T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN RUHSAL BELİRTİLERLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZİ HAZIRLAYAN
NAHİDE MERVE GÜÇYETMEZ

Tez Danışmanı
PROF. DR. AYSUN BABACAN GÜMÜŞ

ÇANAKKALE – 2025

T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN RUHSAL BELİRTİLERLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZİ HAZIRLAYAN
NAHİDE MERVE GÜÇYETMEZ

Tez Danışmanı
PROF. DR. AYSUN BABACAN GÜMÜŞ

ÇANAKKALE – 2025

T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Nahide Merve GÜÇYETMEZ tarafından Prof. Dr. Aysun BABACAN GÜMÜŞ yönetiminde hazırlanan ve **28/08/2025** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan "**Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esnekliğin Ruhsal Belirtilerle İlişkisi**" başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Hemşirelik Anabilim Dalı**'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	**İmza**
Prof. Dr. Aysun BABACAN GÜMÜŞ (Danışman)	……
Doç. Dr. Gülay TAŞDEMİR	……
Dr. Öğr. Üyesi Özden ERDEM	…….

Tez No : 10613266

Tez Savunma Tarihi : 28/08/2025

……

Prof. Dr. Melis ULU DOĞRU

Enstitü Müdürü

../../2025

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

(İmza)
Nahide Merve GÜÇYETMEZ
28/08/2025

TEŞEKKÜR

Bu tezin gerçekleştirilmesinde, çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen saygı değer danışman hocam Prof. Dr. Aysun BABACAN GÜMÜŞ ve çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen hayatımın her evresinde bana destek olan eşim Egemen GÜÇYETMEZ'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Nahide Merve GÜÇYETMEZ

Çanakkale, 28/08/2025

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN RUHSAL BELİRTİLERLE İLİŞKİSİ

Nahide Merve GÜÇYETMEZ
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Prof. Dr. Aysun BABACAN GÜMÜŞ
28/08/2025, 82

Amaç: Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişkileri incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde 2023-2024 akademik yılında merkez kampüslerinde bulunan fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokullarına kayıtlı, bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onaylayan 381 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, ilgili kurum ve etik kurul onayı sonrası 01.04.2024–01.06.2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Veriler Öğrenci Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile toplanmıştır. Veri analizi SPSS 27 ile %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: PEÖ alt ölçekleri için ortanca değerler ve çeyrekler arası aralıklar (ÇAA; 25.–75. yüzdelikler); “kabul” 12 (ÇAA=10–14), “an ile esnek temas halinde olmak” 11 (ÇAA=9–13), “bir bağlam olarak benlik” 11 (ÇAA=9–13), “ayrışma” 11 (ÇAA=9–13), “benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak” için 12 (ÇAA=10–15) ve “PEÖ toplam” 58(ÇAA=49,5-64) olarak tespit edilmiştir. KSE alt ölçekleri için medyan değerler ve 25.–75. yüzdelikler; “anksiyete” 9 (ÇAA=4–15), “depresyon” 11 (ÇAA=5–19), “olumsuz benlik” 11 (ÇAA=5–17), “somatizasyon” 4 (ÇAA=1–9), “hostilite” 6 (ÇAA=3–11) ve “KSE toplam” 42(ÇAA=22-72) olarak tespit edilmiştir. “Bir bağlam olarak benlik” dışında, PEÖ alt boyut ve toplam puanları ile KSE alt boyut ve toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Sonuç: Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik arttıkça, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite belirtilerinin azaldığını göstermektedir. Öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerini geliştirmeye yönelik müdahale programları önleyici ve iyileştirici ruh sağlığı hizmetlerinde etkili olabilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Esneklik, Ruhsal Belirtiler, Üniversite öğrencileri, Depresyon, Anksiyete.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND MENTAL SYMPTOMS IN UNIVERSTY STUDENTS

Nahide Merve GÜÇYETMEZ
Çanakkale Onsekiz Mart University
School of Graduate Studies
Master of Science Thesis in Nursing Science
Advisor: Prof. Dr. Aysun BABACAN GÜMÜŞ
28/08/2025, 82

Objective: This study seeks to investigate the relationship between psychological flexibility and psychological symptoms among university students.

Materials and Methods: The study was conducted with 381 university students enrolled in faculties, schools, and vocational schools located on the central campuses of Çanakkale Onsekiz Mart University during the 2023–2024 academic year, who read and approved the informed consent form. Data were collected between April 1 and June 1, 2024, after obtaining approval from the relevant institution and the ethics committee. The data collection tools included the Student Information Form, the Psychological Flexibility Scale (PFS), and the Brief Symptom Inventory (BSI). Data were analyzed using SPSS 27 with a 95% confidence interval.

Results: Median values and interquartile ranges (IQR; 25th–75th percentiles) for the PFS subscales were as follows: “acceptance” 12 (IQR=10–14), “being in flexible contact with the present moment” 11 (IQR=9–13), “self as context” 11 (IQR=9–13), “defusion” 11 (IQR=9–13), “committed action aligned with values” 12 (IQR=10–15), and “PFS total” 58 (IQR=49.5–64). For the BSI subscales, median values and 25th–75th percentiles were: “anxiety” 9 (IQR=4–15), “depression” 11 (IQR=5–19), “negative self” 11 (IQR=5–17), “somatization” 4 (IQR=1–9), “hostility” 6 (IQR=3–11), and “BSI total” 42 (IQR=22–72). Except for the “self as context” dimension, significant negative correlations were found

between the subscale and total scores of PFS and the subscale and total scores of BSI ($p < 0.01$)."

Conclusion: The findings indicate that as psychological flexibility increases in university students, symptoms of anxiety, depression, negative self-perception, somatization, and hostility decrease. Intervention programs aimed at enhancing students' psychological flexibility may be effective in preventive and therapeutic mental health services.

Keywords: Psychological Flexibility, Mental Symptoms, University Students, Depression, Anxiety.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ONAY SAYFASI……..……... i
ETİK BEYAN…… ii
TEŞEKKÜR…….. iii
ÖZET ……..…….…….. iv
ABSTRACT …….. vi
İÇİNDEKİLER ……..…… viii
SİMGELER ve KISALTMALAR…….....……. xi
TABLOLAR DİZİNİ…….…. xii
ŞEKİLLER DİZİNİ……..……...…….….. xiii

BİRİNCİ BÖLÜM
GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi……....…….…… 1
1.2. Araştırmanın Amacı……....…….. 4
1.3. Araştırma Soruları……...…….. 4

İKİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL ÇERÇEVE/ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR 5

2.1. Ruh Sağlığı……...…….…..... 5
2.2. Ruhsal Belirtiler ……..……...…...…… 5
2.2.1. Anksiyete……...……..... 6
2.2.2. Depresyon…….. 8
2.2.3. Olumsuz Benlik …… 10
2.2.4. Somtizasyon …….. 11
2.2.5. Hostilite …… 12
2.3. Üniversite Öğrencilerinde Ruhsal Belirtiler……...…….. 13
2.4. Psikolojik Esneklik…… 14

2.4.1. Psikolojik Katılık Modeli……..…… 15
2.4.2. Psikolojik Esneklik Modeli…… 19
2.4.3. Psikolojik Esnekliğe Yönelik Temel Felsefi Zemin…….. 21
2.4.4. Psikolojik Esnekliğe Yönelik Temel Kuramsal Zemin……. 22
2.5. Psikolojik Esnekliğin Ruhsal Belirtilerle İlişkisi……..……. 23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ/MATERYAL YÖNTEM 25

3.1. Araştırma Türü……..…….…..... 25
3.2 Araştırma Evreni ve Örneklem Seçimi…….…….…..... 25
3.3. Veri Toplama Zamanı ve Yöntemi……...…….…..... 28
3.4. Veri Toplama Araçları……..…….…..... 28
3.4.1. Öğrenci Bilgi Formu ……. 28
3.4.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği ...…… 29
3.4.3. Kısa Semptom Envanteri …….. 30
3.5. Araştırmanın Etik Yönü …… 31
3.6. Araştırmanın Kısıtlılıkları ve Genellenebilirliği …… 32
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi ……....…….…..... 32

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
ARAŞTIRMA BULGULARI 36

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikler…… 36
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Bilgileri……... 37
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal ve Fiziksel Hastalık Durumları…… 39
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Zararlı Alışkanlık Durumları ..…… 40
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Ailesel ve Sosyal İlişkileri ……..…… 41
4.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyleri……....…… 42
4.7. Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Belirti Düzeyleri……..... 43
4.8. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik ile Ruhsal Belirti Düzeyleri Arasındaki İlişkiler..... 44

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA 50

5.1. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esnekliğin Tartışılması …..... 50
5.2. Üniversite Öğrencilerinde Ruhsal Belirtilerin Tartışılması…….. 55
5.3. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esneklik ile Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkilerin Tartışılması…… 61

ALTINCI BÖLÜM
SONUÇ VE ÖNERİLER 65

6.1. Sonuçlar……. 65
6.2. Öneriler…….. 66
KAYNAKÇA ..……. 67
EKLER ……..……. I
EK 1. ÖĞRENCİ BİLGİ FORMU ……..…….. I
EK 2. PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ …..…….……... II
EK 3. KISA SEMPTOM ENVANTERİ …… III
EK 4. KURUM İZNİ ……. VI
EK 5. ETİK KURUL İZNİ ….…….…….. VII
EK 6. ÖLÇEK KULLANIM İZNİ ……...……. VIII

SİMGELER VE KISALTMALAR

APA	Amerikan Psikiyatri Birliği
ACT	Acceptance and Commitment Therapy (Kabul ve Kararlılık Terapisi)
BSI	Brief Symptom Inventory
DSM-V	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
KSE	Kısa Semptom Envanteri
PEÖ	Psikolojik Esneklik Ölçeği
PFS	Psychological Flexibility Scale
RFT	Relational Frame Theory
WHO	World Health Organization

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Örnekleme alınan öğrenci sayıları ve tabaka ağırlıkları	26
Tablo 2	Çalışmadan elde edilen PEÖ ve KSE Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları	31
Tablo 3	PEÖ ve alt boyut puan ortalamalarının normal dağılım test sonuçları	33
Tablo 4	KSE ve alt boyut puan ortalamalarının normal dağılım test sonuçları	34
Tablo 5	Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri	35
Tablo 6	Üniversite öğrencilerinin akademik bilgileri	36
Tablo 7	Üniversite öğrencilerinin fiziksel ve ruhsal sağlık durumları	38
Tablo 8	Üniversite öğrencilerinin zararlı alışkanlık durumları	39
Tablo 9	Üniversite öğrencilerinin ailesel ve sosyal ilişkileri	40
Tablo 10	Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutlardan aldıkları değerler	41
Tablo 11	Üniversite öğrencilerinin KSE toplam ve alt boyutlarından aldıkları değerler	42
Tablo 12	Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile Anksiyete puanı arasındaki ilişkiler	43
Tablo 13	Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile Depresyon puanı arasındaki ilişkiler	44
Tablo 14	Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile Olumsuz Benlik puanı arasındaki ilişkiler	45
Tablo 15	Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile Somatizasyon puanı arasındaki ilişkiler	46
Tablo 16	Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile Hostilite puanı arasındaki ilişkiler	47
Tablo 17	Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile KSE toplam puanı arasındaki ilişkiler	48

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
Şekil 1	Psikolojik katılık altıgeni	16
Şekil 2	Psikolojik esneklik altıgeni	19

BİRİNCİ BÖLÜM
GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Üniversiteler, eğitim kurumları arasında önemli bir yere sahiptir ve öğrencilerin yeni düşünce sistemleri geliştirip bunları topluma aktarmalarına, bir mesleğe yönelmelerine ve çeşitli yaşam koşullarına uyum sağlamalarına yardımcı olur. Ancak, bu süreç aynı zamanda birçok karmaşık ve çeşitli sorunları da beraberinde getirir (Bayhan, 2003). Üniversite yılları, bireylerin benlik ve özgüven duygularının şekillendiği, kimlik kazanımının önemli olduğu bir geçiş dönemidir (Çam, vd., 2017). Bu dönemde, birey düşünsel, davranışsal ve duygusal değişimler yaşaması sebebiyle sosyal, eğitimsel, çevresel, ekonomik ve toplumsal birçok sorunla ve benlik sorgulamalarının yoğunlaşmasıyla karşı karşıya kalır. Bu nedenle, üniversite dönemi bir çelişkiler dönemi olarak tanımlanabilir. Gençler, akademik başarı, sosyal ilişkilerin güçlenmesi, stresle başa çıkma becerilerinin gelişimi ve geleceğe yönelik belirsizliklerle mücadele etmek durumundadır. Üniversiteye geçiş, gençlerin bağımsız bir yaşam sürecekleri ve özgüvenlerini geliştirecekleri önemli bir dönüm noktasıdır. Ancak, evden ayrılmanın getirdiği yalnızlık ve belirsizlik gibi duygusal zorluklar da içerir. Bu süreçte öğrenciler, sosyal çevrelerini genişletmek, yeni arkadaşlar edinmek ve sosyal becerilerini geliştirmek zorundadır; ancak bu durum aynı zamanda sosyal kaygı ve izolasyon hissine de neden olabilir (Beşer, 2021; Turan, vd., 2019). Üniversite öğrencileri arasında depresyon, anksiyete ve benzeri sorunlar kayda değer oranda görülmektedir. Bu durum, dönemin potansiyel zorluklarının bir yansımasıdır (Bilgin, vd., 2020; Kaplan, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), ruh sağlığını kişilerin kendi kabiliyetlerini öğrenip stresle başa çıkabildikleri bir iyilik hali olarak tanımlar. Ruh sağlığı, bireylerin işlevselliğini, üretkenliğini ve toplum içindeki rollerini en etkili şekilde yerine getirmesini içeren bir kavramdır (WHO, 2024). Bu, bireyin kendisi ve çevresiyle olan düşünsel, iletişimsel, öğrenme süreçleri, kendine güven ve duygusal gelişim gibi çeşitli süreçleri kapsar. Bu tür süreçlerin sürekli olarak uyum içinde işlemesi, bireyin hem yakın hem de uzak çevresiyle sağlıklı bir etkileşim ve iletişim kurma becerisini yansıtır (Seven, 2018). Üniversite öğrencilerinin bir bölümü, yeni yaşam dönemine geçişte karşılaştıkları zorluklarla etkili

biçimde başa çıkabilirken; bazıları ise, bulundukları yeni çevrede gelişimsel sorumluluklarını ve rollerini yerine getirmekte zorlanmaktadır ve üniversite yaşamına uyum sağlama evresinde bazı sorunlar yaşayabilmektedir. Bu sorunların üstesinden gelmekte zorluk duyan gençlerde depresyona eğilim, davranış bozuklukları, endişe, akademik başarısızlık, sosyal zorluklar ve uyum sağlama sorunları gözlemlenmektedir (Koç, vd., 2013).

Psikiyatrik bozuklukların sıklıkla ergenlik dönemine denk gelen yaşlarda başladığına ilişkin bulgular mevcuttur. Bu durum üniversite öğrencilerinin bu tür rahatsızlıklar açısından yüksek risk taşıyan bir grup olduğunu ortaya koymaktadır (WHO, 2023a). Üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlıklarını etkileyen birçok faktör vardır. Akademik baskılar, aile beklentileri, maddi zorluklar ve sosyal ilişkilerde yaşanan problemler bu dönemde öğrencilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, bireylerin kişisel özellikleri ve yaşam deneyimleri de bu süreçte önemli rol oynar. Örneğin, daha önce travmatik deneyimler yaşamış olan öğrenciler, üniversite yaşamının getirdiği zorluklarla başa çıkmakta daha fazla zorlanabilirler (Kara, 2021).

Üniversite öğrencileri arasında ruhsal belirtilerin yaygınlığı ve bu belirtilerle ilişkili faktörler literatürde sıkça araştırılmaktadır. Örneğin, Bilgin ve arkadaşlarının (2020) bulgularına göre, üniversite öğrenimi gören kadın öğrencilerin %23,4'ü, erkek öğrencilerin ise %20'si yüksek ve çok yüksek düzeyde psikolojik belirti göstermektedir. Engin ve arkadaşlarının (2023) çalışması ise öğrencilerin %22,1'inde psikopatoloji eğilimi bulunduğunu ortaya koymuştur.

Son yıllarda, psikolojik esneklik kavramı, ruhsal sorunların altında yatan önemli bir faktör olarak öne çıkmıştır (Cullen, 2008). Psikolojik esneklik; duygusal ve bilişsel esneklik, içsel farkındalık ve yaşamda değer temelli bir yaklaşımla, dışsal süreçlere daha bilinçli bir şekilde adapte olabilme yeteneğini ifade eder (Falletta-Cowden, vd., 2022). Alan yazında, psikolojik esnekliğin yüksek olması ile bireylerin psikolojik iyi oluşları ve ruhsal dayanıklılıkları arasında pozitif yönde ilişki olduğuna dair bulgulara sıkça rastlanmaktadır (Akkoç Arabacı, 2021; Gentili, vd., 2019; Öcel, 2017). Düşük psikolojik esnekliğin ise

yüksek düzeyde anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, uykusuzluk, depresyon, somatizasyon, otomatik düşünce, bağımlılık gibi olumsuz ruhsal durumlarla ilişkilendirildiği çalışmalar mevcuttur (McCracken, vd., 2021; Meşe, 2021; Özdemir, 2021; Sease, vd., 2021; Söğütlü vd., 2021).

Psikolojik esnekliğin, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına etkilerini anlamak için yapılan araştırmalarda çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, Brandolin ve diğerleri (2023), Finlandiya'daki uluslararası öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, psikolojik esneklik becerilerini geliştirmenin stres, depresyon ve kaygı semptomlarını azaltabileceğini göstermişlerdir. Browning ve arkadaşları (2023) ise Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite öğrencilerinde yaptıkları araştırmada, düşük psikolojik esneklik düzeylerinin, yüksek agresyon ve obsesif kompulsif semptomlarıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca üniversite öğrencilerinde saptanmış düşük psikolojik esneklik ile tükenmişlik, düşük beden imajı, yeme bozukluğu, depresyon, durumsal kaygı gibi ruhsal belirtilerin ilişkili bulunduğu farklı çalışmalar mevcuttur (Ganson, 2023; Martínez-Rubio, vd., 2021; Wang, vd., 2023; Watanabe ve Akechi, 2023; Li, vd., 2022).

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin ruhsal belirtiler ile ilişkisi; genç yetişkinlerin akademik ve sosyal hayatlarında karşılaştıkları stres ve zorluklara nasıl tepki verdiklerini anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin ruhsal belirtiler üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Psikolojik esneklikle birlikte üniversite öğrencilerinin ruhsal belirtilerinin kapsamlı incelendiği çalışmalar kısıtlıdır. Çalışmamızın bu alana ışık tutması ve elde edilecek bulguların, gençlerin ruh sağlığını koruma ve geliştirmek için etkili stratejiler geliştirmeye katkı sağlaması hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Söz konusu amaç doğrultusunda çalışmada aşağıdaki soruların tümüne yanıt aranmıştır.

1.3. Araştırma Soruları

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri nedir?
- Üniversite öğrencilerinin ruhsal belirti düzeyleri nedir?
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile ruhsal belirtiler arasında bir ilişki var mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL ÇERÇEVE/ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

2.1. Ruh Sağlığı

Ruh sağlığı, bireylerin yaşam stresleriyle başa çıkmasını ve topluma katkıda bulunmasını sağlayan zihinsel bir iyilik halidir. Bu durum, bireylerin yeteneklerini gerçekleştirebilme, öğrenme ve çalışma becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ruh sağlığını etkileyen birçok faktör vardır; bu faktörler bireysel, ailevi, toplumsal ve yapısal düzeylerde ortaya çıkabilir (WHO, 2024). Ruh sağlığı, iyi düzeyde davranışsal uyum, emosyonel iyi oluş, kaygı ve kendini engelleyici belirtilerden nispeten bağımsız olma durumu ile yapıcı ilişkiler kurma ve hayatın olağan talepleri ve stresleriyle başa çıkma kapasitesiyle karakterize edilen bir zihin durumudur (APA, 2018). Ruhsal bakımdan sağlıklı bir insandan, kendi kendisiyle uyumlu olabilmesi, kişinin uzak ve yakın çevresiyle ilişki kurup sürdürebilmesi, kişinin sevebilmesi ve kendisine gösterilen sevgiyi değerlendirebilmesi, kişinin gerçeğe uygun bir öz güvene sahip olabilmesi, toplum içinde kabul gördüğünü hissetmesi ve gelecek için hedefler belirlemesi, bireyin güç durumlarda kendini bırakmaması, bağımsız girişimler yapabilmesi ve eğlendirici, dinlendirici, geliştirici uğraşlara sahip olması beklenmektedir (Çam, 2021).

Olumsuz koşullara maruz kalan insanlar, özellikle yoksulluk ve eşitsizlik gibi durumlarla karşılaşanlar, ruh sağlığı sorunları geliştirme riski taşımaktadır. Her ne kadar birçok ruh sağlığı durumu etkili bir şekilde tedavi edilebilse de sağlık sistemlerinin yetersiz kaynaklarla çalışması ve tedaviye erişimin zor olması, dünya genelinde büyük bir sorun teşkil etmektedir. Ayrıca, ruh sağlığı sorunları olan bireyler sıklıkla damgalanma, ayrımcılık ve insan hakları ihlalleriyle de karşılaşmaktadır (WHO, 2024).

2.2. Ruhsal Belirtiler

Ruhsal belirtiler, kişinin zihinsel ve duygusal durumunu yansıtan çeşitli semptomlardır ve genellikle ruh sağlığının bozulmasıyla ilişkilendirilir. Bu belirtiler, bireyin

yaşam kalitesini, işlevselliğini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Ruhsal belirtiler geniş bir yelpazeye yayılabilir ve her bireyde farklı şekillerde kendini gösterebilir (Çam, vd., 2014; Gökçakan, 2005).

Yaygın ruhsal belirtiler arasında depresyon ilk sırada gelmektedir ve depresyon tanısı alan hastalara %58 oranında anksiyete bozukluğu eşlik etmektedir. Depresyon, sürekli bir hüzün hali, ilgi kaybı ve enerji eksikliği ile karakterizedir. Anksiyete ise aşırı endişe, korku ve huzursuzluk duygularını içerir. Bu iki durum genellikle kalp çarpıntısı, terleme ve mide rahatsızlıkları gibi fiziksel belirtilerle de kendini gösterir (Kafes, 2021).

Ruhsal belirtiler ayrıca, düşünce süreçlerinde bozulmalar, dikkat ve konsantrasyon sorunları, hafıza kaybı ve karar verme zorlukları şeklinde ortaya çıkabilir. Bu tür belirtiler, bireyin günlük aktivitelerini yerine getirmesini zorlaştırabilir ve iş veya okul performansını düşürebilir. Sosyal açıdan, ruhsal belirtiler bireyin insanlarla olan ilişkilerini de etkileyebilir. İzolasyon, sosyal geri çekilme, iletişim zorlukları ve başkalarına karşı ilgisizlik gibi davranışlar, kişinin sosyal çevresiyle olan bağlarını zayıflatabilir. Bu durum, yalnızlık ve sosyal destek eksikliği gibi ek sorunlara yol açabilir (Beşer, 2021).

2.2.1. Anksiyete

Anksiyete normal şartlarda var olan ya da olası tehlikelere karşı ortaya çıkabilen, bir takım fizyolojik ve davranışsal belirtilerle seyreden, hoş olmayan sıkıntı, endişe duygusu olarak adlandırılabilir. Bu duygu, hafif bir tedirginlik ve gerginlik hissinden, yoğun bir panik derecesine kadar değişebilir. Ciddi derecelerde, bireyin benliği, yoğun bir ruhsal acının yükü altında çöker ve bunun yarattığı rahatsızlığın, en şiddetli fiziksel ağrılarla kıyaslandığında bile daha derin hissedildiği ifade edilir. Hafif ile orta düzeydeki anksiyete, bireyin gelişimine, olgunlaşmasına ve bir hedefe yönelik çaba göstermesine katkıda bulunur. Ancak, şiddeti belirli bir düzeyi aştığında, bireyin duygu durumunu ve ruhsal yaşantısını bozarak bireyde paniğe ve işlevsellikte düşmeye yol açabilir (Engin, 2021).

Küresel nüfusun tahminen %4'ü anksiyete bozukluğu yaşamaktadır. Dünya genelinde yüz milyonlarca kişinin anksiyete bozukluğu yaşaması, anksiyete bozukluklarını tüm ruhsal bozukluklar arasında en yaygın görülen hastalıklardan biri haline getirmiştir. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri anksiyete bozukluklarının başlangıcı açısından en yüksek risk taşıyan evrelerdir (Tamam ve Demirkol, 2019; WHO, 2023c).

Anksiyete durumunda konsantre olma veya karar vermede zorluk sinirli, gergin veya huzursuz hissetmek mide bulantısı veya karın ağrısı yaşamak kalp çarpıntısı geçirmek terleme, titreme veya uyku problemi, yaklaşan bir tehlike, panik veya kıyamet kopacak duygusuna sahip olmak gibi belirtilerle kendisini gösterebilir (Tamam ve Demirkol, 2019; WHO, 2023c)

Anksiyete üzerine yapılan çalışmalar uzun eski bir tarihe sahiptir. İlk araştırmalar, fizyolojik hastalıkların anksiyeteye yol açtığını ortaya koymaya odaklanmıştır. Zamanla, otonom sinir sistemindeki değişimlerin duygusal belirtilerle ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Daha sonra, anksiyetenin birçok hastalıkla birlikte görülebilen bağımsız bir ruhsal bozukluk olduğu düşüncesi yaygınlaşmıştır (Kafes, 2021). Anksiyete kavramı 19. Yüzyılın sonlarında psikolojik açıdan tanımlanmaya başlanmıştır. Bu tanımlara göre, anksiyete, içgüdülerden kaynaklanan tehlikelerin algılanması sonucunda ortaya çıkar. Kişinin toplumla uyum sağlamaya çalışırken geliştirdiği savunma mekanizmaları yetersiz kaldığında anksiyete gelişir. Bu anlayışla anksiyete, psikolojik boyutlarıyla incelenmeye başlanmış ve zamanla kapsamlı tanımlamalar yapılmıştır. Son olarak, 1980 yılında yapılan sınıflandırmalarla anksiyete bir hastalık olarak kabul edilmiştir (Engin, 2021).

Dünya genelinde ruhsal bozuklukların tanılanmasında oldukça yaygın şekilde kullanılan sistem, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) adlı tanı sınıflandırma sistemidir. DSM-V anksiyete bozukluklarını; yaygın anksiyete bozukluğu, agorafobi, sosyal fobi, panik bozukluk, özgül fobi, seçici konuşma fobisi, ayrılma anksiyete bozukluğu, başka bir tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğu, madde ile ilişkili anksiyete bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı

bozukluğu ve tanımlanmamış kaygı bozukluğu başlıkları altında sınıflandırmıştır (APA, 2013a).

Panik atakları ve panik bozukluğu geçiren bireylerin öz kıyım düşüncesi ve girişiminde bulunma ihtimalinin arttığı bildirilmektedir. Spesifik fobisi olan bireylerde intihar girişimi olasılığı, tanı almamış bireylere göre %60'a kadar daha yüksek bulunmuştur. Çocuklarda ayrılma kaygısı bozukluğunun intihar riskini artırabileceği belirtilmiştir. Topluluk düzeyinde duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları veya madde kullanımı gibi faktörler, intihar düşüncesi ve girişimleriyle ilişkilendirilmiştir (APA, 2013a).

Psikolojik müdahaleler anksiyete bozuklukları için temel tedavilerdir ve öncelikle profesyonellerle yapılan konuşma terapisine atıfta bulunur. Ayrıca rahatlama becerileri ve farkındalık becerileri gibi stres yönetimi becerilerini öğrenmek, kaygı bozukluklarının belirtilerini azaltmada destek olabilir. Seçici serotonin geri alım inhibitörleri gibi antidepresan ilaçlar da anksiyete bozukluğu olan yetişkinlerin tedavisinde faydalı olabilir (WHO, 2023c).

2.2.2. Depresyon

Bilişsel ve duygusal, davranışsal ve bedensel semptomlarla seyreden duygu durum bozukluklarından biridir. Depresyon; yoğun üzüntü veren bir ruh hali içinde kalma ve durgunluk yaşama, böylesi bir ruh halinde düşünme ve konuşma, değersizlik, hevessizlik ve ümitsizlik durumları içinde olma ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtilerle süregiden bir sendromdur. Depresyon ilk kez bundan 2500 yıl kadar önce Hipokrat tarafından bir hastalık olarak nitelendirilmiş ve ‘’melankoli’’ olarak isimlendirilmiştir (Engin ve Ergül, 2021).

Depresyon ruhsal hastalıklar arasında prevalansı en yüksek hastalıklardan birisidir (Kafes, 2021). Dünya üzerinde yaklaşık olarak 280 milyon insanın depresyon yaşadığı tahmin edilmektedir. Depresyon kadınlarda, erkeklere kıyasla yaklaşık olarak %50 oranında

daha fazla rastlanmaktadır. Depresyonu etkileyen faktörlerin birçoğunun (fiziksel hareketsizlik veya zararlı alkol kullanımı gibi) aynı zamanda çok ciddi seyredebilen hastalıklar için de bilinen risk faktörleri olduğu bilinmektedir (WHO, 2023b).

Depresyonun kökeninde biyolojik, psikososyal ve genetik faktörler önemli bir rol oynamaktadır. Psikososyal etkenler arasında stresli veya olumsuz yaşam olayları, bilişsel eğilimler ve kişilerarası ilişkiler yer alırken, biyolojik faktörler arasında biyojenik aminler, nöroendokrinolojik faktörler ile nöroanatomik ve fonksiyonel değişiklikler incelenmektedir. Genetik faktörler yönünden ise ikiz çalışmalarında %31-42 arasında kalıtım payı olduğu bulunmuştur. Manik ve tekrarlayan depresyonlarda biyolojik faktörlerin daha etkili olduğu, tekrar eden ve erken başlangıçlı depresyonlarda ise genetik faktörlerin daha fazla rol oynadığı düşünülmektedir. Bu faktörler doğrultusunda, depresyona neden olabilecek çeşitli modeller ve kuramlar da geliştirilmiştir (Çelik ve Hocaoğlu, 2016; Engin ve Ergül, 2021). Bazı yaklaşımlar depresyonun temelinde umutsuzluk duygusunun yattığını vurgularken, diğerleri erken yaşlardan itibaren acı verici deneyimlerle baş edememenin ve öğrenilmiş çaresizliğin etkili olduğunu belirtmektedir. Davranışçı kuramlar ise, çevresel desteklerin azalması ve olumlu pekiştirmelerin yetersizliği gibi etkenlerin depresyonun gelişimine katkı sağladığını öne sürmektedir. (Dilbaz ve Seber, 1993).

DSM-V, depresif bozuklukları Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği, Majör Depresif Bozukluk, Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresif Bozukluk, Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu, Süregiden Depresif Bozukluk, Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresif Bozukluk, Tanımlanmış Diğer Bir Depresif Bozukluk ve Tanımlanmamış Depresif Bozukluk olmak üzere sekiz kategori altında toplamaktadır (APA, 2013b).

Psikolojik tedaviler depresyonun ilk tedavisidir. Orta ve şiddetli depresyon durumlarında antidepresan ilaçlarla birlikte kullanılabilirler. Hafif depresyonda ise genellikle antidepresan ilaçlara ihtiyaç duyulmaz (WHO, 2023b).

Depresyon, toplumun geniş kesimlerini etkilemekte olan yaygın bir ruhsal bozukluktur. Müdehale edilmediğinde, genel sağlık durumunda ciddi kötüleşmeler ve genç yaşta ölüm gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Ancak, uygun şekilde teşhis edilip etkili tedavi yöntemleri uygulandığında, hastaların yaşam kalitesinde önemli iyileşmeler sağlanabilir (Çelik ve Hocaoğlu, 2016).

2.2.3. Olumsuz Benlik

Benlik kavramı, genel olarak psikolojide "benlik tasarımı," "öz kavramı," ve "kendilik anlayışı" gibi farklı terimlerle kullanılmaktadır. Bu terimler, bir bireyin kendi fiziksel ve psikolojik özelliklerini, niteliklerini ve yeteneklerini tanımlayıp değerlendirmesi anlamına gelir. Öz kavram kısmen bireyin bilinçdışı şemalarına bağlıdır. Bireyin kendi içinde sorduğu 'Ben kimim?' veya 'Ben ne olmak istiyorum?' gibi sorular, kişinin kendini nasıl değerlendirdiğini belirlemede kullanılır. Eğer birey bu sorulara olumlu cevap veriyorsa, öz kavramı olumlu; olumsuz cevap veriyorsa, öz kavramı olumsuzdur (Sevim ve Artan, 2021).

Benlik kavramı erken çocukluk döneminde başlar ve yaşam boyunca sürekli olarak şekillenir. Freud'a göre, anne ve babanın çocuğu desteklemesi ve onaylaması durumunda, çocuk ideal bir benlik kavramı geliştirir ve kendisi hakkında olumlu değerlendirmeler yapar. Sullivan'a göre ise, bireyin hayatında önemli olan kişilerin yaklaşımı, özgüven gelişimini etkiler. Özellikle erken çocuklukta, anne ve babanın çocuğa olan tutumu, çocuğun "iyi ben" ve "kötü ben" kavramlarını oluşturmasına yol açar. Eğer cezalandırıcı veya olumsuz bir ilişki söz konusu ise, çocukta "kötü ben" algısı gelişir ve olumsuz benlik duyguları ortaya çıkar (Çam, vd., 2017).

Yüksek benlik saygısına sahip kişilerde kendini saygın ve değerli hissetme hakimken, düşük benlik saygısına sahip kişilerde kendini reddetme ve kendinden memnuniyetsizlik görülmektedir (Güloğlu ve Karaırmak, 2010). Benlik saygısı; olumsuz değerlendirilme kaygısı, yalnızlık hissi ve kişinin kendini engelleyen davranışları ile negatif, olumlu beden algısı, sorun çözmeye yönelik başa çıkma stratejileri ve stresle mücadelede

sosyal destek arayışı ile ise pozitif yönde ilişkilidir (Çelik, Atilla, 2019; Hamarta, vd., 2009; Oktan ve Şahin, 2010). Olumsuz benlik kavramı pişmanlıkla pozitif yönde, umutla negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Özçörekçi, 2016).

2.2.4. Somatizasyon

Somatizasyon herhangi bir psikolojik rahatsızlığı olan veya olmayan bireylerde; stres ve duygusal uyaranlara yanıt olarak ortaya çıkan, geçici ‘’bedensel’’ yakınmalardır. Somatizasyonda ruhsal ve sosyal veya duygusal sorunlar somatik tepkilerle dışa vurulur ve bu tepkiler bir hastalığa mal edilerek tıbbi yardım arama girişimlerine neden olur. Somatik yakınmalar yorgunluk, uyuşukluk, baş ağrısı, miyalji, uykusuzluk, göğüs ağrısı ve çeşitli gastrointestinal sistem şikayetler olarak kendini gösterebilir (Stoudemire, 1991). Tanı ve sınıflandırılmasında henüz fikir birliğine varılmış olmasada, “bedensel bir hastalıkla açıklanamayan fiziksel yakınmaların varlığı” ifadesi somatizasyonu açıklamada kullanılan genel bir tabirdir. Somatizasyon sıklıkla anksiyete ve depresyonla ilişkilendirilir (Özen, vd., 2010).

Psikoanalitik yaklaşıma göre bedensel dürtüler ile birlikte bastırılan duygusal enerjilerin bedensel belirtilere dönüşmesi sonucu ortaya çıkar, sosyal öğrenme kuramına göre ise birey aileden öğrenme yoluyla duygularını bedensel belirtiler ile ifade etmektedir. Sosyal öğrenme kuramına göre birey, hislerini kelimelerle anlatmaktan ziyade, fiziksel yakınmalar ve somatik tepkiler aracılığı ile dışa vurmayı yakın çevresinden ve ailesinden öğrenmiştir. (Engin ve Ekitli, 2021). Somatizasyon ve somataform ağrı bozukluklarında, genetik yatkınlığın etkisine dair anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır; ancak somatik anksiyetede genetik etmenin rolü olduğu önerilmiştir. Bu sebepten ötürü hastalığın medikal tedavisi anksiyete ve depresyonu gidermek amacıyla antidepresanlarla sağlanır. Hastalığın temel tedavi planını psikoterapiler oluşturur (Cloninger, vd., 1986; Engin ve Ekitli, 2021).

DSM-V somatoform bozuklukları; somatizasyon bozukluğu, farklılaşmış somatoform bozukluk, konversiyon bozukluğu, hipokondriazis, vücut disformik bozukluğu, ağrı

bozukluğu ve başka türlü adlandırılamayan somatoform bozukluk isimleri adı altında sınıflandırmıştır (APA, 2013c).

2.2.5. Hostilite

Öfke, kişinin ihtiyaçları görmezden gelindiğinde, plan ve istekleri engellendiğinde, bir haksızlığı uğradığında ya da benliğine yönelik bir tehdit algıladığındaki ana özgü bir duygudur (Durmuş, vd., 2000). Hostilite ise bireyin diğer kişilere, çevreye veya nesnelere saldırgan bir şekilde zarar verme eğilimini ifade eden bir davranış biçimidir. Bu, diğer bireylere yönelik negatif inanç sistemini içerir ve bireyin öfke eğilimini artırarak kişinin sağlığını etkileyebilir (Dirik ve Şahin, 2008).

Hostiliteye sahip bireyler yüksek fizyolojik tepkiler verme eğilimdedirler, bundan ötürü günlük yaşam aktivitelerinde ve kişiler arası ilişkilerinde sorunlar yaşama ihtimalleri yüksektir. Sık sık öfke ve düşmanlık hisleri yaşayan bireylerin aile üyeleriyle fazlaca çatıştığı ve romantik ilişkilerinden daha az doyum aldıkları tespit edilmiştir (Smith, vd., 2004). Hostilite gösteren bireylerin mevcut psikososyal kaynaklardan yararlanma yeteneklerinin düşük olduğu ve bundan ötürü daha fazla fiziksel hastalıkla mücadele ettikleri görülmüştür (Kivimäki, 2003). Hostilitenin somatizasyon, OKB, depresyon, anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm gibi ruhsal hastalık durumlarını yaşama olasılıklarının yüksek olduğu görülmüştür (Wagner, vd., 2016)

Sosyal destek, bireylerin fiziksel ve duygusal iyilik hâllerinde belirleyici bir şekilde rol oynamaktadır. Sosyal desteğe sahip olduğu algısı yüksek olan kişiler, kendilerini daha çok kabul görmüş, sevilen ve değer verilen bireyler olarak hissederek ve ihtiyaç duyduklarında yardım alabilecekleri kişilerin olduğunu bilerek, günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla nispeten kolay baş edebilmektedir. Bu kişiler, stresli olayları daha az düzeyde tehdit edici olarak değerlendirip daha etkin başa çıkabilmekte, böylelikle hem fiziksel hem de ruhsal olarak daha sağlıklı olabilmektedirler (Dirik ve Şahin, 2008).

2.3. Üniversite Öğrencilerinde Ruhsal Belirtiler

Ruhsal sağlık sorunları gençlerde önemli bir konudur. WHO, gençlerde ruhsal sağlık sorunlarının uzun vadeli etkileri olduğunu belirtmektedir. Bu sorunlar riskli davranışları (kendine zarar verme, tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımı, riskli cinsel davranışlar, şiddete maruz kalma gibi) ve yaşam boyu süren ciddi sonuçları tetiklediğini belirtmektedir (WHO, 2022). Bununla birlikte ulusal ve uluslararası alanda üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarını araştıran çalışmalar bulunmaktadır.

Ulusal çalışmalar üniversite öğrencilerinde ruhsal belirtilerin yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (Cengiz ve Topuzoğlu, 2021; Engin, vd., 2023; Kalkan Uğurlu, vd., 2020). Engin ve arkadaşlarının (2023) çalışması öğrencilerin %22,1'inde psikopatoloji eğilimi bulunduğunu ortaya koymuştur. Cengiz ve Topuzoğlu (2021) üniversite öğrencilerinde yaygın gözlenen ruhsal bozuklukları ve etkileyen faktörleri araştırdığı çalışmasında öğrencilerin %25,2'sinde yaygın anksiyete bozukluğu, öğrencilerin %30,1'inde depresyon, %2,9'unda psikotik belirti ve %9,0'unda bipolar bozukluk varlığı saptanmıştır. Kalkan Uğurlu ve arkadaşları (2020), hemşirelik öğrencilerinin %21,7'sinin orta düzeyde depresyon belirtileri gösterdiğini, %17,8'inin hafif anksiyete belirtileri taşıdığını ve %29,7'sinin ise hafif stres semptomları yaşadığını ifade etmiştir.

Uluslararası alanda gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde ruhsal belirtiler yaygındır (Dufy, vd., 2019; Hakami, 2018; March-Amengual, vd., 2022; Sorgerová ve Rahmat, 2024; Sun, vd., 2023; Vinaccia Alpi ve Ortega Bechara, 2020). Malezyalı öğrencilerle yapılan çalışmada öğrencilerin %19,1'i orta düzeyde, %13,48'i ağır düzeyde anksiyete semptomu bildirmiştir (Sorgerová ve Rahmat, 2024). İspanya'da bir üniversitede yapılan çalışmada 1. sınıf öğrencilerinde ruhsal belirtiler ile tükenmişlik ölçülmüş ve psikolojik belirtiler gösterme yaygınlığı %27,1 ve tükenmişlik yaygınlığı %7,3 olarak bulunmuştur (March-Amengual, vd., 2022). Kolombiyalı üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerde %55,7 oranda anksiyete semptomları, %33,2 oranda depresyon semptomları, %28,9 oranda ise komorbidite tespit edilmiştir.

(Vinaccia Alpi ve Ortega Bechara, 2020). ABD'de 2007-2018 yılları arasında yapılan bir çalışmada depresyon, anksiyete, intihara eğilim ve intihar girişimlerinin yıldan yıla belirgin bir şekilde arttığı ve oranların birçok durumda dönem boyunca ikiye katlandığı tespit edilmiştir (Dufy, vd., 2019). Çin'de yapılan bir araştırmada üniversite öğrencileri iki grup halinde incelenmiş (sosyal izolasyon geçiren ve geçirmeyen olarak) COVİD-19 pandemisinde yaşanan sosyal izolasyon sebebiyle pandemiden üç yıl sonra dahi halen izole grupta izole olmayanlara oranla belirgin oranda psikolojik semptomlar yüksek bulunmuştur (Sun, vd., 2023). Suudi Arabistanlı üniversite öğrencilerinin yaklaşık %31'inin psikolojik sıkıntı yaşadığı bildirilmiştir (Hakami, 2018).

2.4. Psikolojik Esneklik

Steven Hayes henüz 30 yaşındayken, akademik bir toplantı sırasında panik atak geçirmeye başlamış ve 2 yıl boyunca panik atak nöbetleriyle mücadele ettiği bu süreçte acının insan hayatı için kaçınılmaz olduğunun kabul edilmesi gerektiğini, olumsuz duyguların kişide sorun haline gelmesine sebep olan faktörün onlarla mücadele etmek olduğunu fark etmiştir. Bu yüzden olumsuz duygu ve düşüncelerle savaşmaktan ziyade bu gibi durumları hayatın olağan bir getirisi olarak kabul etmeyi vurgulayan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptence and Commitment Theraphy, ACT) yaklaşımını ortaya atmıştır (Cloud, 2006).

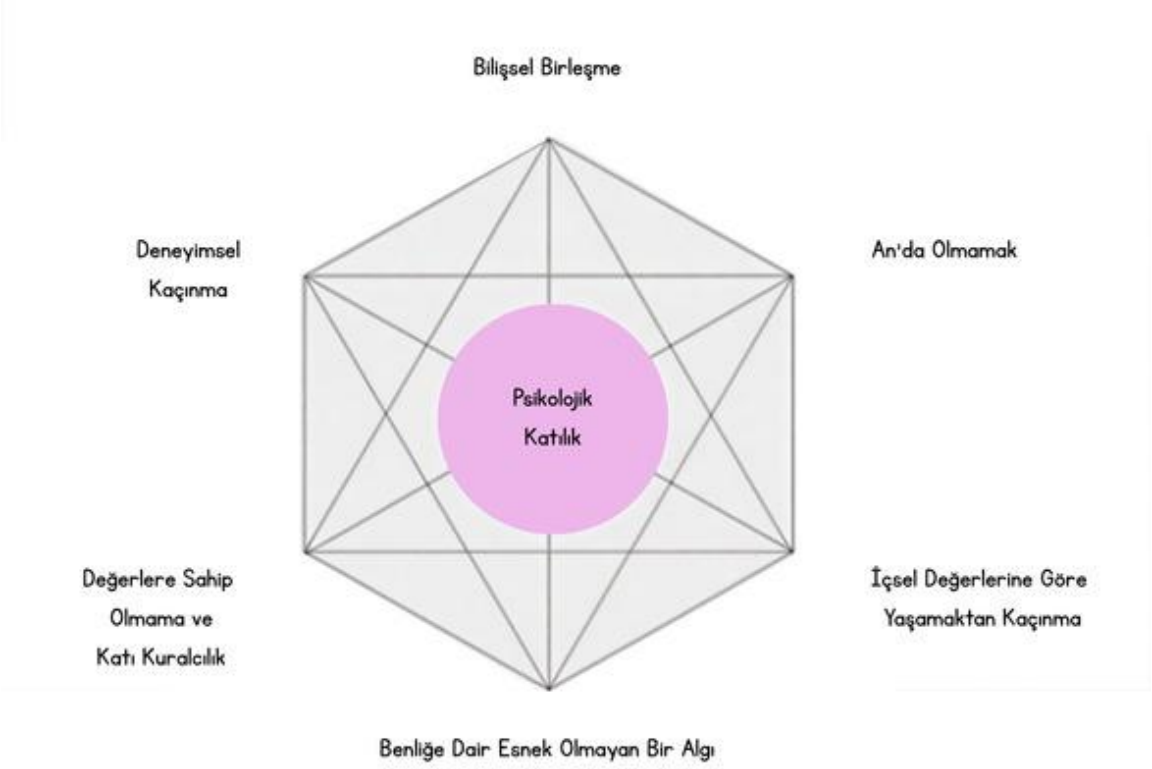
Psikoterapi alanındaki gelişmeler üç temel aşamada incelenebilir: İlk olarak psikanalitik yaklaşımlar davranışçılıkla birleşerek birinci dalga olarak tanımlanmıştır. Daha sonra, bilişsel süreçleri merkeze alan yaklaşımlar ikinci dalga olarak ortaya çıkmıştır. Son olarak ise farkındalık ve kabul temelli yöntemlerin öne çıktığı üçüncü dalga yaklaşımlar geliştirilmiştir (Öztürk ve Ayhan, 2021). Hayes ACT'lerin üçüncü dalga davranışçı terapilerden olduğunu ifade etmektedir (Hayes, 2004). Psikolojik esneklik, ACT'lerin temel bileşenlerinden biri olup, bu yaklaşımın gelişiminde önemli katkılarda bulunan araştırmacılar arasında Steven Hayes yer almaktadır. Psikolojik esnekliğe göre birçok ruhsal sorunun temelinde yatan asıl neden kişilerin psikolojik esnekliklerinin zayıflığı şeklinde görülmektedir. Psikolojik esneklik kavramı ACT' lerde danışanda değişim yaratma

sürecinde kullanılmaktadır (Cullen, 2008). Psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı durumlarla karşılaştığında, hemen savunmaya geçmek yerine, mevcut koşullara göre hedef ve değerlerini göz önünde bulundurarak davranabilmesi, bu süreçte de o an yaşadığı duygu ve düşüncelerle temas kurarak onlardan kaçınmadan anda kalabilmesi şeklinde tanımlanabilir (Hayes, vd., 2006). Psikolojik esneklik duygusal ve bilişsel yönden daha açık olmak ve içinde bulunan anın ve dışsal süreçlerin daha bilinçli bir şekilde farkında olarak ve yaşamda değer temelli bir yaklaşımla daha aktif şekilde bulunmak olarak özetlenebilir (Falletta-Cowden, vd., 2022). Bazı araştırmalar, yüksek psikolojik esnekliği, daha iyi işlevsellik, düşük stres seviyeleri ve daha yüksek refahla ilişkilendirmiştir (Chen, vd., 2023; Cyniak-Cieciura, 2021).

Kabul ve kararlılık yaklaşımına dayanan psikolojik danışma yöntemleri, bireyin geçmiş ve geleceğe takılı kalmak yerine anı yaşamasını, duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olmasını ve bunları kabullenmesini hedefler (Hayes vd., 2006). Psikolojik katılık ise bireyin düşünceler, duygular ve diğer içsel deneyimler tarafından aşırı şekilde kontrol edildiği ya da bu deneyimlerden kaçınmaya çalışarak daha etkili ve anlamlı eylemlerde bulunamadığı bir davranış biçimini yani bu yaklaşımın tam zıddını temsil eder. ACT'ler, psikopatoloji modelini açıklamak için psikolojik katılık altıgenini kullanmıştır. Aynı doğrultuda, psikolojik esneklik modeli de bu altıgen üzerinden geliştirilmiştir (Harris, 2019).

2.4.1. Psikolojik Katılık Modeli

Psikolojik katılık modeli, birbiriyle ilişkili altı ana süreçten oluşmaktadır. Bu süreçler; anda kalamama, bireyin değerleriyle yeterince bağlantı kuramaması ve katı kurallara bağlı davranma eğilimi, kaçınma davranışları ve dürtüsel tepkiler, kişinin kendini sabit kimlik tanımları üzerinden tanımlaması, düşüncelerle aşırı özdeşleşme ve yaşantılardan uzak durma eğilimi şeklinde açıklanabilir (Hayes, vd., 2006) (Şekil 1.)



Şekil 1. Psikolojik katılık altıgeni

(Hayes, vd., 2006)

Bilişsel Birleşme, ilişkisel çerçevelerin (örneğin düşünceler gibi sözel içeriklerin) davranış üzerindeki egemenliğini ifade eder. Bu durum, başlangıçta patolojik olarak kabul edilmez, ancak baskınlık derecesi arttıkça ve yaygınlaştıkça bireyin çevresindeki diğer uyarıcılara farkındalık kazanmamasına veya bunları göz ardı etmesine neden olabilir. Bu durum, bireyin mevcut duruma uygun bir tepki vermesini engelleyebilir. Birey düşüncelerini gerçeği yansıtıyor gibi algılayabilir veya zihnindeki devam eden bilişsel süreçlerin farkında olmayabilir (Yavuz, 2015).

An'da olmamak: İnsanlar giderek daha fazla "kafalarında" yaşamaya başladıkça, mevcut anla olan temasları giderek azalır. Zihin, kavramsallaştırılmış geçmiş ve gelecek imgeleriyle dolarken, bu kavramlar bireyin davranışları üzerinde daha fazla düzenleyici güç kazanmaya başlar (Hayes, vd., 2006). Oysa hayatın gerçekten gerçekleştiği tek an "şu an"dır.

Ancak insanlar, genellikle dikkatlerini bilinçli farkındalıktan uzaklaştırarak geçmişte yaşadıkları olaylara ya da gelecekte olabilecek senaryolara odaklanırlar. Geçmişin pişmanlıkları veya geleceğin belirsizlikleri, zihni meşgul eder ve kişinin şu andaki deneyiminden uzaklaşmasına neden olabilir. Böyle bir dikkat kayması, kişinin anlık deneyimle bağını koparark, o andaki duygusal ve zihinsel farkındalığını yitirmesine yol açar. Bu durum yalnızca anlık deneyimden kopukluğu artırmakla kalmaz, aynı zamanda kişide psikolojik sorunların da artmasına neden olabilir. Anlık deneyimle olan bağlantı kaybolduğunda, insanlar sıklıkla geçmişteki travmatik veya rahatsız edici anıları hatırlayabilir, bu anılar zihinde tekrar tekrar canlanarak yoğun bir üzüntü ve pişmanlık yaratabilir. Bu durum kişinin hem zihinsel hem de duygusal esnekliğini kaybetmesine yol açarak, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. (Hayes, vd., 2012).

İçsel değerlerine göre yaşamaktan kaçınma: Seçilen değerlere uygun etkili bir şekilde davranma yeteneği eksiktir. Bu eksiklik, dürtüsellik veya katı direnç gibi esnek olmayan eylemlere yol açabilir. Kısa vadeli hedefler, uzun vadeli arzulanan yaşam kalitesinin önüne geçebilir, bu da insanların hayattan ne istedikleriyle bağlantılarını kaybetmelerine neden olabilir. Sürekli olarak savunma mekanizmalarıyla uğraşma, depresyonla başa çıkma gibi süreç hedefleri, daha anlamlı, derin ve canlı olabilecek diğer amaçlardan önce gelir. Bu durum, uzun vadeli arzulanan niteliklerden kopuk olarak ortaya çıkan eylem desenlerine ve genellikle yaşamda zayıf bir yön belirlemeye yol açabilir. Sonuç olarak, davranış repertuarları, mevcut çevrede değerli eylemler için olanaklara karşı daha az duyarlı hale gelir ve etkili bir şekilde süreklilik ve değişiklik olasılığını azaltır (Hayes, vd., 2012; Yavuz, 2015).

Benliğe dair esnek olmayan bir algı (Bağlamsal benliğe bağlanma): Skinner'a göre, "kendini bilmek" aslında sosyal bir kökene sahiptir, çünkü bir kişinin özel dünyası başkaları için önemli hale geldiğinde, o kişi için de önemli hale gelir. "Nasılsın?" veya "Ne yapıyorsun?" gibi sorular, bireyin kendi davranışlarını ayırt etme yeteneğini oluşturur ve bu sayede bireyin kendi davranışlarını tahmin etme ve kontrol etme yeteneği artar (Barnes, vd., 2001). Erken yaşlardan itibaren bireyler, tercihleri, hedefleri ve deneyimleri hakkındaki sorulara cevap vermekte ve bu süreçte kendileriyle ilgili bir hikâye oluşturmaktadır.

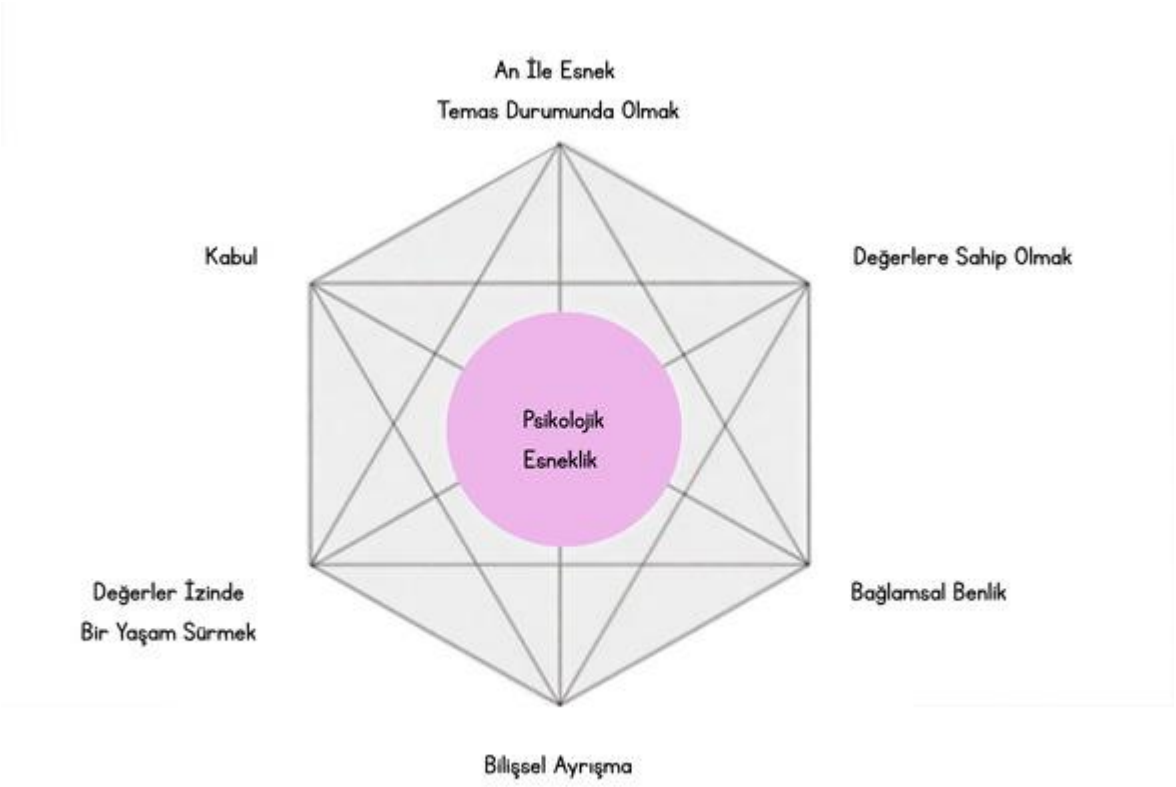
Çocuklar kendilerine yöneltilen sorulara başlangıçta basit cevaplar verme eğilimindedirler, ancak zaman içinde karmaşık ve tutarlı hikayeler geliştirirler. Hikâye oluşturma süreci, kavramsallaştırılmış bir benlik yaratır; birey, kendisi ve özellikleri hakkında açıklamalarda bulunur. Kişilerin kendileri hakkında oluşturdukları hikayeler zamanla sabit hale gelir. Bu hikayelerde gerçek çözümler bulunmasa da hikayelerden kopmaya çalıştıklarında kişiler kendilerini geçersiz ve anlamsız hisseder. Kavramsallaştırılmış benlik kafes gibi bir hale gelir ve bu durumun kaçınılmaz sonucu olarak esnek olmayan davranış kalıpları ortaya çıkar (Bond, vd., 2011; Luoma, vd., 2007).

Değerlere sahip olmama ve katı kuralcılık: Değerler, seçilmiş ve anlamlı bir şekilde yaşamakla ilgili bir pusuladır. Değerlerin kendileri değerlendirilmemeli; diğer şeylerin değerlendirilebileceği bir standart olarak hizmet etmelidir. Değer verme süreci kısmen sözlüdür ve genellikle mantıksal veya rasyonel bir süreç değildir; seçme, varsayma, yaratma içerir. Genellikle hayat hedefleri belirleme süreci bilinçsiz veya nedenlere (avantajlar ve dezavantajlar listeleri gibi) dayalı olarak gerçekleşir. Ancak bu nedenlerin çoğu, daha sonra "en iyi" olanlara göre seçilen, genellikle önemsiz işlemsel hedeflere bağlıdır. Deneyimsel kaçınma ile ilişkilendirilen davranış, kişinin gerçekten önemli olan şeylere ulaşmasını zorlaştırabilir. Bu durum, geçmişteki kayıplar, pişmanlıklar veya başarısızlıklarla mücadele eden kişilerin değerli bir gelecek inşa etmekten kaçınma eğiliminde olduğunu gösterir (Hayes, vd., 2012; Luoma, vd., 2007).

Deneyimsel kaçınma, çeşitli psikoterapi sistemlerinde tanımlanan yaygın ve problemli bir süreçtir. Bu durum, bireylerin belirli düşünceler, duygular veya bedensel hisler gibi içsel deneyimlerle yüzleşmek istememeleri ve bu deneyimlerden uzaklaşmak ya da onları değiştirmek için çeşitli stratejiler geliştirmeleri olarak açıklanabilir (Barnes, vd., 2001). "Kaçınma" terimi, bireylerin yalnızca deneyimlerden uzak durma çabalarını değil, aynı zamanda bu deneyimleri değiştirme girişimlerini de kapsar. Bu bağlamda, bireylerin düşünceler, anılar ve duygular gibi içsel süreçleri arasında net sınırlar çizilmez. Önemli olan, kişinin bu deneyimleri ve onları ortaya çıkaran bağlamları değiştirmeye yönelik davranışlarıdır. Bu davranışlar, genellikle kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen ve işlevselliğini azaltan bir döngü yaratabilir (Hayes, vd., 1996).

2.4.2. Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik modelinde, birbirine bağlı altı ana süreç yer alır. Bunlar; kabul, anda bulunma, değerlerle bağlantı kurma, değerler doğrultusunda tutarlı davranış gösterme, bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma olarak tanımlanabilir (Hayes, vd., 2011) (Şekil 2.).



Şekil 2. Psikolojik esneklik altıgeni

(Hayes, vd., 2011)

Psikolojik esnekliğin *kabul* kavramı deneyimsel kaçınmalara bir alternatif olarak öğretilmektedir. Kabul geçmişi ve onun sonuçlarını bilinçli şekilde benimsemeyi, durumun niteliklerini gereksiz yere değiştirme çabalarından kaçınmayı ve bunun sonucunda; bu çabaların neden olacağı psikolojik zararları önlemeye çalışır (Hayes, 2006). Örneğin kaygı

yaşayan bireyler çeşitli egzersizler yardımıyla, kaygı duydukları konuya dair direnç göstermek yerine onu kabul etmeleri yönünde cesaretlendirilir (Luoma, vd., 2007).

An ile esnek temas durumunda olmak an içinde psikolojik durumun ve çevresel faktörlerin sürekli bir biçimde farkında olmayı ifade eder. Devamlı anda olarak; ana karşı daha esnek davranmak ve dilin işlevselliğini; davranışları önden kestirmek ve ön yargı geliştirmek yerine; yalnızca olguları adlandırmak ve anlamak için bir araç olarak kullanmayı öğütler (Hayes, vd., 2011).

Değerlere sahip olmak psikolojik esnekliğin temelini oluşturduğu Kabul ve Kararlık Terapilerinde iyi yaşanmış bir hayatın bireylere ne anlam ifade ettiğini keşfetmesini sağlamaya çalışır ve değerler bu yönde belirlenir. Değerler belirlenirken ‘’X’i sevmek kötüdür’’ veya ‘’iyi bir kişi Y’ye değer verirdi’’ gibi sosyal kaçınmalara neden olabilecek, kaygı yaratabilecek, bütünleşme temelli yaklaşımların zayıflatılmasını hedefler. Kabul ve Kararlılık Terapilerinde değerler doğrudan bir amaç değildir; daha canlı bir yaşam için yol açıcılardır (Hayes 2004; Hayes, vd., 2006).

Bağlamsal benlik/işlevsel bağlamcılık kavramı, bir bireyin kendisini, belirli bağlamlar veya durumlar içinde nasıl gördüğünü ifade eder. İnsanlar, farklı sosyal, kültürel veya kişisel bağlamlarda kendilerini farklı şekillerde algılayabilirler. Bu algılar, bireyin bağlamsal benliği olarak adlandırılır. ACT’lerde kişilerde beliren olumsuz davranışlar ele alınırken bağlamsal olgularıyla birlikte ele alınırlar (Hayes, vd., 2006).

Bilişsel ayrışma düşüncelerin işlevsiz yönlerini değiştirmeyi amaçlar. Bireyin kendisi ile düşünceleri arasına mesafe koyması olarak tanımlanabilir. Bireyin gerçekleşen olumsuz düşüncelerinin zaman zaman gelip giden fikirler olduğunu, gerçekliği yansıtmaktan ziyade dilin bir etkisi olduğunu fark etmesini sağlamak ele alınır. Olumsuz bir düşünce dışarıdan gözlemlenen bir olguymuş gibi ele alınır. Örneğin; ‘’ ben kötü biriyim’’ demek yerine ‘’ ben kötü biri olduğunu düşünen biriyim’’ şeklinde duruma yaklaşmak, bu şekilde yaklaşırken, yeniden; neler düşündüğünü ve hangi duyguları yaşadığını gözden geçirmektir.

Bu yöntemle duruma daha gerçekçi bir yaklaşım sağlanır (Hayes, 2006; Hofmann ve Hayes, 2019).

Değerler izinde bir yaşam sürmek; bireyin değerlerine ve yaşam hedeflerine sadık kalma ve bu değerlere uygun olarak tutarlı eylemler gerçekleştirme sürecini ifade eder. Bu süreç, bireyin yaşamını değerlerine uygun bir şekilde yönlendirmesine ve bu değerlere dayalı olarak anlam ve tatmin elde etmesine yardımcı olabilmektedir. Burada idrak ettirilmek istenen temel nokta; değerlerin ancak eyleme geçirildikten sonra kazanımlar elde edilebileceğidir (Hayes, vd., 2006).

2.4.3. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Temel Felsefi Zemin

İşlevsel bağlamsalcılık, Skinner'ın radikal davranışçılığına dayanan bir yaklaşımdır. Bağlamsalcılık, bilimsel ve bilimsel olmayan çalışmaların bazı ortak özelliklerine göre sınıflandırıldığı dört veya beş ana kategoriden biridir. Stephen Pepper, bu kategorileri "kök metaforlar" adını verdiği ifadelerle açıklar. Pepper'a göre, bu metaforlar farklı çalışmaların karmaşık özelliklerini anlamanın en iyi yoludur. Bağlamsalcılığın temel metaforu, "bağlam içinde bir eylem"dir. Bu, olayların ve kavramların sadece kendi başlarına değil, içinde bulundukları çevre bağlamında anlaşılması gerektiğini vurgular. Başka bir deyişle, her şey ancak bağlamı içinde değerlendirildiğinde anlam kazanır (Hayes ve Fryling, 2019).

Psikolojik esnekliğin temel teşkil ettiği ACT'lerin temel felsefesi olan İşlevsel bağlamsalcılık yaklaşımıdır. Buna göre, psikolojik olgular bireyin öğrenmeyle ilgili geçmiş yaşantılar ve mevcut duruma özgü koşullar (örneğin, öncül uyaranlar ve sonuçlar) bağlamındaki etkileşimleri olarak açıklanmaktadır. Bu nedenle, bir durumun sağlıklı şekilde değerlendirilebilmesi için, hem geçmişine dair tarihsel arka planı hem de gerçekleşme amacı incelenmelidir. Bir davranışın öngörülebilmesi ve yönlendirilebilmesi ise bağlamsal olguların netleştirilmesi ile mümkündür (Hayes, 2015). Yani, bağlamsalcılık, olayların ve

kavramların sadece kendileri değil, çevre bağlamında anlaşılması gerektiğini vurgular. Başka bir deyişle, her şey bağlam içinde anlam kazanır (Hayes ve Fryling, 2019). Bu bağlamda, bir davranışın öngörülebilmesi ve yönlendirilebilmesi için bağlamsal değişkenlerin net bir şekilde ortaya konması gereklidir. Yalnızca düşünce ve davranışa dayalı birçok kuram, bu değişkenleri tam anlamıyla açıklayamamaktadır. Ayrıca, insanların belirli kurallar doğrultusunda hareket etme eğiliminde olduğuna yönelik düşüncelerin deneysel olarak kanıtlanmasındaki yetersizlikler zaman içinde ele alınmış; dil ve düşüncenin davranışla ilişkisini belirleyen bağlamsal değişkenlerin araştırılması ise İlişkisel Çerçeve Kuramı'nın gelişmesine öncülük etmiştir (Yavuz, 2015).

2.4.4. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Temel Kuramsal Zemin

ACT, İlişkisel Çerçeve Teorisi (Relational Frame Theory, RFT)'ye, dayanan işlevsel bir bağlamsalcı terapi yaklaşımıdır ve psikolojik sorunları, temel olarak bilişsel birleşme ve deneyimsel kaçınma tarafından teşvik edilen psikolojik esneklik sorunları olarak görür (Cullen, 2008). ACT'lerin kuramsal zeminini RFT oluşturmaktadır. RFT dil ve düşünce süreçlerini anlamak için geliştirilmiş bir psikoloji teorisidir. RFT, psikolojik katılık süreçlerinde belirtilen bilişsel birleşme ve deneyimsel kaçınmanın neden olduğu zararları açıklar. Bu teori, dilin temelini oluşturan ilişkisel çerçeveleri (örneğin, benzerlik, zıtlık, zaman, mekân gibi) ve bu çerçevelerin nasıl işlediğini anlamaya odaklanır. RFT'lerin temel prensiplerinden biri, dilin öğrenilen bir yetenek olduğu ve bu yeteneğin belirli ilişkisel çerçeveler aracılığıyla geliştiğidir. Bu çerçeveler, bireyin dünyayı anlamasını, deneyimlemesini ve etkileşime girmesini sağlar. RFT aynı zamanda, dilin insan davranışlarını nasıl etkilediğini ve nasıl düzenlediğini anlamaya yönelik kapsamlı bir model sunar (Hayes, 2004). İlişkisel temelli öğrenmenin dayandığı üç ana özellik vardır. Birinci özellik, olayların karşılıklı ve çift yönlü bir ilişki taşımasıdır. Örnek verecek olursak, elma ile armudun aynı tür olduğunu öğrendiğimizde; armudun da elma ile aynı tür olduğunu söyleyebiliriz. İkinci özellik, farklı ilişkilerin birleştirilebilmesidir. Örneğin, Y'nin Z ile eşdeğer olduğunu bildiğimizi varsayalım; X ile Y de ilişki içinde olduğunu öğrendiysek, Z ile X'in de eşdeğer olduğu sonucuna varabiliriz. Bir öğrenci, matematik dersinin fen dersinden daha zor olduğunu ve tarih dersinin de matematikten daha kolay olduğunu

öğrendiğinde, tarih dersinin fen dersinden daha kolay olduğu anlamını çıkarır. Üçüncü özellik, bazı etkileşimler uyaranların fonksiyonlarının başka uyaranlarla değiştirilmesine imkân sağlar. Örneğin, bir çocuk şeker almak için gittiğinde, şekerin fiyatına göre cebindeki paradan uygun olanı seçip ödemesini yapar. Bu üç nitelik bağlamında değerlendirilen ilişkisel tepkiler, ilişkisel çerçevelendirme olarak adlandırılır ve bu, olayların çift yönlülüğünü, farklı ilişkilerin birleştirilebilirliğini ve bazı ilişkilerin uyaran işlevlerinin dönüştürülmesini içerir (Hayes vd., 2012).

2.5. Psikolojik Esnekliğin Ruhsal Belirtilerle İlişkisi

İnsan hayatında stresin sonucu olarak gerginlik, geçimsizlik, iş birliğinden kaçınma, kaygı ve depresyon gibi psikolojik ve uykusuzluk, madde kullanımı gibi olumsuz fizyolojik durumlar görülmektedir. Bireyin olayları nasıl algıladığı, stresle başa çıkma yeteneklerini belirler. Eğer birey olayı stres kaynağı olarak algılarsa, bu durum stres tepkilerine yol açabilir. Ancak, olayı stres kaynağı olarak algılamazsa, stres yaşamayabilir. Bu yaklaşımlar, stresin sadece dış faktörlere değil, aynı zamanda bireyin bu faktörleri nasıl algıladığına ve nasıl değerlendirdiğine de bağlı olduğunu vurgular (Yıldırım, 2021).

Psikolojik esneklik modelinde psikolojik sorun yaşayan bireyin durumunu değerlendirirken kendi algısını fark ederek yargıda bulunmasına ve dile yüklediği anlamların objektifliği konusunda farkındalık kazanmasına yardım edilir (Hayes vd, 2011). Psikolojik esneklik modeli, psikolojik esneklik içeren davranışları geliştirmenin yanı sıra psikolojik esnekliğe aykırı davranışlara yani psikolojik katılığa ve deneyimsel kaçınma gibi önemli patolojik süreçlere odaklanır. Psikolojik katılık, kişinin eylemlerinin psikolojik tepkiler tarafından katı bir şekilde yönlendirilmesiyle karakterizedir. Deneyimsel kaçınmada ise, kişi zorlu düşünceleri ve duyguları kontrol etmeye çalışırken, bu durumun zararlı sonuçlarına rağmen bu tür durumlardan kaçınma eğilimindedir. Bu süreçler, çeşitli psikolojik ve davranışsal sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir (Levin, vd., 2014b)

Psikolojik esnekliğin depresyonda koruyucu bir etmen olarak öne çıktığı tespit edilmiştir (Çeştan, 2020). Depresyon, stres ve anksiyete'nin psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Meşe, 2021). Psikolojik esnekliğin yaygın anksiyete ile ilişkili olduğu görülmüştür (Önen, 2021). Psikolojik esnekliğin temel teşkil ettiği ACT'nin madde kullanımı, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kronik ağrı, anksiyete, trikotillomani, psikoz ve post travmatik stres bozukluğu gibi birçok rahatsızlık için etkili bir tedavi olduğu öne sürülmektedir (Watanabe, ve Akechi, 2023). Ebeveynlikteki yüksek stres seviyelerinin, ebeveynlikteki düşük psikolojik esneklik seviyeleri ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Flujas-Contreras, 2023; Fonseca, vd., 2020). Yüksek iş stresi yaşayan bireylerin, düşük psikolojik esneklik seviyelerine sahip oldukları tespit edilmiştir (Singh, ve O'Brien, 2020). Psikolojik katılığın, içselleştirilmiş homofobi, içselleştirilmiş stigma ve mental sorunları olan kimselere karşı stigmatik davranışların öngörücüsü olduğu bulunmuştur (Levin, vd., 2014).

Öcel (2017) tarafından gerçekleştirilen sistematik derlemede, Türkiye'de psikolojik esneklikle birlikte incelenen kavramlar gözden geçirilmiş ve en çok konu alınan kavramlar; psikolojik iyi oluş, farkındalık, anksiyete, madde kullanımı/bağımlılığı, depresyon ve şema olarak belirtilmiştir. İncelenen araştırma sonuçları, psikolojik esnekliğin bireylerin psikolojik iyi oluşunu önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (Öcel, 2017).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ/MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü

Bu çalışma, tanımlayıcı ve ilişkisel bir araştırma tasarımıyla yürütülmüştür.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi

Araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesine kayıtlı öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini, Çanakkale il merkezinde bulunan fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokullarına kayıtlı 28196 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini belirlemek için evrenin bilindiği durumlarda örneklemi belirlemek için kullanılan formülden yararlanılmıştır. Aşağıdaki formüle göre örnekleme alınacak öğrenci sayısının en az 379 olması gerekmektedir.

$$n = \frac{N.Z^2_{\alpha/2}p(1-p)}{(N-1).d^2 + Z^2_{\alpha/2}p(1-p)}$$

n: Örnekleme alınacak kişi sayısı

N: evren büyüklüğü **(**28196**)**

p**-** incelenecek olayın görülüş sıklığı

İncelenecek olayın görülme sıklığı tahmini biliniyorsa yazılır eğer bilinmiyorsa tarafsız olabilmek için %50 oranı kullanılır (0.5)

α - Tip 1 hata düzeyi (0.05)

$(1-\alpha)$ - güven düzeyi

Z - $(1-\alpha)$ %95 güven düzeyinde teorik Z değeri (1.96)

d - incelenecek olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen ± sapma (0.05)

Araştırmaya katılacak öğrenciler tabakalı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Öğrenciler öğrenim gördükleri üniversite bölümüne göre tabakalandırılmıştır. Fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokulu mevcutlarına ağırlıklı olarak örnekleme alınacak öğrenciler aşağıdaki formül kullanılarak belirlenmiştir.

A bölümüne kayıtlı öğrenci sayısı / 28196 = A bölümünden seçilecek örneklem sayısı x 379,009578

Yukarıdaki formüle göre bölümlerden seçilen öğrenci sayıları hesaplanmış ve aşağıdaki tabloda gösterilmiştir. Tabakalara ayrıldığında örnekleme alınan öğrenci sayısı 381 olarak belirlenmiştir.

Tablo 1

Tabakalama yöntemine göre örnekleme alınan öğrenci sayıları (n=381)

Tabaka no	**Okulların mevcut öğrenci sayısı (Nj)**	**Tabaka ağırlığı (Nj / N = aj)**	**Tabakalardan örnekleme girecek öğrenci sayısı küsuratlı net değer aj.n=**	**Tabakalardan örnekleme girecek öğrenci sayısı yuvarlak değer**
1. Çanakkale sağlık meslek yüksek okulu	975	0,03457937	13,1401617	13
2. Çanakkale sosyal bilimler meslek yüksek okulu	1557	0,0552206	20,9838275	21

3. Çanakkale Teknik Bilimler Meslek Yüksek okulu	1835	0,06508015	24,7304582	25
4. Çanakkale uygulamalı bilimler fakültesi	601	0,02131508	8,09973045	8

Tablo 1'in devamı

5. Deniz Bilimleri ve Teknolojisi Fakültesi	87	0,00308554	1,17250674	1
6. Deniz Teknolojileri Meslek Yüksek Okulu	193	0,00684494	2,60107817	3
7. Devlet Konservatuvarı	71	0,00251809	0,95687332	1
8. Diş Hekimliği Fakültesi	449	0,01592424	6,05121294	6
9. Eğitim Fakültesi	3215	0,11402327	43,328841	43
10.Fen Edebiyat Fakültesi	2894	0,10263867	39,0026954	39
11. Fen Fakültesi	572	0,02028657	7,70889488	8
12. Güzel Sanatlar Fakültesi	533	0,01890339	7,18328841	7
13. İlahiyat Fakültesi	1633	0,05791602	22,0080863	22
14. İletişim Fakültesi	1218	0,04319762	16,4150953	16
15. İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	1395	0,0494751	18,8005391	19
16. Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	676	0,02397503	9,11051213	9
17. Mühendislik Fakültesi	2073	0,07352107	27,9380054	28
18. Sağlık Bilimleri Fakültesi	1473	0,05224146	19,851752	20
19. Siyasal Bilimler Fakültesi	1963	0,0696198	26,4555256	26
20. Spor Bilimleri Fakültesi	1087	0,03855153	15,0754717	15
21. Tıp Fakültesi	1240	0,04397787	16,7115903	17
22. Turizm Fakültesi	930	0,0329834	12,5336927	13
23. Ziraat Fakültesi	1526	0,05412115	20,5660377	21
Toplam	28196	1	379,009578	381

Araştırma başlamadan önce, yetkili kurumdan gerekli izinler alınmış ve katılımcı öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilerek sözlü onayları temin edilmiştir.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri:

- Çanakkale il merkezinde bulunan fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokullarına kayıtlı öğrenci olmak
- Araştırmaya katılmak için sözlü onam vermek

3.3. Veri Toplama Zamanı ve Yöntemi

Verilerin toplanması ilgili kurumdan ve çalışmanın etik kurul izni alınmasından sonra 01.04.2024 – 01.06.2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemi doğrudan katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler yoluyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların "Kişisel Bilgi Formu" ile ölçeklerin yer aldığı diğer formları doldurmaları ortalama 12 dakika zaman almıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Literatür ışığında araştırmacı tarafından geliştirilen öğrencilere ait betimleyici özellikleri içeren Öğrenci Bilgi Formu (EK-1), öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek için Psikolojik Esneklik Ölçeği (EK-2) ve öğrencilerin ruhsal belirtilerini ölçmek için Kısa Semptom Envanteri (EK-3) kullanılmıştır.

3.4.1. Öğrenci Bilgi Formu (EK-1)

Form araştırmayı yapan kişi tarafından ilgili alan yazın incelenerek oluşturulmuştur (Seyrek ve Ersanlı, 2017; Karataş ve Selçuk, 2023; Toprak, vd., 2020; Guo, vd., 2022;

Söğütlü ve Göktaş, 2021). Form, araştırma grubunun cinsiyeti, yaş aralığı, gelir algısı, sınıf seviyesi, bölümü, barındığı mevcut yer, bölümünü kendi isteğiyle seçip seçmediği, akademik başarı algısı, fiziksel sağlık algısı, ailesel ilişkileri, mevcut zararlı alışkanlıkları, sosyal yaşamı, daha önceden alınmış bir ruhsal tanı varlığı, daha önce herhangi bir ruhsal tedavi görüp görmediği şeklinde bilgi elde etmeyi amaçlayan sorulardan oluşmaktadır.

3.4.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) (EK-2)

Uygur ve Karaca (2020) tarafından oluşturulan ölçme aracının geçerlik ve güvenirliği ve faktör analizleri 2019-2020 güz eğitim ve öğretim yarıyılında Dokuz Eylül ve Ege Üniversitesinin eğitim fakültesinde eğitim gören 1063 öğrenci ile yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipindedir, toplam 16 maddeden oluşmaktadır. İki madde tersten puanlanmaktadır (madde 2, madde 5). Ölçekte bulunan alt boyutlar, psikolojik esnekliğin bileşenlerini yansıtmaktadır. Ancak altı bileşenli yapıya sahip olan Psikolojik Esneklik Modelinde yer alan "benimsenen değerlere sahip olmak" ve "değerlerin izinde bir yaşam sürmek" boyutları ölçekte Benimsenen Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak şeklinde tek alt boyut olarak belirlenmiştir. Böylelikle ölçek 5 alt boyutlu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; "kabul", "an ile esnek temas halinde olmak", "bir bağlam olarak benlik", "ayrışma" ve "benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak" şeklindedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,83'tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik esneklik düzeyine işaret etmektedir (Uygur ve Karaca, 2020). Ölçek EK-2' de sunulmuştur.

Kabul Boyutu: Kişinin olumsuz düşünce ve duygularla mücadele etmek yerine onları kabul edebilme düzeyi ile ilgilidir. 4 Maddeden oluşmaktadır. 7., 8., 9. ve13. Maddeler Kabul Boyutu kapsamındadır. Bu boyuta ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,70 olarak belirlenmiştir.

An ile Esnek Temas Halinde Olmak: Kişinin şu anki deneyimlerine farkındalıkla ve yargılamadan yaklaşabilme yeteneğini ifade etmektedir. 3 Maddeden oluşmaktadır. 2., 5. ve 10. Maddeler An ile Esnek Temas Halinde Olmak Boyutu kapsamındadır. Bu boyuta ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,67 olarak belirlenmiştir.

Bir Bağlam Olarak Benlik: Kişinin kendisini bir bütün olarak kabul etmesi ve öz-farkındalığa sahip olabilme ile ilgilidir. 3 Maddeden oluşmaktadır. 11., 12. ve 16. Maddeler Bir Bağlam Olarak Benlik Boyutu kapsamındadır. Bu boyuta ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,67 olarak belirlenmiştir.

Ayrışma: Kişinin düşünceleriyle arasına mesafe koyabilme ve düşünceleri sadece düşünce olarak görebilme kapasitesini yansıtmaktadır. 3 Maddeden oluşmaktadır. 1., 3. ve 15. Maddeler Ayrışma Boyutu kapsamındadır. Bu boyuta ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,73 olarak belirlenmiştir.

Benimsenen Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak: Kişinin belirlediği değerler doğrultusunda kararlı bir şekilde harekete geçme ve engeller karşısında bu davranışları sürdürebilme becerisi ile ilgilidir. 3 Maddeden oluşmaktadır. 4., 6. ve 14. Maddeler Benimsenen Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak Boyutu kapsamındadır. Bu boyuta ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,70 olarak belirlenmiştir (Uygur ve Karaca, 2020).

3.4.3. Kısa Semptom Envanteri (KSE) (EK-3)

Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlama çalışması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Kısa Semptom Envanteri, ruhsal belirtileri ölçmek amacıyla geliştirilmiş SCL-90-R ölçeğinin kısaltılmış versiyonudur. Orijinal toplam 90 maddelik dokuz faktörün her birinde en belirgin olan 53 madde seçilerek, yaklaşık 5-10 dakika içinde tamamlanabilen benzer bir kısa ölçek oluşturulmuştur. Ölçek, 0'dan 4'e kadar derecelendirilen (0: hiç yok, 1: biraz var, 2: orta düzeyde, 3: oldukça var, 4: çok fazla var) 5'li Likert tipi değerlendirme aracıdır. Skor aralığı 0-212 arasındadır. Ölçek "Anksiyete", "Depresyon", Olumsuz Benlik", "Somatizasyon" ve "Hostilite" olmak üzere 5 faktörden oluşmaktadır (Şahin ve Durak, 1994). Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik (iç tutarlılık) katsayısı 0,96'dır. Ölçekten alınan toplam puanlar ne kadar yüksekse, bireyin ruhsal

belirtileri bir o kadar yüksek sıklıkta yaşadığı gösterilmektedir. (Şahin ve Durak, 1994). Ölçek EK-3' de sunulmuştur.

Anksiyete Boyutu: Kendini tedirgin ve gergin hissetme davranışlarını içerir. 13 maddeden oluşmaktadır. 12., 13., 28., 31., 32., 36., 38., 42., 43., 45., 46., 47. ve 49. maddeler Anksiyete Boyutu kapsamındadır. Bu boyuta ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak belirlenmiştir.

Depresyon Boyutu: Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içerir. 12 maddeden oluşmaktadır. 9., 14., 16., 17., 18., 19., 20., 25., 27., 35., 37. ve 39. maddeler Depresyon Boyutu kapsamındadır. Bu boyuta ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak belirlenmiştir.

Olumsuz Benlik Boyutu: Suçluluk duygularını içerir. 12 maddeden oluşmaktadır. 15., 21., 22., 24., 26., 34., 44., 48., 50., 51., 52. ve 53. maddeler Olumsuz Benlik Boyutu kapsamındadır. Bu boyuta ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak belirlenmiştir.

Somatizasyon Boyutu: Baygınlık, baş dönmesi gibi belirtileri içerir. 9 maddeden oluşmaktadır. 2., 5., 7., 8., 11., 23., 29., 30. ve 33. maddeler Somatizasyon Boyutu kapsamındadır. Bu boyuta ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,75 olarak belirlenmiştir.

Hostilite Boyutu: Bir şeyleri kırma, dökme istediği gibi davranışları içerir. 7 maddeden oluşmaktadır. 1., 3., 4., 6., 10., 40. Ve 41. maddeler Hostilite Boyutu kapsamındadır. Bu boyuta ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,76 olarak belirlenmiştir (Şahin ve Durak, 1994).

3.5. Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmanın yürütülmesine başlamadan önce Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Bilimsel Araştırma Etik Kurulu'ndan etik kurul izni (11.03.2024 tarihli E-84026528-050.99-2400071721 sayılı yazı), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğünden kurum izni

(22.03.2024 tarihli E-95564340-302.08.01-2400084852 sayılı yazı) alındı ve çalışma esnasında üniversite öğrencilerinden yazılı onam alındı.

3.6. Araştırmanın Kısıtlılıkları ve Genellenebilirliği

Bu çalışmada Türkiye'de tek bir devlet üniversitesinde yapılmıştır. Tüm üniversite öğrencilerine genellenemez. Ayrıca, bağlamsal benlik boyutuna ilişkin ölçekten elde edilen iç tutarlılık değerlerinin düşük olması ve ölçeğin öz-bildirime dayalı olarak uygulanmış olması, bu boyuta dair bulguların yorumlanmasında bir kısıtlama oluşturmaktadır ve sonuçların genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Veri analizi, Statistical Package for Social Science 27 programı aracılığıyla yürütülmüş olup, %95 güven düzeyi esas alınmıştır. Nitel değişkenlere ilişkin olarak frekans (n) ve yüzde (%) dağılımları belirlenmiştir. Nicel veriler için ortanca (medyan), en düşük ve en yüksek değerler hesaplanmış, %25–%75 çeyrekler arası değerler incelenmiştir. Alt boyutların madde sayıları farklı olduğundan, öğrencilerin alt boyutlardan aldıkları toplam puanlar madde sayısına bölünerek sonuçlar ortalama puan üzerinden yorumlanmıştır. Böylece alt boyutlar arasındaki puan karşılaştırmaları anlamlı hâle getirilmiştir. PEÖ ve KSE için Cronbach Alpha katsayıları kullanılarak ölçeklerin iç tutarlılığı değerlendirilmiştir (Tablo 2.). Cronbach Alpha değeri 0 ile 1 arasında değişmekte olup; "0.00 < 0.40 ise ölçek güvenilir değil, 0.40 < 0.60 ise ölçek düşük güvenirlikte, 0.60 < 0.80 ise ölçek oldukça güvenilir ve 0.80 < 1.00 ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek" olarak güvenilirlik düzeyini ifade etmektedir (Tavşancıl, 2005).

Tablo 2

Çalışmadan elde edilen PEÖ ve KSE Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları

PEÖ alt boyutları	**Cronbach alfa katsayıları**
Kabul	0,763
An ile Esnek Temas Halinde Olmak	0,811
Bir Bağlam Olarak Benlik	0,449
Ayrışma	0,849
Benimsenen Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar	0,844
PEÖ Toplam	0,888
KSE alt boyutları	
Anksiyete	0,889
Depresyon	0,918
Olumsuz Benlik	0,866
Somatizasyon	0,855
Hostilite	0,822
KSE Toplam	0,966

Çalışmada, verilerin normal dağılım koşullarını sağladığını incelemek için Kolmogorov-Smirnov testi ve kutu grafiği analizi kullanılmıştır. İlk olarak, Kolmogorov-Smirnov testi uygulanarak, gözlemlenen veri dağılımının ideal (normal) dağılım ile karşılaştırması yapılmıştır. Yapılan testler sonucunda verilerin normal dağılıma uymadığı görülmüştür ($p < 0,05$) (Tablo 3 ve 4). Ayrıca, verilerin dağılımını görsel olarak incelemek

için kutu grafiği oluşturulmuştur. Sonrasında mevcut sonucu teyit etmek amacıyla kutu grafiği çizilmiştir. Kutu grafiğinde, kutunun dışında yer alan aykırı değerler gözlemlenmiştir. Bu aykırı değerler, verilerin simetrik bir dağılım göstermediğini ve belirgin bir çarpıklık olduğunu işaret etmektedir. Bu gözlemler, Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarıyla da uyumlu olup, verilerin normal dağılıma uymadığını teyit etmektedir. Verilerin normal dağılıma uymaması nedeniyle parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırma çerçevesinde, PEÖ ve KSE'den elde edilen puan ortalamaları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Spearman korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Korelasyon katsayısı değerlerinin yorumlanmasında ise şu ölçütler kullanılmıştır: $0 < r < 0,299$ arası zayıf, $0,300 < r < 0,599$ arası orta düzeyde, $0,600 < r < 0,799$ arası güçlü ve $0,800 < r < 0,999$ arası çok güçlü bir ilişkiyi göstermektedir (Büyüköztürk, 2018).

Tablo 3

PEÖ ve alt boyut puan ortalamalarının normal dağılım test sonuçları

	Kabul	**An ile esnek temas halinde olmak**	**Bir bağlam olarak benlik**	**Ayrışma**	**Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar**	**PEÖ toplam**
D (Statistic)	0,120	0,119	0,119	0,090	0,155	0,064
p	**0,000***	**0,000***	**0,000***	**0,000***	**0,000***	**0,000***

Kolmogorov-Smirnov testi ile Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) puanlarının normal dağılım koşullarına uygunluğu değerlendirilmiştir. Sonuçlar, tüm alt boyutlar için p-değerlerinin 0.05'ten küçük olduğunu göstermektedir ($p = 0,000$). Tabloya göre Kolmogorov-Smirnov test sonuçları: Kabul ($D = 0,120$; $p = 0,000$), An ile Esnek Temas Halinde Olmak için ($D = 0,119$; $p = 0,000$), Bir Bağlam Olarak Benlik ($D = 0,119$; $p = 0,000$), Ayrışma ($D = 0,090$; $p = 0,000$), Benimsenen Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar ($D = 0,155$; $p = 0,000$) ve PEÖ Toplam ($D = 0,064$; $p = 0,000$) şeklindedir. PEÖ ve alt boyut değişkenlerinin normal dağılıma uygun olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4

KSE ve alt boyut puan ortalamalarının normal dağılım test sonuçları

	Anksiyete	**Depresyon**	**Olumsuz benlik**	**Somatizasyon**	**Hostilite**	**KSE toplam**
D (Statistic)	0,121	0,121	0,101	0,167	0,114	0,088
p	**0,000***	**0,000***	**0,000***	**0,000***	**0,000***	**0,000***

Kısa Semptom Envanteri (KSE) puanlarının normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, tüm alt boyutlar için p-değerlerinin 0.05'ten küçük olduğunu göstermektedir (p = 0,000). Tabloya göre Kolmogorov-Smirnov test sonuçları: Anksiyete (D = 0,121; p = 0,000), Depresyon (D = 0,121; p = 0,000), Olumsuz Benlik (D = 0,101; p = 0,000), Somatizasyon (D = 0,167; p = 0,000), Hostilite (D = 0,114; p = 0,000) ve KSE Toplam (D = 0,088; p = 0,000) şeklindedir. KSE ve alt boyut değişkenlerinin normal dağılıma uygun olmadığı tespit edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri

Tablo 5

Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri (n=381)

		n	%
Cinsiyet	Kadın	196	51,4
	Erkek	185	48,6
Yaş	18	59	15,5
	19	72	18,9
	20	74	19,4
	21	62	16,3
	22	69	18,1
	23 ve üzeri	45	11,9
Aile yapısı	Çekirdek aile	287	75,3
	Geniş aile	73	19,2
	Akraba ile	19	5
	Diğer (Belirtilmemiş)	2	0,5
Barınılan yer	Evde tek başına	28	7,3
	Evde arkadaşlarla birlikte	78	20,5
	Ailesi ile evde	49	12,9
	Özel yurtta	73	19,2
	Devlet yurdunda	153	40,2
Gelir durumu	Gelir gider denk	193	50,7
	Gelir giderden az	143	37,6
	Gelir giderden fazla	45	11,8

Çalışmaya katılan öğrencilerin %51,4'ü kadın, %19,4'ü 20 yaşında, %75'i çekirdek aile yapısına sahip, %40,2'si devlet yurdunda kalmakta, %50,7'sinin geliri giderine denktir (Tablo 5).

4.2. Üniversite Öğrencilerinin akademik Bilgileri

Tablo 6

Üniversite öğrencilerinin akademik bilgileri (n=381)

		n	%
Sınıf	1. Sınıf	104	27,3
	2. Sınıf	112	29,4
	3. Sınıf	75	19,7
	4. Sınıf	82	21,5
	5. Sınıf	5	1,3
	6. Sınıf	3	0,8
Okul	Çanakkale Sağlık Meslek Yüksekokulu	13	3,4
	Çanakkale Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu	21	5,5
	Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu	25	6,6
	Çanakkale Uygulamalı Bilimler Fakültesi	8	2,1
	Deniz Bilimleri ve Teknolojisi Fakültesi	1	0,3
	Deniz Teknolojileri Meslek Yüksekokulu	3	0,8
	Devlet Konservatuvarı	1	0,3
	Diş Hekimliği	6	1,6
	Eğitim Fakültesi	43	11,3
	Fen Edebiyat Fakültesi	39	10,2
	Fen Fakültesi	8	2,1
	Güzel Sanatlar Fakültesi	7	1,8
	İlahiyat Fakültesi	22	5,8
	İletişim Fakültesi	16	4,2
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	19	5
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	9	2,4
	Mühendislik Fakültesi	28	7,3
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	20	5,2
	Siyasal Bilimler Fakültesi	26	6,8
	Spor Bilimleri Fakültesi	15	3,9
	Tıp Fakültesi	17	4,5
	Turizm Fakültesi	13	3,4
	Ziraat Fakültesi	21	5,5

Tablo 6'nın devamı

Bölümü kendi isteğiyle seçme	Evet	305	80,1
	Hayır	76	19,9
Algılanan akademik başarı	Çok kötü	11	2,9
	Kötü	35	9,2
	Orta	170	44,6
	İyi	126	33,1
	Çok iyi	39	10,2

Öğrencilerin akademik bilgileri değerlendirildiğinde, %29,4'ünün 2. Sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %11,3'ü Eğitim Fakültesinde, %10,2'si Fen Edebiyat Fakültesinde, %7,3'ü Mühendislik Fakültesinde, %6,8'i Siyasal Bilimler Fakültesinde, %6,6'sı Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulunda öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %80,1'i öğrenim gördüğü bölümü kendi isteğiyle seçtiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %44,6'sı akademik başarı seviyesini "orta", %33,1'i "iyi" şeklinde ifade etmiştir (Tablo 6).

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal ve Fiziksel Hastalık Durumları

Tablo 7

Üniversite öğrencilerinin fiziksel ve ruhsal sağlık durumları (n=381)

		n	%
Algılanan fiziksel sağlık	Çok kötü	3	0,8
	Kötü	17	4,5
	Orta	94	24,7
	İyi	187	49,1
	Çok iyi	80	21
Daha önce ruhsal bir hastalık yaşama	Evet	188	49,3
	Hayır	193	50,7
Daha önce ruhsal bir hastalık sebebiyle tedavi olma	Evet	88	23,1
	Hayır	293	76,9

Öğrencilerin %49,1'i fiziksel sağlık durumunu "iyi", %24,7'si "orta", %21'i "çok iyi", %4,5'i "kötü", %0,8'i "çok kötü" şeklinde belirtmiştir. Öğrencilerin %49,3'ü daha önce ruhsal bir hastalık yaşamış, %50,7'si daha önce ruhsal bir hastalık yaşamamıştır. Öğrencilerin %23,1'i ruhsal hastalık nedeniyle tedavi olduğunu belirtmiştir (Tablo 7).

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Zararlı Alışkanlık Durumları

Tablo 8

Üniversite öğrencilerinin zararlı alışkanlık durumları (n=381)

		n	%
Zararlı bir alışkanlığa sahip olma	Evet	162	42,5
	Hayır	219	57,5
Zararlı alışkanlığın türleri	Alkol	34	8,9
	Sigara	67	17,6
	Alkol ve sigara	61	16,0
	Zararlı alışkanlık yok	219	57,5

Öğrencilerin zararlı alışkanlıkları değerlendirildiğinde; öğrencilerin %57,5'i herhangi bir zararlı alışkanlığa sahip değildir. Öğrencilerin %17,6'sı sigara, %16'sı hem sigara hem alkol, %8,9'u sadece alkol kullanmaktadır (Tablo 8).

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Ailesel ve Sosyal İlişkileri

Tablo 9

Üniversite öğrencilerinin ailesel ve sosyal ilişkileri (n=381)

		n	%
Algılanan sosyal ilişkiler	Çok kötü	7	1,8
	Kötü	25	6,6
	Orta	144	37,8
	İyi	146	38,3
	Çok iyi	59	15,5
Algılanan aile ilişkileri	Çok kötü	11	2,9
	Kötü	21	5,5
	Orta	110	28,9
	İyi	146	38,3
	Çok iyi	93	24,4

Öğrencilerin sosyal ve ailesel ilişki durumları değerlendirildiğinde; sosyal ilişkileri %38,3 “iyi”, %37,8 “orta’’, %15,5 “çok iyi’’, %6,6 “kötü’’, %1,8 “çok kötü’’ şeklinde saptanmıştır. Ailesel ilişkiler ise %38,3 “iyi’’, %28,9 “orta’’, %24,4 “çok iyi’’, %5,5 “kötü’’, %2,9 “çok kötü’’ şeklinde saptanmıştır (Tablo 9).

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyleri

Tablo 10

Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutlardan aldıkları değerler

	Ortanca	**25.-75. Yüzdelik (ÇAA)**	**Minimum**	**Maksimum**
Kabul	12	10-14	4	20
An ile esnek temas halinde olmak	11	9-13	3	15
Bir bağlam olarak benlik	11	9-13	3	15
Ayrışma	11	9-13	3	15
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak	12	10-15	3	15
PEÖ toplam	58	49,5-64	16	80

Öğrencilerin PEÖ alt boyutlarına ilişkin elde edilen ortanca değerler ve 25-75. yüzdelikte bulunan, çeyrekler arası aralık (ÇAA) incelendiğinde; Kabul için 12 (ÇAA=10–14), An ile Esnek Temas Halinde Olmak için 11 (ÇAA=9–13), Bir Bağlam Olarak Benlik için 11 (ÇAA=9–13), Ayrışma için 11 (ÇAA =9–13) ve Benimsenen Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak için 12 (ÇAA=10–15) değerleri elde edilmiştir. Ölçeğin toplamında ise ortanca değer 58 olup, öğrencilerin %25–%75'lik kesiminin 49,5 ile 64 arasında puan aldığı görülmektedir (Tablo 10).

4.7. Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Belirti Düzeyleri

Tablo 11

Üniversite öğrencilerinin KSE toplam ve alt boyutlarından aldıkları değerler

	Ortanca	**25.-75. Yüzdelik (ÇAA)**	**Minimum**	**Maksimum**
Anksiyete	9	4-15	0	52
Depresyon	11	5-19	0	48
Olumsuz benlik	11	5-17	0	48
Somatizasyon	4	1-9	0	36
Hostilite	6	3-11	0	28
KSE toplam	42	22-72	0	212

Öğrencilerin KSE alt boyutlarından aldıkları ortanca değerler ve 25-75. yüzdelikte bulunan, çeyrekler arası aralık (ÇAA) incelendiğinde; Anksiyete için 9 (ÇAA=4–15), Depresyon için 11 (ÇAA=5–19), Olumsuz Benlik için 11 (ÇAA=5–17), Somatizasyon için 4 (ÇAA=1–9) ve Hostilite için 6 (ÇAA=3–11) değerleri elde edilmiştir. Ölçeğin toplamında ise ortanca değer 42 olup, öğrencilerin %25–%75'lik kesiminin 22 ile 72 arasında puan aldığı görülmektedir (Tablo 11).

4.8. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esneklik ile Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkiler

Tablo 12

Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile Anksiyete puanı arasındaki ilişki (n=381)

	Anksiyete	
	p	**r**
Kabul	**0,000***	-0,506
An ile esnek temas halinde olmak	**0,000***	-0,617
Bir bağlam olarak benlik	0,084	-0,089
Ayrışma	**0,000***	-0,574
Değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak	**0,000***	-0,393
PEÖ toplam	**0,000***	-0,614

Tablo 12'de gösterildiği gibi; Anksiyete puanı ile Kabul ($r = -0,506$, $p < 0,001$), An ile Esnek Temas Halinde Olmak ($r = -0,617$, $p < 0,001$), Ayrışma ($r = -0,574$, $p < 0,001$) ve Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak ($r = -0,393$, $p < 0,001$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, Anksiyete puanı ile Bir Bağlam Olarak Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = -0,089$, $p > 0,05$). Anksiyete puanı ile PEÖ toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki ($r = -0,614$, $p < 0,001$) belirlenmiştir.

Tablo 13

Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile Depresyon puanı arasındaki ilişki (n=381)

	Depresyon	
	p	**r**
Kabul	**0,000***	-0,526
An ile esnek temas halinde olmak	**0,000***	-0,596
Bir bağlam olarak benlik	0,203	-0,065
Ayrışma	**0,000***	-0,646
Değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak	**0,000***	-0,390
PEÖ toplam	**0,000***	-0,622

Tablo 13'de gösterildiği gibi; Depresyon puanı ile Kabul ($r = -0,526$, $p < 0,001$), An ile Esnek Temas Halinde Olmak ($r = -0,596$, $p < 0,001$), Ayrışma ($r = -0,646$, $p < 0,001$) ve Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak ($r = -0,390$, $p < 0,001$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, Depresyon puanı ile Bir Bağlam Olarak Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = -0,065$, $p > 0,05$). Depresyon puanı ile PEÖ toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,622$, $p < 0,001$).

Tablo 14

Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile Olumsuz Benlik puanı arasındaki ilişki (n=381)

	Olumsuz benlik	
	p	**r**
Kabul	**0,000***	-0,520
An ile esnek temas halinde olmak	**0,000***	-0,535
Bir bağlam olarak benlik	0,062	-0,096
Ayrışma	**0,000***	-0,544
Değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak	**0,000***	-0,382
PEÖ toplam	**0,000***	-0,581

Tablo 14'te gösterildiği gibi; Olumsuz Benlik puanı ile kabul ($r = -0,520$, $p < 0,001$), An ile Esnek Temas Halinde Olmak ($r = -0,535$, $p < 0,001$), Ayrışma ($r = -0,544$, $p < 0,001$), Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak ($r = -0,382$, $p < 0,001$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan Olumsuz Benlik puanı ile Bir Bağlam Olarak Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -0,096$, $p > 0,05$). Olumsuz Benlik puanı ile PEÖ toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = -0,581$, $p < 0,001$).

Tablo 15

Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile Somatizasyon puanı arasındaki ilişki (n=381)

	Somatizasyon	
	p	**r**
Kabul	**0,000***	-0,476
An ile esnek temas halinde olmak	**0,000***	-0,561
Bir bağlam olarak benlik	0,087	-0,088
Ayrışma	**0,000***	-0,507
Değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak	**0,000***	-0,367
PEÖ toplam	**0,000***	-0,556

Tablo 15'te gösterildiği gibi; Somatizasyon puanı ile kabul ($r = -0,476$, $p < 0,001$), An ile Esnek Temas ($r = -0,561$, $p < 0,001$), Ayrışma ($r = -0,507$, $p < 0,001$), Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak ($r = -0,367$, $p < 0,001$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Somatizasyon puanı ile Bir Bağlam Olarak Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -0,088$, $p > 0,05$). Somatizasyon puanı ile PEÖ toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = -0,556$, $p < 0,001$).

Tablo 16

Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile Hostilite puanı arasındaki ilişki (n=381)

	Hostilite	
	p	**r**
Kabul	**0,000***	-0,438
An ile esnek temas halinde olmak	**0,000***	-0,422
Bir bağlam olarak benlik	0,181	-0,069
Ayrışma	**0,000***	-0,452
Değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak	**0,000***	-0,401
PEÖ toplam	**0,000***	-0,497

Tablo 16'te gösterildiği gibi; Hostilite puanı ile Kabul ($r = -0,438$, $p < 0,001$), An ile Esnek Temas Halinde Olmak ($r = -0,422$, $p < 0,001$), Ayrışma ($r = -0,452$, $p < 0,001$) Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak ($r = -0,401$, $p < 0,001$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Hostilite puanı ile Bir Bağlam Olarak Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -0,069$, $p > 0,05$). Hostilite puanı ile PEÖ toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = -0,497$, $p < 0,001$).

Tablo 17

Üniversite öğrencilerinin PEÖ toplam ve alt boyutları ile KSE toplam puanı arasındaki ilişki (n=381)

	KSE Toplam	
	p	**r**
Kabul	**0,000***	-0,558
An ile esnek temas halinde olmak	**0,000***	-0,615
Bir bağlam olarak benlik	0,076	-0,091
Ayrışma	**0,000***	-0,624
Değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak	**0,000***	-0,429
PEÖ toplam	**0,000***	-0,649

Tablo 17'da gösterildiği gibi, KSE'den alınan toplam puan ile Kabul ($r = -0,558$, $p < 0,001$), An ile Esnek Temas Halinde Olmak ($r = -0,615$, $p < 0,001$), Ayrışma ($r = -0,624$, $p < 0,001$) Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak ($r = -0,429$, $p < 0,001$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. KSE toplam puanı ile Bir Bağlam Olarak Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -0,091$, $p > 0,05$). KSE toplam puanı ile PEÖ toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = -0,649$, $p < 0,001$).

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Tartışılması

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri alt boyutlar ve toplam esneklik düzeyleri bakımından ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır. Alt boyutlardaki madde sayılarının farklı olması nedeniyle, alt boyut puanları madde başına ortalama yapılarak yorumlanmıştır.

Öğrencilerin benimsenen değerlere sahip olma ve bu değerlerin izinde bir yaşam sürme ile ilgili boyutta en yüksek esneklik düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bu alt boyuta yönelik elde edilen sonuç öğrencilerin en çok kişisel değerlerine uygun bir şekilde yaşama, içsel değerleriyle uyumlu hareket etme ve bu doğrultuda daha bilinçli ve istikrarlı seçimler yapma konusunda becerikli olduklarını göstermektedir (Hayes, 2004; Uygur ve Karaca, 2020). Uygur ve Karaca (2020), Altun (2024), İnce (2024), Özdemir ve Sosyal (2023), Ning ve arkadaşları (2024)'nın çalışmalarında, bu çalışmayla benzer şekilde öğrencilerin değerlere ilişkin boyutlarda daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir. Öğrencilerin değerleri doğrultusunda istikrarlı olmaları psikolojik açıdan büyük bir önem taşımaktadır. Değerleri doğrultusunda hareket eden bireyler, hayatlarına anlam ve amaç katmakta, bu da onların yaşamda mutluluk seviyelerini artırmaktadır (Seyrek ve Ersanlı, 2017). Değerlerle uyumlu bir yaşam, bireylerin içsel tatmin duygusu geliştirmesini sağlarken, aynı zamanda stresli durumlara ve zorlu yaşam koşullarına karşı daha dirençli olmalarına yardımcı olmaktadır (Hayes, 2004). Bu durum, bireylerin psikolojik esnekliklerini artırarak uzun vadede psikolojik sağlıklarını korumalarını destekler (Hayes, vd., 2012). Bu nedenle öğrencilerin değerlerini fark etmeleri ve bu değerler doğrultusunda istikrarlı bir yaşam sürmeleri; öğrencilerin sosyal uyum, akademik başarı gibi zaman zaman zorlayıcı olabilen durumlarla daha kolay başa çıkabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, başkalarına önem vermeyi içeren değerlere sahip öğrencilerin yaşam doyumlarının, kişisel fayda içeren değerlere sahip olan öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Özkul ve Özkul, 2022).

Diğer alt boyutlar incelendiğinde; an ile esnek bir temas durumunda olmak, benliğe ilişkin esnek bir algıya sahip olma (bir bağlam olarak benlik) ve duygu ve düşünceleri işlevsiz yönlerinden ayıklayabilme (ayrışma) ile ilgili boyutlarda puanlar bakımından öğrencilerin benzer düzeylerde oldukları söylenebilir. Bu boyutlarda öğrencilerin değerleri doğrultusunda bir yaşama göre daha az esnekliğe sahip olduğu söylenebilir. Daha net bir şekilde belirtmek gerekirse; öğrencilerin stresli veya zorlayıcı durumlarla başa çıkarken anın getirileriyle çatışmadan duygularını düzenleme ve daha bilinçli tepkiler verme, kendilerini sabit bir kimlik yerine duruma göre şekillenen bir benlik algısıyla tanımlama, düşünce ve duyguları arasında sağlıklı bir mesafe kurabilme becerilerinin; değerlerine sahip çıkma ve değerleri doğrultusunda hareket etme konusunda gösterdikleri esneklik becerilerine göre daha düşük olduğu söylenebilir (Hofmann ve Hayes, 2019; Uygur ve Karaca 2020). Altun (2024) ve İnce (2024)'nin çalışması, bu çalışmanın sonuçlarıyla benzerdir. Uygur ve Karaca (2020)'nın çalışmasında öğrencilerin an ile esnek temas boyutu ile Ning ve arkadaşları (2024)'nın çalışmasında ayrışmaya ilişkin boyuttan alınan puanların diğer boyutlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Almustafa Alyaquop (2024)'nun çalışmasında bağlamsal benlik, ayrışma ve değerler boyutları birbirine benzerdir ve bu boyutlardan alınan puanların kabul ile anda kalmayla ilgili boyutlardan alınan puanlara göre yüksek olması sebebiyle bu çalışmayla benzer yönler içermektedir. An ile esnek bir temas durumunda olmak, bireylerin geçmişe takılıp kalmadan ya da geleceğe dair aşırı kaygılanmadan mevcut ana odaklanmalarını sağlar (Hayes, 2004). Bu özellik, öğrencilerin hem akademik hem de kişisel yaşamlarında daha etkili kararlar almalarına yardımcı olabilir, çünkü bireyler mevcut durumlarına daha dikkatli ve bilinçli bir şekilde yaklaşarak daha sağlıklı seçimler yapabilirler (Bord, vd., 2024). Bu durum öğrencilerin ruhsal sağlıkları üzerinde önemli olabilir (González-Martín, vd., 2023). Üniversite dönemi, bireylerin kimlik gelişimi ve özgüven kazanımı açısından kritik bir evre olarak kabul edilmektedir (Çam ve ark., 2017). Bu süreçte, bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik becerilerinin önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Bilişsel ayrışma, bireylerin düşüncelerini ve duygularını kendiliklerinden ayırarak, onları dışsal bir gözlemci gibi değerlendirmelerini sağlar (Hayes, vd., 2012). Bu beceri, üniversite öğrencilerinin kimlik sorgulamaları, akademik başarı kaygıları ve sosyal baskılar gibi zorluklarla başa çıkarken düşüncelerini ve duygularını daha objektif bir şekilde gözlemlemelerini sağlar. Örneğin; öğrenci bir alanda akademik başarısında hedeflediği seviyeye ulaşamadığında "ben başarısız biriyim" diye düşünebilir. Bilişsel ayrışma becerileri, öğrencinin böyle bir anında; "ben şu an başarısız olduğunu düşünen biriyim"

şeklinde düşünmesini sağlayacaktır (Masuda, vd., 2004; Waltz ve Hayes, 2010). Böyle düşünen bir öğrencinin başarısızlık hissinden kendini ayırarak bu düşünceyi daha objektif bir şekilde değerlendirmesi ve alternatif çözüm yolları aramaya başlaması beklenebilir. Böylece öğrenciler, duygusal ve bilişsel deneyimlerini daha sağlıklı bir biçimde ele alabilirler. Ayrıca, bilişsel ayrışma becerisinin, öğrencileri internet bağımlılığından korumada ve konuşma kaygısını azaltmada etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Aslan, 2020; Kim ve Baik, 2013). Bu bulgular, üniversite öğrencilerinde bilişsel ayrışma becerilerinin geliştirilmesinin, öğrencilerin hem çevrimiçi davranışların kontrolünü artırabileceğini hem de sosyal kaygıların azaltılmasına katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bağlamsal benlik kişinin kendisini dışsal faktörlere ve anlık deneyimlere göre değişebilen bir varlık olarak görmesini ifade eder. Bu kavram, kişinin kendisini yalnızca bir kimlik ya da rol ile sınırlamadan, farklı durumlar ve sosyal bağlamlar içinde farklı yönlerini keşfetmesine olanak tanıyan bir faktördür (Hayes, vd., 2011). Araştırmalar, bağlamsal benlik becerileri yüksek olan öğrencilerin hem akademik görevlerde daha başarılı olduklarını hem de stresli durumlarla başa çıkmada daha esnek davrandıklarını göstermektedir (Delgado-Rodríguez vd., 2018; Yang ve Pu, 2022). Üniversite öğrencileri, bu dönemdeki kimlik sorgulamaları ve sosyal baskılarla başa çıkarken, bağlamsal benlik becerilerini kullanarak, kendilerine yönelik algılarını daha esnek bir biçimde inşa edebilirler. Örneğin; kendisini "cana yakın biri" olarak tanımlayan bir öğrenci bağlamsal benlik becerileri sayesinde, yaşamın farklı bağlamlarında davranışlarının ve öz algısının değişebileceğini fark ederek, kendisini daha geniş ve şartlara göre esneyebilen bir perspektiften tanımlayabilecektir (Waltz ve Hayes, 2010). Bu sayede, sabit bir kimlik algısına sıkışmadan, farklı durum ve ilişkilerde uyum sağlayabilecek bir benlik anlayışı geliştirebilir. Bu süreçler, öğrencilerin kimliklerini daha sağlam temeller üzerine inşa etmelerine yardımcı olabilir.

Öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerinin kabul becerisine ilişkin alt boyutta, diğer alt boyutlara göre daha düşük seviyelere sahip oldukları görülmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde öğrencilerin rahatsız edici duygu, düşünce veya durumları tamamen reddetmeden kabul becerisi sergilemede daha yetersiz oldukları söylenebilir (Hayes, 2006; Uygur ve Karaca, 2020). Almustafa Alyaquop (2024), Altun (2024) ve İnce (2024)'nin çalışmalarının sonuçları çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Bu durumdan ötürü

öğrencilerin olumsuz deneyimleri zihinsel olarak daha fazla sorgulama veya kendilerini bu deneyimler karşısında savunmasız hissetme gibi durumlarla karşılaşmaları olası olabilir. Düşük kabul düzeyleri, öğrencilerin anlık deneyimlerine karşı daha az açık olmalarına ve geçmişteki olumsuz deneyimlerden kaynaklanan kaygıların gelecekteki benzer durumlara dair daha katı ve esnek olmayan tepkiler geliştirmelerine neden olabilir. Kabul ve anda kalma becerilerinin üniversite öğrencilerinin akademik performanslarını olumlu yönde etkilediğini ve stres düzeylerini azalttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Bamber ve Morpeth, 2019; Vidal-Meliá, vd., 2022). Kabul becerisinin yetersizliğinin; öğrencilerde kaygı semptomlarının görülmesine ve akademik performansta düşüşlere sebebiyet vereceği düşünülmektedir. Bunlar uzun vadede öğrencilerin kendilerine olan güven duygularında sorunlara yol açabilir (Noronha, vd., 2018). Bir başka araştırmada kabulün birçok bağlamı arasından biri olan kendini kabul düzeylerinin düşük olmasının, öğrencilerin ruhsal iyilik ve genel esenlik halini olumsuz etkileyebileceği gösterilmektedir (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010).

Ulusal ve uluslararası alanda üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik seviyelerini ölçmek amacıyla yapılan çalışmaların sonuçları ve çalışmamızdan elde edilen sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde, öğrencilerin genellikle değerleri ve bu doğrultudaki davranışlarını sürdürme konusunda daha yetkin oldukları ancak kabul becerisi konusunda daha yetersiz oldukları söylenebilir. Araştırmalar psikolojik esnekliği arttırmayı hedefleyen Kabul ve Kararlılık Terapilerinin (KKT) üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerinde pozitif etkileri olduğunu göstermiştir (Berkout, 2019; Ikram, 2017). Öğrencilerin psikolojik esnekliklerinin arttırılması için bu gibi terapilerin yaygınlaştırılmasının olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Ayrıca KKT'ler haricindeki bilinçli farkındalık temelli terapilerin de kabul ve anda kalma becerilerini geliştirmeyi hedeflediği bilinmektedir (Aktepe, 2020). Bu tarz yöntemlerden faydalanmak özellikle kabul süreçlerinde zorlanma yaşayan öğrencilerde fayda sağlayabilir. Üniversite yılları bireyler için hem fırsatlar hem de riskler barındıran bir dönem olarak değerlendirilebilir. Psikolojik esnekliğin boyutlarının, bireylerin akademik başarı hedeflerini, sosyal ilişkilerdeki değişimleri ve bağımsız yaşam gerekliliklerini daha bilinçli ve etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Psikolojik esneklik becerileri ile öğrenciler, bu dönemi sadece bir kimlik

arayışı ve zorluklarla mücadele dönemi gibi değil; kendilerini keşfetme ve geliştirme fırsatı olarak değerlendirebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik durumları hakkında daha fazla bilgi edinmek amacıyla literatürün incelendiği sırada Özdemir ve Sosyal'in (2023) fenomenolojik çalışmasından bir takım ilgi çekici bilgiler elde edilmiştir. Çalışmaya göre öğrencilerin; an ile esnek temas ile uyumlu olmayan davranışlardan en çok; geçmişe dair pişmanlık yaşadıkları ve geleceğe yönelik kaygılar taşıdıkları görülmüştür. Kabul becerisine uygun olmayan davranışlardan en sık; kendilerini eleştirdikleri ve ardından sürekli aynı düşünce üzerinde takılıp kaldıkları gözlemlenmiştir. Bilişsel ayrışmaya uygun olmayan davranışlardan en çok; kendilerini suçlama davranışlarının öne çıktığı, bunu ise utanç duygularının takip ettiği görülmüştür. Bağlamsal benliğe uygun olmayan davranışlardan en sık görülen; kendi yaşadıkları olayların diğer insanlar tarafından da benzer şekilde yaşanabileceğini düşünememeleridir. Son olarak, değerlere yönelik davranışlara ilişkin; öğrencilerin yaşamlarına yön veren en önemli kılavuzun ahlaki değerler, bunu takiben evrensel değerler olduğu saptanmıştır. Çoğunluğun, bu değerler doğrultusunda bir yaşam sürdüğü ifade edilmiştir. Bu çalışmada da öğrencilerin en çok değerleri ve değerleri ile uyumlu yaşam konusunda daha aktif oldukları göze çarpmaktadır.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Belirti Düzeylerinin Tartışılması

Bu bölümde, öğrencilerin ruhsal belirtileri alt boyutlar ve toplam belirti düzeyleri açısından ilgili literatür ışığında tartışılmıştır. Alt boyutlardaki madde sayılarının farklı olması nedeniyle, alt boyut puanları madde başına ortalama yapılarak yorumlanmıştır.

Öğrencilerin ruhsal belirtilere ilişkin ölçekten en yüksek değerleri depresyon ve olumsuz benlik boyutlarında gösterdikleri görülmektedir. Yani öğrencilerde ruhsal semptomların en sık yaşandığı durumlar depresyon ve olumsuz benlikle ilişkilidir. Depresyona ilişkin elde edilen sonuca göre, öğrencilerin depresif belirtilerinin çok yüksek olmadığı söylenebilir. Çavuş (2023) ile Açıl ve Öztürk (2024)'ün çalışmalarında depresyon puanları bu çalışmaya göre yüksektir. Açıl ve Öztürk (2024) çalışmasını belirli bir üniversite bölümünde ve %85,7 oranda kadın öğrencilerle yapmıştır. Çavuş (2023) çalışmasını pandemi dönemi gibi stresli bir dönemde gerçekleştirmiştir. Çalışmalarda ruhsal belirtilerden elde edilen yüksek değerlerin bu gibi durumlarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmaların depresyon puanları diğer ruhsal belirtilere kıyasla daha yüksek görünmektedir. Bu yönüyle çalışmamızla benzerlikleri bulunmaktadır. Beşer ve arkadaşları (2024), Yavuz (2021) ve Tunalı (2020)'nın çalışmaları depresyona yönelik bulguları açısından bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Bu çalışmanın yürütüldüğü üniversitede öğrencilerin depresyon değerlerinin, çok yüksek görünmemekle birlikte bir risk arz ettiği düşünülmektedir. Gerekli tedbirlerin alınmaması durumunda farklı üniversitelerde yapılan sonuçlarda olduğu gibi depresyon belirtilerinde bir takım yükselmelerin olabileceği göz önünde bulundurulabilir. Depresif belirtilerde görülen bazı zorlanmalar ilerleyen dönemlerde öğrencileri başarı seviyesinde azalma, olumsuz benlik algısı, gelecek kaygısı, geleceğe yönelik karamsarlık ve ümitsizlik gibi olumsuz durumlara sürükleyebilir. Depresyonun ortaya çıkmasında fiziksel, psikolojik, nörofizyolojik ve genetik süreçler önemli bir rol oynamaktadır (Engin ve Ergül, 2021; Lorant vd., 2003; Bostancı vd., 2005). Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinde, öğrencinin okulunu kendi isteğiyle seçip seçmemesi, akademik başarısı, ekonomik durumu, sağlık sorunları ve beden imajından memnuniyeti gibi faktörlerin öğrencilerin ruhsal durumlarına etki eden faktörler arasında yer aldığı bilgisine ulaşılmıştır (Ulaş vd., 2015). Araştırmalar, üniversite öğrencilerinin ekonomik, akademik, sosyal uyum ve sosyal ilişkiler gibi farklı alanlarda çeşitli zorluklar

yaşadıklarını ve geleceğe dair ekonomik kaygılar taşıdıklarını göstermektedir (Donat vd., 2019, Özgül, 2023). Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin depresif belirtiler göstermesinde çok sayıda etkenin rol oynadığı ya da potansiyel taşıdığı göze çarpmaktadır. Bu etkenler dengesiz beslenme alışkanlıkları, yetersiz barınma koşulları, sınırlı sosyal ya da ailevi destek sistemleri, psikolojik destek alma imkânlarının kısıtlılığı ve sağlık hizmetlerine erişimde yaşanan güçlükler gibi çeşitli alanlarda meydana geliyor olabilir.

Olumsuz benliğe ilişkin elde edilen sonuca göre, öğrencilerin olumsuz benlik belirtilerinin çok yüksek olmadığı söylenebilir. Yine de zaman zaman öğrencilerin kendine yönelik algısında ve öz değerlendirmesinde sorunlar yaşayabileceğini düşünülmektedir. Ayrıca depresyonla beraber olumsuz benlikten alınan değerler diğer boyutlara göre daha yüksek görünmektedir. Yavuz (2021), Tunalı (2020), Açıl ve Öztürk (2024) ile Çavuş (2023)'un olumsuz benliğe ilişkin saptadığı değerler bu çalışmaya göre yüksektir; ancak söz konusu çalışmaların kendi içinde değerlendirdikleri diğer ruhsal belirti boyutlarıyla karşılaştırıldığında orta düzeyde yer almaktadır. Daha önce belirtildiği üzere yüksek gelen sonuçlarda, çeşitli değişkenlerin etkisinin göz önünde bulundurulmasında fayda görülmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerde kendini saygın ve değerli hissetme hakimken, düşük benlik saygısına sahip kişilerde kendini reddetme ve kendinden memnuniyetsizlik görülmektedir (Güloğlu ve Karaırmak, 2010). Benlik saygısı yalnızlık duygusu, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu ve kişinin kendine zarar verici davranışlarıyla ters; olumlu beden algısı, problem çözmeye yönelik başa çıkma becerileri ve stresli durumlarla mücadele edebilmede çevresinden yardım arama davranışlarıyla eş yönde bir ilişki içindedir (Çelik ve Atilla, 2019; Hamarta, vd., 2009; Oktan ve Şahin, 2010). Litereatürden elde edile bu bulgular göz önünde bulundurularak öğrencilerin olumsuz benlik semptomlarına yönelik tedbirli olunmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızda elde edilen sonuca göre öğrencilerin olumsuz benlik seviyeleri çok yüksek görünmesede farklı çalışmalardan elde edilen bulgular bir takım faktörlere dayalı olarak öğrencilerin olumlu benlik algısında kırılmaların yaşanabileceğine işaret etmektedir. Böylesi bir sonuç ile öğrencilerin; kendini sık sık eleştirme, düşük özsaygı,

düşük düzeyli bir gelecek algısı ve bundan kaynaklı düşük düzeyde çalışma performansı ve sosyal ilişkilerde çekingenlik gibi problemlerle karşı karşıya kalabilmelerine neden olabilir. Ayrıca öğrencilerin yardım arama davranışında geri planda kalarak, problemlerini çözmede yetersizlik ve çaresizlik duyguları yaşamalarına neden olabilir.

Hostilite, bireyin başkalarına, çevreye veya nesnelere yönelik saldırgan ve zarar verici bir tutum sergileme eğilimidir. Bu durum, negatif inanç sistemlerini güçlendirerek ve öfke eğilimlerini artırarak bireyin sağlığını olumsuz etkileyebilir (Dirik ve Şahin, 2008). Çalışmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin hostilite düzeyleri çok yüksek görünmemektedir. Bununla birlikte hostilite belirtilerine yönelik tedbirli olunması gerektiği düşünülmektedir. Özel (2020), Yavuz (2021), Tunalı (2024) ve Beşer ve arkadaşları (2024) 'nın çalışmalarının hostiliteye ilişkin sonuçları bu çalışmayla benzerdir. Açıl ve Öztürk (2024) ile Çavuş (2023)'un çalışmalarında öğrencilerin hostilite değerleri bu çalışmaya nazaran yüksektir. Çalışmamızda hostiliteye ilişkin alınan puanlar yüksek görünmemekle birlikte, tedbirli olunmasının öğrencilerin gelecekte daha huzurlı bir yaşam sürmeleri açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Hostilite düzeylerinin artmasının öğrencilerin öfke yönetimi ve duyguları kontrol etme konusunda zorlanmalarına, bu durumun ise yoğun stres yaşamalarına yol açabileceği düşünülmektedir (Wagner, vd., 2016). Ayrıca, düşmancıl öğrencilerin sosyal ilişkilerde savunmacı ve mesafeli bir tutum sergileyebileceği, kolayca çatışma yaşayabileceği söylenebilir. Yoğun stres ve çatışma yaşayan öğrencilerin sağlık problemleriyle karşılaşma, sosyal uyum sorunları yaşama ve akademik performanslarında düşüşle mücadele etme olasılığı artmaktadır. Hostilite gösteren bireylerin mevcut psikososyal kaynaklardan yararlanma kapasitelerinin düşük olduğu, bu nedenle daha sık fiziksel hastalıklarla karşı karşıya kaldıkları belirtilmiştir (Kivimäki, 2003). Hostilite duyguları yaşayan öğrencilerin başkalarına karşı mesafeli tutumları göz önünde bulundurulduğunda, sorunlarına ilişkin yardım aramada yetersiz kalabilecekleri de dikkate alınmalıdır.

Çalışmamızın sonuçlarına göre öğrencilerin en düşük belirti seviyelerini anksiyete ve somatizasyon boyutlarında gösterdikleri görülmektedir. Anksiyeteden alınan puanlara bakıldığında öğrencilerin zorlayıcı veya stresli durumlar karşısında durumla tutarlı tepkiler verebileceği ve kendini engelleyici kaygılardan kısmen uzak kalabileceği düşünülebilir

(Engin, 2021). Ancak Öğrencilerin depresif belirtileri, kendine yönelik olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olma durumları, öfke ve saldırganlık eğilimleri gibi faktörlerinin nispeten yüksek olması göz önünde bulundurulduğunda düşük anksiyete seviyelerinde, öğrencilerin kullandığı savunma mekanizmalarının etkisi olabileceği düşünülmektedir (Parekh, vd., 2010). Özel ve arkadaşları (2020), Yavuz (2021) ve Tunalı (2020)'nın çalışmalarının anksiyete ve somatizasyon boyutlarına ilişkin sonuçları bu çalışmayla benzerdir. Beşer ve arkadaşları (2024)'ın çalışmasında bu çalışmanın aksine, anksiyete değerleri; somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite belirtilerine göre yüksek görünmektedir. Açıl ve Öztürk (2024) ile Çavuş (2023)'un çalışmalarında anksiyete ve somatizasyona ilişkin belirti düzeyleri bu çalışmadaki anksiyete ve somatizasyon düzeylerine göre yüksek olmakla birlikte boyutların kendi içindeki sıralaması bakımından bu çalışmayla benzer görünmektedir. Açıl ve Öztürk (2024) çalışmasını belirli bir üniversite bölümünde ve %85,7 oranda kadın öğrencilerle yapmıştır. Çavuş (2023) çalışmasını pandemi dönemi gibi stresli bir dönemde gerçekleştirmiştir. Çalışmalarda ruhsal belirtilerden elde edilen yüksek değerlerin bu gibi durumlarla ilişkili olabileceği düşünülmekte olup, genel olarak bu çalışmaların bulguları mevcut çalışmamızla tutarlılık göstermektedir. Somatizasyon durumunda, psikolojik ya da duygusal kökenli sorunlar fiziksel şikâyetler yoluyla dışa vurulur ve birey bu belirtileri genellikle fiziksel bir rahatsızlıkla ilişkilendirir (Stoudemire, 1991). Öğrencilerin en düşük belirti düzeylerini somatizasyondan aldıkları görülmektedir. Yavuz (2021), Tunalı (2020), Özel ve arkadaşları (2020) ve Beşer ve arkadaşları (2024)'nın somatizasyona ilişkin bulguları çalışmamızla benzerlik taşımaktadır. Bu değerlere istinaden öğrencilerden genel olarak ruhsal durumlarını fiziksel rahatsızlık veya bedensel belirtilerle yansıtma durumlarının daha düşük olması beklenmektedir. Öğrencilerin duygusal ve fiziksel ayrım becerisini gösterebilecekleri, böylece fiziksel belirtiler üzerinden stresle başa çıkmaya çalışmak yerine, stres kaynağını daha doğrudan ele alabilecekleri düşünülmektedir.

Çalışmamızdan ve literatürden elde edilen bulgulara istinaden, ülkemizde üniversite öğrencilerinde depresyon belirtilerinin daha belirgin düzeyde olduğu göze çarpmaktadır. Bu durumun ruhsal sağlık uzmanları ve üniversite kurumları tarafından dikkat edilmesi gereken bir nokta olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin, üniversitelerde düzenli ruhsal sağlık taramalarından geçirilmesi ve gerekli durumlarda profesyonel destek hizmetlerine yönlendirilmesi faydalı olabilir. Çavuş (2023) ve Beşer ve arkadaşları (2024) çalışmalarında

pandemi dönemi gibi stresli bir sürecin öğrencilerin ruhsal belirtilerini artırdığını göstermiştir. Bu durum aynı zamanda üniversite çağı süresinde geçen dönemde bireylerin zorluklar karşısındaki kırılganlığına olan bir işaret olabilir. Üniversite öğrencilerinin zorlanma yaşaması muhtemel çeşitli durumların sosyal, ailesel, fiziksel, psikolojik, entelektüel ve akademik alanlarda ayrıntılı tespit edilip, bu alanlarda desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu sorunların profesyonelce ele alınması, erken farkedilmesi öğrencilerin ileriki yaşamlarında daha etkin, faydalı ve ruhsal açıdan sağlıklı bir birey olarak hayatlarını devam ettirmeleri açısından önemli görünmektedir. Öğrencilerin üniversite öncesi dönemde, üniversite döneminde karşılaşacakları belirsizlikler ve zorluklara yönelik, okullarında üniversiteye hazırlık programları oluşturulmasının öğrencilere faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ruhsal belirtileri ile ilgili ulusal çalışmaların yanı sıra uluslararası literatür de incelenmiştir. Dünya genelinde üniversite öğrencilerinin ruhsal belirtilerine yönelik bazı genel bilgilere erişilmiştir. Örneğin; Amerika Birleşik Devletleri'nde 2007-2018 yılları arasında yapılan bir çalışma üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlık durumları üniversitelerce belirlenen ratsgele öğrencilerle test edilmiştir. Bulgulara göre depresyon, anksiyete, intihara eğilim ve intihar girişimleri öğrenim görülen süreç boyunca yıldan yıla belirgin bir şekilde artış göstermiştir. Araştırmada mevcut durum çoğunlukla yıldan yıla artan gelecek kaygısı ve artan sosyal medya kullanımı ile ilişkilendirilmiştir (Dufy vd., 2019). Üniversite dönemi süresince yıldan yıla belirgin şekilde depresyon ve intihar düzeylerinde artış meydana gelmesi üniversite hayatının kritik bir dönem olduğunu ve öğrencilerin ruhsal durumları üzerinde belirgin şekilde etkileri olan bir süreç olduğunu düşündürmektedir. Shah ve Pol (2020), üniversite öğrencilerinde depresyon yaygınlığını %48; anksiyete yaygınlığını %50 olarak bildirmiştir. İspanya'da bir üniversitede yapılan çalışmada çeşitli bölümlerden üniversite 1. sınıf öğrencilerinin ruhsal sıkıntı düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri ölçülmüştür. Öğrencilerde psikolojik sıkıntı yaygınlığı %27.1, tükenmişlik yaygınlığı ise %7.3 olarak belirtilmiştir (March-Amengual, vd., 2022). Çin'de pandemiden 3 yıl sonra dahi pandemi sırasında sosyal olarak izole olan öğrencilerin, sosyal olarak izole olmayan öğrencilere oranla belirgin oranda psikolojik semptomları yüksek bulunmuştur (Sun, vd., 2024). Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin ruhsal durumları üzerinde çeşitli faktörlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu

faktörler yukarıdaki araştırmalarla örneklendirildiği üzere; üniversite hayatının ilk yıllarında yaşanan belirsizlikler, yıllar ilerledikçe artan akademik yük, mezuniyet sonrası iş bulma gereksinimleri, artan sosyal medya kullanımının oluşturduğu dezavantajlar ve Covid-19 pandemisi gibi olağanüstü durumlarla ilişkili olabilir. Böyle durumlar dünyanın çeşitli bölgelerindeki üniversite öğrencileri üzerinde kaygı unsurları yarattığı gibi Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerindede benzer etkiler yaratabilir. Bu gibi durumların üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlığı açısından dikkate alınması gerektiği ve potansiyel stres kaynaklarının daha ayrıntılı şekilde tespit edilip, gerekli alanlarda profesyonel destek sağlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esneklik İle Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Öğrencilerin kabul, an ile esnek şekilde temas durumunda olmak, ayrışma, benimsenen değerlere sahip olma ve bu değerlere uygun hareket etme düzeyleri arttıkça anksiyete belirti düzeylerinde azalma meydana geldiği tespit edilmiştir. Kabul, ayrışma, benimsenen değerlere sahip olma ve bu değerlere uygun hareket etmekle ilgili boyutlardan alınan toplam puanlarla anksiyeteden alınan toplam puan arasında ters yönde anlamlı orta düzeyde ilişki, an ile esnek temas durumunda olmak ile anksiyete puanları arasında ise ters yönde anlamlı ve güçlü düzeyde ilişki tespit edilmiştir. PEÖ'den alınan toplam puanlar ile anksiyete puanları arasında ters yönde anlamlı ve güçlü ilişki saptanmıştır. Wang ve arkadaşları (2023), Tavakoli ve arkadaşları (2019), Masuda ve Tully (2012) çalışmamızla benzer şekilde üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve anksiyete arasında ters yönlü ilişikiler tespit etmiştir. Kabul ve Kararlılık Terapileri (KKT) kişilerin psikolojik esnekliğini arttırmayı hedeflemektedir (Hayes, vd., 2006). Jalali Azar ve arkadaşları (2024) Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin varoluşsal kaygıyı, kendine zarar verme eğilimlerini ve intihar düşüncelerini önemli ölçüde azalttığını ortaya koymuştur. Chen ve arkadaşları (2024) Kabul ve Kararlılık Terapilerinden sonra öğrencilerin mental iyi oluşlarının önemli ölçüde arttığını bildirmiştir. Bu bulgu psikolojik esnekliğin öğrencilerin anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin kabul , an ile esnek temas durumunda olmak, ayrışma, benimsenen değerlere sahip olma ve bu değerlere uygun hareket etme düzeyleri arttıkça depresif belirti düzeylerinde azalma meydana geldiği tespit edilmiştir. Kabul, an ile esnek temas durumunda olmak, benimsenen değerlere sahip olmak ve bu değerlere uygun davranışlarlar içinde olmaktan alınan toplam puanlarla depresyondan alınan toplam puan arasında ters yönde anlamlı orta düzeyde ilişki, ayrışma puanları ile depresyon puanları arasında ise negatif yönde anlamlı ve güçlü düzeyde ilişki tespit edilmiştir. PEÖ'den alınan toplam puanlar ile depresyon puanları arasında ters yönde anlamlı ve güçlü düzeyde ilişki saptanmıştır. Wang ve arkadaşları (2023), Masuda ve Tully (2012) Watanabe ve Akechi (2023), Çeştan (2020) çalışmamızla benzer şekilde üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve depresyon arasında ters yönlü ilişikiler tespit etmiştir. Ayrıca psikolojik esneklik ile başa çıkma

kapasitesi arasında eş yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Acar, 2022). Bulgular psikolojik esnekliğin üniversite öğrencilerinde depresyondan koruyucu bir etmen olarak öne çıktığını göstermektedir.

Öğrencilerin kabul, an ile esnek temas durumunda olmak, ayrışma, benimsenen değerlere sahip olma ve bu değerlere uygun hareket etme düzeyleri arttıkça olumsuz benlik düzeylerinde azalma meydana geldiği tespit edilmiştir. Kabul, an ile esnek temas durumunda olmak, ayrışma, benimsenen değerlere sahip olmak ve bu değerlere uygun hareket etmekle ilgili boyutlardan alınan toplam puanlarla olumsuz benlikten alınan toplam puan arasında ters yönde anlamlı orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. PEÖ'den alınan toplam puanlar ile olumsuz benlik puanları arasında ters yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Gür ve Çapri (2023) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre, üniversiteli öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça kendine yönelik olumsuz düşünceler ve kendinden utanç duyma eğilimlerinin azaldığı, buna karşılık öz şefkat düzeylerinin yükseldiği belirlenmiştir. Psikolojik katılık; psikolojik esnekliğin tam tersi olarak ifade edilebilir (Hayes, vd., 2006). Avcı'nın (2023) araştırmasında, olumsuz değerlendirilme korkusunun psikolojik katılık düzeyleriyle anlamlı ve eş yönde ilişkili olduğu, öz-anlayış düzeylerinin ise psikolojik katılıkla anlamlı ve ters yönde bağlantılı olduğu belirlenmiştir. Fang ve arkadaşları (2022), KKT'lerden sonra öğrencilerde olumsuz beden algısının azaldığını bildirmiştir. Srichan ve arkadaşları (2023), KKT'lerden sonra öğrencilerin olumsuz değerlendirme korkularının azaldığını belirtmiştir. Erdin (2023), beden algısının hem depresyonla hem de sosyal kaygıyla olan ilişkisinde, deneyimsel kaçınmanın kısmen aracı bir işlev gördüğünü bildirmiştir. KKT'lerin öğrencilerde vücut ağırlığı konusundaki takıntıları hafifletmede etkili olduğu gözlemlenmiştir (Ikram, Et vd., 2017). Bu bulgular, psikolojik esnekliğin artmasıyla öğrencilerin kendilerine karşı daha şefkatli bir yaklaşım geliştirdiğini, bedenlerine ve duygusal deneyimlerine yönelik daha kabul edici ve olumlu bir algı benimsediklerini ortaya koymaktadır.

Öğrencilerin kabul, an ile esnek temas durumunda olmak, ayrışma, benimsenen değerlere sahip olma ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olma düzeyleri yükseldikçe somatizasyon belirtilerinde azalma meydana geldiği tespit edilmiştir. Kabul, an ile esnek

temas durumunda olmak, ayrışma, benimsenen değerlere sahip olmak ve bu değerlere uygun davranışlarlar içinde olmakla ilgili boyutlardan alınan toplam puanlarla somatik belirtilerden alınan toplam puan arasında ters yönde anlamlı orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. PEÖ'den alınan toplam puanlar ile somatizasyon puanları arasında ters yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Çalışmamızla benzer şekilde Masuda ve Tully (2012) çalışmasında psikolojik esneklik ile somatik belirtiler arasında ters yönlü ilişki tespit etmiştir. Tavakoli ve arkadaşları (2019) psikolojik katılık ile somatik belirtiler arasında eş yönde ilişki olduğunu bildirmiştir. Mendoza ve arkadaşları (2018) üniversite öğrencilerinde kendini gizlemenin somatize etme davranışları üzerinde etkili olduğunu ve kendini gizleme davranışının psikolojik esneklik eksikliği aracılığıyla ortaya çıktığını öne sürmüştür. Bu bulgular psikolojik esnekliğin artmasıyla birlikte öğrencilerin somatizasyon belirti düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Somatizasyon stres ve duygusal uyaranlara yanıt olarak ortaya çıkan fiziksel yakınmalardır (Stoudemire, 1991). Bu bilgiye istinaden psikolojik esnekliğin bireyleri anksiyeteden koruyucu bir etmen olduğunu gösteren bulgular, aynı zamanda bireyleri somatizasyondan da koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin kabul, an ile esnek temas durumunda olmak, ayrışma, değerlere sahip olma ve bu değerlere uygun hareket etme düzeyleri arttıkça hostilite belirtilerinde azalma meydana geldiği tespit edilmiştir. Kabul, an ile esnek temas durumunda olmak, ayrışma, benimsenen değerlere sahip olmak ve bu değerlere uygun hareket etmekle ilgili boyutlardan alınan toplam puanlarla hostiliteden alınan toplam puan arasında ters yönde anlamlı orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. PEÖ'den elde edilen toplam puanlarla hostilite puanları arasında ters yönlü, anlamlı ve orta şiddette bir ilişki tespit edilmiştir. Berkout ve arkadaşlarının (2019) gözden geçirmesinde, üniversite öğrencileri, askerler ve yetişkinler gibi çeşitli gruplarda yapılan araştırmalar incelenmiş ve öfke, düşmanlık ve saldırganlıkla ilgili bulguların genel olarak psikolojik esneklik modeli ile uyumlu olduğu, ayrıca KKT müdahalelerinin umut verici sonuçlar sunduğu belirtilmiştir. Gerhart ve arkadaşları (2014) hostilitenin, deneyimsel kaçınma ile ilişkili kişilerarası problemlerle bağlantılı olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin artmasıyla birlikte öğrencilerin düşmanca duygular ve tepkiler geliştirme eğilimlerinin azaldığını, böylece daha uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabildiklerini göstermektedir.

Öğrencilerin bir bağlam olarak benlik düzeyleri ile ruhsal belirtileri arasında anlamlı herhangi bir ilişki saptanamamıştır. Bunun nedeni, öğrencilerin bağlamsal benliklerinden kaynaklanan olası sorunları deneyimleyecekleri durumlarda, doğrudan çatışmaya girmek yerine ortamdan uzaklaşma veya kendi fikirlerine uygun alternatif çevrelere yönelme fırsatına sahip olmaları olabilir. Yani burada bireysel esneklik yerine çevresel bir esneklik avantajı doğmuş olabilir. Bu durum, bağlamsal benliğin olumsuz ruhsal belirtilerle doğrudan ilişkisinin saptanamamasında etkili olmuş olabilir. Ancak, gelecekte iş veya bireyin yetişkinlikte kurduğu aile gibi değiştirilmesi daha güç ve kontrol edilemez bağlamlarda bireylerin bu tür bir kaçış veya uyum stratejisi uygulamaları daha zor olduğundan, aynı ilişkinin farklı bağlamlarda farklı sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.

Alt boyutlar bütünsel olarak ele alındığında; psikolojik esneklik ile ruhsal belirtiler arasında negatif yönde ve güçlü düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak psikolojik esnekliğin öğrencileri anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostiliteden korumada bir etmen olarak öne çıktığını söylemek mümkündür. Öğrencileri ruhsal yönden korumak amacıyla KKT gibi psikolojik esnekliği geliştirici terapi programları ile öğrencilerin üniversite dönemi öncesinde ve sırasında desteklenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Jalali Azar vd., (2024), Chen ve arkadaşları (2024), Berkout (2019), Ikram (2017) bu tarz yaklaşımların üniversite öğrenclerinin ruh sağlığı üzerinde pozitif etkileri olduğunu göstermiştir. Yapan ve arkadaşlarının (2021) ülkemizde lise son sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin sınav stresini azaltmada etkili bir yöntem olabileceğine dair önemli bulgulara ulaşılmıştır. Lise öğrencileri için faydalı sonuçlar veren KKT'nin, üniversite öğrencileri için akademik baskı ile başa çıkma ve kaygı yönetimi konularında etkili olabileceği düşünülmektedir. Farkındalık temelli farklı terapi yaklaşımların da anda kalma ve kabul becerilerini arttırdığı bilinmektedir (Aktepe, 2020). Bu tarz yaklaşımların üniversitelerde yaygınlaştırılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Ülkemizde psikolojik esnekliğin depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite gibi ruhsal belirtilerle ilişkilerine yönelik kısıtlı örneklemlerle çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bulguların güvenirliğinin artması ve ilişkilerin farklı koşullarda nasıl şekillendiğini daha derinlemesine anlayabilmek için; benzer çalışmaların farklı sosyal, ekonomik ve kültürel bağlamlarda gerçekleştirilmesi önemli görülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

- Öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleri yüksekten düşüğe “benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak”, “an ile esnek temas halinde olmak”, bir bağlam olarak benlik”, “ayrışma” ve “kabul” şeklindedir. Öğrencilerin psikolojik esneklik bileşenleri arasında en güçlü yönleri "benimsenen değerlere göre davranmak", en zayıf yönleri ise "kabul" becerisidir.
- Öğrencilerin ruhsal belirti düzeyleri yüksekten düşüğe “depresyon ve olumsuz benlik”, “hostilite”, “anksiyete” ve “somatizasyon” şeklindedir.
- Öğrencilerin olumsuz düşünce ve duygularını kabul etme düzeyi yükseldikçe anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite belirtileri azalmaktadır. Bu sonuç, kabul becerisinin öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde koruyucu ve iyileştirici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Öğrenciler olumsuz düşünce ve duygularını bastırmak ya da onlardan kaçınmak yerine kabul etmeyi öğrendikçe**,** ruhsal belirti düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı görülmektedir.
- Öğrencilerin an ile esnek temas halinde deneyimlerine farkındalıkla ve yargılamadan yaklaşabilme düzeyi yükseldikçe anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite belirtileri azalmaktadır. Bu sonuç, öğrencilerin geçmişe takılıp kalmadan ya da gelecekle ilgili kaygılar içinde boğulmadan, mevcut yaşantısına açık, yargısız ve esnek bir farkındalıkla yaklaşabilmesinin ruhsal iyilik halini desteklediğini göstermektedir.
- Öğrencilerin ayrışma, düşüncelerine mesafe koyabilme düzeyi yükseldikçe anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite belirtileri azalmaktadır. Bu sonuç, öğrencilerin düşüncelerini mutlak gerçeklik olarak almak yerine, onları sadece zihinsel olaylar olarak görebildiklerinde, yani bilişsel düzeyde ayrışma sağlayabildiklerinde, ruhsal belirtilerin anlamlı biçimde azaldığını göstermektedir.

- Öğrencilerin benimsediği değerlere uygun davranışlar gösterme düzeyi yükseldikçe anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite belirtileri azalmaktadır. Bu sonuç değer temelli yaşamın öğrencilerde psikolojik dayanıklılığı artırdığını ve ruh sağlığı açısından koruyucu bir işleve sahip olduğunu göstermektedir.
- Bir bağlam olarak benlik boyutunun, çalışmamızda ruhsal belirtilerle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur.

6.2. Öneriler

- Öğrencilere psikolojik esneklik becerilerini (özellikle kabul ve ayrışma) yükseltmek amacıyla ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) temelli programlar uygulanabilir.
- Öğrencilerin kabul ve anda olma becerilerini yükseltmek amacıyla bilinçli farkındalık programları uygulanabilir.
- Üniversitelerde ruh sağlığı hizmetlerine öğrencilerin psikolojik esneklik becerilerini artırmaya yönelik grup çalışmaları, seminerler ve atölye çalışmaları dahil edilebilir. Özellikle ilk sınıf öğrencilerine yönelik oryantasyon programlarına bu içerikler entegre edilebilir.
- Gelecek çalışmalarda boylamsal tasarımlar tercih edilerek psikolojik esnekliğin ruhsal belirtiler üzerindeki zamana yayılmış etkisi daha net şekilde ortaya konabilir.
- Nicel çalışmaların yanı sıra nitel çalışmalar (örneğin derinlemesine görüşmeler) ile öğrencilerin psikolojik esnekliği nasıl deneyimlediği daha iyi anlaşılabilir.
- Araştırmada yer alan ruhsal belirtiler dışında yeme bozuklukları, obsesif kompulsif belirtiler, sosyal fobi gibi diğer alanlarda da psikolojik esnekliğin koruyucu etkisi araştırılabilir.
- Psikolojik esnekliği ölçen araçların uygunluğu, öğrencilerin ihtiyaçlarına uygun destek ve müdahale programları geliştirilmesinde önemli görülmektedir. Literatürde psikolojik esnekliği ölçen araçlara yönelik bazı eleştiriler mevcuttur. Gelecekte yapılacak çalışmalarda bu eleştirilerin ve önerilerin dikkate alınması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Acar, S. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Baş Etme Yetkinliğinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Esneklik. *E-International Journal of Educational Research*, *13*(3).

Açıl, D. ve Öztürk, M. (2024). Hemşirelik öğrencilerinin ruhsal belirtileri ile psikolojik yardım aramada yakın çevreleri tarafından damgalanmaya ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, *25*(1), 54-62.

Akkoç Arabacı, L. N. ve Cesur Soysal, G. (2021). Psikolojik iyi oluş: Zaman perspektifi ve psikolojik esnekliğin rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 24(48), 94-105

Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(4), 534-561.

Almustafa Alyaquop, A.İ.A. (2024). Kütahya Dumlupınar Üniversitesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Araştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.

Altun, G. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Avcı, M. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

APA, (2013a). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. Baskı, s.189-233). American Psychiatric Publishing.

APA, (2013b). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. Baskı, s.155-188). American Psychiatric Publishing.

APA, (2013c). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. Baskı, s.309-327). American Psychiatric Publishing.

APA Dictionary of Psychology, (2018). Mental Health. Erişim 10 Ekim 2024, https://dictionary.apa.org/mental-health

Aslan, Ş. (2020). Bilişsel ayrışma, depresyon, bilinçli farkındalık ve deneyimsel kaçınmanın üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bamber, M. D. ve Morpeth, E. (2019). Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness*, *10*(2), 203-214.

Bayhan V. (2003). Genç Kimliği: Üniversite Gençliğinin Sosyolojik Profili. Malatya, İnönü Üniversitesi Yayınları; s. 27-41.

Barnes-Holmes, D., Hayes, S. C. ve Dymond, S. (2001). Self and self-directed rules. *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*, 119-139.

Berkout, O. V., Tinsley, D. ve Flynn, M. K. (2019). A review of anger, hostility, and aggression from an ACT perspective. *Journal of contextual behavioral science*, *11*, 34-43.

Beşer, G . N. (2021). ''Ergenlik dönemi ruh sağlığı ve hastalıkları''. E. Engin ve O. Çam (Ed.). *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Psikiyatri Hemşireliği Bakım Sanatı.* (s.666-700). İstanbul Tıp Kitabevleri: İstanbul.

Beşer, N. G., Erşan, E. E. ve Özkaya, Ö. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Döneminde Yaşadıkları Ruhsal Sorunlar. *Niğde Tıp Dergisi*, (1), 1-12.

Bilgin, O., İnce, M. ve Çolaklıoğlu, M. (2020). ‘’Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin incelenmesi’’. *Karaelmas Journal Of Educational Sciences*. 8. 27-41.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, *42*(4), 676-688.

Bordbar, S., Ahmadinejad, P., Bahmaei, J. ve Yusefi, A. R. (2024). The impact of mindfulness on academic achievement of students with the mediating role of

adaptability: a structural equation modeling approach. *BMC Medical Education*, *24*(1), 1167.

Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoğlu, N. K. (2005). Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: Prevalence and sociodemographic correlates. *Croatian Medical Journal, 46*(1), 96-100.

Brandolin, F., Lappalainen, P., Gorinelli, S., Muotka, J., Räsänen, P., Lappalainen, R. (2023). ‘’The Effectiveness of a five-session workshop on the distress of international students in Finland – A Pilot Study’’. *Brıtısh Journal Of Guıdance & Counsellıng*. 51(6). 865–882.

Browning, M. E., Richardson-Lloyd, E. L., Satterfield, S. L. ve Trisal, A.V. (2023). ‘’A Pilot study of experiencing racial microaggressions, obsessive-compulsive symptoms, and the role of psychological flexibility’’. *Behavioural And Cognitive Psychotherapy.* 51(5). 396-413.

Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem: Ankara.

Cengiz, C. E. ve Topuzoğlu, A. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Yaygın Gözlenen Ruhsal Bozuklukların ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Child & Adolescent Mental Health/Çocuk ve Gençlik Ruh Sagligi Dergisi*, *29*(3).

Cloninger, C. R., von Knorring, A. L., Sigvardsson, S., Bohman, M., ve Conneally, P. M. (1986). Symptom patterns and causes of somatization in men: II. Genetic and environmental independence from somatization in women. *Genetic epidemiology*, *3*(3), 171-185.

Cloud, J. (2006). Happiness isn’t normal. *Time*, *167*(7), 58-67.

Chen, Y. Y., Bakar, S. M. A., Saimon, R. ve Safii, R. (2024). The use of online-based Acceptance and Commitment Therapy (e-ACT) to improve the psychological wellbeing among university students. *Journal of College Student Mental Health*, *38*(1), 105-118.

Cherry, K. M., Hoeven, E. V., Patterson, T. S., ve Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review of diverse

flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review, 84,* Article 101973. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973

Cullen, C. (2008). ‘’Acceptance And Commitment Therapy (Act): A Third Wave Behaviour Therapy’’. *Behavioural And Cognitive Psychotherapy*. *36*(6). 667-673.

Cyniak-Cieciura, M. (2021). Psychological flexibility, temperament, and perceived stress. *Current Issues in Personality Psychology*, *9*(4), 306-315.

Çam, M. O., Bilge, A., Engin, E., Akmeşe, Z. B., Turgut, E. Ö. ve Çakır, N. (2014). Muhtarlara Verilen Ruhsal Hastalığa Yönelik Damgalama ile Mücadele Eğitiminin Etkililiğinin Araştırılması. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, *5*(3), 129-136.

Çam, M. O., Engin, E. ve Uğuryol, M. (2017). ‘’Üniversite öğrencilerinde benlik gelişimi ve güven duygusu’’. *Journal Of International Social Research*. *10*(51). 508-514.

Çam, O. (2021). ‘’Ruh sağlığı ve hastalıklarına genel bakış’’. E. Engin ve O. Çam (Ed.). *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Psikiyatri Hemşireliği Bakım Sanatı.* (s.3-14). İstanbul Tıp Kitabevleri: İstanbul.

Çavuş, N. (2023). COVİD-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin travmatik stres ve ruhsal belirtilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.

Çelik, F. H. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk’tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, *6*(1), 51-66.

Çelik, Y. ve Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *9*(2), 177-198.

Çeştan, E. (2020). Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.

Delgado-Rodríguez, N., Hernández-Fernaud, E., Rosales, C., Díaz-Vilela, L., Isla-Díaz, R., & Díaz-Cabrera, D. (2018). Contextual performance in academic settings: The role

of personality, self-efficacy, and impression management. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, *34*(2), 63-68.

Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavrami: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz dergisi*, *1*(3), 134-138.

Donat, A., Bilgiç, B., Eskiocak, A. ve Koşar, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve çözüm önerileri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 451-459.

Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C. ve Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass,* *14*(12), 1–11. https://doi.org/10.1111/spc3.12566

Dirik, G. ve Şahin, G. (2008). ‘’Kişilik özellikleri, hostilite (düşmanlık, öfke) ve sosyal desteğin miyokard infarktüsü (kalp krizi) geçiren hastaların kaygı ve depresyon düzeyleri ile ilişkisi’’. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. *9*(15). 249-266.

Duffy, M. E., Twenge, J. M., ve Joiner, T. E. (2019). Trends in mood and anxiety symptoms and suicide-related outcomes among US undergraduates, 2007–2018: Evidence from two national surveys. *Journal of Adolescent Health*, *65*(5), 590-598.

Durmuş, A. B., Öztürk, H., ve Kurşun, M. (2000). Hemşirelerin öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, *16*(2), 21-29.

Engin, E. (2021). ‘’Anksiyete bozuklukları ve obsesif kompulsif bozukluğu ile ilişkili bozukluklar travma ve stresörlerle ilişkili bozukluklar’’. E. Engin ve O. Çam (Ed.). *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Psikiyatri Hemşireliği Bakım Sanatı*. (s.242-289). İstanbul Tıp Kitabevleri: İstanbul.

Engin E. ve Ekitli, G. B. (2021). ‘’Bedensel belirti bozuklukları ve ilişkili bozukluklar çözülme (dissosiyasyon) bozuklukları’’. E. Engin ve O. Çam (Ed.). *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Psikiyatri Hemşireliği Bakım Sanatı*. (s.292- 312). İstanbul Tıp Kitabevleri: İstanbul.

Engin E. ve Ergül. (2021). ‘’Depresyon bozuklukları’’. E. Engin ve O. Çam (Ed.). *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Psikiyatri Hemşireliği Bakım Sanatı.* (s.314- 348). İstanbul Tıp Kitabevleri: İstanbul.

Engin, E., Çam, M. O., Dönmez, A., Dülgerler, Ş., Özgür, G., Gürkan, A., ... ve Karaçam, Ö. (2023). Sorun Çözme Terapisi Temelli Psikiyatri Hemşireliği Yaklaşımının Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Belirti Ciddiyetlerine Etkisi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, *39*(1), 55-62.

Erdin, B. (2023). Bedeni Beğenme, Sosyal Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracı Rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.

Falletta-Cowden, N., Smith, P., Hayes, S. C., Georgescu, S. ve Kolahdouzan, S. A., (2022). ‘’What the body reveals about lay knowledge of psychological flexibility’’. *Journal Of Clinical Medicine*. *11*(10). 2848.

Fang, S., Ding, D., Ji, P., Huang, M. ve Hu, K. (2022). Cognitive defusion and psychological flexibility predict negative body image in the chinese college students: evidence from acceptance and commitment therapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(24), 16519

Flujas-Contreras, J. M., Recio-Berlanga, Á., Andrés, M. P., Fernández-Torres, M., Sánchez-López, P. ve Gómez, I. (2023). The relationship between parental stress and psychological adjustment of the children: The role of parental psychological flexibility as a mediator. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *29*, 202-208.

Fonseca, A., Moreira, H. ve Canavarro, M. C. (2020). Uncovering the links between parenting stress and parenting styles: The role of psychological flexibility within parenting and global psychological flexibility. *Journal of contextual behavioral science*, *18*, 59-67.

Ganson, K. T. (2023). ‘’Association between psychological flexibility and eating disorder symptoms among college students’’. *Journal Of The Society For Social Work And Research*. *14*(2). Doi:10.1086/71562.

Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M. ve Wicksell, R. K. (2019). ‘’Psychological Flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain’’. *Frontiers İn Psychology*. 10. 2016.

Gerhart, J. I., Baker, C. N., Hoerger, M. ve Ronan, G. F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *3*(4), 291-298.

González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y. ve Carcelén-Fraile, M. D. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1284632.

Gökçakan, N. (2005). Bir obsesif-kompulsif bozukluk vakasında bilişsel-davranışçı terapi uygulaması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(1), 81-90.

Guo, J., Huang, X., Zheng, A., Chen, W., Lei, Z., Tang, C., ... ve Li, X. (2022). The influence of self-esteem and psychological flexibility on medical college students' mental health: a cross-sectional study. *Frontiers in psychiatry*, *13*, 836956.

Güloğlu, B. ve Karaırmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnizliğin yordayicisi olarak benlik saygisi ve psikolojik sağlamlik. *Ege Eğitim Dergisi*, *11*(2), 73-88.

Gür, M. ve 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.

Hakami, R. M. (2018). Prevalence of psychological distress among undergraduate students at Jazan University: A cross-sectional study. *Saudi journal of medicine & medical sciences*, *6*(2), 82-88.

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

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Hayes, S. C. (2004). ‘’Acceptance And Commitment Therapy, Relational Frame Theory, And The Third Wave Of Behavioral And Cognitive Therapies’’. *Behavior Therapy*. *35*(4). 639-665.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). ‘’Acceptance And Commitment Therapy: Model, processes and outcomes’’. *Behaviour Research And Therapy*. *44*(1). 1-25.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.

Hayes, S. C. (2015). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. *In The act in context* (pp. 126-142). Routledge.

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. ve Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *1*(1-2), 1-16.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, *64*(6), 1152

Hayes, L. J. ve Fryling, M. J. (2019). Functional and descriptive contextualism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *14*, 119-126.

Hofmann, S. G. ve Hayes, S. C. (2019). The future of intervention science: Process-based therapy. *Clinical Psychological Science*, *7*(1), 37-50.

Ikram, R. B., Saraswati, I. ve Hutahaean, B. S. (2017, September). Using an Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Approach in Group Therapy to Alleviate Preoccupation with Body Weight in Universitas Indonesia Students. In *1st International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2017)* (pp. 391-404). Atlantis Press.

İnce, H. Ş. (2024). Üniversite öğrencilerinde duygusal şemalar, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik esneklik arasındaki yordayıcı ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Jalali Azar, R., Ebrahimi, M. I., Haddadi, A. ve Yazdi-Ravandi, S. (2024). The impact of acceptance and commitment therapy on college students' suicidal ideations, a tendency to self-harm, and existential anxiety. *Current Psychology*, *43*(17), 15649-15658.

Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, *3*(1), 186-194.

Kalkan Uğurlu, Y., Mataracı Değirmenci, D., Durgun, H. ve Gök Uğur, H. (2021). The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspectives in Psychiatric Care*, *57*(2), 507-516.

Kaplan, V. (2020). ''Hemşirelik öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin ve kişilerarası problem çözme becerilerinin belirlenmesi''. *Selçuk Sağlık Dergisi*. *1*(2). 71-84.

Kapıkıran, N. A. ve Kapıkıran, Ş. (2010). Koşulsuz kendini kabul ölçeğinin Türk üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenirliği. *Kriz Dergisi*, *18*(1), 33-44.

Kara, O. K. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve sağlık anksiyetesi ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Karataş, Z. ve Selçuk, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, *6*(1), 37-46.

Kim, S. ve Baik, J. (2013). The Effects of Acceptance-Commitment Group Therapy on College Students' Speech Anxiety -Based on Cognitive Defusion Techniques. *Journal of the Korean Psychological Association: Counseling and Psychological Therapy*, 25(1), 19-40.

Kivimäki, M., Elovainio, M., Kokko, K., Pulkkinen, L., Kortteinen, M. ve Tuomikoski, H. (2003). Hostility, unemployment and health status: testing three theoretical models. *Social science & medicine*, *56*(10), 2139-2152.

Koç M, Çolak TS, Düsünceli B. Anksiyete, duygudurum ve psikotik belirtilerin lisans egitimi sürecindeki gidisi/The progress of anxiety, mood, and psychotic symptoms during undergraduate education. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2013;14(3):260-6.

Li, Q., Xia, B., Zhang, H., Wang, W. ve Wang, X. (2022). College students' cyberloafing and the sense of meaning of life: The mediating role of state anxiety and the moderating role of psychological flexibility. *Frontiers in Public Health*, *10*, 905699

Levin, M. E., Luoma, J. B., Lillis, J., Hayes, S. C. ve Vilardaga, R. (2014). The Acceptance and Action Questionnaire–Stigma (AAQ-S): Developing a measure of psychological flexibility with stigmatizing thoughts. *Journal of contextual behavioral science*, *3*(1), 21-26.

Lorant, V., Deliège, D., Eaton, W., Robert, A., Philippot, P. ve Ansseau, M. (2003). Socioeconomic inequalities in depression: A meta-analysis. *American Journal of Epidemiology*, 157(2), 98-112.

Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2007). Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists. *New Harbinger Publications.*

Malo, R., Acier, D. ve Bulteau, S. (2022). Psychological Flexibility: Toward a Better Understanding of a Key Concept. *Trends in Psychology*, 1-26.

March-Amengual, J. M., Cambra Badii, I., Casas-Baroy, J. C., Altarriba, C., Comella Company, A., Pujol-Farriols, R., ... ve Comella Cayuela, A. (2022). Psychological distress, burnout, and academic performance in first year college students. International journal of environmental research and public health, 19(6), 3356.

Martínez-Rubio, D., Martínez-Brotons, C., Monreal-Bartolomé, A., Barceló-Soler, A., Campos, D., Pérez-Aranda, A., ... ve Montero-Marín, J. (2021). Protective role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on the burnout subtypes among psychology and nursing undergraduate students. *Journal of advanced nursing*, *77*(8), 3398-3411.

Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F. ve Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour research and therapy*, *42*(4), 477-485.

Masuda, A. ve Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, *17*(1), 66-71.

McCracken, L. M. ve Morley, S. (2014). The psychological flexibility model: a basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain*, *15*(3), 221-234.

Mendoza, H., Goodnight, B. L., Caporino, N. E. ve Masuda, A. (2018). Psychological distress among Latina/o college students: The roles of self-concealment and psychological inflexibility. *Current Psychology*, *37*, 172-179.

Meşe, H. R. (2021). Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ning, M., Chen, Q., Li, Y. ve Huang, C. (2024). Psychological Flexibility Profiles and Mental Health Among University Students with Left-Behind Experience: A Latent Profile Analysis. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-11.

Noronha, L., Monteiro, M. ve Pinto, N. (2018). A study on the self esteem and academic performance among the students. *International Journal of Health Sciences and Pharmacy (IJHSP)*, *2*(1).

Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, *7*(2), 543-556.

Öcel, H. (2017). ‘’Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü’’. *Türk Psikoloji Dergisi*. *32*(80). 116-133.

Önen, C. İ. (2021). Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Özçörekçi, D. (2016). Morbid Obezite Vakalarında Biriciklik ile Olumsuz Benlik İlişkisinde Ontolojik İyi Oluşun Aracılık Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Özdemir, İ. (2021). Çocukluk travmaları ve somatizasyon arasındaki ilişkide; Bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik, deneyimsel kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracılık rolleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir Ekonomi Üniversitesi, Lisanstüstü Eğitim Enstitüsü, İzmir).

Özdemir, R. ve Soysal, F. S. Ö. (2023). Beliren Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik: Nitel Bir Çalışma Örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 2663-2681.

Özel, Y., Türkleş, S. ve Erdoğan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde ruhsal durumun incelenmesi. *JAREN*, *6*(2), 220-8.

Özen, E. M., Serhadlı, Z. N. A., Türkcan, A. S. ve Ülker, G. E. (2010). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında somatizasyon. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, *23*(1), 60-65.

Özkul, A. S. ve Özkul, R. F. (2022). Yaşam doyumunu etkileyen değerler: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Paradigma: İktisadi ve İdari Araştırmalar Dergisi*, *11*(2), 1-12.

Öztürk, E. ve Ayhan, H. (2021). Psikoterapinin temel ilkeleri ve temel bileşenleri. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, *1*(6), 136-158.

Parekh, M. A., Majeed, H., Khan, T. R., Khan, A. B., Khalid, S., Khwaja, N. M., ... ve Jehan, I. (2010). Ego defense mechanisms in Pakistani medical students: A cross-sectional analysis. *BMC Psychiatry, 10*, 1–8.

Srichan, C., Yingsoong, A. ve Pisitsungkagarn, K. (2023). The Effects of Acceptance and Commitment Group Therapy on Social Anxiety, Fears of Negative Evaluation, and

Psychological Flexibility: an Initial Study in Thai Female Undergraduates. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *45*(4), 687-707.

Sease, T. B., Perkins, D. R., Sandoz, E. K. ve Sudduth, H. (2021). Automatic thoughts: Understanding the precursors of self-concealment within the psychological flexibility framework. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *22*, 68-73.

Seven S. *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara: Pegem Akademi 5. Baskı; 2018. s. 2-20

Sevim, K. ve Artan, T. (2021). ‘’Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler’’. *Toplumsal Politika Dergisi*. *2*(2). 109-121.

Seyrek, Ö. D. ve Ersanlı, K. (2017). ‘’Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki’’. *Electronic Turkish Studies*. *12*(4). 143-162.

Shah, T. D. ve Pol, T. (2020). Prevalence of depression and anxiety in college students. Journal of Mental Health and Human Behaviour, 25(1), 10.

Singh, R. S. ve O'Brien, W. H. (2020). The impact of work stress on sexual minority employees: Could psychological flexibility be a helpful solution?. *Stress and Health*, *36*(1), 59-74.

Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz, J. M. ve Gallo, L. C. (2004). Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal perspective on personality, emotion, and health. *Journal of personality*, *72*(6), 1217-1270.

Sorgerová, S. G. ve Rahmat, H. (2024). Relationships between Self-Esteem, Anxiety, Life Orientation, and Forgiveness among University Students. In *4th International Conference on Communication, Language, Education and Social Sciences (CLESS 2023)* (pp. 107-117). Atlantis Press.

Söğütlü, L. ve Şifa, Göktaş, S. (2021). Relationship among smoking addiction, psychological flexibility, and impulsivity in university students. Addicta: *The Turkish Journal on Addictions*, 8(1), 16-22.

Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: Parts I and II. *Psychosomatics, 32*(4), 365-381. https://doi.org/10.1016/S0033-3182(91)72037-9.

Sun, Y., Zeng, H., Ye, Z., Yang, H., Liu, Y., Zhu, S., ... ve Bian, X. (2024). Social isolation, psychological distress and resilience of Chinese college students during COVID-19 pandemic. *Biotechnology and Genetic Engineering Reviews*, 1-16.

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9(31), 44-56

Tamam, L. ve Demirkol, M. E. (2019). Anksiyete bozuklukları. *Bütüncül Tıp: Birinci Basamakta ve Aile Hekimliğinde Güncel Tanı-Tedavi*, *1641*, 1644.

Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R. ve Correa-Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety, and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *11*, 1-5.

Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi* (2. Baskı). (s.120-140). Nobel Yayınları: Ankara.

Toprak, T. B., Arıcak, O. T. ve Yavuz, K. F., (2020). ‘’Tıp Fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi’’. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 9(1). 16-27.

Tunalı, E. T. (2020). Aleksitimi Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G. ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, *5*(1), 59-66.

Ulas, B., Tatlibadem, B., Nazik, F., Sonmez, M. ve Uncu, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Sikliği Ve İlişkili Etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, *2*(3), 71-75.

Uygur, S. S. ve Karaca, R. (2020). ‘’Psikolojik Esneklik Ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliği ve güvenirliği’’. *Turkish Studies – Education. 15*(5). 3797-3826

Vinaccia Alpi, S. ve Ortega Bechara, A. (2020). Variables Related to Anxiety-Depression in University Students. *Universitas Psychologica*, *19*. DOI : 10.11144.

Wang, J., Fang, S., Yang, C., Tang, X., Zhu, L. ve Nie, Y. (2023). ‘’The Relationship between psychological flexibility and depression, anxiety and stress: a latent profile analysis’’. *Psychology Research And Behavior Management*. 16. 997-1007.

Watanabe, T. ve Akechi, T. (2023). The mediating role of psychological flexibility in the association of autistic-like traits with burnout and depression in medical students during clinical clerkships in Japan: a university-based cross-sectional study. *BMC psychiatry*, *23*(1), 302.

Wagner, S., Pasca, R. ve Crosina, J. (2016), "Hostility in firefighters: personality and mental health", *International Journal of Emergency Services*, Vol. 5 No. 1, pp. 6-17.

Waltz, T. J. ve Hayes, S. C. (2010). Acceptance and commitment therapy. In N. Kazantzis, M. A. Reinecke, & A. Freeman (Eds.), *Cognitive and behavioral theories in clinical practice* (pp. 148–192). The Guilford Press.

Wang, J., Fang, S., Yang, C., Tang, X., Zhu, L. ve Nie, Y. (2023). The relationship between psychological flexibility and depression, anxiety and stress: a latent profile analysis. *Psychology research and behavior management*, 997-1007.

Watanabe, T. ve Akechi, T. (2023). The mediating role of psychological flexibility in the association of autistic-like traits with burnout and depression in medical students during clinical clerkships in Japan: a university-based cross-sectional study. *BMC psychiatry*, *23*(1), 302.

World Health Organization, 2022. Mental disorders. Erişim: 10 Haziran 2024, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

World Health Organization, (2023a). Adolescent and young adult health. Erişim: 10 Haziran 2024, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions

World Health Organization, (2023c.) Anxiety Disorders. Erişim: 11 Haziran 2024, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

World Health Organization, (2023b). Depressive disorder (depression). Erişim: 12 Haziran 2024, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression

World Health Organization, 2024. Mental Health. Erişim 10 Haziran 2024, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Vidal-Meliá, L., Estrada, M., Monferrer, D. ve Rodríguez-Sánchez, A. (2022). Does mindfulness influence academic performance? The role of resilience in education for sustainable development. *Sustainability*, *14*(7), 4251.

Yang, S. ve Pu, R. (2022). The effects of contextual factors, self-efficacy and motivation on learners' adaptability to blended learning in college English: A structural equation modeling approach. Frontiers in Psychology, 13, 847342.

Yapan, S., Murat, M. ve Yavuz, K. F. (2021). Kabul ve kararlılık terapisi ve bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programlarının sınav kaygısına etkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.

Yavuz, Ö. (2021). Çocukluk çağı travmalarının psikolojik belirtiler ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ve özyeterliliğin aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yavuz, K. F. (2015). ''Kabul ve Kararlılık Terapisi (Act): Genel bir bakış''. *Turkiye Klinikleri Journal Of Psychiatry Special Topics*. *8*(2). 21-27.

Yıldırım, S., 2021. Stres. E. Engin ve O. Çam (Ed.). *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Psikiyatri Hemşireliği Bakım Sanatı*. 128-135. İstanbul Tıp Kitabevleri: İstanbul.

EKLER

EK 1.
ÖĞRENCİ BİLGİ FORMU

1.Yaşınız?.....
2.Cinsiyetiniz?
1) Kadın 2) Erkek
3.Öğreniminizin devam ettiği okul?.....
4. Kaçıncı sınıftasınız?
1) 1. Sınıf 2) 2. Sınıf 3) 3. Sınıf 4) 4. Sınıf 5) 5. Sınıf
6) 6. Sınıf
5. Okuduğunuz bölümü kendi isteğinizle mi seçtiniz?
1) Evet 2) Hayır
6. Genel olarak akademik başarınızı nasıl değerlendirirsiniz?
1) Çok kötü 2) Kötü 3) Orta 4) iyi 5) Çok iyi
7. Büyüdüğünüz aile yapısı nedir?
1) Çekirdek aile 2) Geniş aile 3) Akraba ile 4) diğer (belirtiniz) ……
8. Şu an barındığınız/kaldığınız yer?
1) Evde tek başına 2) Evde arkadaşlarla birlikte 3) Aile ile birlikte evde
4) Özel yurtta 5) Devlet yurdunda 6) Diğer (belirtiniz)……...
9. Gelir durumunuzu nasıl tanımlarsınız?
1) Gelirim giderlerime yetmiyor
2) Gelirim giderlerime denk şekilde yetiyor
3) Gelirim giderlerime göre fazladır
10. Fiziksel sağlık durumunuzu nasıl tanımlarsınız?
1) Çok kötü 2) Kötü 3) Orta 4) iyi 5) Çok iyi
11. Zararlı bir alışkanlığa sahip misiniz?
1) Evet 2) Hayır
12. Zararlı bir alışkanlığınız varsa belirtiniz. Birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz.
1) Sigara 2) Alkol 3) Diğer (belirtiniz)…….
13. Sosyal yaşamınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
1) Çok kötü 2) Kötü 3) Orta 4) iyi 5) Çok iyi
14. Ailenizle ilişkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
1) Çok kötü 2) Kötü 3) Orta 4) iyi 5) Çok iyi
15. Daha önce ruhsal ya da psikolojik bir sorununuz oldu mu?
1) Evet 2) Hayır
16) Daha önce ruhsal veya psikolojik bir sorun yaşadıysanız bu nedenle herhangi bir tedavi gördünüz mü?
1) Evet 2) Hayır

EK 2.
PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Yönerge: Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyarak her bir cümleye ilişkin olarak sizi en iyi ifade eden seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

1 = Beni hiç tanımlamıyor 2 = Beni biraz tanımlıyor 3 = Beni orta derecede tanımlıyor 4 = Beni oldukça iyi tanımlıyor 5 = Beni tamamen tanımlıyor

1	Olumsuz olaylar sonrasında duygularımı yeniden yoluna koyarım.	1	2	3	4	5
2	Çevremdeki detaylara dikkatimi vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
3	Olumsuz olaylar sonrasında düşüncelerimi yeniden yoluna koyarım.	1	2	3	4	5
4	Yaşamımı önem verdiğim şeylere göre düzenlerim.	1	2	3	4	5
5	Bir işle uğraşırken dikkatimi yaptığım işe vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
6	Değerlerime uygun davranmaya gayret ederim.	1	2	3	4	5
7	Stresli durumlardan kaçmak yerine onlarla yüzleşmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
8	Kendimi olduğum halimle değerli buluyorum.	1	2	3	4	5
9	Duygularımı reddetmek yerine olduğu gibi yaşamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
10	Kendimi yaptığım işe kolayca verebilirim.	1	2	3	4	5
11	Kendimi sık sık gözlemlerim.	1	2	3	4	5
12	Bazı davranışlarımın kendime özgü/has olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
13	Yeni şeyleri denemeye açık bir insanım.	1	2	3	4	5
14	Değerlerim bana hayatta yol gösterir.	1	2	3	4	5
15	Zihnimi sakin tutabilirim.	1	2	3	4	5
16	Kendime dışarıdan bir yabancı gözüyle bakabilirim.	1	2	3	4	5

EK 3.

KISA SEMPTOM ENVANTERİ

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyin. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı silin.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

0 Hiç yok 1 Biraz var 2 Orta derecede var 3 Epey var 4 Çok fazla var

	Hiç yok	**Biraz var**	**Orta derecede var**	**Epey var**	**Çok fazla var**
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2. Baygınlık veya baş dönmesi					
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan ötürü başkalarının suçlu olduğu duygusu					
5. Olayları hatırlamada güçlük					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar					
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu					
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri					
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi					
11. İştahta bozulmalar					
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular					
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları					

14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek					
16. Yalnızlık hissetmek					
17. Hüzünlü, kederli hissetmek					
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak					
19. Ağlamaklı hissetmek					
20. Kolayca incinebilme, kırılmak					
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak					
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme					
23. Mide bozukluğu, bulantı					
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu					
25. Uykuya dalmada güçlük					
26. Yaptığınız şeyleri doğru mu diye tekrar tekrar kontrol etmek					
27. Karar vermede güçlük					
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak					
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak					
30. Sıcak, soğuk basmaları					
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak					
32. Kafanızın ‘’bomboş’’ kalması					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar					
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları					
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanmak					
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek					
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler					
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği					

42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmaya çalışmak					
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak					
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak					
45. Dehşet ve panik nöbetleri					
46. Sık sık tartışmaya girmek					
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek					
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince taktir görmemek					
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek					
50. Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları					
51. Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu					
52. Suçluluk duyguları					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri					

EK 4.

KURUM İZNİ

T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-93130991-199-2400085061 22.03.2024
Konu : Anket İzni (Nahide Merve GÜÇYETMEZ)

DAĞITIM YERLERİNE

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı 21415022004 numaralı öğrencisi Nahide Merve GÜÇYETMEZ'in "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esnekliğin Ruhsal Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans tez çalışması için Üniversitemiz Fakülteleri, Yüksekokulları ve Meslek Yüksekokullarında yapılacak olan tez çalışması ile ilgili Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün 22.03.2024 tarihli E-95564340-302.08.01-2400084852 sayılı yazısı yazımız ekinde gönderilmiş olup, olurlarınıza arz ederim.

EK 5.
ETİK KURUL İZNİ

T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği

Sayı : E-84026528-050.99-2400071721 11.03.2024
Konu : Başvuru İncelenmesi

Sayın Nahide Merve GÜÇYETMEZ

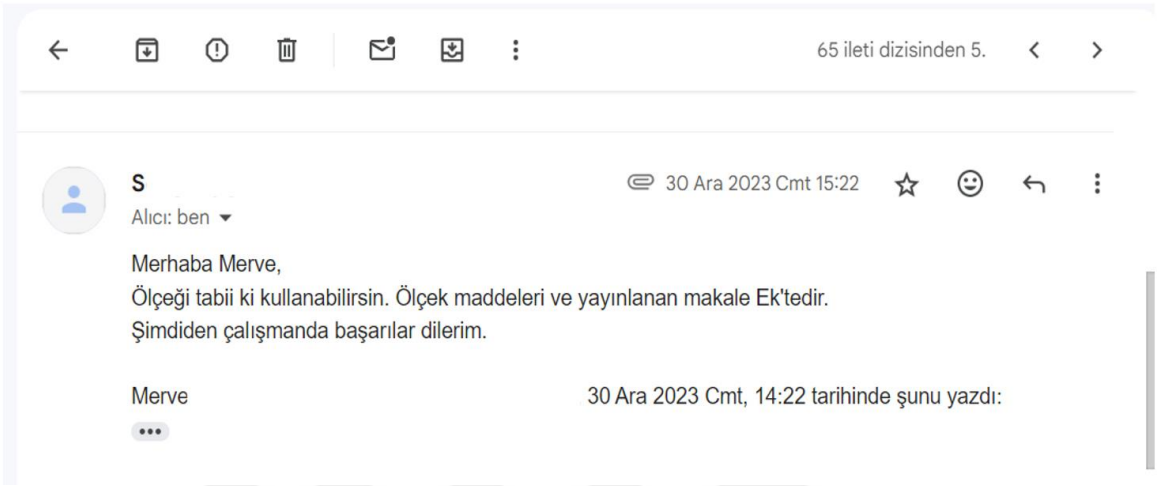
Yürütücülüğünüzü yapmış olduğunuz 2024-YÖNP-0093 nolu projeniz ile ilgili Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu'nun almış olduğu 29.02.2024 tarih ve 03/65 sayılı kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

KARAR 65- Sorumlu yürütücülüğünü **Prof. Dr. Aysun BABACAN GÜMÜŞ**'ün yaptığı ve proje araştırmacısı **Nahide Merve GÜÇYETMEZ** tarafından gerçekleştirilen "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esnekliğin Ruhsal Belirtilerle İlişkisi" başlıklı araştırmanın, ilgili **taahhüt edilen izinlerin alınması** ve Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonuna sunulması koşulu ile Etik Komisyon ilkelerine **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

EK 6.

ÖLÇEK KULLANIM İZNİ


65 ileti dizisinden 5.

S

30 Ara 2023 Cmt 15:22

Alıcı: ben

Merhaba Merve,
Ölçeği tabii ki kullanabilirsin. Ölçek maddeleri ve yayınlanan makale Ek'tedir.
Şimdiden çalışmanda başarılar dilerim.

Merve 30 Ara 2023 Cmt, 14:22 tarihinde şunu yazdı: