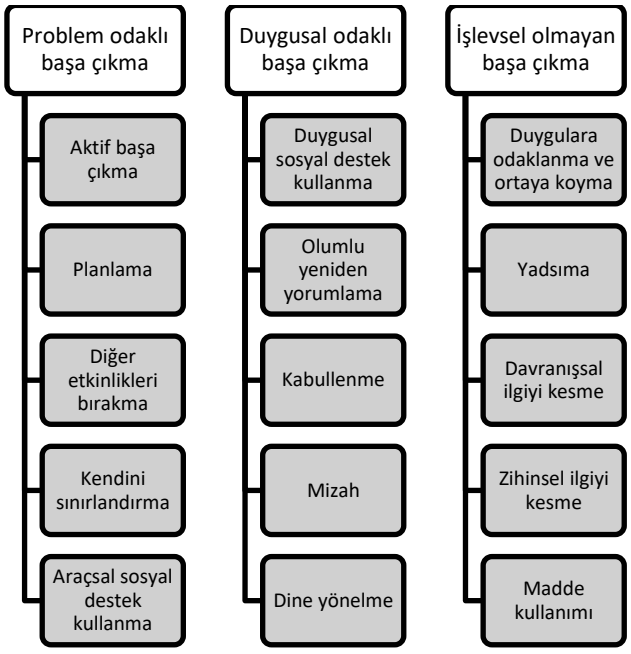
2.4.4. Stresle Başa Çıkma Yolları

Folkman ve Lazarus (1980, s. 226) stresle başa çıkmayı 4 başlıkta ele almıştır. Bunlar; durumu değiştirme çabası, durumu yönetmeye yarayacak bilgileri toplama çabası, kabul etme ve çevrenin beklentisine göre davranmadır.

Algın (2009, s. 1), başa çıkmayı iki kategoride ele almıştır. İlki olan probleme yönelik başa çıkma; kişinin problem durumuna odaklanması, değerlendirme yapması ve çözüm yolları aramasına yöneliktir. Duyguya yönelik başa çıkma ise; kişide duyguların baskın olması sonucunda çözümden ziyade kabul etmeye ve yapılacak bir adım olmadığına dair düşünceler geliştirmeye yöneliktir.

Carver vd. (1989, s. 273) başa çıkma stillerini üş boyutta ele almıştır. Bunlar; problem odaklı başa çıkma, duygusal odaklı başa çıkma ve işlevsel olmayan başa çıkmadır.

Şekil 2.3. Başa Çıkma Yolları



Kaynak: Carver vd., 1989, s. 273

Carver vd, (1989, s. 273) göre;

a) Aktif başa çıkma, stres durumunun üstesinden gelmek, atlatmak veya etkilerini iyileştirmek için aktif adımlar atma sürecidir. Aktif başa çıkma, doğrudan eyleme başlamayı, çabayı arttırmayı ve adım adım bir başa çıkma girişimini gerçekleştirmeye çalışmayı içerir.
b) Planlama, stres etkeniyle nasıl başa çıkılacağını düşünmektir. Planlama, eylem stratejileri geliştirmeyi, hangi adımların atılacağını ve sorunun en iyi nasıl ele alınacağını düşünmeyi içerir.
c) Diğer etkinlikleri bırakma, mevcut zorluk veya tehdide daha fazla konsantre olmak için diğer projeleri bir kenara bırakmak, diğer olaylardan dolayı dikkatin dağılmasından kaçınmaya çalışmak, hatta gerekirse stres etkeniyle başa çıkmak için diğer etkinliklerin iptal edilmesine izin vermek anlamına gelir.
d) Kendini sınırlandırma, harekete geçmek için uygun bir fırsat oluşana kadar beklemek, kendini geride tutmak ve erken hareket etmemektir. Bu durum, kişinin davranışının stres etkeniyle etkili bir şekilde baş etmeye odaklanması anlamında aktif bir başa çıkma stratejisidir ancak aynı zamanda kısıtlama kullanmanın harekete geçmemek anlamına gelmesi sebebiyle de pasif bir stratejidir.
e) Araçsal sosyal destek kullanma, bilgi, yardım ve tavsiye aramaktır. Bu sorun odaklı başa çıkmadır. Ancak sıklıkla duygusal sosyal destek arama ile birlikte ortaya çıkarlar.
f) Duygusal sosyal destek kullanma, ahlaki destek, sempati veya anlayış elde etmektir. Bu duygu odaklı başa çıkmanın bir yönüdür. Stresli bir durum nedeniyle güvensiz hale gelen bir kişi, bu tür bir destek alarak güvenini tazeleyebilir.
g) Davranışsal ilgiyi kesme, kişinin stres etkeniyle başa çıkma çabasını azaltması hatta stres etkeninin müdahale ettiği hedeflere ulaşma girişiminden vazgeçmesi anlamına gelir. Teorik olarak, bu durum büyük olasılıkla insanlar kötü sonuçlar beklediklerinde, çaresizlik duygusu yaşadıklarında ortaya çıkar.
h) Zihinsel ilgiyi kesme, davranışsal ilgiyi kesmenin bir varyasyonudur ve koşulların davranışsal ilgiyi kesmeyi engellediği durumlarda ortaya çıkar. Bu

durum, kişiyi stres etkeni hakkında düşünmekten uzaklaştırmaya hizmet eden çeşitli aktiviteler yoluyla gerçekleşir.

i) Olumlu yeniden yorumlama, sıkıntının azaltılmasıyla sınırlı değildir. Yani, stresli bir durumu olumlu yaklaşımlarla yorumlamak, özünde kişiyi aktif, problem odaklı başa çıkma eylemlerine devam etmeye yönlendirir.
j) Yadsıma, stres etkeninin göz ardı edilmesi durumudur. Kişi stres etkeninin var olduğuna inanmayı reddetme veya stres etkeni gerçek değilmiş gibi davranmaya çalışmaya eğilimlidir.
k) Kabullenme, stres etkeninin gerçek olarak kabul edilmesine dayanmaktadır. Stres etkeninin kolayca değiştirilebildiği durumların aksine, stres etkeninin uyum sağlanması gereken bir hâlde olduğu durumlarda kabulün özellikle önemli olduğu belirtilmiştir.
l) Dine yönelme, duygusal bir destek kaynağı olarak olumlu yeniden yorumlama için bir araç olarak veya bir stres etkeniyle aktif başa çıkma taktiği olarak karşımıza çıkabilir.
m) Madde kullanımı, alkol ya da uyuşturucu kullanımını kapsar. Zihinsel ilgiyi kesmeye yakın olsa da farklı bir davranış geliştirildiği için ayrı olarak değerlendirilmiştir.
n) Duygulara odaklanma ve ortaya koyma, kişinin yaşadığı sıkıntı veya üzüntüye odaklanma eğilimidir.
o) Mizah, stres etkeni ile ilgili şakalar yapma durumudur.

2.4.5. Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları ile İlgili Araştırmalar

Deniz ve Yılmaz (2006), 198 kız ve 230 erkek 428 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada duygusal zekâ, kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk ve genel ruh durumu boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt boyutu arasında pozitif ilişki bulunduğu sonucuna varmıştır.

Eraslan'ın (2015) 266 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada stresle başa çıkmada boyun eğici davranışlara erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla eğilimli oldukları ortaya konmuştur.

Parmaksız ve Avşaroğlu'nun (2012) 852 öğretmen adayı ile yapmış olduğu araştırmanın sonucunda stresle başa çıkmada; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek kullanma yaklaşımı alt boyutları ile benlik saygısı alt

boyutlarından benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarma ve üretkenlik alt boyutları arasında pozitif yönlü, depresif duygulanımla negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Savcı ve Aysan'ın (2014) 302 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmanın sonucunda algılanan stres ile stresle ile başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde Efilti ve Özden'in (2015) 325 öğrenci ile yapmış olduğu araştırmanın sonucunda; algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur.

Terzi ve Çankaya'nın (2009) 341 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada ise güvenli bağlanma stilinin, stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özer'in (2016) 221 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada öz değerlendirme ve başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve orta düzeyde ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Şimşir, Hamarta ve Dilmaç'ın (2020) yaşları 18 ile 43 arasında değişen 497 kişi ile yaptığı çalışma sonuçlarına göre manevi deneyim ve yaşamın anlamı stresle başa çıkmayı anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Akçeşme'nin (2017) yapmış olduğu araştırma toplam 453 anne ve babadan alınan verilerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Bu araştırmaya göre iyimserlik düzeyi ile stres ile başa çıkma tutumu alt boyutlarından aktif planlama ve dış yardım arama düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Abdullayev'in (2019) 352 öğrenci ile yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, stresle başa çıkma biçimlerinden kaçınmacı yaklaşımın korkulu bağlanma biçimleri ile; problem odaklı başa çıkma yaklaşımının ise kayıtsız bağlanma stilleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Taşköprü (2013), 183'ü kadın 140'ı erkek 323 kişi ile yapılan çalışma sonucunda yaş, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi ile evlilikte yaşanan travmatik olaylar, problem çözme becerisi, stresle baş etme arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Avşaroğlu ve Üre (2007), 1141 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Gustems-Carncier ve Calderon (2013) yaşları 19 ile 42 arasında değişen 98 lisans öğrencisi ile yaptıkları çalışmada başa çıkma tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu, davranışsal kaçınma stratejilerinin (alternatif ödül arayışı ve duygusal boşalma) olumsuz psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Brougham vd. (2009) 166 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde genel stres bildirdikleri ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

3. YÖNTEM

Bu araştırma; bilişsel duygu düzenleme becerilerine, uyumsuz düşünce tarzlarına, stresle başa çıkma yollarına, cinsiyete ve algılanan ekonomik gelire göre yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen betimsel bir araştırmadır. Betimsel araştırmalar, herhangi bir durumu olabildiğine tam ve dikkatli bir şekilde tanımlayan araştırmalardır. (Büyüköztürk vd, 2013)

3.1. Evren ve Örneklem

Evren, araştırma sonuçlarının genellendiği, araştırma kapsamı içerisinde yer alan ortak özelliklere sahip birimler bütününü ifade ederken örneklem; seçildikleri evreni temsil edebilecek, özelliklerde belli sayıda birimden oluşan evrenin alt kümesidir (Kabakçı- Yurdakul, 2013). Araştırmanın ulaşılabilir evreni 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerdir. Araştırmanın çalışma grubu, kartopu örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu yöntemde, bir bireyle temas kurduktan sonra bu bireyin yardımıyla diğer bir bireye ulaşıp zincirleme olarak çalışma grubunu oluşturma durumu vardır (Kılıç, 2013). 267 kadın ve 153 erkek olmak üzere toplam 420 kişi çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmaya katılan yetişkinlerin cinsiyet ve algılanan ekonomik gelir bilgileri Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1: Çalışma Grubunun Kişisel Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	n	%
Cinsiyetler		
Kadın	267	63.6
Erkek	153	36.4
Algılanan Ekonomik Gelir		
Düşük	51	12.2
Orta	323	76.9
Yüksek	43	10.2
Çok Yüksek	3	0.7

Tablo 3.1'de görüldüğü gibi çalışma grubunun %63.6'sı (n=267) kadın, %36.4'ü (n=153) erkektir. Algılanan ekonomik gelirlerini %12.2'si (n=51) düşük, %76.9'u (n=323) orta, %10.2'si (n=43) yüksek ve %0.7'si (n=3) çok yüksek olarak belirtmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak "Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği", "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği", "Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği", "Başa Çıkma Stilleri Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

3.2.1. Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği

Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği, Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları ise Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek, Hiçbir Zaman (1) seçeneğinden başlayıp Her Zaman (5) seçeneğine giden 5'li likert tipinde bir öz bildirim ölçeğidir. Öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt ölçekten ve toplamda 26 maddeden oluşmaktadır.

3.2.1.1. Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeğinin Puanlanması

Ölçek her bir alt ölçek için ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ayrıca altı alt ölçekten toplam öz duyarlık (öz şefkat) puanı da elde edilmektedir.

Öz sevecenlik alt ölçeğine yönelik maddeler; 2, 6, 13, 17 ve 21.

Öz yargılama alt ölçeğine yönelik maddeler; 4, 7, 15, 20 ve 26.

Paylaşımların bilincinde olma alt ölçeğine yönelik maddeler; 1, 8, 12 ve 22.

İzolasyon alt ölçeğine yönelik maddeler; 5, 11, 19 ve 25.

Bilinçlilik alt ölçeğine yönelik maddeler; 9, 14, 18 ve 23. ve

Aşırı özdeşleşme alt ölçeğine yönelik maddeler; 3, 10, 16 ve 24. maddelerdir.

Puanlama işlemi üç aşamada gerçekleştirilmiştir:

Negatif alt ölçeklerin (aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz yargılama) ortalamaları ilgili maddelerin toplam puan üzerinde ters madde görevi görmesi sebebiyle 6'dan çıkarılmıştır. Pozitif alt ölçeklerin de (bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma ve öz sevecenlik) doğrudan ortalaması alınmıştır. Bu şekilde hesaplanan 6 alt ölçeğin ortalamaları toplanmış ve 6'ya bölünmüştür. Bu şekilde toplam öz duyarlık (öz şefkat) puanı elde edilmiştir.

Toplam puan ise 1-2.5 arasında düşük, 2.5-3.5 arasında orta ve 3.5-5 arası puanlarda ise yüksek düzeyde öz duyarlık (öz şefkat) şeklinde yorumlanmaktadır.

3.2.1.2. Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği

Ölçeğin yapı geçerliliği Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından incelenmiştir. Öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerliğine bakıldığında orijinal form ile Türkçe form puanları arasında; aşırı özdeşleşme için .94, bilinçlilik için .92, izolasyon için .89, paylaşımların bilincinde olma için .87, öz yargılama için .94 ve öz sevecenlik için .94 korelasyon saptanmıştır.

Açımlayıcı faktör analizi ile incelenen geçerlilik çalışmalarına bakıldığında, öz sevecenlik alt boyutunun faktör yükleri .52 ile .84 arasındadır ve varyansın %25.62'sini açıklamaktadır. Öz yargılama alt boyutunun faktör yükleri .43 ile .82 arasındadır ve varyansın %13.22'sini açıklamaktadır. Paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun faktör yükleri .58 ile .78 arasındadır ve varyansın %11.80'ini açıklamaktadır. İzolasyon alt ölçeğine ilişkin maddelerin faktör yükleri .62 ile .77 arasındadır ve varyansın %6.68'ini açıklamaktadır. Bilinçlilik alt boyutunun faktör yükleri .57 ile .82 arasındadır ve varyansın %5.51'ini açıklamaktadır. Aşırı

özdeşleşme alt boyutunun faktör yükleri .57 ile .82 arasındadır ve varyansın %5.06'sını açıklamaktadır.

Güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin iç tutarlık katsayıları incelendiğinde; öz sevecenlik .77, öz yargılama .72, paylaşımların bilincinde olma .72, izolasyon .80, bilinçlilik .74 ve aşırı özdeşleşme .74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test ile elde edilen güvenirlik kat sayısı ise öz sevecenlik için .69, öz yargılama için .59, paylaşımların bilincinde olma için .66, izolasyon için .60, bilinçlilik için .69, aşırı özdeşleşme için .56'dır (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

3.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiş olan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması, 2010 yılında Onat ve Otrar tarafından yapılmıştır.

Bir öz bildirim ölçeği olan ölçek, Hemen Hemen Hiçbir Zaman (1) seçeneğinden başlayıp Hemen Hemen Her Zaman (5) seçeneğine gider ve 5'li likert tipindedir. Kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama olmak üzere 9 alt boyuttan ve toplamda 36 maddeden oluşmaktadır.

3.2.2.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Puanlanması

Her alt ölçekte puan arttıkça ilgili özellik artar ve ölçekteki tüm maddeler düz madde şeklinde yorumlanmaktadır. Ters madde bulunmamaktadır. Ölçekte toplam puan hesaplanmamaktadır.

Bakış açısına yerleştirme alt ölçeğine yönelik maddeler; 7, 16, 25 ve 34.

Kendini suçlama alt ölçeğine yönelik maddeler; 1, 10, 19 ve 28.

Pozitif tekrar odaklanma alt ölçeğine yönelik maddeler; 4, 13, 22 ve 31.

Kabul etme alt ölçeğine yönelik maddeler; 2, 11, 20, 29.

Plana tekrar odaklanma alt ölçeğine yönelik maddeler; 5, 14, 23 ve 32.

Düşünceye odaklanma alt ölçeğine yönelik maddeler; 3, 12, 21 ve 30.

Pozitif yeniden gözden geçirme alt ölçeğine yönelik maddeler; 6, 15, 24 ve 33.

Yıkım alt ölçeğine yönelik maddeler; 8, 17, 26 ve 35. ve

Diğerlerini suçlama alt ölçeğine yönelik maddeler; 9, 18, 27 ve 36. maddelerdir.

3.2.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği

Ölçeğin geçerliliği incelendiğinde, pozitif yeniden gözden geçirme ile yüzleşme, aktif çaba ve olumsuz duygudan uzaklaşma arasında pozitif, bakış açısına yerleştirmek ile aktif çaba ve olumsuz duygudan uzaklaşma arasında pozitif, pozitif tekrar odaklanma ile aktif çaba ve olumsuz duygudan uzaklaşma arasında pozitif, yıkım ile yüzleşme ve olumsuz duygudan uzaklaşma arasında pozitif, plana tekrar odaklanma ile yüzleşme, aktif çaba ve olumsuz duygudan uzaklaşma arasında pozitif, diğerlerini suçlama ile yüzleşme ve olumsuz duygudan uzaklaşma alt boyutları arasında pozitif, kendini suçlama ile sosyal destek ve olumsuz duygudan uzaklaşma arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin iç tutarlık güvenirliğini saptamak adına yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri α=,784 olarak bulunmuştur. Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda, ölçekteki tüm maddeler ile toplam puan arasındaki ilişki istatistiksel olarak p< .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Kendini suçlama alt boyutunun Cronbach Alpha değeri α=,560, kabul etme alt boyutunun α=,562, düşünceye odaklanma alt boyutunun α=,626, pozitif tekrar odaklanma alt boyutunun α=,429, plana tekrar odaklanma alt boyutunun α=,686, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutunun α=,662, bakış açısına yerleştirmek alt boyutunun α=,514, yıkım alt boyutunun α=,715 ve diğerlerini suçlama alt boyutunun ise α=,719 olarak hesaplanmıştır.

Test tekrar test çalışmasında bilişsel duygu düzenleme becerilerinden diğerlerini suçlama dışında bütün alt boyutların kendi aralarındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur (Onat ve Otrar, 2010).

3.2.3. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği

Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği, Ryle (1979a) tarafından geliştirilmiştir. Geçerlik, güvenirlik çalışmaları ve Türkçe uyarlaması ise Koç ve Arslan (2020) tarafından yapılmıştır.

Ölçek, Kesinlikle Katılmıyorum (1) seçeneğinden başlayıp Kesinlikle Katılıyorum (5) seçeneğine giden 5'li likert tipinde bir öz bildirim ölçeğidir. İkilemler, tuzaklar ve engeller olmak üzere 3 alt boyuttan ve toplamda 10 maddeden oluşmaktadır.

3.2.3.1. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinin Puanlanması

Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'nden elde edilen puanlar alt ölçekler olarak da toplam puan şeklinde de hesaplanabilmektedir. Ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten toplamda alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50'dir. Alınan puanlar arttıkça kişinin işlevselliğini bozan uyumsuz düşüncelerin düzeyi de artmaktadır.

İkilemler alt ölçeğine yönelik maddeler; 4, 6 ve 9.

Tuzaklar alt ölçeğine yönelik maddeler; 1, 3, 5 ve 7. ve

Engeller alt ölçeğine yönelik maddeler; 2, 8 ve 10. maddelerdir.

3.2.3.2. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği

Geçerlilik çalışması için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. KMO değeri .86 olarak saptanmıştır. Bartlett testi sonucu ($\chi 2$=1078,625, p=0,0) anlamlı çıkmıştır. Elde edilen 3 faktör toplam varyansın %57,81'ini açıklamaktadır.

Ölçeğin uyum geçerliğini saptamak adına Uyumsuz Düşünce Tarzları, Kişiler Arası Hataya İlişkin Ruminasyon ve Akılcı Olmayan İnançlar ölçekleri arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Uyumsuz düşünce tarzları ile kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon arasında anlamlı ve pozitif (r=0,41, p<0,01) ve uyumsuz düşünce tarzları ile akılcı olmayan inançlar arasında yine anlamlı ve pozitif (r=0,32, p<0,01), bir sonuç elde edilmiştir.

Madde toplam korelasyon değerleri 0,53 ile 0,66 arasındadır. Güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach Alfa güvenirlik değeri 0,81 olarak saptanmıştır (Koç ve Arslan, 2020).

3.2.4. Başa Çıkma Stilleri Ölçeği

Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin ilk ve uzun formu 14 faktör ve 53 maddeden oluşmaktadır ve Carver vd (1989) tarafından geliştirilmiştir. Carver (1997), sonrasında Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin ilk ve uzun hâlinden hareketle daha kısa bir

ölçek geliştirmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları, Bacanlı, Sürücü ve İlhan (2013) tarafından yapılmıştır.

Bir öz bildirim ölçeği olan başa çıkma stilleri ölçeği, Asla Böyle Bir Şey Yapmam (1) seçeneğinden başlayıp Çoğunlukla Böyle Yaparım (4) seçeneğine gider ve 4'lü likert tipindedir. Diğer etkinlikleri bırakma, araçsal sosyal destek kullanma, duygusal sosyal destek kullanma, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, planlama, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, yadsıma, olumlu yeniden yorumlama, kabullenme, madde kullanımı, dine yönelme, mizahi yaklaşım ve kendini sınırlandırma olmak üzere 14 alt boyuttan ve toplamda 28 maddeden oluşmaktadır.

3.2.4.1. Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin Puanlanması

Her bir alt ölçekten 2 ile 8 arasında değişen bir ham puan alınabilmektedir. Ters madde bulunmamaktadır. Ölçekte toplam puan hesaplanmamaktadır.

Diğer etkinlikleri bırakma alt ölçeğine yönelik maddeler; 11 ve 17.

Planlama alt ölçeğine yönelik maddeler; 16 ve 22.

Araçsal sosyal destek kullanma alt ölçeğine yönelik maddeler; 15 ve 26.

Duygusal sosyal destek kullanma alt ölçeğine yönelik maddeler; 9 ve 18.

Duygulara odaklanma ve ortaya koyma alt ölçeğine yönelik maddeler; 1 ve 13.

Davranışsal olarak ilgiyi kesme alt ölçeğine yönelik maddeler; 4 ve 10.

Zihinsel olarak ilgiyi kesme alt ölçeğine yönelik maddeler; 2 ve 24.

Olumlu yeniden yorumlama alt ölçeğine yönelik maddeler; 14 ve 21.

Yadsıma alt ölçeğine yönelik maddeler; 3 ve 23.

Kabullenme alt ölçeğine yönelik maddeler; 5 ve 25.

Dine yönelme alt ölçeğine yönelik maddeler; 6 ve 27.

Madde kullanımı alt ölçeğine yönelik maddeler; 12 ve 19.

Mizahi yaklaşım alt ölçeğine yönelik maddeler; 7 ve 20. ve

Kendini sınırlandırma alt ölçeğine yönelik maddeler; 8 ve 28. maddelerdir.

3.2.4.2. Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği

Alt ölçeklerin iç tutarlık değerleri; diğer etkinlikleri bırakma için .68, planlama için .73, olumlu yeniden yorumlama için .64, kabullenme için .57, mizahi yaklaşım için .73, dine yönelme için .82, duygusal sosyal destek kullanma için .71, araçsal sosyal destek kullanma için .64, zihinsel olarak ilgiyi kesme için, .71, yadsıma için .54, duygulara odaklanma ve ortaya koyma için .50, madde kullanımı için .90, davranışsal olarak ilgiyi kesme için .65 ve kendini suçlama için .69 olarak hesaplanmıştır.

Analiz sonucunda tüm maddelerin toplam varyansın %80.37'sini açıkladığı saptanmıştır. Araçsal sosyal destek kullanmanın faktör yükleri .90 ile .88 arasındadır ve toplam varyansın %13.37'sini açıklamaktadır. Mizahi yaklaşımın faktör yükleri .96 ile .95 arasındadır ve toplam varyansın %9.78'ini açıklamaktadır. Duygulara odaklanma ve ortaya koymanın faktör yükleri .85 ile .84 arasındadır ve toplam varyansın %8.75'ini açıklamaktadır. Madde kullanımının faktör yükleri .94 ile .90 arasındadır ve toplam varyansın %7.49'unu açıklamaktadır. Kabullenmenin faktör yükleri .83 ile .76 arasındadır ve toplam varyansın %5.95'ini açıklamaktadır. Diğer etkinlikleri bırakmanın faktör yükleri .85 ile .76 arasındadır ve toplam varyansın %5.48'ini açıklamaktadır. Dine yönelmenin faktör yükleri .93 ile .92 arasındadır ve toplam varyansın %5.16'sını açıklamaktadır. Yadsımanın faktör yükleri .85 ile .79 arasındadır ve toplam varyansın %4.48'ini açıklamaktadır. Davranışsal olarak ilgiyi kesmenin faktör yükleri .85 ile .79 arasındadır ve toplam varyansın %4.16'sını açıklamaktadır. Zihinsel olarak ilgiyi kesmenin faktör yükleri .86 ile .82 arasındadır ve toplam varyansın %3.83'ünü açıklamaktadır. Kendini sınırlandırmanın faktör yükleri .79 ile .73 arasındadır ve toplam varyansın %3.40'ını açıklamaktadır. Olumlu yeniden yorumlamanın faktör yükleri .89 ile .88 arasındadır ve toplam varyansın %3.07'sini açıklamaktadır. Duygusal sosyal destek kullanmanın faktör yükleri .93 ile .63 arasındadır ve toplam varyansın %2.85'ini açıklamaktadır. Planlamanın faktör yükleri ise .88 ile .76 arasındadır ve toplam varyansın % 2.59'unu açıklamaktadır (Bacanlı, Sürücü ve İlhan, 2013).

3.2.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nda, yetişkinlerin cinsiyet ve algılanan ekonomik gelirlerine yönelik sorular yer almaktadır.

3.3. İşlem Yolu

Araştırmada gerekli olan verileri toplamak için, "Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği", "Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği", "Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği", "Başa Çıkma Stilleri Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ölçeklerin kullanım izinleri ölçekleri geliştiren ve uyarlayan kişilerden e-posta yoluyla alınmıştır. Gerekli ölçek kullanım izinlerinin alınmasının ardından ölçekler katılımcılarla paylaşılmıştır. Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin doğru bir biçimde doldurulması için katılımcılara gerekli açıklamalar ilgili form başlangıcında sunulmuştur. Katılımcıların Bilgilendirilmiş Onayı alınmıştır. Ayrıca, Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulundan izin alınmıştır. Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulundan alınan, 05.12.2023 toplantı tarihli, 20231202534 sayılı karara göre araştırma için, etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmadığı belirtilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS21 Paket Programı'ndan yararlanılmıştır. Problemin çözümü için öncelikle "Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği"nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Ayrıca verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için Kolmogorov Smirnov Testi (n>30 olduğu için) uygulanmıştır.

Araştırmada, "öz şefkat" bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. "Bilişsel duygu düzenleme becerileri", "uyumsuz düşünce tarzları", "stresle başa çıkma yolları" ise bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır. "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği", "Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği" ve "Başa Çıkma Stilleri Ölçeği"nden elde edilen puanların ortalaması hesaplanmıştır. Ortalamanın (ortalama puan -/+ 1 standart sapma) 1 standart sapma altında olan puanlar 1, ortalamanın 1 standart sapma üstünde olan puanlar 2 şeklinde kodlanmıştır.

Araştırmada, yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme becerilerine, uyumsuz düşünce tarzlarına, stresle başa çıkma yollarına, cinsiyetlerine ve algılanan ekonomik gelirlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu amaçla, elde edilen verilerin analizinde Bağımsız Gruplarda T-Testi kullanılmıştır. Bağımsız gruplarda t-testi, iki bağımsız örneklem

ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için kullanılan analiz türüdür (Büyüköztürk, 2002). Araştırmada, anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan problemin çözümü için toplanmış olan verilerin istatistiksel çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgulara yönelik elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Problemin çözümü için öncelikle "Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği"nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmış ve sonuçlar Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık	Kolmogorov-Smirnov Testi	p
Öz Duyarlık (Öz Şefkat)	.05	.16	.04	.09

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere, çarpıklık (Skewness) katsayısına bakıldığında Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği için .05, basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakıldığında, .16'dır. Herhangi bir veri grubunda çarpıklık ve basıklık değerinin +2, -2 aralığında olması kabul edilebilir bir durum olarak görülmektedir (Arapkirlioğlu ve Tankız, 2011). Kolmogorov-Smirnov Testi sonucu KS=.04 (p>.05) olup, verilerin normal dağıldığı bulunmuştur.

4.1. Yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada "yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerilerine göre öz şefkat düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusunun yanıtı aranmıştır. Yanıta ulaşmak ve yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerilerine göre öz şefkat düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız

gruplarda t-testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.3'te gösterilmiştir. Ayrıca Tablo 4.3'te bilişsel duygu düzenleme becerilerine göre öz şefkat puan ortalamaları da verilmiştir.

Tablo 4.3: Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Yetişkinlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılığına İlişkin t Testi Tablosu

Değişkenler	n	x̄	Ss	t	p
Kendini Suçlama					
Düşük	220	88.86	14.07	7.84	.00
Yüksek	154	76.41	16.51		
Kabul Etme					
Düşük	192	84.95	14.83	1.16	.25
Yüksek	171	83.05	16.35		
Düşünceye Odaklanma					
Düşük	196	86.31	14.35	3.66	.00
Yüksek	179	80.40	16.91		
Pozitif Tekrar Odaklanma					
Düşük	164	77.02	15.64	-7.77	.00
Yüksek	200	89.27	14.39		
Plana Tekrar Odaklanma					
Düşük	186	77.79	13.60	-7.31	.00
Yüksek	199	88.87	16.09		
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme					
Düşük	169	76.91	13.74	-8.32	.00
Yüksek	218	89.45	15.89		
Bakış Açısına Yerleştirme					
Düşük	158	80.52	15.09	-3.70	.00
Yüksek	208	86.65	16.20		
Yıkım					
Düşük	230	90.06	14.22	9.88	.00
Yüksek	159	75.30	14.88		

Diğerlerini Suçlama					
Düşük	208	86.99	15.30	4.81	.00
Yüksek	161	79.23	15.49		

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, kendini suçlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=220, $\bar{x}$=88.86, ss=14.07) kendini suçlama düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=154, $\bar{x}$=76.41, ss=16.51) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=7.84, p<.05). Bu bulgular kendini suçlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin kendini suçlama düzeyi yüksek olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Kendini suçlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkatleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, kabul etme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=192, $\bar{x}$=84.95, ss=14.83) ile kabul etme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=171, $\bar{x}$=83.05, ss=16.35) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=1.16, p>.05). Bu bulgular kabul etme düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, düşünceye odaklanma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=196, $\bar{x}$=86.31, ss=14.35) düşünceye odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=179, $\bar{x}$=80.40, ss=16.91) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=3.66, p<.05). Bu bulgular düşünceye odaklanma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin düşünceye odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Düşünceye odaklanma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, pozitif tekrar odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=200, $\bar{x}$=89.27, ss=14.39) pozitif tekrar odaklanma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=164, $\bar{x}$=77.02, ss=15.64) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=-7.77, p<.05). Bu bulgular pozitif tekrar odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin pozitif tekrar odaklanma düzeyi düşük olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu göstermiştir. Pozitif tekrar odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, plana tekrar odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=199, $\bar{x}$=88.87, ss=16.09) plana tekrar odaklanma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=186, $\bar{x}$=77.79, ss=13.60) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=-7.31, p<.05). Bu bulgular plana tekrar odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin plana tekrar odaklanma düzeyi düşük olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu göstermiştir. Plana tekrar odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, pozitif yeniden gözden geçirme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=218, $\bar{x}$=89.45, ss=15.89) pozitif yeniden gözden geçirme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=169, $\bar{x}$=76.91, ss=13.74) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=-8.32, p<.05). Bu bulgular pozitif yeniden gözden geçirme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin pozitif yeniden gözden geçirme düzeyi düşük olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu göstermiştir. Pozitif yeniden gözden geçirme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, bakış açısına yerleştirme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=208, $\bar{x}$=86.65, ss=16.20) bakış açısına yerleştirme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=158, $\bar{x}$=80.52, ss=15.09) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=-3.70, p<.05). Bu bulgular bakış açısına yerleştirme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin bakış açısına yerleştirme düzeyi düşük olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu göstermiştir. Bakış açısına yerleştirme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, yıkım düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=230, $\bar{x}$=90.06, ss=14.22) yıkım düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=159, $\bar{x}$=75.30, ss=14.88) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=9.88, p<.05). Bu bulgular yıkım düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin yıkım düzeyi yüksek olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu göstermiştir. Yıkım düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, diğerlerini suçlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=208, $\bar{x}$=86.99, ss=15.30) diğerlerini suçlama düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=161, $\bar{x}$=79.23, ss=15.49) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=4.81, p<.05). Bu bulgular diğerlerini suçlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin diğerlerini suçlama düzeyi yüksek olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu göstermiştir. Diğerlerini suçlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

4.2. Yetişkinlerin Uyumsuz Düşünce Tarzlarına Göre Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada "yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzlarına göre öz şefkat düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusunun yanıtı aranmıştır. Yanıta ulaşmak ve yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzlarına göre öz şefkat düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız gruplarda t-testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.4'te gösterilmiştir. Ayrıca Tablo 4.4'te uyumsuz düşünce tarzlarına göre öz şefkat puan ortalamaları da verilmiştir.

Tablo 4.4: Uyumsuz Düşünce Tarzlarına Göre Yetişkinlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılığına İlişkin t Testi Tablosu

Değişkenler	n	x̄	Ss	t	p
Uyumsuz Düşünce Tarzı					
Düşük	219	89.36	15.25	7.81	.00
Yüksek	187	77.73	14.61		

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi, uyumsuz düşünce düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=219, $\bar{x}$=89.36, ss=15.25) uyumsuz düşünce düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=187, $\bar{x}$=77.73, ss=14.61) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=7.81, p<.05). Bu bulgular uyumsuz düşünce düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin uyumsuz düşünce düzeyi yüksek olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu göstermiştir. Uyumsuz düşünce düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

4.3. Yetişkinlerin Stresle Başa Çıkma Yollarına Göre Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada "yetişkinlerin stresle başa çıkma yollarına göre öz şefkat düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusunun yanıtı aranmıştır. Yanıta ulaşmak için yetişkinlerin cinsiyetine göre öz şefkat düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız gruplarda t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.5'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5: Stresle Başa Çıkma Yollarına Göre Yetişkinlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılığına İlişkin t Testi Tablosu

Değişkenler	n	x̄	Ss	t	p
Araçsal Sosyal Destek					
Düşük	148	81.49	16.76	-1.66	.10
Yüksek	154	84.55	15.15		
Mizahi Yaklaşım					
Düşük	203	83.24	16.45	-0.47	.64
Yüksek	168	84.03	15.33		
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma					
Düşük	122	85.48	18.01	1.61	.11
Yüksek	208	82.40	14.37		
Madde Kullanımı					
Düşük	260	85.07	15.34	1.74	.08
Yüksek	133	82.20	15.71		
Kabullenme					
Düşük	148	82.32	15.22	-1.75	.08
Yüksek	138	85.58	16.26		
Diğer Etkinlikleri Bırakma					
Düşük	119	83.65	16.64	0.59	.56
Yüksek	170	82.55	14.75		
Dine Yönelme					
Düşük	155	86.12	16.06	2.56	.01
Yüksek	201	81.90	14.86		

Yadsıma					
Düşük	210	84.37	16.38	1.06	.29
Yüksek	114	82.39	15.07		
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme					
Düşük	203	85.89	16.04	3.11	.00
Yüksek	123	80.15	16.22		
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme					
Düşük	170	85.38	17.64	1.59	.11
Yüksek	150	82.51	14.59		
Kendini Sınırlandırma					
Düşük	129	83.33	15.93	-0.61	.55
Yüksek	172	84.45	15.67		
Olumlu Yeniden Yorumlama					
Düşük	160	82.48	15.84	-1.78	.08
Yüksek	141	85.72	15.65		
Duygusal Sosyal Destek					
Düşük	163	83.07	17.50	-0.69	.49
Yüksek	161	84.30	14.44		
Planlama					
Düşük	105	80.79	16.14	-2.29	.02
Yüksek	189	85.28	16.05		

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, araçsal sosyal destek kullanımı düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=154, $\bar{x}$=84.55, ss=15.15) ile araçsal sosyal destek düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=148, $\bar{x}$=81.49, ss=16.76) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-1.66, p>.05). Bu bulgular araçsal sosyal destek kullanımı düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, mizahi yaklaşım düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=168, $\bar{x}$=84.03, ss=15.33) ile mizahi yaklaşım düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=203, $\bar{x}$=83.24, ss=16.45) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-.47, p>.05). Bu bulgular

mizahi yaklaşım düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, duygulara odaklanma ve ortaya koyma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=208, $\bar{x}$=82.40, ss=14.37) ile duygulara odaklanma ve ortaya koyma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=122, $\bar{x}$=85.48, ss=18.01) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=1.61, p>.05). Bu bulgular duygulara odaklanma ve ortaya koyma düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, madde kullanımı düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=133, $\bar{x}$=82.20, ss=15.71) ile madde kullanımı düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=260, $\bar{x}$=85.07, ss=15.34) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=1.74, p>.05). Bu bulgular madde kullanım düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, kabullenme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=138, $\bar{x}$=85.58, ss=16.26) ile kabullenme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=148, $\bar{x}$=82.32, ss=15.22) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-1.75, p>.05). Bu bulgular kabullenme düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, diğer etkinlikleri bırakma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=170, $\bar{x}$=82.55, ss=14.75) ile diğer etkinlikleri bırakma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=119, $\bar{x}$=83.65, ss=16.64) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=.59, p>.05). Bu bulgular diğer etkinlikleri bırakma düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, dine yönelme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=155, $\bar{x}$=86.12, ss=16.06) dine yönelme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=201, $\bar{x}$=81.90, ss=14.86) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=2.56, p<.05). Bu bulgular dine yönelme

düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin dine yönelme düzeyi yüksek olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu göstermiştir. Dine yönelme stratejisi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, yadsıma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=114, $\bar{x}$=82.39, ss=15.07) ile yadsıma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=210, $\bar{x}$=84.37, ss=16.38) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=1.06, p>.05). Bu bulgular yadsıma düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, davranışsal olarak ilgiyi kesme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=203, $\bar{x}$=85.89, ss=16.04) davranışsal olarak ilgiyi kesme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=123, $\bar{x}$=80.15, ss=16.22) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=3.11, p<.05). Bu bulgular davranışsal olarak ilgiyi kesme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin davranışsal olarak ilgiyi kesme düzeyi yüksek olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu göstermiştir. Davranışsal olarak ilgiyi kesme stratejisi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, zihinsel olarak ilgiyi kesme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=150, $\bar{x}$=82.51, ss=14.59) ile zihinsel olarak ilgiyi kesme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=170, $\bar{x}$=85.38, ss=17.64) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=1.59, p>.05). Bu bulgular zihinsel olarak ilgiyi kesme düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, kendini sınırlandırma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=172, $\bar{x}$=84.45, ss=15.67) ile kendini sınırlandırma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=129, $\bar{x}$=83.33, ss=15.93) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-.61, p>.05). Bu bulgular kendini sınırlama düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, olumlu yeniden yorumlama düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=141, $\bar{x}$=85.72, ss=15.65) ile olumlu yeniden yorumlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=160, $\bar{x}$=82.48, ss=15.84) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-1.78, p>.05). Bu bulgular olumlu yeniden yorumlama düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, duygusal sosyal destek kullanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=161, $\bar{x}$=84.30, ss=14.44) ile duygusal sosyal destek kullanma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=163, $\bar{x}$=83.07, ss=17.50) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-.69, p>.05). Bu bulgular duygusal sosyal destek kullanma düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, planlama düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının (n=189, $\bar{x}$=85.28, ss=16.05) planlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından (n=105, $\bar{x}$=80.79, ss=16.14) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=-2.29, p<.05). Bu bulgular planlama düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin planlama düzeyi düşük olan yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu göstermiştir. Planlama stratejisi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

4.4. Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada "yetişkinlerin cinsiyetine göre öz şefkat düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusunun yanıtı aranmıştır. Yanıta ulaşmak ve yetişkinlerin cinsiyetine göre öz şefkat düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız gruplarda t-testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.6'da gösterilmiştir. Ayrıca Tablo 4.6'da cinsiyete göre öz şefkat puan ortalamaları da verilmiştir.

Tablo 4.6: Cinsiyete Göre Yetişkinlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılığına İlişkin t Testi Tablosu

Değişkenler	n	x̄	Ss	t	p
Cinsiyet					
Kadın	267	83.83	16.44	0.03	.98
Erkek	153	84.78	15.18		

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi, cinsiyeti kadın olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=267, $\bar{x}$=83.83, ss=16.44) ile cinsiyeti erkek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=153, $\bar{x}$=83.78, ss=15.18) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-.03, p>.05). Bu bulgular cinsiyeti kadın ya da erkek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

4.5. Yetişkinlerin Algılanan Ekonomik Gelirlerine Göre Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada "yetişkinlerin algılanan ekonomik gelirlerine göre öz şefkat düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusunun yanıtı aranmıştır. Yanıta ulaşmak ve yetişkinlerin algılanan ekonomik gelirlerine göre öz şefkat düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız gruplarda t-testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.7'de gösterilmiştir. Ayrıca Tablo 4.7'de algılanan ekonomik gelire göre öz şefkat puan ortalamaları da verilmiştir.

Tablo 4.7: Algılanan Ekonomik Gelire Göre Yetişkinlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Farklılığına İlişkin t Testi Tablosu

Değişkenler	n	x̄	Ss	t	p
Ekonomik Düzey					
Düşük ve Orta	374	83.61	16.19	-.76	.45
Yüksek ve Çok Yüksek	46	85.50	14.13		

Tablo 4.7'de görüldüğü gibi, algılanan ekonomik geliri düşük ve orta olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=374, $\bar{x}$=83.61, ss=16.19) ile algılanan ekonomik geliri yüksek ve çok yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması (n=46, $\bar{x}$=85.50, ss=14.13) birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-.76, p>.05). Bu bulgular algılanan ekonomik geliri düşük ve orta

ya da yüksek ve çok yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sonucunda elde edilmiş bulgular, problem cümleleri çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Tartışmalar ve yorumlar ilgili literatür eşliğinde sunulmuştur.

5.1. Yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerine Göre Öz Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda, bilişsel duygu düzenleme becerilerinden düşünceye odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım düzeyleri düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve plana tekrar odaklanma düzeyleri yüksek olan yetişkinlerinin öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin kabul etme düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme becerileri, kişilerin olumsuz duygularını yönetmelerine, stresli durumlarla baş etmelerine ve kişiler arası ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olan ve kişinin ruh sağlığına olumlu etkide bulunan becerilerdir (Nedaei vd., 2016). Problem çözümünde önemli bir rol oynayıp kişinin duygularını kontrol edebilmesini sağlamaktadırlar (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Alanyazın incelendiğinde öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin uyumlu duygu düzenleme becerilerini daha sık kullandığı görülmektedir (Inwood ve Ferrari, 2018). Garnefski ve Kraaij (2006) yaptıkları çalışmada yıkım, düşünceye odaklanma ve kendini suçlama gibi uyumsuz duygu düzenleme becerilerini kullanan kişilerin ruhsal sorunlar yaşamaya daha eğilimli olduğunu belirtmişlerdir. Uyumlu duygu düzenleme becerilerinin öz şefkati pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konmuştur (Güven ve Ünal, 2020; Sönmez ve Tastan, 2023).

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kendini suçlama alt boyutu, kişinin yaşadıklarından dolayı kendini sorumlu tutma durumunu ifade eder (Garnefski vd., 2001). Beck vd. (2014) göre kendini suçlama, travma yaşayan kişilerde sık görülen

bir bilişsel değerlendirmedir. Aynı zamanda kendini suçlama, depresyon riskini arttırmaktadır (Tennen ve Affleck, 1990). Kıcalı (2015) depresyon ile öz şefkat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayıca öz şefkat kişinin kendini acımasızca eleştirmesi ve suçlamasından ziyade kendine anlayışlı ve nazik yaklaşmasını (Neff, 2011), her insanın zaman zaman hata yapabileceğinin farkında olmasını (Neff, 2003b) içerir. Bu noktada öz şefkat ile kendini suçlama arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Öz şefkatin, kendini suçlamaya karşı nazik ve hoşgörülü olmayı içeren bir kavram olması sebebiyle (Neff, 2003a) mevcut bulgu beklendiktir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, kendini suçlama düzeyi ile yetişkinlerin öz şefkat düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu yönünde, araştırma sonuçlarını destekleyen araştırmaların olduğu görülmektedir. Konuyla ilgili benzer araştırmalar Savaş (2021) ve Karl vd. (2018) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmaların sonucunda öz şefkatin kendini suçlama alt boyutu ile negatif ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde Güven ve Ünal (2020) öz şefkat ile kendini suçlamanın negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Terry ve Leary'ye (2011) göre kendini suçlama davranışı, öz şefkatli yaklaşım ile tutarlıdır. Hamrick ve Owens da (2019) yüksek öz şefkatin daha düşük davranışsal kendini suçlama ile ilişkili olduğunu yaptıkları araştırma ile koymuştur. Sirois vd. (2015), öz şefkat ile kendini suçlama arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, araştırmada elde edilen yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin duygu düzenleme becerilerinden kendini suçlama düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusu ile tutarlılık göstermektedir.

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kabul etme, kişinin mevcut duruma kendini teslim ederek duygu ve düşüncelerini değiştirmeye ya da onlarla mücadele etmeye çalışmadığı durumu ifade eder (Ataman, 2011). Bu durumda kişi yaşananları kabul etmek zorunda olduğunu ve bu konuda herhangi bir şeyi değiştiremeyeceğini düşünmektedir. (Onat ve Otrar, 2010). Öz şefkat kavramı, kişinin kendi acısından kaçmamasını ve kabul etmesini içerdiği için (Neff, 2003a) öz şefkat ile kabul etme arasında pozitif yönde bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Savaş (2021) yaptığı araştırmada öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kabul etmede herhangi bir sorun yaşamadıklarını ve bu anlamda istekli olduklarını ortaya koymuştur. Musalay ve Laliteshwari (2017) yürüttükleri araştırmada, buna benzer şekilde öz şefkat ile kabul etme arasında pozitif yönde

anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Paucsik vd. (2023) benzer şekilde, öz şefkatin kabul etmeyi pozitif yönde yordadığını bulmuşlardır. Kamalinasab ve Mohamadkhani (2018) ise farklı olarak kabul etme ile öz şefkat arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu noktada kabulün nasıl algılandığı önem kazanmaktadır. Mevcut araştırmanın ilgili bulgusu kabul etmenin bireyler tarafından ilgili literatürden farklı bir şekilde algılandığını düşündürmektedir. Ayrıca öz şefkat, kişinin acısını ve problem durumunu kabul etmesini içerse de (Neff, 2003a), problem durumu ile mücadele etmemeyi ve hiçbir şeyi değiştiremeyeceğini düşünmeyi içermez. Aksine öz şefkat, kişiye önce içe dönerek güvenli bir alan yaratma ve sonrasında problem üzerine tekrar düşünme fırsatı sağlar (Neff, 2011). Bu noktada öz şefkat düzeyinin bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kabul etmeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmaması anlaşılabilirdir.

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden düşünceye odaklanma, kişinin olumsuz yaşantıları ile gelen olumsuz düşünce ve duyguları sürekli olarak düşünmesi ve odaklanması anlamına gelir (Garnefski vd., 2001). Ruminasyon olarak da adlandırılan düşünceye odaklanma stratejisi, sıkıntı verici olayların nedenlerini ve sonuçlarını tekrar tekrar düşünme ve çözüm için harekete geçmeme durumudur (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyon bireylerin aktif problem çözme becerilerini ve çözüm odaklı tutumlarını engelleyen, uyumsuz bir stratejidir (Nolen-Hoeksema, 1987). Bundan farklı olarak öz şefkat kavramının, kişinin kendi acısını hafifleterek kendini iyileştirme isteğine sahip olmasını içermesi sebebiyle (Neff, 2003a) öz şefkat ile düşünceye odaklanma arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Ruminasyonun, psikolojik sorunların oluşmasında, bireylerin kendini acımasız bir şekilde eleştirmesinde, utanç ve suçluluk gibi hislerin ortaya çıkmasında etkili olduğu ve bu yüzden de öz şefkat gelişiminde engelleyici bir role sahip olduğu ortaya konmuştur (Atalay, 2019; akt. Gür ve Çapri, 2023). Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, düşünceye odaklanma düzeyi ile yetişkinlerin öz şefkat düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu yönünde, araştırma sonuçlarını destekleyen araştırmaların olduğu görülmektedir. Güven ve Ünal'ın (2020) araştırmasına göre öz anlayış ile düşünceye odaklanma arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, araştırmalar sonucunda, öz şefkat seviyesi yüksek olan kişilerin ruminasyon düzeyinde azalma görülmüştür (Neff ve Vonk, 2009). Karl vd. (2018) öz

şefkat ile ruminasyon arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Paucsik vd. (2023) öz şefkatin düşünceye odaklanmayı negatif yönde yordadığını bulmuşlardır.

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden pozitif tekrar odaklanma; olayın objektif ve olduğu gibi değerlendirilmesi yerine daha pozitif noktalara odaklanılması anlamına gelmektedir (Garnefski vd., 2001). Kısa vadede etkili olsa da uzun vadede işlevsel olmayacağı düşünülmektedir (Garnefski vd., 2001). Öz şefkati yüksek bireyler de olaylara daha nazik ve anlayışlı yaklaşır ve kendilerini sertçe eleştirmezler (Neff, 2011). Bu noktada pozitif tekrar odaklanma ile öz şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Kişi kendine acıma hissini yaşarsa olumsuzluğa kendini kaptırır, durumu abartmaya ve kişiselleştirmeye yönelir (Neff, 2003a). Ancak öz şefkatin yüksek olması durumunda bundan farklı olarak kişi olayın olumsuz yönlerine odaklanmaz (Neff, 2011). Bu sebeple mevcut bulgu beklendiktir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Birlik (2019) öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçlilik ile pozitif tekrar odaklanma ile pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Güven ve Ünal da (2020) benzer şekilde pozitif tekrar odaklanma ile öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yaşa (2009) ve Karl vd. (2018) de pozitif tekrar odaklanma düzeyi ile öz anlayış düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmalar, mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden plana tekrar odaklanma; kişinin problem durumu ile başa çıkmak için neler yapabileceğini düşünmesi durumu anlamına gelmektedir (Garnefski vd., 2001). Kişi elinden gelenin en iyisinin ne olduğunu ve nasıl başa çıkabileceğini düşünür (Onat ve Otrar, 2010). Öz şefkat; var olan anlam, düşünce, davranış ya da duygu alışkanlıklarının yeniden düşünüldüğü bir süreci beraberinde getirir (Martin, 1997). Ayrıca öz şefkatin; problem çözme sürecinde kişiye ihtiyaç duyduğu güveni sağlayarak kişiyi daha iyi hissetmeye ve gelişmeye yöneltmesi (Kıcalı, 2015) sebebiyle öz şefkat ile plana tekrar odaklanma arasında pozitif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Plana tekrar odaklanma, uyumlu bir bilişsel duygu düzenleme becerisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Garnefski vd., 2001). Alanyazın incelendiğinde öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin uyumlu duygu düzenleme becerilerini daha sık kullandığı görülmektedir (Inwood ve Ferrari, 2018). Bu noktada mevcut bulgu beklendiktir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde,

Güven ve Ünal (2020) plana tekrar odaklanma ile öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Birlik de (2019) öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçlilik ile plana tekrar odaklanma arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Bu araştırmalar, mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir.

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden pozitif yeniden gözden geçirme; kişinin problem durumunun onu kişisel anlamda geliştireceğini düşünmesini ve bu şekilde duruma olumlu bir açıdan bakmasını ifade eder (Garnefski vd., 2001). Durumdan olumlu anlamlar çıkarmaya yönelik düşünceleri içerir (Carver vd., 1989). Öz şefkati yüksek kişiler de problem durumunda içlerine dönerek yatıştırıcı bir rol benimser ve kendilerine güvenli bir alan yaratarak durumu yeniden gözden geçirebilirler (Neff, 2011). Bu noktada öz şefkat ile pozitif yeniden gözden geçirme arasında pozitif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Bu doğrultuda mevcut bulgu beklendiktir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Güven ve Ünal (2020) pozitif yeniden gözden geçirme ile öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Paucsik vd. (2023) duygu düzenleme ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, öz şefkatin pozitif yeniden gözden geçirmeyi pozitif yönde yordadığını bulmuşlardır. Yaşa (2019), sağlık çalışanlarının öz-anlayış düzeylerinin olumlu yeniden değerlendirme stratejisini kullanma düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Birlik (2019) de benzer şekilde öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçlilik ile pozitif yeniden gözden geçirme arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Karl vd. (2018) öz şefkat ile pozitif yeniden gözden geçirme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Lapinski (2019) de çalışmasında öz anlayış ile pozitif yeniden gözden geçirme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmalar, mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir.

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden bakış açısına yerleştirme; kişinin olayı geçmişte yaşadığı ya da diğerlerinin yaşadığı diğer olaylarla birlikte değerlendirmesi ve olayı daha hafif görmesi anlamına gelmektedir (Garnefski vd., 2001). Kişi diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştığını, yaşadığı olayın diğer yaşadıkları kadar kötü olmadığını düşünür (Onat ve Otrar, 2010). Öz şefkatin merkezinde yer alan ortak insanlık duygusu da tüm insanların zaman zaman hata yaptığını, yetersiz olabildiğini kabul etmeyi içerdiği için (Neff, 2011) öz şefkat ile bakış açısına

yerleştirme arasında pozitif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Bu doğrultuda mevcut bulgu beklendiktir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Güven ve Ünal (2020) ile Yaşa (2019) yaptıkları çalışmalarla bakış açısına yerleştirme ve öz anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Birlik de (2019) öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik, öz yargılama ve paylaşımların bilincinde olma ile bakış açısına yerleştirme arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Bu araştırmalar, mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir.

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden yıkım; kişinin yaşanan olayı felaketleştirmesi ve dehşetini, olayın ne kadar kötü olduğunu vurgulamasını ifade eder (Garnefski vd., 2001). Olayın diğer yaşadığı olaylardan çok daha kötü olduğunu ve başına gelenlerin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünür (Onat ve Otrar, 2010). Öz şefkatin alt boyutlarından paylaşımların bilincinde olma; her insanın hata yapabileceğini ve çektiğimiz acılarda, zorlu hayat koşullarında yalnız olmadığımızı kabul etmeyi (Germer ve Neff, 2013) içerdiği için öz şefkat ile yıkım alt boyutu arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Kişi öz şefkatin aksine kendine acıma hissini yaşarsa olumsuzluğa kendini kaptırır, durumu abartmaya ve felaketleştirmeye yönelir (Neff, 2003a). Ancak öz şefkati yüksek bireyler, olayı felaktetleştirmeden objektif bir şekilde ele alabilmektedir (Leary vd, 2007). Bu doğrultuda mevcut bulgu beklendiktir Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Güven ve Ünal (2020) yaptıkları çalışmalarla yıkım ve öz anlayış arasında negatif yönlü ilişki olduğunu bulmuştur. Yaşa (2019) benzer şekilde yıkım düzeyinin öz anlayış düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirtmiştir. Öz anlayış düzeyi düşük olan kişilerin yıkım düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Birlik de (2019) benzer şekilde öz şefkat alt boyutlarından öz yargılama ile yıkımın ilişkili, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Karl vd. (2018) ve Savaş (2021) yaptıkları çalışma ile öz şefkat ile yıkım arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalar, mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir.

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden diğerlerini suçlama; kişinin yaşadıklarından dolayı başkalarını sorumlu tutması anlamına gelmektedir (Garnefski vd., 2001). Kişi, sorumluluk kabul etmez ve yalnızca başkalarının hatalı olduğunu düşünür (Onat ve Otrar, 2010). Öz şefkat ise, kişinin başkalarını suçlayarak başarısızlıklarını fark

etmemesi, kabul etmemesi ve düzeltmemesi anlamına gelmemektedir (Neff, 2003a). Bu noktada öz şefkat ile diğerlerini suçlama kavramları arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Öz şefkat, kişinin tüm sorumluluğu kendine ya da çevresindekilere yüklemesini engelleyerek objektif bir bakış açısıyla durumu değerlendirmesini sağlar (Leary vd., 2007). Dolayısıyla mevcut bulgu beklendiktir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Güven ve Ünal (2020) yaptıkları çalışmalarla diğerlerini suçlama ve öz anlayış arasında negatif yönlü ilişki olduğunu bulmuştur. Birlik (2019) benzer şekilde öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçlilik ile diğerlerini suçlama düzeyi arasında negatif yönde, öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon ile pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Karl vd. (2018) ise yine benzer şekilde öz şefkat ile diğerlerini suçlama arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmalar, mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Alanyazında, bilişsel duygu düzenleme becerileri ile öz şefkat düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Konunun aydınlatılması için gelecekte farklı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.2. Yetişkinlerin Uyumsuz Düşünce Tarzlarına Göre Öz Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda uyumsuz düşünce tarzlarına göre yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Uyumsuz düşünce düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kişilerde ortaya çıkan, tespit edilip değiştirilmesi gereken olumsuz düşünceler, uyumsuz düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Koç, 2020). Bireyin yaşamını olumsuz etkileyen ve çözülmesi gereken düşüncelerdir. Kişinin bir problemin üstesinden gelmek için kullandığı, bireyi olumsuz etkileyen, işlevsel olmayan düşünceler olarak tanımlanabilir (Koç ve Arslan, 2020). Bu uyumsuz düşünceler; her şeyi kontrol altına almaya çalışmayı ya da kontrolü bırakıp paniklemeyi, bir problemi çözmeye çalışırken daha da kötüye gideceğini düşünmeyi, hedefleri için yeterli imkanların olmadığını düşünmeyi içerebilecek hatalı düşüncelerdir (Koç ve Arslan, 2020). Alden ve Safran (1978) yaptıkları çalışmada akılcı olmayan inançları yüksek olan katılımcıların daha az iddialı olduklarını, Goldfried ve Sobocinski (1975) ise

yürüttükleri araştırmada akılcı olmayan inançlar ile topluluk önünde konuşma kaygısı ölçümleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu noktada öz şefkat ile uyumsuz düşünce tarzları arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Öz şefkat gelişiminde erken dönem çocukluk yaşantılarının, bu dönemde yaşanılan zorlu yaşam olaylarının, ebeveyn tepkileri ile şekillenmiş olan rasyonel ve rasyonel olmayan düşüncelerin önemli olduğu düşünülmektedir (Demir, 2017, 100). Dolayısıyla mevcut bulgu beklendiktir.

Konuyla ilgili literatür incelenmiştir. Kılıç ve Tunç (2020), üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada akılcı olmayan inançlar ile kendini affetme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Kendini affetme modelinde öz şefkatin en güçlü aracı olması (Uzun ve Karataş, 2023) ve öz şefkatin, kendini affetmenin önemli bir yordayıcısı olması sebebiyle (Karataş ve Uzun, 2021) bu araştırmanın mevcut araştırma bulgularını desteklediği söylenebilir. Enright'a göre (1996) kişinin kendini affetme düzeyi arttığında işlevsel olmayan düşüncelerinin farkına varıp, bunları değiştirme isteği duyar ve kendine karşı bir anlayış geliştirir. Kılıç ve Tunç'a göre (2020) kişinin akılcı olmayan inançlarının yerine işlevsel düşüncelerle ilerlemesi durumunda kendisiyle daha sağlıklı bir ilişkiye sahip olacağı düşünülmektedir. Kişi daha gerçekçi beklentiler geliştirecek, özellikle kendine karşı acımasız davranmak yerine daha nazik ve kabul edici olacaktır.

Kişinin kendine ilişkin oluşturduğu bilişsel çarpıtmalar kişiye zarar vermekte, öz şefkat gelişimini olumsuz etkilemekte ve kişinin kendini yanlış ve olumsuz değerlendirmesine sebep olabilmektedir (Korkmaz, 2018). Kişinin kendine verdiği bu zararı engellemek adına akılcı olmayan inançların değiştirilmesi gerekmektedir. Bu akılcı olmayan inançlar değiştirilirse yaşanan problemlerin azalma eğiliminde olacağı belirtilmektedir (Boyacı ve İlhan, 2016).

Akın'ın (2010) öz şefkat ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının sonucunda; öz şefkatin pozitif alt boyutlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla negatif ilişkili olduğu negatif alt boyutlarının ise ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Uzun ve Karataş (2023) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öz şefkatin bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasındaki ilişkiye büyük ölçüde aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Stephenson vd. (2018) ise öz şefkatin mantıksızlıkla

negatif yönde ilişkili olduğunu ve benlik saygısı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu saptamıştır. Podina vd. (2015) akılcı olmayan inançlar ile depresyon ilişkisini düzenleyen temel faktörün öz şefkatin öz sevecenlik alt boyutu olduğunu, yaptıkları araştırmada ortaya koymuşlardır.

Alanyazında, uyumsuz düşünce tarzları ile ilgili araştırmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Uyumsuz düşünce tarzları ile öz şefkat düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Uyumsuz düşünce tarzları ile ilgili gelecekte farklı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.3. Yetişkinlerin Stresle Başa Çıkma Yollarına Göre Öz Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda stresle başa çıkma yollarından davranışsal olarak ilgiyi kesme ve dine yönelme düzeyleri düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu; planlama düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin araçsal sosyal destek, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, mizahi yaklaşım, kabullenme, madde kullanımı, diğer etkinlikleri bırakma, zihinsel olarak ilgiyi kesme, yadsıma, kendini sınırlandırma ve duygusal sosyal destek düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Stresle başa çıkma, bireyin deneyimleri ile elde ettiği kaynaklarını değerlendirmesinin sonucunda stres yaratan durumun üstesinden gelebilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabadır (Deniz ve Yılmaz, 2006). Ewert vd. (2021) yaptıkları araştırma sonucunda öz şefkat ile uyumlu başa çıkma stilleri arasında pozitif, öz şefkat ile uyumsuz başa çıkma stilleri arasında ise negatif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Öz şefkat ile duygu odaklı başa çıkma ve öz şefkat ile problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkinin de pozitif olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Lloyd vd. (2019) ise bakım verenler ile yaptıkları çalışmanın sonucunda öz şefkatin işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ile negatif, duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Ying ve Han (2009) başa çıkma sürecini üzerinde öz şefkatin etkili olduğunu ortaya koymuştur. Öz şefkatin olumlu bir bileşeni olan paylaşımların bilincinde olmanın ise başa çıkmayla ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Stresle başa çıkma yollarından araçsal sosyal destek kullanma; tavsiye ya da yardım aramaya yönelik sorun odaklı başa çıkmadır. Sıklıkla duygusal sosyal destek kullanma ile birlikte ortaya çıkar (Carver vd., 1989). Öz şefkat, kişiye problemini kendisinin çözebileceği güvenli alanı sunar ve nazikçe problemi çözmeye yöneltir (Neff, 2011). Bu noktada öz şefkat ile araçsal sosyal destek kullanımının ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde; Sayın (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen tez çalışmasında öz şefkat düzeyinin başa çıkma tarzlarını yordamadaki rolü incelenmiştir. Mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak yüksek düzeyde öz şefkatin araçsal sosyal destek kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Uzbaş Uğur (2021) ise sosyal desteğe başvurma ile öz şefkatin pozitif yönde anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın sonucunda elde edilen bu bulgunun, literatürde yer alan farklı çalışmaların bulgularıyla çelişmesi, farklı ölçme araçlarının kullanılmasından kaynaklanmış olabilir. Öz şefkatin kişiye problemini kendisinin çözebileceğine ilişkin güvenli alanı yaratmasına karşın (Neff, 2011) her insanın hata yapabileceğini ve çektiğimiz acılarda, zorlu hayat koşullarında yalnız olmadığımızı kabul etmeyi (Germer ve Neff, 2013) de içermesi sebebiyle anlamlı bir farklılık bulunmamış olabilir.

Stresle başa çıkma yollarından mizahi yaklaşım; stres etkeni ile ilgili şakalar yapma ve stres durumu ile dalga geçmeye yönelik bir başa çıkma tarzıdır (Carver vd., 1989). Stres durumuyla ilgili şakalar yapmak, bu durumda kendini sertçe eleştirmemeyi gerektirir. Öz şefkat de kendini eleştirmemeyi ve nazik bir tutum belirlemeyi içerdiği için (Neff, 2003a) öz şefkat ile mizahi yaklaşım arasında pozitif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Yue vd. (2017) öz şefkat ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçta, öz şefkatin kendini geliştirici mizah tarafından pozitif yönde yordandığını ancak kendini yıkıcı mizah tarafından negatif yönde yordandığını bulmuşlardır. Sayın (2017) mizahi yaklaşımın öz şefkat tarafından anlamlı ve pozitif yönde yordandığı sonucuna ulaşmıştır. Aydın (2014) ise öz şefkatin aşırı özdeşleşme alt ölçeğinin agresif mizahın pozitif yordayıcısı olduğunu yaptığı araştırma ile ortaya koymuştur. Khramtsova ve Chuykova (2016), öz şefkatin mizah tarzlarının yordayıcısı olabileceğini, öz şefkati yüksek kişilerin daha uyumlu mizah tarzlarını ve daha az uyumsuz tarzları kullanma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Ancak bu mizah

tarzlarının kültüre bağlı olduğunu belirtmiştir. Mevcut araştırmada öz şefkatin mizahi yaklaşıma göre anlamlı düzeyde farklılaşmama sebebinin kültür etkeni ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Mizah, kendini geliştirici ve kendini yıkıcı olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır (Yue vd., 2017). Mevcut araştırmada öz şefkatin mizahi yaklaşıma göre anlamlı düzeyde farklılaşmama sebebinin kültür etkeni ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Mizah, kendini geliştirici ve kendini yıkıcı olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır (Yue vd., 2017). Mevcut araştırmada mizahi yaklaşım alt boyutunun böyle bir kategoriye ayrılmaması sebebi ile anlamlı bir farklılık bulunmamış olması anlaşılabilirdir.

Stresle başa çıkma yollarından duygulara odaklanma ve ortaya koyma; kişinin yaşadığı sıkıntı veya üzüntüye odaklanma ve bunları ifade etmesi ile ortaya çıkan bir başa çıkma tarzıdır (Carver vd., 1989). Öz şefkat, problem durumunda kişinin kendi içine ve duygularına dönmesini içerir (Neff, 2011). Bu sebeple öz şefkat ile duygulara odaklanma ve ortaya koymanın ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak Sayın (2017) duygulara odaklanmanın öz şefkat tarafından anlamlı ve negatif yönde yordandığı sonucuna ulaşmıştır. Uludağ (2021), psikolojik esnekliğe yönelik yaptığı tez çalışmasında duygulara odaklanma ve ortaya koyma alt boyutunun tek başına aracılık etkisinin bulunmadığını ancak öz şefkat ile birlikte analiz edildiğinde ortak aracılık rolü oynadıklarını ortaya koymuştur. Araştırmanın sonucunda elde edilen bu bulgunun, literatürde yer alan farklı çalışmaların bulgularıyla çelişmesi; farklı ölçme araçlarının kullanılmasından kaynaklanmış olabilir. Ayrıca öz şefkat kişinin kendi duygularına yönelmesini içerse de (Neff, 2011), tamamen bu olumsuz duygulara odaklanıp kişinin boğulmuş hissetmemesini de içerdiği için (Adams ve Leary, 2007) anlamlı bir farklılık bulunmamış olabilir.

Stresle başa çıkma yollarından madde kullanımı; alkol ya da uyuşturucu kullanımını içerir. Zihinsel ilgiyi kesmeye benzerdir ancak farklı bir davranış geliştirildiği için ayrı olarak değerlendirilmiştir (Carver vd., 1989). Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin uyumsuz başa çıkma stratejilerini daha az kullandığı tespit edilmiştir (Lloyd vd., 2019). Bu sebeple öz şefkat ile uyumsuz bir başa çıkma stratejisi olan madde kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak Demirden ve Sarıkoç (2023), stresle başa çıkmak adına alkol kullanan bireylerin öz şefkat

düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çoban (2023), alkol bağımlılığı tedavisi gören bireylerin öz şefkat düzeylerine yönelik bir tez çalışması gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın sonucunda tedavi motivasyonu yüksek olan hastaların daha yüksek öz şefkate sahip olduğunu, kişilerin alkolü bıraktıkları toplam süre ile öz şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Phelps vd.'nin (2018) madde kullanımı riski ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmanın sonucuna göre düşük riskli gruptaki bireylerin öz şefkat düzeylerinin, yüksek riskteki gruptaki bireylere göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Sayın (2017) madde kullanımının öz şefkat tarafından anlamlı ve negatif yönde yordandığı sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmanın bulgularının alanyazındaki araştırmalardan farklı olmasının sebebi, kültür farkı olabilir. Mevcut araştırma Türkiye örnekleminde yürütülmüştür. Türkiye'de madde kullanımının yasal olmaması da araştırma bulgularında etkili olmuş olabilir. Ayrıca mevcut araştırmada kullanılmış olan ölçekte madde kullanımı "alkol, ilaç ya da sakinleştirici" şeklinde sınanmıştır. İlgili maddelerin ayrı ayrı değerlendirilmemiş olması da araştırma bulgularında etkili olmuş olabilir.

Stresle başa çıkma yollarından kabullenme; stres durumunun gerçek olarak kabul edilmesini içerir. Stres durumunun kolayca değiştirilebildiği durumların aksine, durumun değiştirilemediği ve uyum sağlanması gereken bir hâlde olduğu durumlarda önemi artan bir başa çıkma tarzıdır (Carver vd., 1989). Öz şefkat, kendini yetersiz olduğu için acımasızca ve sertçe eleştirmek yerine, durumu kabul etmek anlamına gelir (Neff, 2011). Öz şefkat, kişinin kendi acısından kaçmamasını, kabul etmesini içerdiği için (Neff, 2003a) öz şefkat ile kabullenme arasında pozitif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak Sirois vd. (2015), öz şefkat ile kabullenme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sayın (2017) da kabullenmenin öz şefkat tarafından anlamlı ve negatif yönde yordandığı sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırma bulgularının alanyazındaki araştırmalar ile çelişmesi, kişilerin kabullenmeyi algılama şeklinin ilgili literatürden farklı olabileceğini düşündürmektedir. Kabullenme, stres durumunun gerçek olarak kabul edilmesi şeklinde algılanabileceği gibi (Carver vd., 1989) bu konuda herhangi bir şeyi değiştiremeyeceğinin düşünülmesi şeklinde de (Onat ve Otrar, 2010) algılanmış ve bu sebeple anlamlı bir farklılık bulunmamış olabilir.

Stresle başa çıkma yollarından diğer etkinlikleri bırakma, stres durumuna daha fazla odaklanabilmek için diğer etkinlikleri bir kenara bırakmak, diğer etkinliklerden dolayı dikkatin dağılmasından kaçınmaya çalışmak, hatta gerekirse yalnızca stres kaynağıyla başa çıkmak için diğer etkinliklerin iptal edilmesine izin vermek anlamına gelir (Carver vd., 1989). Öz şefkatin; var olan anlam, düşünce, davranış ya da duygu alışkanlıklarının askıya alınmasını da içermesi sebebiyle (Martin, 1997) öz şefkat ile diğer etkinlikleri bırakmanın ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Sayın (2017) öz şefkat ile diğer etkinlikleri bırakma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma, mevcut araştırmanın bulguları ile tutarlıdır. Mevcut araştırmada anlamlı bir farklılık bulunmamasının sebebi, öz şefkatin problem çözümü için önce var olan düşünce ve davranışların askıya alınmasını içermesine rağmen (Martin, 1997) yalnızca problem durumuna odaklanarak kişinin kendini boğulmuş hissetmesi anlamına gelmemesi (Adams ve Leary, 2007) olabilir.

Stresle başa çıkma yollarından dine yönelme, duygusal bir destek kaynağı olarak olumlu yeniden yorumlama için bir araç olarak veya bir stres durumuyla aktif başa çıkma tarzı olarak karşımıza çıkar (Carver vd., 1989). Güven (2008) öznel dindarlık algısı ile depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kıcalı'ya göre (2015) depresyon ve öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Bu noktada dine yönelme ile öz şefkatin ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, mevcut araştırma bulgularından farklı olarak Sayın (2017) yüksek düzeyde öz şefkatin dine yönelmeyi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Sayın (2017), dine yönelme değişkenini pozitif dini başa çıkma ve negatif dini başa çıkma şeklinde ele almıştır. Öz şefkat değişkeninin pozitif dini başa çıkma ile pozitif yönlü, negatif dini başa çıkma ile negatif yönlü anlamlı ilişki içerdiği sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bu sonucun araştırmada dine yönelme alt boyutunun negatif ve pozitif olarak ele alınmamış olması ile ilgili literatürden farklı olabileceğini düşündürmektedir. Katılımcıların dine yönelmeyi ne şekilde ele aldığı önem kazanmaktadır. Negatif dini başa çıkma; stresle başa çıkarken dini kaynakların kullanıldığı ancak çıkan problemlerin yeterince iyi bir kul olmamadan veya günah işlemeden kaynaklanarak Allah tarafından verildiğine yönelik düşünceleri içeren bir stratejidir (Pargament vd, 1998). Ancak öz şefkati yüksek kişiler hataları sebebiyle kendilerini sert bir şekilde

eleştirmektense her insanın zaman zaman hata yapabileceğine odaklanarak sevecen bir tutum geliştirirler (Neff, 2003a; Neff, 2011). Bu noktada araştırma katılımcılarının dine yönelmeyi bu yönde algılamış olabileceği düşünülmektedir. Konu üzerinde daha fazla çalışma yapılabilir.

Stresle başa çıkma yollarından yadsıma, stres kaynağının göz ardı edilmesi durumudur. Kişi stres etkeninin var olduğuna inanmayı reddeder veya stres etkeni gerçek değilmiş gibi davranmaya devam eder (Carver vd., 1989). Öz şefkat; kişinin başarısızlıklarında kendini acımasızca eleştirmemesini gerektirmesine rağmen bu durum, kişinin hata ve eksiklerinin reddedildiği ve dolayısıyla düzeltilmediği anlamına gelmez (Neff, 2003a). Bu noktada öz şefkat ile yadsıma arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Sayın (2017) mevcut araştırmanın bulgularına benzer şekilde öz şefkat ile yadsıma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Chishima vd. (2018) ise öz şefkat ile kaçınma stilini incelemiş ve mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak 1 aylık bir çalışma sonrasında öz şefkat ile kaçınma odaklı başa çıkmanın negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu farklılığın ve anlamlı bir farklılık çıkmamış olmasının sebebi kaçınma ve yadsıma olmak üzere iki farklı kavramla çalışılmış olması olabilir. Yadsımada problem durumunun varlığı reddedilirken (Carver vd., 1989) kaçınma zihinsel düzeyde olabileceği gibi davranışsal düzeyde de gerçekleşebilecek (Çavuşoğlu, 2014) daha geniş bir kavramdır.

Stresle başa çıkma yollarından davranışsal olarak ilgiyi kesme, kişinin stres ile başa çıkma çabasını azaltması hatta stresle karşılaştığı hedeflerine ulaşma çabasından vazgeçmesi anlamına gelir. Bu durum insanlar kötü sonuçlar beklediklerinde, çaresizlik duygusu yaşadıklarında ortaya çıkar (Carver vd., 1989). Öz şefkat, insanların olumsuz duygular karşısında kendisini boğulmuş ve çaresiz hissetmemesine ve problem anlarındaki durumu ve rollerini kabul etmesine yardımcı olur (Adams ve Leary, 2007). Bu noktada öz şefkat ile davranışsal olarak ilgiyi kesme arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Öz şefkat, kişilerin hedefe ulaşma çabasından vaz geçmek yerine objektif değerlendirmeler yaparak durumu yeniden değerlendirme olanağı sunar (Leary vd., 2007). Dolayısıyla mevcut bulgu beklendiktir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Sayın (2017) davranışsal olarak ilgiyi kesmenin öz şefkat tarafından anlamlı ve negatif yönde yordandığı

sonucuna ulaşmıştır. Sirois vd. (2015), öz şefkat ile davranışsal olarak ilgiyi kesme arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmalar, mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Stresle başa çıkma yollarından zihinsel olarak ilgiyi kesme, davranışsal ilgiyi kesmenin farklı bir versiyonudur. Koşulların davranışsal ilgiyi kesme için uygun olmadığı durumlarda ortaya çıkar. Kişiyi stres hakkında düşünmekten uzaklaştırmaya yarayan çeşitli aktiviteler yoluyla gerçekleşir (Carver vd., 1989). Öz şefkat farklı olarak, problem durumundan uzaklaşmayı, yok saymayı ve uzaklaşmayı içermez (Neff, 2003a). Bu noktada öz şefkat ile zihinsel olarak ilgiyi kesme arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, mevcut araştırma bulgularından farklı olarak Sayın (2017) zihinsel olarak ilgiyi kesmenin öz şefkat tarafından anlamlı ve pozitif yönde yordandığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bu bulgunun, ilgili araştırma bulgularıyla çelişmesi, farklı ölçme araçlarının kullanılmasından kaynaklanmış olabilir. Öz şefkatin problem durumundan uzaklaşmayı içermemesine rağmen (Neff, 2003a), önce kişinin kendi düşünce ve duygularına dönerek acele etmemesini de içermesi (Neff, 2011) sebebiyle anlamlı bir farklılık bulunmamış olabileceği düşünülmektedir.

Stresle başa çıkma yollarından kendini sınırlandırma; harekete geçmek için uygun bir fırsat ortaya çıkana kadar bekleme, geri planda kalma ve acele etmeme durumudur. Kişinin stres etkeniyle etkili bir şekilde baş etmeye odaklanması anlamında aktif bir başa çıkma stratejisidir ancak aynı zamanda harekete geçmeme sebebiyle de pasif bir stratejidir (Carver vd., 1989). Öz şefkati yüksek kişiler de benzer şekilde, problem anında acele etmeyerek önce kendilerine güvenli ve rahat bir alan yaratırlar (Neff, 2011). Bu sebeple öz şefkat ile kendini sınırlandırmanın ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Sayın (2017) mevcut araştırmanın bulgularına benzer şekilde öz şefkat ile kendini sınırlandırma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ewert vd. (2021) yaptıkları araştırma sonucunda öz şefkat ile uyumlu başa çıkma stilleri arasında pozitif, öz şefkat ile uyumsuz başa çıkma stilleri arasında ise negatif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Kendini sınırlandırma alt boyutunun kişinin stres etkeniyle etkili bir şekilde baş etmeye odaklanması anlamında aktif bir başa çıkma stratejisi olması ancak aynı zamanda harekete geçmeme sebebiyle de pasif bir strateji olması

(Carver vd., 1989) sebebiyle anlamlı bir farklılık çıkmamış olabileceği düşünülmektedir.

Stresle başa çıkma yollarından olumlu yeniden yorumlama; stresli bir durumu olumlu yaklaşımlarla yorumlama durumudur. Kişiyi aktif, problem odaklı başa çıkma eylemlerine devam etmeye yönlendirir (Carver vd., 1989). Öz şefkati yüksek kişilerde düşünceler, duygular ve davranışlar doğal sürecinde objektif bir şekilde yeniden gözlemlenir. Kişi bu süreçte istikrarlı bir dikkat geliştirir (Hollis-Walker ve Colossimo, 2011). Bu noktada öz şefkat ile olumlu yeniden yorumlama arasında pozitif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak Sayın (2017) yüksek düzeyde öz şefkatin olumlu yeniden yorumlamayı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Sirois vd. (2015), öz şefkat ile olumlu yeniden yorumlama arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın sonucunda elde edilen bu bulgunun, literatürde yer alan farklı çalışmaların bulgularıyla çelişmesinin sebebi; mevcut araştırmanın literatürdeki araştırmalardan farklı bir örneklem üzerinde yürütülmesi olabilir.

Stresle başa çıkma yollarından duygusal sosyal destek kullanma; destek, sempati veya anlayış arama durumudur. Bu duygu odaklı başa çıkmanın bir stilidir. Stresli bir durum nedeniyle güvensiz hale gelen bir kişi, bu tür bir destek alarak güvenini tazeleyebilir (Carver vd., 1989). Öz şefkat ise kişinin ihtiyaç duyduğu anlayışı kendine sağlayabilmesini içeri, kişiye problemini kendisinin çözebileceği güvenli alanı sunar ve nazikçe problemi çözmeye yöneltir (Neff, 2011). Bu noktada öz şefkat ile araçsal sosyal destek kullanımının ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak Uzbaş Uğur (2021) sosyal desteğe başvurma ile öz şefkatin pozitif yönde anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Sayın (2017) ise mevcut araştırmanın bulgularına benzer şekilde öz şefkat ile duygusal sosyal destek kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bu bulgunun, literatürde yer alan bazı çalışmaların bulgularıyla çelişmesi, farklı ölçme araçlarının kullanılmasından kaynaklanmış olabilir. Ayrıca öz şefkatin kişiye öz sevecenlik alt boyutuyla ihtiyaç duyduğu anlayış ve güveni kendine sağlayabilmesine karşın (Neff, 2011) çektiğimiz acılarda, zorlu hayat koşullarında yalnız olmadığımızı hissetmeyi

(Germer ve Neff, 2013) de içermesi sebebiyle anlamlı bir farklılık bulunmamış olabilir.

Stresle başa çıkma yollarından planlama; stres etkeniyle nasıl başa çıkılacağını düşünmeyi, eylem stratejileri geliştirmeyi, hangi adımların atılacağını ve sorunun en iyi nasıl ele alınacağını düşünmeyi içerir (Carver vd., 1989). Öz şefkat, kişinin kendini hata ya da başarısızlıklar sebebiyle yargıladığı durumları şefkat ile ele alabilmeyi ve dolayısıyla kişilerin kendini daha doğru bir şekilde değerlendirerek objektif bir şekilde planlama yapabilmesini içerir (Leary vd, 2007). Bu sebeple öz şefkat ile planlamanın pozitif yönde ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Mevcut araştırma bulguları da bu düşünce ile tutarlıdır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Sayın (2017), yüksek düzeyde öz şefkatin planlamayı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma, mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

5.4. Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Öz Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda cinsiyete göre yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bacanlı ve Çarkıt (2020), genellikle erkeklerde daha yüksek olarak bulunan öz şefkat farkının, yaşla birlikte azalabileceğini belirtmiştir. Araştırmanın 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerle gerçekleştirilmiş olması sebebiyle anlamlı bir farklılık bulunmayacağı düşünülmüştür. Bu noktada mevcut bulgu beklendiktir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Ünal (2021), öz şefkat düzeylerinin cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını ve erkeklerin öz şefkat puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılan farklı araştırmalar da yapılmıştır (Yarnell vd., 2015; Yarnell vd., 2019). Yine Çetinkaya'nın araştırmasına göre (2022) erkek katılımcıların öz yargılama düzeylerinde negatif yönde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Neff (2003a), kadınların daha fazla ruminatif düşünceye sahip olduğunu ve öz yargılama düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Bacanlı ve Çarkıt (2020) öz şefkati cinsiyete göre meta analiz yöntemiyle incelediği bir araştırma yapmıştır. Sonuçta erkeklerin öz şefkatlerinin kadınlarınkinden daha yüksek olduğunu ancak bu farkın anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Benzer

şekilde, literatürde öz şefkatin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşan araştırmalar (İskender, 2009; Neff vd, 2007; Neff ve Pommier, 2013; Özyeşil, 2011; Raque-Bogdan vd., 2011; Sadioğlu ve Sezer, 2016; Yiğit, 2015; Çoban, 2021) mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Öz şefkat düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili literatürdeki araştırmalar incelendiğinde bir fikir birliğine varılamadığı görülmektedir. Öz şefkat düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair daha büyük örneklem gruplarına ulaşılarak, boylamsal çalışmaların yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

5.5. Yetişkinlerin Algılanan Ekonomik Gelirlerine Göre Öz Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda algılanan ekonomik gelire göre yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Yapılan araştırmalar düşük ekonomik düzeyin düşük öz saygı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. (Yavuz vd., 2016, Fujiwara vd., 2019). Öz saygı; bireyin kendi benliğini değerlendirmesi sonucunda oluşan kişisel bir beğeni durumu olarak tanımlanan (Yörükoğlu, 2012; akt. Akdeniz, 2022, s. 22) ve öz şefkat ile ilişkili (Neff, 2009) bir kavramdır. Dolayısıyla öz şefkatin algılanan ekonomik gelire göre anlamlı düzeyde farklılaşacağı, düşük ekonomik gelire sahip olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin daha düşük olacağı düşünülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Ünal (2021), öz şefkat düzeyinin ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulmuştur. Neff ve Vonk (2009) da öz şefkat ile ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Çoban da (2021) benzer şekilde öz şefkatin ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalar, mevcut araştırmanın bulguları ile tutarlıdır.

Hwang, Kim ve Yang'ın (2016) çalışmasına göre ise öz şefkat ve ekonomik düzey arasında anlamlı zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Çetinkaya'nın (2022) araştırmasında ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik ve öz yargılama alt boyutlarında anlamlı ve negatif yönde bir farklılık olduğu görülmüştür. Ekonomik düzeyi daha yüksek olan bireylerin öz şefkat alt boyutlarından bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve izolasyon düzeyleri daha yüksektir. Sünbül ve Güneri (2019), düşük sosyoekonomik düzeyin kendi kendine olumsuz

konuşmalara, yanlış karşılaştırmalara ve kendini yargılamaya yol açtığını ortaya koymuştur.

Öz şefkatin kişinin şefkatli tutum ve davranışlarını kendine yönlendirmesi anlamına geldiği için (Neff, 2003a) düşük ekonomik gelir ile ilişkili olarak azalması beklenebilir. Yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin algılanan ekonomik gelirlerine göre anlamlı bir farklılık göstermeme sebebinin, araştırmadaki katılımcıların büyük oranda orta gelir düzeyine sahip olması olabileceği düşünülmektedir.

6. YARGI VE ÖNERİLER

Bu bölümde önce araştırma sonuçlarına bağlı olarak ulaşılan yargılara ve daha sonra araştırma sonuçlarına ilişkin önerilere yer verilmiştir.

Araştırmanın sonucunda, kendini suçlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının kendini suçlama düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Kendini suçlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkatleri anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmanın sonucunda, kabul etme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile kabul etme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular kabul etme düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, düşünceye odaklanma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının düşünceye odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Düşünceye odaklanma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmanın sonucunda, pozitif tekrar odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının pozitif tekrar odaklanma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Pozitif tekrar odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmanın sonucunda, plana tekrar odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının plana tekrar odaklanma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Plana tekrar odaklanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmanın sonucunda, pozitif yeniden gözden geçirme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının pozitif yeniden gözden geçirme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Pozitif yeniden gözden geçirme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde

yüksektir. Araştırmanın sonucunda, bakış açısına yerleştirme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının bakış açısına yerleştirme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bakış açısına yerleştirme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmanın sonucunda, yıkım düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının yıkım düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Yıkım düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmanın sonucunda, diğerlerini suçlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının diğerlerini suçlama düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Diğerlerini suçlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmanın sonucunda, uyumsuz düşünce düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının uyumsuz düşünce düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Uyumsuz düşünce düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmanın sonucunda, araçsal sosyal destek kullanımı düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile araçsal sosyal destek düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular araçsal sosyal destek kullanımı düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, mizahi yaklaşım düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile mizahi yaklaşım düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular mizahi yaklaşım düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, duygulara odaklanma ve ortaya koyma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile duygulara odaklanma ve ortaya koyma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular duygulara odaklanma ve ortaya koyma düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından

birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, madde kullanımı düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile madde kullanımı düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular madde kullanım düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, kabullenme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile kabullenme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular kabullenme düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, diğer etkinlikleri bırakma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile diğer etkinlikleri bırakma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular diğer etkinlikleri bırakma düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, dine yönelme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının dine yönelme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Dine yönelme stratejisi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmanın sonucunda, yadsıma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile yadsıma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular yadsıma düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, davranışsal olarak ilgiyi kesme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının davranışsal olarak ilgiyi kesme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Davranışsal olarak ilgiyi kesme stratejisi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmanın sonucunda, zihinsel olarak ilgiyi kesme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile zihinsel olarak ilgiyi kesme düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular zihinsel olarak ilgiyi kesme düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, kendini sınırlandırma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan

ortalaması ile kendini sınırlandırma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular kendini sınırlama düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, olumlu yeniden yorumlama düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile olumlu yeniden yorumlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular olumlu yeniden yorumlama düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, duygusal sosyal destek kullanma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile duygusal sosyal destek kullanma düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular duygusal sosyal destek kullanma düzeyi yüksek ve düşük olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, planlama düzeyi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasının planlama düzeyi düşük olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Planlama stratejisi yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmanın sonucunda, cinsiyeti kadın olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile cinsiyeti erkek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular cinsiyeti kadın ya da erkek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın sonucunda, algılanan ekonomik geliri düşük ve orta olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması ile algılanan ekonomik geliri yüksek ve çok yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat puan ortalaması birbirine yakın bulunmuş; anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular algılanan ekonomik geliri düşük ve orta ya da yüksek ve çok yüksek olan yetişkinlerin öz şefkat düzeyi açısından birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular dikkate alınarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

- Araştırmada, yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin belirlenmesinde Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği kullanılmış, öz şefkat toplam puan üzerinden hesaplanmıştır. Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği toplam puan üzerinden değerlendirilebildiği gibi alt ölçekleri ile de değerlendirilebilmektedir. Benzer bir araştırma Öz-Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği'nin altı alt ölçeği olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme ölçekleri çerçevesinde gerçekleştirilebilir.
- Araştırmada, yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzlarının belirlenmesinde Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği kullanılmış, uyumsuz düşünce tarzları toplam puan üzerinden hesaplanmıştır. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği toplam puan üzerinden değerlendirilebildiği gibi alt boyutları ile de değerlendirilebilmektedir. Benzer bir araştırma Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'nin üç alt boyutu olan ikilemler, tuzaklar ve engeller boyutları çerçevesinde gerçekleştirilebilir.
- Araştırma, yetişkinler ile yürütülmüştür. Öz şefkat düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme, uyumsuz düşünce tarzları ve stresle başa çıkma yollarına göre incelenmesine yönelik ergen ve yaşlı gruplar ile araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Araştırmada stresle başa çıkma yollarına göre yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Stresle başa çıkma yollarının yanı sıra, stres kaynaklarının öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar yapılabilir.
- Öz şefkat düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kendini suçlama, pozitif tekrar odaklanma, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme, pozitif yeniden gözden geçirme, diğerlerini suçlama ve yıkım düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucundan yola çıkılarak uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerini arttırmak için yapılacak çalışmalarda araştırmanın bulgularından yararlanılabilir.
- Öz şefkat düzeylerinin uyumsuz düşünce tarzlarına göre farklılaştığı sonucundan yola çıkılarak uyumsuz düşünce tarzları yüksek olan yetişkinlere öz şefkat düzeylerini arttırmak için psikolojik destek sağlanabilir.

- Araştırmada stresle başa çıkma yollarından davranışsal olarak ilgiyi kesme, dine yönelme ve planlama dışındaki alt boyutlara göre öz şefkat düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Stresle başa çıkma yollarının öz şefkat düzeyine etkisine yönelik daha fazla çalışma yapılabilir.
- Yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri, stresle başa çıkmaya yönelik farklı bir ölçme aracı ile incelenebilir.
- Araştırmada algılanan ekonomik gelire göre yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri incelenmiştir. Benzer bir araştırma net gelir bilgisi alınarak yapılabilir.
- Araştırma nicel araştırma olarak yapılmıştır. Yapılacak olan araştırmalar, nitel araştırmanın da yer aldığı "Karma Yöntem Araştırması" şeklinde de planlanabilir.

KAYNAKÇA

Abdullayev, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın No. 586367) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*(1), 49 – 74. https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49

Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(10), 1120-1144. https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.10.1120

Akçeşme, F. (2017). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi.* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].

Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi*. (Yayın No. 628493) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Akdeniz, M. (2022). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolünün incelenmesi*. (Yayın No. 763961) [Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Akın, A. (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *39*(39), 1-9.

Akın, Ü., Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*(33), 1-10.

Aktaş, A. (2017). *Türkiye örnekleminde, narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayın No. 472329) [Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Akyıl, A. (2019). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve Mardin örneği*. (Yayın No. 569945) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayın No. 616343) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science, 8*(2), 155-172. https://doi.org/10.1177/1745691612459518

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*, *48*(10), 974-983. https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002

Alden, L., & Safran, J. (1978). Irrational beliefs and nonassertive behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 2(1), 357-364. https://doi.org/10.1007/BF01172652

Algın F. (2009). *Şizofreni hastalarında başa çıkma tutumlarının umutsuzluk, intihar, davranışı ve iç görü ile ilişkisi*. [Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Bakırköy Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 6. Psikiyatri Birimi].

Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self compassion, stress and coping. Social and Personality Psychology Compass, 4(2), 107-118. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x

Altun, G. (2021). *Geç ergenlik döneminde ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 669907) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aneshensel, C. S., Rutter, C. M., & Lachenbruch, P. A. (1991). Social structure, stress, and mental health: Competing conceptual and analytic models. *American sociological review*, *56*(2), 166-178. https://doi.org/10.2307/2095777

Arapkirlioğlu, H. & Tankız, K.D. (2011). Müzik öğretmenliği programı özel yetenek sınavlarında alan ve yerleştirme puanlarının karşılaştırılması. *E-international Journal of Educational Research, 2*(4), 55-69.

Aras, N. Y., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam ve öz şefkat. *Ictimaiyat*, *7*(1), 168-183. https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1168719

Ardanıç, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması.* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].

As, T. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *1*(1), 1-16.

Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *8*(4), 213-232. https://doi.org/10.12780/uusbd.66525

Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. (Yayın No. 308362) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ataman Temizel, E., & Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *17*(1), 7-17.

Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayın No. 537886) [Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Avşaroğlu, S., & Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *85*(18), 85-100.

Aydın, A. (2014). An investigation of the relationship between self-compassion, humor and alexithymic characteristics of parents with autistic children. *International Journal on New Trends in Education & their Implications*, *5*(2), 145-159.

Bacanlı, F., & Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, *21*(2), 1-15. https://doi.org/10.12984/egeefd.648331

Bacanlı, H., Sürücü, M. & İlhan, T. (2013). Başa çıkma stilleri ölçeği kısa formunun (BÇSÖ-KF) psikometrik özelliklerinin incelenmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(1), 81-96.

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *17*(1), 125-143. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3

Barnow, S. (2012). Emotionsregulation und Psychopathologie: Ein Überblick. *Psychologische Rundschau, 63*(2), 111-124. https://doi.org/10.1026/0033-3042/a000119

Battal, H. (2022). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeyinin mutluluk ile ilişkisi*. (Yayın No. 750332) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child development*, 37(4), 887-907. https://doi.org/10.2307/1126611

Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *46*(46), 175-190. https://doi.org/10.9779/pauefd.451180

Bayar, Ö., & Tuzgöl, D. M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*(3), 689-704. https://doi.org/10.16986/HUJE.2017029306

Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, *165*(8), 969-977. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.08050721

Beck, J. G., Jacobs-Lentz, J., Jones, J. M., Olsen, S. A., & Clapp, J. D. (2014). Understanding posttrauma cognitions and beliefs. *Facilitating resilience and recovery following trauma*, 167-190.

Bernard, M. E. (1995). It's prime time for rational, emotive behavior therapy: current theory and practice, research recommendations, and predictions. *Journal of*

Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 13(1), 9-27. https://doi.org/10.1007/bf02354555

Birlik, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme, öz şefkat ve flört şiddeti arasındaki ilişki.* (Yayın No. 626938) [Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Boyacı, M., & İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(2), 734- 746. https://doi.org/10.17860/efd.03838

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin, 38*(9), 1133-1143. https://doi.org/10.1177/0146167212445599

Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current psychology*, *28*, 85-97. https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0

Büte, U. (2021). *Shadow of the past: The roles of early parental rejection, maladaptive personality dispositions, and fear of compassion on depressive symptoms*. (Yayın No. 695262) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Büyüköztürk, Ş. (2002). *Veri Analizi El Kitabı.* Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Pegem Akademi.

Cabanac, M. (2002). What is emotion?. *Behavioural processes, 60*(2), 69-83. https://doi.org/10.1016/S0376-6357(02)00078-5

Carver, C.S., Scheier, M.F. ve Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Ceyberi, B. (2023). *Yetişkinlerde öz-şefkatin yordayıcıları olarak özgecilik ve kişilerarası duygu düzenleme*. (Yayın No. 821072) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness, 9*(6), 1907–1915. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0

Choi, B. Y., Park, H., Nam, S. K., Lee, J., Cho, D., & Lee, S. M. (2011). The development and initial psychometric evaluation of the Korean Career Stress Inventory for college students. *The Career Development Quarterly, 59*(6), 559-572. https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2011.tb00976.x

Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Teknikleri*. Mentis Yayıncılık.

Çavuşoğlu, C. B. (2014). *Depresyonda kaçınma: Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi*. (Yayın No. 363273) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çekiç, A., Kaya, İ., & Buğa, A. (2019). Anne babaların akılcı olmayan inançları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *27*(2), 567-575. https://doi.org/10.24106/kefdergi.2594

Çelebi, G. Y., & Odacı, H. (2018). Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *18*(40), 89-120. https://doi.org/10.21560/spcd.v18i38117.356353

Çelik, H., & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4*(1), 139-155.

Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki.* (Yayın No. 651864) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çetin, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı ile öz şefkat ve yaşam stresi arasındaki ilişkinin karma yöntemle incelenmesi.* (Yayın No. 755473) [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi.* (Yayın No. 708971) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çevik, O., & Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: Öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *1*(20), 183-202. https://doi.org/10.29029/busbed.738994

Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *2*(2), 78-88.

Çoban, B. (2023). Alkol bağımlılığı tedavisindeki bireylerin öz-şefkat, kendini damgalama düzeylerinin; tedavi motivasyonu ile ilişkisi: ege üniversitesi, amatem örneği. (Yayın No. 812774) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(2), 128-139.

Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition & emotion*, *12*(3), 307-330. https://doi.org/10.1080/026999398379628

delValle, M. V., Andres, M. L., Urquijo, S., Zamora, E. V., Mehta, A., & Gross, J. J. (2022). Argentinean adaptation and psychometric properties of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). *Psychological reports*, *125*(5), 2733-2759. https://doi.org/10.1177/00332941211021343

Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7*(12). 98-118. https://doi.org/10.26466/opus.294058

Demirci, O. O., & Güneri, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *21*(39), 651-684. https://doi.org/10.21550/sosbilder.624377

Demirden, A., & Sarıkoç, G. (2023). Ruhsal bozukluğu nedeniyle ayaktan izlenen hastaların öz şefkat düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki.

Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 10(1), 60-72. https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1188314

Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *36*(9), 1151-1160. https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151

Deniz, M., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *3*(25), 17-26.

Dönmez, K., & Sarı, T. (2021). Okul psikolojik danışmanlarında öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(59), 60-84. https://doi.org/10.21764/maeuefd.900347

Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, *22*, 21-47. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00306-9

Efilti, E., & Özden, E. Ç. (2015). Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 1*(5), 458-476. https://doi.org/10.16991/INESJOURNAL.189

Eisenberg, N. ve Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child development, 75*(2), 334-339 https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x

Ekşi, F., Yalın, H. S. & Bakiler, E. (2022). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücü. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, *23*(1), 992-1012. https://doi.org/10.29299/kefad.884049

Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational Emotive Therapy*, *2*(2), 20-24. https://doi.org/10.1007/BF02281207

Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, *40*(2), 107-126.

https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x

Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(12), 65-82. https://doi.org/10.20875/sb.37016

Ercan, B. (2015). *Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisi*. (Yayın No. 427340) [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ersoy, E., & Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve önemi. *Osmangazi tıp dergisi*, *38*(2), 9-17 https://doi.org/10.20515/otd.33993

Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, *12*, 1063-1077. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8

Fırat, N., & Kaya, F. (2015). Yurtta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, *10*(7), 407-426. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.8140

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, *21*(3), 219-239. https://doi.org/10.2307/2136617

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, *54*(3), 466-475. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466

Fujiwara, T., Isumi, A., & Ochi, M. (2019). Pathway of the association between child poverty and low self-esteem: results from a population-based study of adolescents in Japan. *Frontiers In Psychology*, *10*(1), 1-32. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00937

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, *40*(8), 1659-1669. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, *30*(8), 1311-1327. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and individual differences*, *36*(2), 267-276. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7

Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*, *16*(5), 403-420. https://doi.org/10.1002/per.458

Gençtanırım, D., & Voltan-Acar, N. (2010). Akılcı-duygusal davranışçı yaklaşım ve Sezen Aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, *32*(143), 27-40.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, *69*(8), 856-867. https://doi.org/10.1002/jclp.22021

Gilbert, D. T., Fiske, S. T., & Lindzey, G. (1998). *The handbook of social psychology*. Oxford University Press.

Gilbert, P. (1998). The evolved basis and adaptive functions of cognitive distortions. *British Journal of Medical Psychology*, *71*(4), 447-463. https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1998.tb01002.x

Gilbert, P., & Irons, C. (2009). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders*, *1*(1), 195-214. https://doi.org/10.1017/CBO9780511551963.011

Goldfried, M. R., & Sobocinski, D. (1975). Effect of irrational beliefs on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *43*(4), 504. https://doi.org/10.1037/h0076787

Gökgöz, H. (2013). *Stresin çalışanların performansı üzerine etkisi: Öğretim elemanları üzerine bir araştırma*. (Yayın No. 342231) [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Greenberg, L. S. (2004). Emotion–focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, *11*(1), 3-16. https://doi.org/10.1002/cpp.388

Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, *74*(1), 224-237. https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, *13*(5), 551-573. https://doi.org/10.1080/026999399379186

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Grühn, D., Kotter-Grühn, D., & Röcke, C. (2010). Discrete affects across the adult lifespan: Evidence for multidimensiolity and multidirectionality of affective experiences in young, middle-aged and older adults. *Journal of Research in Personality, 44*(4), 492−500. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.06.003

Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students: Coping and well-being in students. *European journal of psychology of education*, *28*, 1127-1140. https://doi.org/10.1007/s10212-012-0158-x

Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(1), 91-109.

Gün, S., Türkmen, O., & Yalçın, S.B. (2020). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(2), 166-180. https://doi.org/10.38151/akef.2020.2

Gür, M., & Çapri, B. (2023) Utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *19*(3), 379-393.

Güven, H. (2008). *Depresyon ve dindarlık ilişkisi* (Yayın No. 221398) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Güven, N., & Ünal, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Researcher*, *8*(2), 148-173. https://doi.org/10.29228/rssstudies.44056

Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of psychology*, *147*(4), 311-323. https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138

Hamarta, E., Arslan, C., Saygin, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, *7*(18), 25-42.

Hamrick, L. A., & Owens, G. P. (2019). Exploring the mediating role of self-blame and coping in the relationships between self-compassion and distress in females following the sexual assault. *Journal of clinical psychology*, *75*(4), 766-779. https://doi.org/10.1002/jclp.22730

Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International journal of nursing practice*, *16*(4), 366-373. https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x

Holahan, C., J. & Moos, R., H. (1986). Personality, coping, and family resources in stress resistance: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(2), 1986, 389-395. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.2.389

Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual differences*, *50*(2), 222-227. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033

Hwang, S., Kim, G., Yang, J. W., & Yang, E. (2016). The Moderating Effects Of Age On The Relationships Of Self-Compassion, *Self-Esteem, And Mental Health. Japanese Psychological Research*, *58*(2), 194-205. https://doi.org/10.1111/jpr.12109

Inwood, E. ve Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between selfcompassion, emotion regulation, and mental health: a systematic review. *Applied psychology: Health and well-being*, *10*(2), 215-235. https://doi.org/10.1111/aphw.12127

Işık, K. (2006). *Otel işletmelerinde stres yönetimi: İstanbul'daki beş yıldızlı otel işletmelerinde bir araştırma*. (Yayın No. 214434) [Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. Social Behavior and Personality, 37, 711–720. https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711

Jager-Hyman, S., Cunningham, A., Wenzel, A., Mattei, S., Brown, G. K., & Beck, A. T. (2014). Cognitive distortions and suicide attempts. *Cognitive therapy and research*, *38*(1), 369-374. https://doi.org/10.1007/s10608-014-9613-0

Kabakçı-Yurdakul, I. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.

Kamalinasab, Z. & Mohammadkhani, P. (2018). A comparison of self-compassion and self-esteem based on their relationship with adaptive and maladaptive emotion regulation strategies. Practice in Clinical Psychology, 6(1), 9-20. https://doi.org/10.29252/nirp.jpcp.6.1.9

Kaplan, E. M. (2023). *Investigation of the relationship between cognitive distortions and sleep quality in adults in the moderate role of self-compassion*. (Yayın No. 815375) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Karabacak, A. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 3*(2), 425-433. https://doi.org/10.24289/ijsser.263960

Karabacak, A., & Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları, 36*(2), 25-43.

Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. (2023). Öz-şefkat konusunda yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi, 6*(2), 410-420. https://doi.org/10.33712/mana.1276099

Karakaya, E.G. (2023). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantıların anksiyete duyarlılığı ile ilişkisinde bilişsel duygu düzenleme becerisinin rolü*. (Yayın No. 829306) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Karaoğlu, M., & Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 1*(3), 145-151. https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.18

Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289.

Karl, A., Williams, M. J., Cardy, J., Kuyken, W., & Crane, C. (2018). Dispositional Self- Compassion And Responses To Mood Challenge İn People At Risk For Depressive Relapse/Recurrence. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 25*(5), 621-633. https://doi.org/10.1002/cpp.2302

Keleş, D. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile dissosiyatif yaşantılar ve stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisi*. (Yayın No. 515038) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion, 13*(5), 467−480. https://doi.org/10.1080/026999399379140

Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü.* (Yayın No. 454203) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Khramtsova, I. I., & Chuykova, T. S. (2016). Mindfulness and self-compassion as predictors of humor styles in US and Russia. *Social Psychology and Society, 7*(2), 93-108. https://doi.org/10.17759/sps.2016070207

Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayın No. 399780) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kılıç, S. (2013). Örnekleme Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders, 3*(1), 44-46.

Kılıç, D., & Tunç, E. (2020). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches, 16*(Eğitim ve Toplum Özel sayısı), 6244-6270. https://doi.org/10.26466/opus.735586

Kırıcı, B. (2010). *Örgütsel stres yönetimi ve bir uygulama*. (Yayın No. 387751) [Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kocabıyık, O. O., Çelik, H., & Dündar, Ş. (2017). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 45*(45), 79-92. https://doi.org/10.15285/maruaebd.279969

Koç, H. (2020). *Uyumsuz düşünce tarzları ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü.* (Yayın No. 642012) [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Koç, H. & Arslan, C. (2020). Uyumsuz düşünce tarzları ölçeği'nin geliştirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 10*(1), 1-9. https://doi.org/10.5455/JCBPR.68769

Kodan, S. (2013). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkinler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11*(02), 175-190.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4-41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031

Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 10*(1), 40-58. https://doi.org/10.18863/pgy.336489

Köroğlu, E., & Türkçapar, M. (2015). Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri. Ankara: HYB Yayıncılık.

Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi.* (Yayın No. 642381) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi.* (Yayın No. 414639) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Künye, N., & Aydıntan, B. (2020). Öz-şefkat ile iş tatmini arasındaki ilişkide içsel motivasyonun aracı rolü. *İşletme araştırmaları dergisi, 12*(3), 3159-3169. https://doi.org/10.20491/isarder.2020.1032

Lapinski, L. (2019). Self-compassion as a moderator between emotion regulation and ınterpersonal functioning. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Southern Illinois Üniversitesi].

Lazarus, R. S. (1991) Cognition and Motivation in Emotion. *American Psychologist, 46*(4), p. 352-367. https://doi.org/10.1037//0003-066x.46.4.352

Lazarus, R., S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine, 55*(3), 234-247. https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology, 92*(5), 887. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887

Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V., & Ekman, P. (1991). Emotion, physiology, and expression in old age. *Psychology and Aging, 6*(1), 28−35. https://doi.org/10.1037//0882-7974.6.1.28

Lloyd, J., Muers, J., Patterson, T. G., & Marczak, M. (2019). Self-compassion, coping strategies, and caregiver burden in caregivers of people with dementia. *Clinical gerontologist*, *42*(1), 47-59. https://doi.org/10.1080/07317115.2018.1461162

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, *32*(6), 545-552. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003

Malkoç, A., & Erginsoy, D. (2012). Rekabetçi tutum, bilişsel çarpıtmalar ve çok boyutlu kıskançlık. *Psikoloji Çalışmaları*, *28*(1), 1-14.

Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration, 7*(4), 291-312. https://doi.org/10.1023/B:JOPI.0000010885.18025.bc

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, *39*(7), 1249-1260. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004

McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of personality*, *54*(2), 385-404. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00401.x

Musalay, P., & Latiteshwari, K. (2017). Self-compassion and Cognition Emotion Regulation Among Juvenlie Delinquents. *Indian Journal of Health and Well-being*, *8*(8), 805-810.

Nedaei, A., Paghoosh, A., & Sadeghi-Hosnijeh, A. (2016). Relationship between coping strategies and quality of life: Mediating role of cognitive emotion regulation skills. *Journal of Clinical Psychology*, *8*(4), 35-48. https://doi.org/10.22075/JCP.2017.2252

Neff, K. (2003a) Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(1), 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860390209035

Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, *52*(4), 211-214. https://doi.org/10.1159/000215071

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass, 5*(1), 1-12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity, 12*(1), 78-98. https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548

Neff, K. D., Hsieh, Y. P. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity, 4*(3), 263-287. https://doi.org/10.1080/13576500444000317

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality, 41*(1), 139-154. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity, 12*(2), 160-176. https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality, 41*(4), 908-916. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal Of Personality, 77*(1), 23-50.

https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Nolen- Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin,* 101, 259-282. https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259

Nolen- Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*. 100, 569-582. https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.4.569

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences, 9*(5), 242-249. https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010

Onat, O. & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 31*(31), 123-143.

Omran, M. P. (2011). Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. *Open journal of psychiatry, 1*(3), 106-109. https://doi.org/10.4236/ojpsych.2011.13015

Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler*. (Yayın No. 441119) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ötünçtemur, A., & Kahraman, F. Ç. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi, 1*(2), 50-74.

Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. *Electronic Turkish Studies, 11*(14), 587-606. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.9536

Özkoçak, Z. (2022). *Öz şefkat ve eş desteğinin ilişkisel yılmazlık üzerindeki diyadik etkisinin incelenmesi*. (Yayın No. 737968) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özpeynirci, R., & Kırmızı, C., Öz şefkat kavramı ve örgütsel yansımaları (2020). *BMIJ, 8*(3): 2924-2952. https://doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1559

Özyeşil, Z. (2011) *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayın No. 280656) [Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the scientific study of religion, 37*(4) 710-724.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of general psychology*, *1*(2), 115-144. https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115

Parkes, K. R. (1986). Coping in stressful episodes: the role of individual differences, environmental factors, and situation characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1277-1292. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1277

Parmaksız, İ., & Avşaroğlu, S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online, 11*(2), 543-555.

Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *83*(2), 129-143. https://doi.org/10.1348/147608309X471000

Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C., & Baeyens, C. (2023). Self-compassion and emotion regulation: testing a mediation model. *Cognition and Emotion*, *37*(1), 49-61. https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2143328

Phelps, C. L., Paniagua, S. M., Willcockson, I. U., & Potter, J. S. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and alcohol dependence*, *183*, 78-81. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2017.10.026

Podina, I., Jucan, A., & David, D. (2015). Self-compassion: A buffer in the pathway from maladaptive beliefs to depression. An exploratory study. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, *15*(1), 97-109.

Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: a review of the literature. *Journal of health care chaplaincy*, *20*(3), 95-108. https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876

Raque-Bogdan, T., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology, 58*(2), 272- 278. https://doi.org/10.1037/a0023041

Repetti, R. L., Taylor, S. E., ve Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin, 128*(2), 330-366. https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330

Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayın No. 430579) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 25*(4), 343-357. https://doi.org/10.1007/s10942-007-0056-3

Ryle, A. (1985). Cognitive theory, object relations and the self. *British Journal of medical psychology, 58*(1), 1-7. https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1985.tb02608.x

Sadioğlu, Ö. ve Sezer, G. O. (2016). KPSS'ye girecek sınıf öğretmeni adaylarının sınav kaygıları ile öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet ve KPSS'ye hazırlanma durumlarına göre incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8*(22), 223-244. https://doi.org/10.14520/adyusbd.23034

Saral, K. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayın No. 358155) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sarıkaya, S. (2023). *Ergenlerde algılanan anne-baba tutumları, duygu düzenleme becerileri, başa çıkma stilleri ve sosyal medya tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayın No. 798174) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi*. (Yayın No. 531414) [Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Savaş, E. (2021). Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayın No. 675297) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 44*(3), 44-56.

Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. (Yayın No. 469657) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sayın, M. (2023). *Özgül öğrenme güçlüğü olan ve olmayan çocukların öz şefkat becerileri ile annelerinin bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayın No. 802957) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Serçe, R. (2023). *Flört şiddeti ve çocukluk dönemi örselenme yaşantıları: Reddedilme duyarlılığı, akılcı olmayan inançların aracılık rolü*. (Yayın No. 822525) [Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Settersten Jr, R. A., Ottusch, T. M., & Schneider, B. (2015). Becoming adult: Meanings of markers to adulthood. *Emerging trends in the social and behavioral sciences: An interdisciplinary, searchable, and linkable resource*, 1-16. https://doi.org/10.1002/9781118900772.etrds0021

Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, *2*(2), 105-124.

Sirois, F. M., Molnar, D. S. & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity, 14*(3), 334-347. https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249

Sönmez, Ş. K., & Tastan, N. (2023). Duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkat duygusunun aracı rolü. *Akademik Hassasiyetler, 10*(22), 489-517. https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1286123

Stephenson, E., Watson, P. J., Chen, Z. J., & Morris, R. J. (2018). Self-compassion, self-esteem, and irrational beliefs. *Current Psychology*, *37*(1), 809-815. https://doi.org/10.1007/s12144-017-9563-2

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, *47*(1), 15-27. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004

Sünbül, Z. A. ve Güneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences, 139*(1), 337-342. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009.

Şahin, Z. (2018). *Aile içi şiddet maduru olan kadınlarda kendilik algısı, psikopatoloji ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri*. (Yayın No. 506675) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Şahin, M., & Aktaş, A. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *5*(6), 362-374.

Şimşek, N. S. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki*. (Yayın No. 564546) [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Şimşir, Z., Hamarta, E., & Dilmaç, B. (2020). Stresle başa çıkmanın yordayıcısı olarak yaşamın anlamı ve manevi deneyim. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, *10*(2), 509-528. https://doi.org/10.23863/kalem.2020.165

Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayın No. 332630) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tekin, I., & Kul, D. (2023). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, *24*(1), 75-89. https://doi.org/10.12984/egeefd.1135124

Tennen, H., & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, *108*(2), 209-232. https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.2.209

Terry, J.D. & Hynes, J.G. (1998). Adjustment to a low-control situation; Reexamining the role of coping responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(4), 1078-1092. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.1078

Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*, *10*(3), 352-362. https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404

Terzi, Ş., & Çankaya, C. Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(31), 1-11.

Teyfur, A. (2023). *The mediating role of cognitive distortions in the relationship between emotional reactivity and emotion regulation.* (Yayın No. 807501) [Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Thompson, B. L. & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, *21*(6), 556-558. https://doi.org/10.1002/jts.20374

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of defination. *Monographs of the Society for research in child development*, 2(59), 25-52. https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

Thompson, R. A., ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, *8*(1), 163-182. https://doi.org/10.1017/s0954579400007021

Thompson, R. A, & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and individual differences*, *36*(2), 419-430. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5

Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, *10*(6), 783-795. https://doi.org/10.1037/a0020262

Turunç, Y. (2009). *Fabrika işçilerinde stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri.* (Yayın No. 242755) [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Türkçapar, M. (2020). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi.

Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, *1*(1), 1-16.

Ulu, G. (2022). *Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi.* (Yayın No. 723826) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü* (Yayın No. 697988) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences, 2*(2), 660-674. https://doi.org/10.35452/caless.2020.35

Uzbaş Uğur, E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. (Yayın No. 671687) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). The examination of the mediator role of optimism, self-compassion, altruism and gratitude in the relationship between cognitive distortions and forgiveness of emerging adults. *Emerging Adulthood, 11*(4), 845-868. https://doi.org/10.1177/21676968231171200

Uzunbacak, H. H., & Karagöz, Ş. (2022). Öz-şefkatin ve affetmenin iş yeri mutluluğu üzerindeki etkisi. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, *6*(1), 16-38. https://doi.org/10.29228/ijbemp.57633

Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayın No. 669645) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 21*(4), 396-402. DOI:10.5455/apd.68943

Vîslă, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and psychosomatics, 85*(1), 8-15. https://doi.org/10.1159/000441231

Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, *6*(2), 88-101.

Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: examining the role of gender role orientation. *Mindfulness, 10*(6), 1136-1152. https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, *14*(5), 499-520. https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966

Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayın No. 583860) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yavuz, E. A., Güven, G., Bayındır, D., Sezer, T., & Yılmaz, E. (2016). Annelerin çocuğunu kabul düzeyi ile çocukların benlik algıları arasındaki ilişkinin

incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(3), 1065-1081.

Yıldız, K., & Dirik, D. (2019). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliliğin rolü. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *17*(2), 132-144. https://doi.org/10.33689/spormetre.500792

Yiğit, Z. (2015). 13-18 yaş aralığındaki ergenlerde, problemli internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayın No. 414502) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ying, Y. W., & Han, M. (2009). Stress and coping with a professional challenge in entering masters of social work students: The role of self-compassion. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, *28*(3), 263-283. https://doi.org/10.1080/15426430903070210

Yirik, Ş., Ören, D., & Ekici, R. (2014). Dört ve beş yıldızlı otel işletmelerinde çalışan personelin örgütsel stres ve örgütsel tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin demografik değişkenler bazında incelenmesi. *Journal of Yaşar University, 9*(35): 6223-6234.

Yöndem, Z. D., Tunç, E., & Yandı, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme ve baş etme yaklaşımlarının psikolojik dayanıklılığı yordayıcılığı. *E-Uluslararası Pedandragoji Dergisi, 1*(1), 22-36. https://doi.org/10.27579808/e-ijpa.15

Yöyen, E. G., & Şan, R. (2021). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yas süreci ile ilişkisi. *Balkan & Near Eastern Journal of Social Sciences (BNEJSS)*, *7*(1), 1-14.

Yue, X., Anna, M. L. H., & Hiranandani, N. A. (2017). How humor styles affect self-compassion and life satisfaction: a study in Hong Kong. *Acta Psychopathologica*, *3*(4), 1-5. https://doi.org/10.4172/2469-6676.100113

Yumuşakkaya, E. (2022). *Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişki.* (Yayın No. 748840) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *7*(3), 340-364. https://doi.org/10.1111/aphw.12051

Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and individual Differences*, *48*(4), 408-413 https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007

EKLER

Ek 1. Deneklerin Gönüllülüğü ve Aydınlatılmış Onam Formu

DENEKLERİN GÖNÜLLÜLÜĞÜ VE AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Tez Konusu: "Yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin, bilişsel duygu düzenleme becerilerine, uyumsuz düşünce tarzlarına ve stresle başa çıkma yollarına göre incelenmesi**"**

Bu araştırma yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri konusunda 18-65 yaş arası yetişkinler ile yapılacaktır. Cevaplarınız, yüksek lisans tezine yönelik gerçekleştirilen bilimsel araştırmaya katkı sağlayacaktır. Başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Katılımınız gönüllülük ilkesine dayanır. Bilgileriniz gizli tutulacaktır. Soruları cevaplarken isim yazmanız istenmemektedir. Araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi için soruları doğru, içten ve eksiksiz olarak yanıtlamanızı rica ederiz. Formu tamamlamanız yaklaşık 10-15 dakika sürecektir. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Adres: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Eposta:

Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN

Katılımcının Onayı:

Evet ( ) Hayır ( )

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

YÜKSEK LİSANS TEZ ARAŞTIRMASI

Değerli katılımcılar, bu ölçekler araştırma amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek ve sadece Yüksek Lisans Tez çalışmasının amacına uygun olarak kullanılacaktır. Bu nedenle ölçeğe adınızı yazmanıza gerek yoktur. İçtenlikle vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacına ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Lütfen her bir maddeyi atlamadan işaretleyiniz. İlgi ve katkılarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Pınar GÜLMÜŞ- Yıldız Teknik Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

Prof. Dr. Fulya YÜKSEL-ŞAHİN Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

KİŞİSEL BİLGİ FORMU
Cinsiyetiniz: 1- Kadın( ) 2- Erkek ( )
Algılanan Ekonomik Geliriniz: 1-Düşük ( ) 2-Orta ( ) 3-Yüksek ( ) 4-Çok yüksek ( )

Ek 3. Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği

ÖZ DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneği işaretlemenizdir. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5

16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	**Hemen Hemen Hiçbir Zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık Sık**	**Hemen Hemen Her Zaman**
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımdan dolayı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

Ek 5. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği

Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Ne katılıyorum Ne de katılmıyorum (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde cevaplandırılacaktır.

1.Çevremdeki insanları kırmamaya çabalarsam onlarla olan ilişkilerimin daha da kötüleşeceğini düşünüyorum.

2.Yapmak istediklerimi yakınımdaki insanlar yüzünden yapamayacağım.

3.Başkalarının olumsuz yönlerini değiştirmeye çalışırsam onları daha da kötü bir hale getireceğimi düşünüyorum.

4.Ya her şeyi kontrol altına almaya çalışıp bunalacağım ya da kontrolü elden bırakıp panikleyeceğim.

5. İnsanlara karşı iyi bir izlenim bırakmaya çalıştıkça bana karşı daha da olumsuz olacaklarını düşünüyorum.

6.Ya başkalarıyla takım çalışması yapıp kendimi yıpratacağım ya da kimseye katılmayıp dışlanacağım.

7. Romantik ilişkilerimde ne yaparsam yapayım her şeyi elime yüzüme bulaştıracağımı düşünüyorum.

8. Kendimi geliştirmek istiyorum ancak bunu yapabilecek imkânlara sahip olmadığımı düşünüyorum.

9. Ya başkalarının beklentilerini karşılayıp kapana sıkışmış hissedeceğim ya da onların beklentilerini karşılamayıp istenmeyeceğim.

10. Ailem karşı çıkacağından istediklerimi gerçekleştiremeyeceğimi düşünüyorum.

Ek 6. Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu

Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

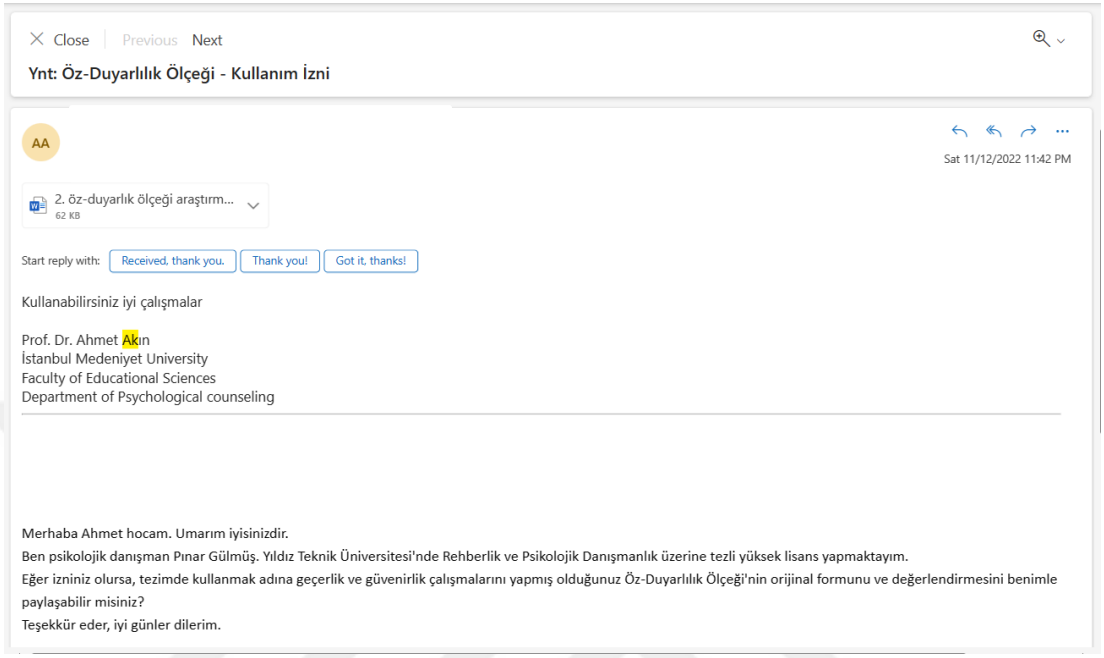
Açıklama: Bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla yada sorunlarla karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. Ancak yine de siz seçenekleri bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı yada nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösteriniz. Seçenekleri işaretlerkenaşağıda belirtilen puanlamayı kullanınız.

1. Asla böyle birşey yapmam **2. Çok az böyle yaparım**
3. Orta derecede böyle yaparım **4. Çoğunlukla böyle yaparım**

Madde	
1. Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.	1 2 3 4
2. Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyrederim.	1 2 3 4
3. Olay hiç olmamış gibi davranırım.	1 2 3 4
4. Bununla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemekten vaz geçerim.	1 2 3 4
5. Olayın gerçekten olduğu fikrine kendimi alıştırırım.	1 2 3 4
6. Allah'tan yardım isterim.	1 2 3 4
7. Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.	1 2 3 4
8. Şartlar uygun olana kadar bu konuda hiçbir şey yapmam.	1 2 3 4
9. Ne hissettiğimi birilerine anlatırım.	1 2 3 4
10. Amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vaz geçerim.	1 2 3 4
11. Soruna odaklanabilmek için diğer etkinliklerimi bir tarafa bırakırım.	1 2 3 4
12. Alkol ya da sakinleştirici alarak bir süre kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.	1 2 3 4
13. Duygularımı dışarı vururum.	1 2 3 4
14. Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.	1 2 3 4
15. Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.	1 2 3 4
16. Ne yapmam gerektiği konusunda bir strateji geliştirmeye çalışırım.	1 2 3 4
17. Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse- yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.	1 2 3 4
18. Başkasının sempatisini ve anlayışını kazanmaya çalışırım.	1 2 3 4
19. Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç almaya çalışırım.	1 2 3 4
20. Sorunla ilgili şaka yaparım.	1 2 3 4

21. Olayların iyi yanını görmeye çalışırım.	1	2	3	4
22. Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4
23. Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
24. Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü etkinliklere yönelirim.	1	2	3	4
25. Böyle bir şeyin olduğu gerçeğini kabul ederim.	1	2	3	4
26. Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım.	1	2	3	4
27. Dini inancımda huzur bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
28. Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.	1	2	3	4

Ek 7. Ölçek İzin Yazıları



Close | Previous Next

Ynt: Öz-Duyarlılık Ölçeği - Kullanım İzni

AA

Sat 11/12/2022 11:42 PM

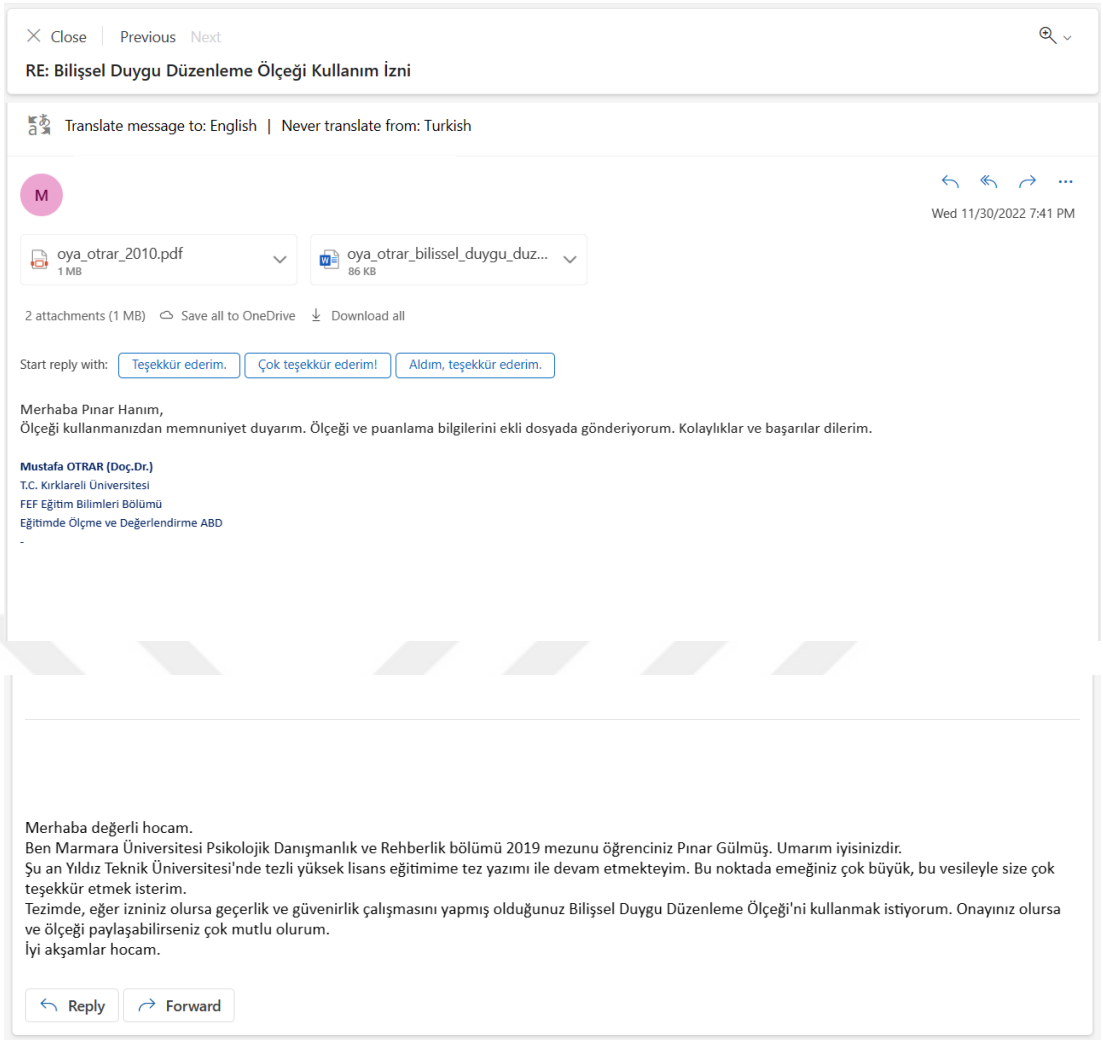
2. öz-duyarlık ölçeği araştırm...
62 KB

Start reply with: Received, thank you. | Thank you! | Got it, thanks!

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet University
Faculty of Educational Sciences
Department of Psychological counseling

Merhaba Ahmet hocam. Umarım iyisinizdir.
Ben psikolojik danışman Pınar Gülmüş. Yıldız Teknik Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık üzerine tezli yüksek lisans yapmaktayım.
Eğer izniniz olursa, tezimde kullanmak adına geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmış olduğunuz Öz-Duyarlılık Ölçeği'nin orijinal formunu ve değerlendirmesini benimle paylaşabilir misiniz?
Teşekkür eder, iyi günler dilerim.



Close | Previous Next

RE: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanım İzni

Translate message to: English | Never translate from: Turkish

M

Wed 11/30/2022 7:41 PM

oya_otrar_2010.pdf
1 MB

oya_otrar_bilissel_duygu_duz...
86 KB

2 attachments (1 MB) Save all to OneDrive Download all

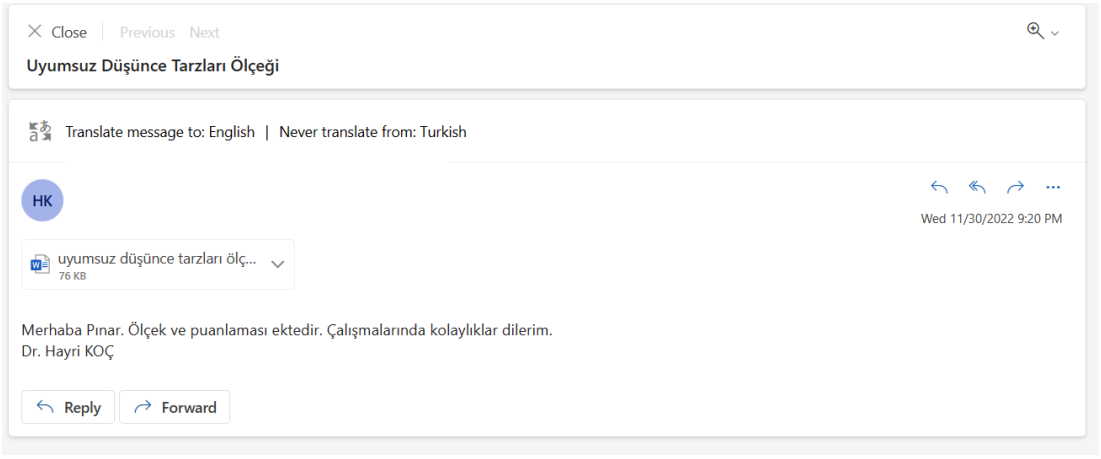
Start reply with: Teşekkür ederim. | Çok teşekkür ederim! | Aldım, teşekkür ederim.

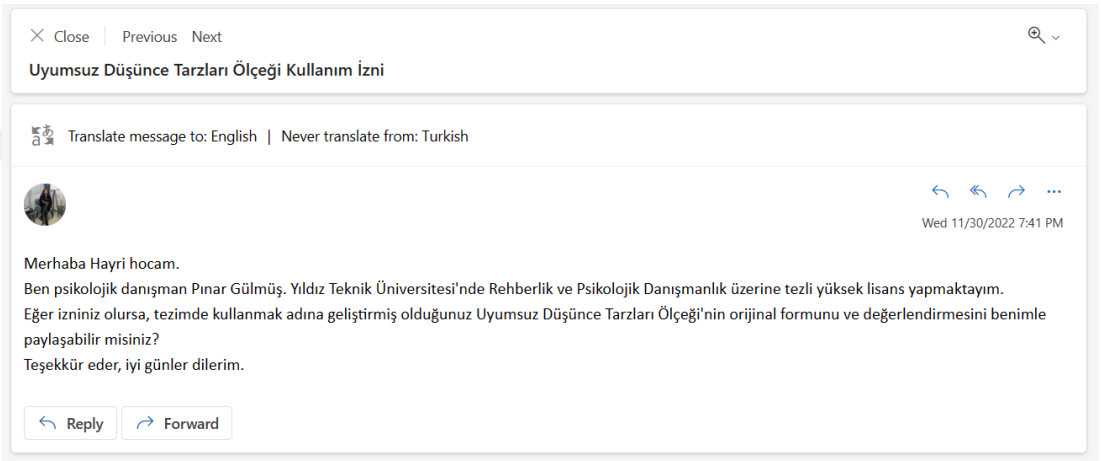
Merhaba Pınar Hanım,
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçeği ve puanlama bilgilerini ekli dosyada gönderiyorum. Kolaylıklar ve başarılar dilerim.

Mustafa OTRAR (Doç.Dr.)
T.C. Kırklareli Üniversitesi
FEF Eğitim Bilimleri Bölümü
Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme ABD
-

Merhaba değerli hocam.
Ben Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü 2019 mezunu öğrenciniz Pınar Gülmüş. Umarım iyisinizdir.
Şu an Yıldız Teknik Üniversitesi'nde tezli yüksek lisans eğitimime tez yazımı ile devam etmekteyim. Bu noktada emeğiniz çok büyük, bu vesileyle size çok teşekkür etmek isterim.
Tezimde, eğer izniniz olursa geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Onayınız olursa ve ölçeği paylaşabilirseniz çok mutlu olurum.
İyi akşamlar hocam.

Reply Forward


Close
Previous
Next
Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği
Translate message to: English | Never translate from: Turkish
HK
Wed 11/30/2022 9:20 PM
uyumsuz düşünce tarzları ölç...
76 KB
Merhaba Pınar. Ölçek ve puanlaması ektedir. Çalışmalarında kolaylıklar dilerim.
Dr. Hayri KOÇ
Reply
Forward


Close
Previous
Next
Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği Kullanım İzni
Translate message to: English | Never translate from: Turkish
Wed 11/30/2022 7:41 PM
Merhaba Hayri hocam.
Ben psikolojik danışman Pınar Gülmüş. Yıldız Teknik Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık üzerine tezli yüksek lisans yapmaktayım.
Eğer izniniz olursa, tezimde kullanmak adına geliştirmiş olduğunuz Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'nin orijinal formunu ve değerlendirmesini benimle paylaşabilir misiniz?
Teşekkür eder, iyi günler dilerim.
Reply
Forward

Fwd: BÇSÖ-KF

Translate message to: English | Never translate from: Turkish

HB

Thu 11/3/2022 11:27 AM

cope-ölçek_yalin.doc
70 KB

Ölçeği kullanmanızda bir sakınca yoktur.

iyi Çalışmalar

Hasan BACANLI, Ph.D.

Close | Previous Next

Başa Çıkma Stilleri Ölçeği - Erişim İzni

Translate message to: English | Never translate from: Turkish



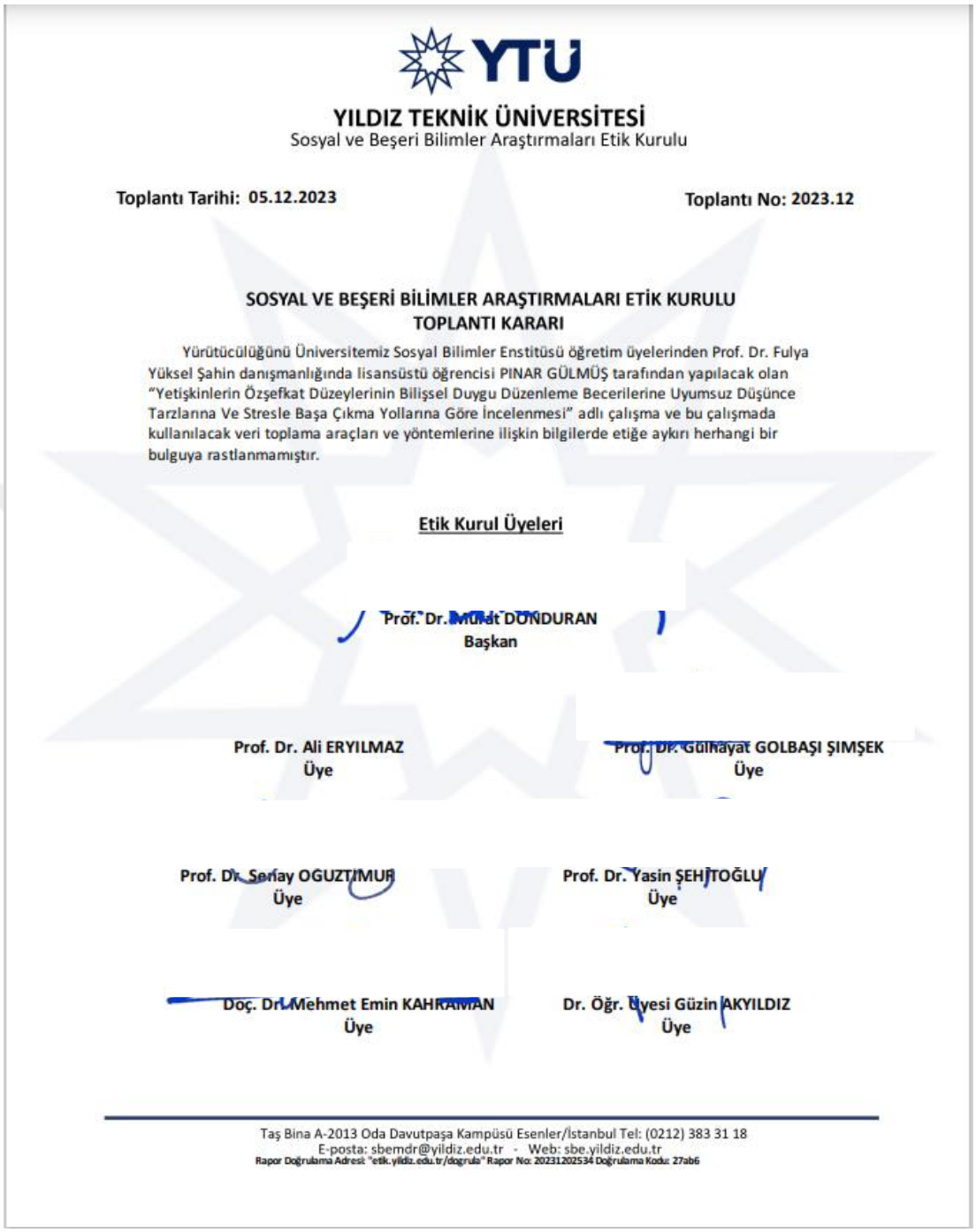
Thu 11/3/2022 10:47 AM

Merhaba Hasan Bey.
Ben psikolojik danışman Pınar Gülmüş. Yıldız Teknik Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık üzerine tezli yüksek lisans yapmaktayım.
Tezimde kullanmak adına geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmış olduğunuz Başa Çıkma Stilleri Ölçeği'nin orijinal formunu ve değerlendirmesini benimle paylaşabilir misiniz?
Teşekkür eder, iyi günler dilerim.

Android için Outlook edinin

Reply Forward

Ek. 8 Etik Kurul İzni



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 05.12.2023 **Toplantı No: 2023.12**

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin danışmanlığında lisansüstü öğrencisi PINAR GÜLMÜŞ tarafından yapılacak olan "Yetişkinlerin Özşefkat Düzeylerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerine Uyumsuz Düşünce Tarzlarına Ve Stresle Başa Çıkma Yollarına Göre İncelenmesi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

Prof. Dr. Murat DÜNDUREN
Başkan

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Üye

Prof. Dr. Gülhayat GOLBAŞI ŞIMŞEK
Üye

Prof. Dr. Serlay OĞUZTİMUR
Üye

Prof. Dr. Yasin ŞEHİTOĞLU
Üye

Doç. Dr. Mehmet Emin KAHRAMAN
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Güzin AKYILDIZ
Üye

Taş Bina A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler/İstanbul Tel: (0212) 383 31 18
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr - Web: sbe.yildiz.edu.tr
Rapor Doğrulama Adresi "etik.yildiz.edu.tr/dogrula" Rapor No: 20231202534 Doğrulama Kodu: 27ab6