



Psikolojik Esneklik ve Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

The Relationship Between Psychological Resilience and Coping Styles

Sayfa | 817

Zehra SARIMEN ÜNDAR , Psikolojik Danışman, MEB, z.sarimen@hotmail.com

Murat CANPOLAT , Doç. Dr., İnönü Üniversitesi, muratcanpolat@inonu.edu.tr

Geliş tarihi - Received: 23 Temmuz 2024
Kabul tarihi - Accepted: 21 Şubat 2025
Yayın tarihi - Published: 28 Nisan 2025



Öz. Bu çalışma, psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen nicel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeline göre desenlenen bu araştırma, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 330 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırmada verilerin toplanmasında “Psikolojik Esneklik Ölçeği” ve “Başa Çıkma Stilleri Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, fark analizleri, Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre başa çıkma stillerinin alt faktörlerinden mizahi yaklaşımın ve madde kullanımı ortalamalarının erkeklerde daha yüksek olduğu; dine yönelmeyle birlikte duygulara odaklanma ve ortaya koymanın ortalamasının ise kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile araçsal sosyal destek kullanma, olumlu yeniden yorumlama, kabullenme ve planlama başa çıkma stilleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilirken; psikolojik esneklik düzeyleri ile duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanma, diğer etkinlikleri bırakma, yadsıma, duygusal odaklı ilgiyi kesme, zihinsel odaklı ilgiyi kesme ve kendini sınırlandırma başa çıkma stilleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilir. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre başa çıkma stilleri alt boyutlarının psikolojik esnekliği anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Araştırmanın sonuç kısmında üniversite öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerinin yükseltilmesi ve başa çıkma stillerinin kullanımının geliştirilmesine yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik esneklik, Başa çıkma stilleri, Üniversite öğrencileri.

Abstract. This study is a quantitative research examining the relationship between psychological flexibility and coping styles. This study, which was designed according to the relational survey model, was conducted with the participation of 330 university students studying at İnönü University Faculty of Education. ‘Psychological Flexibility Scale’ and “Coping Styles Scale” were used to collect the data. Descriptive statistics, difference analyses, Pearson Product Moment Correlation Coefficient and regression analysis were used to analyse the data. According to the results of the study, it was seen that the averages of humorous approach and substance use, which are sub-factors of coping styles, were higher in males, while the averages of focusing and expressing emotions with religious orientation were higher in females. In addition, it can be said that there are significant positive relationships between psychological flexibility levels of university students and instrumental social support, positive reinterpretation, acceptance and planning coping styles, while there are significant negative relationships between psychological flexibility levels and focusing and expressing emotions, substance use, quitting other activities, denial, emotionally focused disengagement, mentally focused disengagement and self-limitation coping styles. According to another finding of the study, it was determined that the sub-dimensions of coping styles significantly predicted psychological flexibility. In the conclusion part of the study, suggestions were made to increase the psychological flexibility levels of university students and to improve the use of coping styles.

Keywords: Psychological resilience, Coping styles, University students.



Extended Abstract

Introduction. Psychological resilience is the ability of individuals to cope with difficulties, change and stress and is an important skill that improves personal development and quality of life. People with high psychological resilience are open to negative thoughts and feelings, accept these experiences and act in accordance with their values. This attitude enables them to have a healthier psychological state and a strong inner balance. Research shows that high psychological flexibility supports psychological health by reducing negative states such as depression, anxiety and stress. On the other hand, low psychological flexibility increases the tendency to avoid or try to change negative emotions. These behaviours can deepen psychological problems in the long term. Individuals with high psychological flexibility accept their inner experiences and cope with them in a healthy way. Approaches such as Acceptance and Commitment Therapy offer techniques to increase psychological resilience and improve the ability to cope with stress. Psychological resilience is closely related to methods of coping with stress. Low psychological resilience may lead to resorting to dysfunctional coping strategies. In contrast, high resilience enables a person to cope with stress in a healthier way and to adapt to challenges. Several studies show that increasing psychological resilience improves coping with stress and life satisfaction. Especially in times of crisis, psychological resilience increases people's resilience, making it easier for them to cope with stress. As a result, psychological resilience increases individuals' ability to adapt to the challenges of life and develop healthy coping strategies. The development of this skill increases psychological well-being and quality of life.

Method. This study is a correlational research that aims to examine the relationship between psychological flexibility and life satisfaction. The students studying at İnönü University constituted the study group and the sample was selected using the appropriate sampling method. The research was conducted with the permission of the Social and Human Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee and the data were collected face-to-face. Coping Styles Scale Short Form and Psychological Flexibility Scale were used in the study.

Results. This study examined the relationship between psychological flexibility levels and coping styles of university students. Psychological flexibility levels did not show a significant difference according to gender. However, gender-based differences were observed in some coping styles. While men used coping strategies such as humorous approach and substance use more frequently, women preferred strategies such as turning to religion and focusing on emotions more frequently. No significant gender differences were found among other coping styles. No significant difference was found between psychological flexibility and coping styles according to university department. Psychological flexibility showed a positive relationship with positive coping styles (using instrumental social support, positive reinterpretation, acceptance, planning) and a negative relationship with avoidance-based coping strategies (substance use, denial, emotional focus). In addition, when the correlations between the sub-dimensions of psychological flexibility and coping styles were analysed, positive and negative relationships were found. Coping strategies such as using instrumental social support, positive reinterpretation, acceptance and planning are associated with high psychological flexibility. On the other hand, strategies such as substance use, denial, focusing on emotions and self-limitation are associated with low psychological flexibility. Coping styles such as using instrumental social support, substance use, denial, focusing on emotions, behavioural and mental disengagement,



and self-limitation explain a small part of the variance of low psychological resilience. On the other hand, coping styles such as acceptance, positive reinterpretation, and planning explain a significant portion of the variance of high psychological flexibility. In conclusion, this study emphasises the effects of the relationships between psychological resilience and coping styles on university students' mental health. Positive coping strategies were found to have strong effects on psychological flexibility, whereas avoidance-based strategies had negative effects.

Discussion and Conclusion. This study examined the relationships between psychological resilience levels and coping styles using data from 330 university students. According to the findings, psychological flexibility levels were positively correlated with positive coping strategies (e.g., positive reinterpretation, acceptance, religious orientation, planning) and negatively correlated with avoidance-based coping strategies (e.g., substance use, denial, focusing on emotions, using social support). In terms of gender, males scored higher on humorous approach and substance use, while females used emotional support and religious orientation strategies more. In terms of university departments, no significant difference was found in students' psychological flexibility and coping styles. The study reveals that the relationship between psychological flexibility and coping styles has significant effects on the mental health of university students. In addition, by emphasising the importance of developing these relationships, various suggestions were made to support coping styles and increase psychological flexibility. Among these, strengthening coping styles in individual counselling sessions, developing programmes on psychological flexibility and conducting mixed studies examining the applicability of coping strategies are suggested. Limitations of the study include the fact that the data were limited to 330 students at İnönü University and the validity and reliability problems of the measurement tools. The results of this study suggest that the relationship between coping styles and psychological flexibility contributes to a healthier mental health.



Giriş

Psikolojik olarak esnek olma yeteneği, yaşamda kaçınılmaz olarak karışımıza çıkan değişikliklere başa çıkabilmek için gerekli olan bir beceridir. Psikolojik esneklik düzeyi arttıkça yeni koşullara, zorluklara ve durumlara uyum sağlamak kolaylaşır. Zor düşünceleri ve duyguları hayatın bir parçası olarak kabul etmek, hayatta ilerlemeyle birlikte amaçların ve değerlerin arkasından gitmeyi sağlar (Hayes, 2013). Psikolojik esnekliği yüksek olan insanlar daha düşük psikolojik sıkıntı seviyelerine sahip olma eğilimindedir; psikolojik esneklik düzeyinin düşüklüğü ise daha yüksek düzeyde öfke, stres, endişe, depresyon ve yaşam kalitesini düşüren diğer duygulara karşılık gelir (Hayes vd., 1999). Psikolojik esneklik, duygu ve düşünceleri akışa bırakmayı öğrenmekten çok daha fazlasıdır. İçinde bulunduğumuz ana farkındalıkla yaklaşmanın yanı sıra psikolojik esneklik, değerleri ve amaçları yansıtan eylemlerde bulunmak anlamına da gelir. Psikolojik olarak esnek insanlar içinde bulundukları durumları sakin ve düşünceli bir şekilde değerlendirebilirler (Luoma vd., 2019). Yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik esnekliğin; psikolojik sağlamlığın temel yapı taşı olduğu vurgulanmaktadır (Kroska vd., 2020; Landi vd., 2020).

Psikolojik esneklik, bireylerin duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkilerini esnek ve etkili bir şekilde yönetebilme yeteneğidir. Bu beceri, özellikle zorlayıcı durumlarla karşılaşıldığında kişinin kendi iç kaynaklarını ve yeteneklerini kullanarak uygun ve etkili bir şekilde tepki vermesini sağlar (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler, yaşamın getirdiği engeller ve zorluklarla karşılaştıklarında bile direnç gösterebilirler. Bu direnç, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamalarına ve zorlayıcı yaşam olaylarına karşı güçlü bir şekilde durabilmesine yardımcı olur (Hayes vd., 2006). Bu bağlamda psikolojik esneklik, bireylerin yaşamın karmaşıklıklarına uyum sağlamasına ve kendi gelişimlerini sürdürmesine katkıda bulunur.

Psikolojik esneklik, kabul ve kararlılık terapisinin önemli kavramlarından biridir. Bu kavram, bireyin bilinçli bir şekilde içinde bulunduğu anı fark etmesi ve bu anı, kendi seçtiği değerler doğrultusunda yaşaması olarak tanımlanır (Harris, 2016). Psikolojik esnekliğin temel unsurları ise şunlardır: Anda olma (contact with the present moment), bilişsel ayrışma (cognitive defusion), kabul (acceptance), bağlamsal benlik (self-as-context), değerler (values) ve değerlere yönelik davranışlar (committed action) (Hayes, 2006).

Psikolojik esneklik modelindeki ilk dört bileşen, şimdiki an ile temas etmeyi ve kabul süreçlerini içermektedir. Bu süreçlerin temel amacı, bireyin değişime ve yeniliğe açık olmasını sağlamaktır. Bağlamsal benlik, değerlerle bağlantı kurmayı, değerlere uygun yaşantıları benimsemeyi ve an ile esnek teması içerir, ki bu da eylemlerin değişmesini ve tutarlı bir şekilde uygulanmasını ifade eder (Coyne vd., 2011). Bu nedenle an ile esnek temas ve bağlamsal benlik, her iki kısmı da etkiler ve birbirleriyle sürekli etkileşim içindedirler (Harris, 2006; Hayes vd., 2013). Yapılan araştırmalarda, psikolojik esneklik düzeyinin düşüklüğü ile olumsuz psikolojik faktörler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Hayes vd., 2006). Depresyon ve anksiyete gibi çeşitli psikolojik sorunların yanı sıra, stres (Wersebe vd., 2018) ve yeme alışkanlıkları gibi alanlarda da psikolojik esnekliğin düşük olması önemli bir etken olarak gözlemlenmiştir (Masuda ve Tully, 2012; Bluett vd.).



Psikolojik esnekliği yüksek bireyler, mevcut anda olumsuz içsel deneyimlere açık olur ve bu deneyimleri kabullenirler. Bu açık fikirli yaklaşım ve kabul, onların kişisel değerleriyle uyumlu hareket etmelerini sağlar. Öte yandan, psikolojik esnekliği düşük olan kişiler, olumsuz duygular ve düşüncelerle başa çıkmayı zor veya kaçınılmaz olarak görme eğilimindedirler. Bu bireyler, olumsuz içsel deneyimlerden kaçınmaya veya bunları değiştirmeye çalışarak stresi azaltmaya çabalarlar (Harris, 2016). Yaşantısal kaçınma kavramı, kabul ve kararlılık terapisi bağlamında önemlidir. Bu kavram, bireylerin hoşnutsuz oldukları içsel deneyimleri (örneğin, bedensel duyumlar, duygular, düşünceler, zihinsel imgeler) sürdürmekten kaçınma eğilimini ifade eder. Ancak bu tür kaçınma çabaları paradoksal olarak psikolojik problemlere yol açabilir çünkü istenmeyen içsel deneyimlerle mücadele etmek için yapılan çaba, bu deneyimlere daha fazla odaklanmayı ve yeni olumsuz davranış kalıplarının oluşumunu teşvik edebilir (Hayes vd., 1996). Kabul ve kararlılık terapisi, içsel sıkıntıların normal ve kaçınılmaz olduğunu vurgular. Bu terapi yaklaşımı, yaşantısal kaçınmanın uzun vadede psikolojik problemleri artırabileceğini ve yaşam kalitesinde düşüşe neden olabileceğini ifade eder. Bireylerin içsel deneyimleri kabul etmeleri ve kişisel değerleri doğrultusunda yaşamaları, psikolojik sağlamlığın ve yaşam memnuniyetinin artmasına katkı sağlayabilir (Harris, 2016).

Bireylerin psikolojik esneklik seviyeleri, stresle başa çıkma yöntemleriyle sıkı bir şekilde ilişkilidir. Düşük psikolojik esneklik, dikkati dağıtma, kaçınma veya madde kullanımı gibi işlevsiz başa çıkma yöntemlerine başvurma eğilimini artırabilir ve bu durum psikolojik problemlerin daha ciddi boyutlara ulaşmasına katkıda bulunabilir (Burton ve Bonanno, 2016; Nielsen vd., 2016; Karekla ve Panayiotou, 2011). Psikolojik esneklik, bireylerin çeşitli durumlar karşısında esnek tepkiler geliştirebilme yeteneğini ifade eder. Bu esneklik, uzun vadeli hedeflere ulaşma ve değişen koşullara etkili bir şekilde adapte olma yeteneği olarak da görülebilir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020). Aracılık analizi çalışmaları, stresli olaylarla başa çıkma tepkilerinde psikolojik esnekliğin önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Rueda ve Valls, 2020). Çeşitli çalışmalar, psikolojik esneklik düzeyinin artırılmasının stresle baş etmede etkili olduğunu göstermektedir (Brinkborg vd., 2011; Flaxman ve Bond, 2010; Hayes, 1996). Psikolojik esneklik, sadece bireylerin yaşamın zorluklarına adaptasyonunu sağlamakla kalmaz, aynı zamanda içsel deneyimlerle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını da destekler. Bu nedenle, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik çabaların önemi büyüktür.

Başa çıkma yöntemlerinin uygulanması, bireylerin yaşamlarına uyum sağlamaları ve işlevselliıklarını koruyabilmeleri açısından kritik bir rol oynar. Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı, "bireyin kaynaklarını zorladığı veya aştığı düşünülen belirli dışsal ve/veya içsel talepleri yönetmeye yönelik sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar" olarak tanımlamışlardır.

İlgili literatürde, düşük psikolojik esnekliğin birçok psikolojik sorunla güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Masuda ve Tully, 2012). Benight ve diğerleri (2000) tarafından yapılan bir araştırma, psikolojik esnekliğin psikolojik zorluklarla baş etme düzeyini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, Burton ve Bonanno (2016) tarafından yapılan çalışmalar, psikolojik esnekliğin stresle baş etme düzeyini artırdığını göstermektedir. Wersebe ve arkadaşları (2018), kabul ve kararlılık terapisi temelli bir kendine yardım psiko-eğitim programında psikolojik esneklik düzeyinin artmasıyla katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış ve stres düzeylerinde düşüş olduğunu rapor etmişlerdir. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin stresle baş etme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ve baş etme stilleri üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Dawson ve



Golijani-Moghaddam (2020) ise COVID-19 pandemi döneminde yapılan çalışmalarında, stresle baş etmede psikolojik esnekliğin etkisinin belirgin olduğunu bildirmişlerdir. Bu bulgular, özellikle kriz zamanlarında psikolojik esnekliğin önemini vurgulamakta ve bu becerinin stresle baş etme kapasitesini artırıcı etkisini desteklemektedir.

Sayfa | 823

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Alanyazın incelendiğinde psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri değişkenlerini içeren ayrı ayrı çalışmaların var olduğu veya bu değişkenlerin farklı değişkenlerle aracılık rolü olan birçok çalışma olduğu görülmüştür. Ancak psikolojik esneklik ve başa çıkma stillerini Türkiye’deki üniversite öğrencileri örnekleminde araştıran çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Daha önce belirtildiği üzere zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkma ve psikolojik esneklik arasındaki ilişki düşünüldüğünde Malatya ilinin 6 Şubat 2023 tarihli depremlerden etkilenmiş olması ve araştırma verilerinin depreme maruz kalmış üniversite öğrencileriyle toplanmış olmasının araştırma için önemli bir özgünlük değeri taşıdığı düşünülmektedir. Bununla birlikte yapılan ölçümlerde alanyazına yeni bir model sunulmak istenmiştir. Günümüzde üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliğini arttırmaya ve başa çıkma stilleri geliştirmesini sağlamaya yönelik daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu çerçevede aşağıdaki hipotezler formüle edilmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile başa çıkma stilleri okudukları bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stilleri psikolojik esnekliklerini yordamaktadır.

Yöntem

Araştırmanın modeli

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama, araştırmacıların değişkenler arasındaki ilişkiyi incelediği, değişkenlere herhangi bir müdahalede bulunmadan yapılan bir araştırma türüdür (Büyüköztürk vd., 2019; Karasar, 2012).

Katılımcılar

Araştırma verileri Malatya İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesinde devam etmekte olan beş farklı bölümde eğitim gören 330 öğrenciden toplanmıştır. Örnekleme seçiminde, seçkisiz olmayan örneklem seçim yöntemlerinden uygun örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Uygun örneklem, araştırmanın amacına en uygun örneği belirlemeyi hedefleyen ve kolay ulaşılabilirlik, zaman ve maliyet tasarrufu gibi avantajlar sağlayan bir örneklem seçim stratejisidir (Koç Başaran, 2017). Çalışmada yer alan üniversite öğrencilerine ait betimsel veriler Tablo 1’de gösterilmiştir. Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışmada yer alan üniversite öğrencilerinin 75’inin (%22.7) erkek, 255’inin (%77.3) kadın olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin 61’i (%18.4) Rehberlik ve Sarımen Ündar, Z. ve Canpolat, M. (2025). Psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 16(1), 817-837.*
DOI. 10.51460/baebd.1520907



Psikolojik Danışmanlık, 57'si (%17.2) Sınıf Öğretmenliği, 69'u (%20.9) Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, 64'ü (%19.3) Okul Öncesi Öğretmenliği ve 79'u (%23.9) İngilizce Öğretmenliği bölümlerinde okumaktadır. Çalışma grubuna ait istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin betimsel verileri

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	255	77.3
Erkek	75	22.7
Bölüm		
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	61	18.4
Sınıf Öğretmenliği	57	17.2
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	69	20.9
Okul Öncesi Öğretmenliği	64	19.3
İngilizce Öğretmenliği	79	23.9

Ölçme araçları

Kişisel bilgi formu

Katılımcıların demografik ve kişisel bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda, öğrencilerin cinsiyeti, yaşı ve hangi bölümde eğitim gördükleri gibi bilgiler bulunmaktadır.

Başa Çıkma Stilleri Ölçeği kısa formu (BÇSÖ-KF)

Carver (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlama çalışması Bacanlı ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan Başa Çıkma Stilleri Ölçeği (COPE Inventory) her biri iki madde içeren toplam 28 maddeden oluşmakta ve 14 farklı faktörü ölçmektedir. Ölçek 4' lü derecelendirmeye sahiptir ve ölçekten alınabilecek en yüksek puan 112 iken en düşük puan 28 olmaktadır. Ölçeğin tüm faktörleri toplam varyansın %80.37'sini açıklamaktadır. Faktörlerin güvenirliği Cronbach alfa katsayılarıyla değerlendirilmiş olup, bu katsayılar .39 ile .92 arasında değişmektedir. Alt boyutları "arasında araçsal sosyal destek kullanımı", "mizahi yaklaşım", "duygusal odaklanma ve ifade", "madde kullanımı", "kabullenme", "diğer etkinliklerden vazgeçme", "dine yönelme", "yadsıma", "davranışsal ve zihinsel ilgiyi kesme", "kendini sınırlama", "olumlu yeniden yorumlama", "duygusal sosyal destek kullanımı" ve "planlama" bulunmaktadır (Bacanlı ve ark, 2013).

Bu araştırmada da bu ölçeğin faktörleri için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmamızda Cronbach alfa katsayıları "araçsal sosyal destek kullanma" alt boyutu için .63, "mizahi yaklaşım" alt boyutu için .88, "duygulara odaklanma ve ortaya koyma" alt boyutu için .64, "madde kullanımı" alt boyutu için .76, "kabullenme" alt boyutu için .60, "diğer etkinlikleri bırakma" alt boyutu için .33, "dine yönelme" alt boyutu için .82, "yadsıma" için .65, "davranışsal olarak ilgiyi kesme" alt boyutu için .67, "zihinsel olarak ilgiyi kesme" alt boyutu için .39, "kendini sınırlandırma" alt boyutu



için .40, “olumlu yeniden yorumlama” alt boyutu için .60, “duygusal destek kullanma” alt boyutu için .29 ve “planlama” alt boyutu için .67 olarak bulunmuştur.

Psikolojik esneklik ölçeği

Sayfa | 825

Psikolojik esneklik ölçeği Francis, Dawson ve Golijani- Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek yetişkin bireylerde uygulanmak amacıyla geliştirilmiştir. Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında orijinal ölçeğin 37 maddelik deneme formu kullanılmıştır. 310 katılımcı ile yapılan uyarlama çalışmasından sonra elde edilen verilerle yapılan faktör analizine çalışmasına göre ölçek 28 maddeden ve 5 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa katsayısı .83; Spearman Brown katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Çalışma neticesinde ölçekte değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olarak 5 farklı alt boyut bulunduğu görülmektedir. Ölçekte 2,3,5,6,8,18,20,22,23,24 ve 25. Maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196’dır. Ölçekten alınan puanın artması psikolojik esnekliğin de arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin doğru ve güvenilir bir şekilde çalıştığı kanıtlanmıştır (Karakuş ve Akbay, 2020).

Bu araştırmada ise bu ölçek faktörleri için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. “Kabul” alt boyutu için .62, “an ile esnek temas halinde olmak” alt boyutu için .68, “bir bağlam olarak benlik” alt boyutu için .59, “ayrışma” alt boyutu için .72, “benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak” alt boyutu için .58 ve toplam psikolojik esneklik için .82 olarak bulunmuştur.

Veri toplama süreci

Bu araştırma için İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan (05/12/2024-E.523343) etik onay alınmıştır. Veriler, 2024 yılının Nisan ve Mayıs aylarında yüz yüze ve çevrimiçi yöntemlerle toplanmıştır. Öğrencilerden gönüllülük esasına göre çalışmaya katılmaları istenmiştir. Ölçekler uygulanmadan önce, katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgi veren bir bilgilendirme formu sunulmuştur. Veri toplama süreci yaklaşık bir ay sürmüştür.

Veri analizi

Araştırmada, üniversite adaylarının psikolojik esneklik ve başa çıkma stillerini belirlemek için kullanılan ölçeklerde elde edilen verilerin analizi yapılmıştır. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nde her madde için alınabilecek en yüksek ve en düşük puanlar belirlenmiştir (en yüksek 5, en düşük 1). Başa Çıkma Stilleri Ölçeği'nde ise her madde için alınabilecek puanlar (en yüksek 4, en düşük 1) saptanmıştır. Ölçeklerde yer alan bazı maddelerin ters kodlaması yapıldıktan sonra her iki ölçek için ve alt boyutları için ortalama puanlar hesaplanmıştır. Verilerin analizine geçmeden önce, psikolojik esneklik ölçeği için skewness (çarpıklık) değeri -0.355, kurtosis (basıklık) değeri ise 0.471 olarak hesaplanmıştır. Başa Çıkma Stilleri ölçeği alt boyutları için skewness değerleri -1.324 ile 2.204 arasında, kurtosis değerleri ise -0.907 ile 4.097 arasında değişmektedir. Psikolojik esneklik ölçeği ve başa çıkma stilleri ölçeği



madde kullanımı ve dine yönelme alt boyutları hariç diğer alt boyutlar için skewness ve kurtosis değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu görülmüştür. Bu durum, verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımını güçlendirmektedir. Bu nedenle, parametrik testler verilerin analizinde tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2019).

Sayfa | 826

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin ve başa çıkma stillerinin cinsiyete göre değişiminin tespitinde bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ve başa çıkma stillerinin okudukları bölümlere göre değişimine ise Anova testi kullanılarak bakılmıştır. Psikolojik esneklik ve alt boyutları başa çıkma stilleri ve alt boyutları arasında ilişkisini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson korelasyon katsayıları; .00 - .29 aralığında olması düşük, .30 - .69 aralığında olması orta, .70 - 1.00 aralığında olması yüksek düzeyde ilişkiyi göstermektedir (Büyüköztürk, 2019). Analiz sonucunda bazı değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bundan dolayı başa çıkma stilleri ve alt boyutlarının psikolojik esnekliği ne düzeyde yordadığını tespit etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabını bulmaya yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları Tablo 2’te verilmiştir.

Tablo 2.

Psikolojik esneklik ve başa çıkma stillerinin cinsiyete göre değişimi

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Sd	t	P
Psikolojik Esneklik	Kadın	255	57.64	9.046	-1.051	.673
	Erkek	75	58.85	8.678		
Başa Çıkma Stilleri	Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	Kadın	6.09	1.424	1.875	.063
	Erkek	75	5.75	1.386		
	Mizahi Yaklaşım	Kadın	5.16	1.797	-3.075	.003*
	Erkek	75	5.91	1.861		
	Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	Kadın	5.63	1.534	3.777	.000*
	Erkek	75	4.83	1.647		
	Madde Kullanımı	Kadın	2.53	1.193	-2.531	.013*
	Erkek	75	3.07	1.735		
	Kabullenme	Kadın	6.25	1.303	-.101	.919
	Erkek	75	6.27	1.519		
	Diğer Etkinlikleri Bırakma	Kadın	5.35	1.328	1.096	.275
	Erkek	75	5.16	1.274		
	Dine Yönelme	Kadın	6.97	1.403	4.559	.000*
	Erkek	75	6.27	1.519		

Sarımın Ündar, Z. ve Canpolat, M. (2025). Psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 817-837.

DOI. 10.51460/baebd.1520907



	Erkek	75	5.73	2.220		
	Kadın	255	3.82	1.539		
Yadsıma	Erkek	75	3.80	1.644	.092	.927
	Kadın	255	3.92	1.579		
Davranışsal	Erkek	75	3.64	1.657	1.289	.200
Olarak İlgiyi Kesme	Kadın	255	5.32	1.513		
Zihinsel	Erkek	75	4.97	1.479	1.763	.080
Olarak İlgiyi Kesme	Kadın	255	5.27	1.372	.151	.880
Kendini Sınırlandırma	Erkek	75	5.24	1.593		
Olumlu	Kadın	255	6.02	1.325		
Yeniden Yorumlama	Erkek	75	5.92	1.343	.589	.557
Duygusal	Kadın	255	4.95	1.412		
Sosyal Destek Kullanma	Erkek	75	5.00	1.677	-.240	.811
	Kadın	255	6.43	1.256	.005	.996
Planlama	Erkek	75	6.43	1.327		

Not: * $p < 0.05$.

Tablo 2’te verilen analiz sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik esneklik düzeyleri ve başa çıkma stillerine ait ilişkin t değeri incelenmiştir. Buna göre psikolojik esneklik düzeyi ortalamaları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p > 0.05$). Bununla birlikte başa çıkma stillerinin alt faktörlerinden mizahi yaklaşımın ($p < 0.05$; $\bar{x}$ erkek = 5.91, $\bar{x}$ kadın = 5.16) ve madde kullanımı ortalamasının ($p < 0.05$; $\bar{x}$ erkek = 3.07, $\bar{x}$ kadın = 2.53) erkeklerde daha yüksek olduğu, dine yönelme ($p < 0.05$; $\bar{x}$ erkek = 5.73, $\bar{x}$ kadın:6.97) ve duygulara odaklanmayla ortaya koymanın ortalamasının ise kadınlarda daha yüksek olduğu ($p < 0.05$; $\bar{x}$ erkek = 4.83, $\bar{x}$ kadın = 5.63) görülmüştür. Diğer başa çıkma stillerinin ortalamalarının ise kadın ve erkeklerde $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu görülmüştür.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ile başa çıkma stilleri düzeyi okudukları bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabını bulmaya yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3.

Psikolojik esneklik ile başa çıkma stilleri düzeyi bölüm değişkenine göre değişimi

Değişkenler	Bölüm	n	Sd	$\bar{x}$	F	P
Psikolojik Esneklik	PDR	61	9.328	59.87	1.273	.280
	Sınıf Öğr.	57	8.233	57.47		
	Sos. Bilg. Öğr.	69	9.308	57.52		
	Okul Önc. Öğr.	64	8.244	58.48		
	İngilizce Öğr.	79	9.368	56,62		
Başa Çıkma Stilleri	Araçsal Olarak PDR	61	1.340	6.34	1.701	.149
	Sosyal Destek Sınıf Öğr.	57	1.481	5.95		
	Kullanma Sos. Bilg. Öğr.	69	1.431	5.74		

Sarimen Ündar, Z. ve Canpolat, M. (2025). Psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 817-837.

DOI. 10.51460/baebd.1520907



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 817-837.

Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 817-837.

Araştırma Makalesi / Research Paper

Sayfa | 828

Mizahi Yaklaşım	Okul Öğr.	Önc.	64	1.446	6.14	2.070	.085
	İngilizce Öğr.		79	1.381	5.94		
	PDR		61	1.648	5.43		
	Sınıf Öğr.		57	1.781	5.16		
	Sos. Bilg. Öğr.		69	1.906	5.45		
	Okul Öğr.	Önc.	64	1.757	4.84		
	İngilizce Öğr.		79	1.959	5.67		
	PDR		61	1.558	5.80		
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	Sınıf Öğr.		57	1.601	5.39	1.593	.176
	Sos. Bilg. Öğr.		69	1.570	5.35		
	Okul Öğr.	Önc.	64	1.410	5.61		
	İngilizce Öğr.		79	1.745	5.18		
	PDR		61	1.273	2.49		
	Sınıf Öğr.		57	1.208	2.60		
	Sos. Bilg. Öğr.		69	1.373	2.62		
	Okul Öğr.	Önc.	64	1.123	2.59		
Madde Kullanımı	İngilizce Öğr.		79	1.636	287	.803	.524
	PDR		61	1.310	6.43		
	Sınıf Öğr.		57	1.329	6.05		
	Sos. Bilg. Öğr.		69	1.391	6.35		
	Okul Öğr.	Önc.	64	1.247	6.25		
	İngilizce Öğr.		79	1.457	6.18		
	PDR		61	1.271	5.43		
	Sınıf Öğr.		57	1.444	5.05		
Kabullenme	Sos. Bilg. Öğr.		69	1.208	5.48	1.801	.128
	Okul Öğr.	Önc.	64	1.309	5.48		
	İngilizce Öğr.		79	1.322	5.09		
	PDR		61	1.696	6.92		
	Sınıf Öğr.		57	1.395	6.74		
	Sos. Bilg. Öğr.		69	1.695	6.74		
	Okul Öğr.	Önc.	64	1.240	7.05		
	İngilizce Öğr.		79	2.098	6.14		
Diğer Etkinlikleri Bırakma	PDR		61	1.522	3.56	3.151	.150
	Sınıf Öğr.		57	1.623	4.21		
	Sos. Bilg. Öğr.		69	1.602	3.86		
	Okul Öğr.	Önc.	64	1.622	3.86		
	İngilizce Öğr.		79	1.431	3.66		
	PDR		61	1.397	3.69		
	Sınıf Öğr.		57	1.607	3.91		
	Sos. Bilg. Öğr.		69	1.731	3.87		
Dine Yönelme	Okul Öğr.	Önc.	64	1.608	3.98	1.564	.184
	İngilizce Öğr.		79	1.431	3.66		
	PDR		61	1.397	3.69		
	Sınıf Öğr.		57	1.607	3.91		
	Sos. Bilg. Öğr.		69	1.731	3.87		
	Okul Öğr.	Önc.	64	1.608	3.98		
	İngilizce Öğr.		79	1.431	3.66		
	PDR		61	1.397	3.69		
Yadsıma	Sınıf Öğr.		57	1.607	3.91	.295	.881
	Sos. Bilg. Öğr.		69	1.731	3.87		
	Okul Öğr.	Önc.	64	1.608	3.98		
	İngilizce Öğr.		79	1.431	3.66		
	PDR		61	1.397	3.69		
	Sınıf Öğr.		57	1.607	3.91		
	Sos. Bilg. Öğr.		69	1.731	3.87		
	Okul Öğr.	Önc.	64	1.608	3.98		



Sayfa 829	Zihinsel Olarak Kesme	İlgiyi	Öğr.				
			İngilizce Öğr.	79	1.639	3.82	
			PDR	61	1.511	5.18	
			Sınıf Öğr.	57	1.404	5.32	
			Sos. Bilg. Öğr.	69	1.606	5.26	
			Okul Önc. Öğr.	64	1.439	5.27	.088 .986
	Kendini Sınırlandırma		İngilizce Öğr.	79	1.586	5.19	
			PDR	61	1.213	5.28	
			Sınıf Öğr.	57	1.440	5.54	
			Sos. Bilg. Öğr.	69	1.617	5.28	
			Okul Önc. Öğr.	64	1.346	5.33	1.339 .255
	Olumlu Yeniden Yorumlama		İngilizce Öğr.	79	1.428	4.99	
			PDR	61	1.232	6.18	
			Sınıf Öğr.	57	1.655	5.79	
			Sos. Bilg. Öğr.	69	1.327	6.13	
			Okul Önc. Öğr.	64	1.215	6.02	.953 .433
	Duygusal Sosyal Destek Kullanma		İngilizce Öğr.	79	1.219	5.89	
			PDR	61	1.409	5.31	
			Sınıf Öğr.	57	1.261	5.02	
			Sos. Bilg. Öğr.	69	1.12	4.93	
			Okul Önc. Öğr.	64	1.509	4.91	1.444 .219
	Planlama		İngilizce Öğr.	79	1.493	4.72	
			PDR	61	1.133	6.56	
			Sınıf Öğr.	57	1.284	6.32	
			Sos. Bilg. Öğr.	69	1.175	6.64	
			Okul Önc. Öğr.	64	1.364	6.39	1.129 .343
			İngilizce Öğr.	79	1.354	6.25	

Not: * $p < 0.05$.

Tablo 3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ve başa çıkma stillerinin üniversitedeki bölüme göre $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olarak bulunmuştur.

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunu cevaplamak amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4’te gösterilmiştir.



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 817-837.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 817-837.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Tablo 4.
Bağımlı değişkenlere ait pearson kolerasyon analizi sonuçları

	AOSD	MY	DOO	MK	K	DEB	DY	Y	DOİK	ZOİK	KS	OYY	DSDK	P
Psikolojik Esneklik	.131*	.012	-.136*	-.209**	.282**	-.024**	.146**	-.172**	-.420*	-.125*	-.123*	.407**	.002	.458**
Kabul	.104	.025	-.106	-.137*	.183**	-.019	.114*	-.125*	-.333**	-.124*	-.071	.303**	.033	.313**
An ile Esnek Temas	.057	-.120*	-.050	-.111*	.116*	-.124*	.115*	-.148*	-.313**	-.130*	-.218*	.185**	-.023	.262*
Bir Bağlam Olarak Benlik	.067	.083	-.066	-.160**	.311**	.046	.020	-.163**	-.245**	-.046	-.073	.275**	-.021	.389**
Ayrışma	.050	.073	-.222**	-.080	.163**	-.017	.031	.027	-.280**	-.073	-.048	.376**	.036	.288**
Benimse nen Değerler ve Uygun Davranış lar	.212**	-.018	-.011	-.292**	.260**	.053	.269**	-.236**	-.311**	-.051	-.006	.304**	-.034	.405**

Not1: **p<0.01, *p<0.05.

Not2: AOSD = “Araçsal olarak sosyal destek kullanma”, MY = “Mizahi yaklaşım”, DOO = “Duygulara odaklanma ve ortaya koyma”, MK = “Madde kullanımı”, K = “Kabullenme”, DEB = “Diğer etkinlikleri bırakma”, DY = “Dine yönelme”, Y = “Yadsıma”, DOİK = “Davranışsal olarak ilgiyi kesme”, ZOİK = “Zihinsel olarak ilgiyi kesme”, KS = “Kendini sınırlandırma”, OYY = “Olumlu yeniden yorumlama”, DSDK = “Duygusal sosyal destek kullanma”, P = “Planlama”.



Tablo 4'teki verilere göre üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile “araçsal sosyal destek kullanma”, “olumlu yeniden yorumlama”, “kabullenme” ve “planlama” arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu söylenebilirken; psikolojik esneklik düzeyleri ile “duygulara odaklanma ve ortaya koyma”, “madde kullanma”, “diğer etkinlikleri bırakma”, “yadsıma”, “duygusal odaklı ilgiyi kesme”, “zihinsel odaklı ilgiyi kesme” ve “kendini sınırlandırma” arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik alt boyutları olan “kabul”, “an ile esnek temas”, “bir bağlam olarak benlik”, “ayrışma” ve “benimsenen değerler ile uygun davranışlar” ve başa çıkma stilleri arasındaki korelasyon ilişkileri incelenmiştir. Buna göre “kabul” ile “madde kullanımı”, “yadsıma”, “duygusal olarak ilgiyi kesme”, “zihinsel olarak ilgiyi kesme” arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri tespit edilirken; “kabullenme”, “dine yönelme”, “olumlu yeniden yorumlama” ve “planlama” arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri tespit edilmiştir.

“An ile esnek temas halinde olmak” ile “mizahi yaklaşım”, “madde kullanımı”, “diğer etkinlikleri bırakma”, “yadsıma”, “duygusal olarak ilgiyi kesme”, “zihinsel olarak ilgiyi kesme” ve “kendini sınırlandırma” arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri tespit edilirken; “kabullenme”, “dine yönelme”, “olumlu yeniden yorumlama” ve “planlama” arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri tespit edilmiştir. “Bir bağlam olarak benlik” ile “madde kullanma”, “yadsıma” ve “duygusal olarak ilgiyi kesme” arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyon ilişkileri tespit edilirken; “kabullenme”, “olumlu yeniden yorumlama” ve “planlama” arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyon ilişkileri tespit edilmiştir. “Ayrışma” ile “duygulara odaklanma ve ortaya koyma” ve “duygusal olarak ilgiyi kesme” arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyon ilişkileri tespit edilirken; “kabullenme”, “olumlu yeniden yorumlama” ve “planlama” arasında ise pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri tespit edilmiştir. “Benimsenen değerlerle uygun davranışlar içinde olmak” ile “madde kullanma”, “yadsıma” ve “duygusal olarak ilgiyi kesme” puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyon ilişkileri tespit edilirken; “araçsal sosyal destek kullanma”, “kabullenme”, “dine yönelme”, “olumlu yeniden yorumlama” ve “planlama” arasında ise pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri tespit edilmiştir.

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri başa çıkma stillerini ne düzeyde yordamaktadır?” sorusunun cevabına yönelik yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.



Tablo 5.

Psikolojik esneklik düzeyinin yordanmasına ilişkin regresyon analiz sonuçları

Değişkenler	Yordayıcı Değişkenler	Yordama Gücü (R)	Açıklanan Varyans (R ²)	B	T	P
Psikolojik Esneklik	Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	.131	.017	.131	2.395	.017*
	Mizahi Yaklaşım	.012	.000	.012	.220	.826
	Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	.136	.019	-.136	-2.493	.013*
	Madde Kullanımı	.209	.044	-.209	-3.867	.000*
	Kabullenme	.079	.077	.282	5.321	.000*
	Diğer Etkinlikleri	.001	-.002	-.024	-.443	.658
	Bırakma					
	Dine Yönelme	.021	.018	.146	2.675	.008*
	Yadsıma	.029	.026	-.172	-3.154	.002*
	Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	.177	.174	-.420	-8.388	.000*
	Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	.016	.013	-.125	-2.281	.023*
	Kendini Sınırlandırma	.015	.012	-.123	-2.239	.026*
	Olumlu Yeniden Yorumlama	.166	.163	.407	8.076	.000*
	Duygusal Sosyal Destek Kullanma	.000	-.003	.002	.033	.974
	Planlama	.210	.208	.458	9.343	.000*

Not: *p<0.05.

Tablo 5'teki verilere göre, üniversite öğrencilerinin kullandıkları başa çıkma stillerinden araçsal sosyal destek kullanma tek başına düşük psikolojik esneklik varyansının %1.7' sini, madde kullanımı tek başına düşük psikolojik esneklik varyansının %4.4'ünü, yadsıma tek başına düşük psikolojik esneklik varyansının %2.6'sını, duygulara odaklanma ve ortaya koyma tek başına düşük psikolojik esneklik varyansının %1.9' unu, davranışsal olarak ilgiyi kesme tek başına düşük psikolojik Sarımen Ündar, Z. ve Canpolat, M. (2025). Psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 817-837.
DOI. 10.51460/baebd.1520907



esneklik varyansının %1.7' sini, zihinsel olarak ilgiyi kesme tek başına düşük psikolojik esneklik varyansının %1.3' ünü ve kendini sınırlandırma tek başına düşük psikolojik esneklik varyansının %1.2' sini açıklamaktadır ($p < .05$).

Kabullenme yüksek psikolojik esneklik varyansının tek başına %7.7'sini, dine yönelme yüksek psikolojik esneklik varyansının tek başına %1.8' ini, olumlu yeniden yorumlama yüksek psikolojik esneklik varyansının tek başına %16.3' ünü ve planlama yüksek psikolojik esneklik varyansının tek başına %20.8'ini açıklamaktadır ($p < .05$).

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

330 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle çalışılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile baş etme stillerinden olan “olumlu yeniden yorumlama”, “kabullenme”, “dine yönelme” ve “planlama” stilleriyle pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu söylenebilirken; psikolojik esneklik düzeyleri ile “araçsal sosyal destek kullanma”, “duygulara odaklanma ve ortaya koyma”, “madde kullanma”, “diğer etkinlikleri bırakma”, “yadsıma”, “duygusal odaklı ilgiyi kesme”, “zihinsel odaklı ilgiyi kesme”, “davranışsal olarak ilgiyi kesme” ve “kendini sınırlandırma” stilleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik düzeyleri ile “mizahi yaklaşım” ve “duygusal sosyal destek kullanma” arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik esneklik ve baş etme stilleri kavramlarını birlikte ele alan yurt içinde ve yurt dışında bazı araştırmalara rastlanmıştır. Uludağ (2021) yapmış olduğu araştırmada psikolojik esnekliğin belirsizliği yordamada öz şefkat ve baş etme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öz şefkatle birlikte başa çıkma stillerinden “sosyal destek”, “duygulara odaklanma ve ortaya koyma”, “madde kullanımı”, “kabullenme”, “diğer etkinlikleri bırakma”, “dine yönelme”, “yadsıma”, “davranışsal olarak ilgiyi kesme”, “zihinsel olarak ilgiyi kesme”, “kendini sınırlandırma”, “olumlu yeniden yorumlama”, “duygusal sosyal destek kullanımı” ve “planlama” boyutlarının belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı olarak pozitif bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca insanların psikolojik esneklik düzeylerinin stresle başa çıkma stilleriyle ilişkisi vardır. Psikolojik esnekliğin kaçınmaya dayalı başa çıkma stillerini kullanma eğilimiyle oldukça iyi ilişkili olduğu fark edilmiştir, aynı zamanda psikolojik problemlerin daha fazla kısmını açıklayabileceği keşfedilmiştir (Masuda ve Tully, 2012; Burton ve Bonanno, 2016; Karekla ve Panayiotou, 2011). Masuda ve Tully (2012)'nin yapmış olduğu araştırmada ise, psikolojik esneklik ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin, kaçınma temelli başa çıkma stratejileri (örneğin, madde kullanımı veya yadsıma) yerine, daha yapıcı ve uyumlu başa çıkma stratejileri (örneğin, problem çözme ve sosyal destek kullanımı) kullandıklarını göstermiştir. Bizim yaptığımız araştırmada da alanyazındaki diğer çalışmaları destekleyecek şekilde üniversite öğrencilerinin başa çıkma stillerinden araçsal sosyal destek kullanma, madde kullanımı, yadsıma, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme ve kendini sınırlandırma stillerinin düşük psikolojik esnekliği; kabullenme, dine yönelme, olumlu yeniden yorumlama ve planlamanın ise yüksek psikolojik esnekliği yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin, bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinin etkinliğini artırabileceğini ortaya koymaktadır.



Psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan analizlere bakıldığında alanyazında Acar (2022) psikolojik esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Bizim araştırmamızdaki bulgular da bu çalışmayla paralel görünmektedir.

Sayfa | 834

Koç (2020), öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığını raporlarken, bir diğer araştırmada da başa çıkma stillerinden sosyal destek kullanarak başa çıkma düzeylerinin kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olduğu belirtilmiştir (Colodro,2010). Çiçek (2021) yaptığı çalışmada erkeklerin psikolojik esnekliklerin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Alanyazındaki çalışmalarda psikolojik esnekliğin cinsiyete göre belirgin şekilde farklılaşmadığı ancak baş etme stillerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadınlar genellikle daha fazla duygusal ve sosyal destek kullanırken, erkekler çözüm odaklı ve aktif başa çıkma stratejilerine daha yatkındırlar. Psikolojik esneklik, her iki cinsiyette de benzer seviyelerde olabilir, ancak başa çıkma stillerinin, cinsiyetin sosyal ve kültürel etkileriyle şekillendiği gözlemlenmiştir. Bu da cinsiyetin bireylerin başa çıkma stratejilerini nasıl farklılaştırabileceğini ancak psikolojik esnekliği etkileyebilecek daha farklı faktörlerin bulunduğunu göstermektedir. (Karekla ve Panayiotu, 2011; Vierhaus vd., 2011; Bowling vd., 2021). Bizim araştırmamızda da üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre başa çıkma stillerinin alt faktörlerinden mizahi yaklaşımının ve madde kullanımının ortalamasının erkeklerde daha yüksek olduğu, dine yönelme ve duygulara odaklanmayla ortaya koymanın ortalamasının ise kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür.

Literatürde psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri puanlarının okunan bölüm değişkenine göre değişip değişmediğine yönelik yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bu çalışmada üniversitede öğrencilerinin okudukları bölüme göre psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur.

Araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişkilerin önemli yönlerini ortaya koymaktadır. Bulgular, bazı başa çıkma stillerinin psikolojik esneklik üzerinde daha belirgin etkiler yarattığını, bazı stillerin ise daha az etkili olduğunu göstermektedir. Pozitif ilişkilerde, araçsal sosyal destek kullanma, olumlu yeniden yorumlama, kabullenme ve planlama gibi stratejiler psikolojik esnekliği artırırken, olumsuz ve kaçınma temelli başa çıkma stilleri, örneğin madde kullanma ve yadsıma, psikolojik esneklik üzerinde negatif bir etki yaratmaktadır. Bu, daha sağlıklı başa çıkma stratejilerinin psikolojik esneklik üzerinde olumlu etkiler yarattığını vurgulamaktadır. Baş etme stillerinin, öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyini açıklamada önemli bir rol oynadığı ve planlama ile olumlu yeniden yorumlama gibi stratejilerin daha fazla katkı sağladığı görülmektedir. Cinsiyetin psikolojik esneklik üzerinde belirgin bir fark yaratmadığı ancak başa çıkma stillerinde cinsiyet farkları bulunduğu tespit edilmiştir; erkekler mizahi yaklaşım gibi stratejileri daha fazla kullanırken, kadınlar dine yönelme ve duygulara odaklanma gibi stratejilerde daha yüksek puanlar almıştır. Sonuç olarak, bu araştırma, psikolojik esneklik ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişkilerin, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu ve bu ilişkilerin geliştirilmesinin önemini vurgulanmaktadır.



Bu araştırmanın sonuçlarından hareketle aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Bireysel veya grupla psikolojik danışma seanslarında bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin desteklenmesi için başa çıkma stillerinin gelişmesini sağlayacak yöntem ve teknikler kullanılabilir.
2. Üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik esneklik ve olumlu başa çıkma stilleriyle ilişkili ruh sağlığı uzmanları tarafından programlar geliştirilebilir.
3. Psikolojik esneklik düzeyini artırmak için önleyici ve müdahale edici ruh sağlığı hizmetleri geliştirmek gerekmektedir.
4. Duruma uygun baş etme stillerini kullanmaya yönelik grup rehberliği programları geliştirilebilir.
5. Bireyin başa çıkma stillerinden hangisini günlük hayatına dahil etmesinin daha faydalı olabileceği adına karma araştırmalar yapılabilir.
6. Deprem travmasına maruz kalmış bireylerde olumlu başa çıkma stilleri desteklenerek psikolojik esneklik düzeyini yükseltebilecek çalışmalar planlanabilir.

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da bazı sınırlılıklar vardır. Bu araştırmanın verileri Malatya İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesinde bulunan beş bölümde okuyan 330 öğrenciden elde edilmiştir. Araştırma nicel bir çalışmadır. Karma yöntem deseni ile bireylerin psikolojik esneklik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişki derinlemesine araştırılabilir. Bununla birlikte psikolojik esneklik ve başa çıkma stillerine etki eden diğer değişkenler de yapısal eşitlik modellemeleri veya çoklu regresyonlarla incelenebilir. Ölçme araçlarının yanıtlanması ve ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlikleri ile ilgili sınırlılıklar olabilir.



Kaynakça

- Acar, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik, *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 31-45. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>.
- Bacanlı, H., Sürücü, M., ve İlhan, T. (2013). Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF) Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimler*, 13(1): 81-96.
- Benight, C. C., Freyaldenhoven, R. W., Hughes, J., Ruiz, J. M., Zoschke, T. A., and Lovallo, W. R. (2000). Coping self-efficacy and psychological distress Following the Oklahoma City Bombing. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(7), 1331-1344. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02523.x>.
- Bluett, E. J., vd. (2016). The Role Of Body Image Psychological Flexibility on the Treatment of Eating Disorders in a Residential Facility. *Eating Behaviors*, 23: 150-155.
- Bowling, J., Montanaro, E., Cramer, R. J., Mennicke, A., Wilsey, C. N., Kaniuka, A. R., ... and Heron, K. E. (2021). Gender, sexual orientation, and mental health in the kink community: An application of coping self-efficacy theory. *Psychology and Health*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1973001>.
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., and Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(6-7), 389- 398. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009>.
- Burton, C. L., and Bonanno, G. A. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale. *Psychological assessment*, 28(8), 929. <https://doi.org/10.1037/pas0000231>.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (27. bs.). Pegem Akademi.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of behavioral medicine*, 4 (1), 92-100.
- Colodro, H., Godoy-Izquierdo, D., and Godoy, J. (2010). Coping self-efficacy in a community-based sample of women and men from the United Kingdom: The impact of sex and health status. *Behavioral Medicine*, 36(1), 12-23. <https://doi.org/10.1080/08964280903521362>.
- Coyne, L. W., McHugh, L., and Martinez, E. R. (2011). Acceptance and commitment therapy (ACT): Advances and applications with children, adolescents and families. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(20), 379-399. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.01.010>.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlerli internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Dawson, D. L., and Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>.
- Flaxman, P. E., and Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 816-820. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.004>.
- Francis, A.W., Dawson, D.L. and Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek* (Çev., F. Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model. *Processes and Outcomes, Behavior Research and Therapy*, 44, ss.1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., and Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (pp. 6). Guilford Press.
- Hayes, S. C., vd., (2013). *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198.



- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. ve Hildebrandt, M. (2016). Open, aware and active: contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, ss.141-168.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., and Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), <https://doi.org/1152-1168>. 10.1037/0022-006x.64.6.1152.
- Karakuş, S., ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1): 32-43.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (24. Basım) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karekla, M. and, Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 163-170. <https://doi:10.1016/j.jbtep.2010.10.002>.
- Kashdan, T. B., and Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>.
- Koç Başaran, Y. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 47, 480-495.
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Kroska, E. B., Roche, A. I., Adamowicz, J. L., and Stegall, M. S. (2020). Psychological flexibility in the context of COVID-19 adversity: Associations with distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.011>.
- Landi McNally, R. J., Hatch, J. P., Cedillos, E. M., Luetckhe, C. A., Baker, M. M. T., Peterson, A. L., ve diğer. (2011). Does the repressor coping style predict lower posttraumatic stress symptoms. *Military Medicine*, 176(7), 752-756.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *New York: Springer*.
- Luoma, J. B., Sabucedo, P., Eriksson, J., Gates, N. ve Pilecki, B. C. (2019). Toward a contextual psychedelic-assisted therapy: perspectives from acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, ss.136-145.
- Masuda, A., and Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. <https://doi:10.1177/2156587211423400>.
- Nielsen, E., Sayal, K., and Townsend, E. (2016). Exploring the relationship between experiential avoidance, coping functions and the recency and frequency of self-harm. *PLoS One*, 11(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159854>.
- Rueda, B., and Valls, E. (2020). Is the effect of psychological inflexibility on symptoms and quality of life mediated by coping strategies in patients with mental disorders?. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13(2), 112- 126. <https://doi/10.1007/s41811-020-00069-4>.
- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vierhaus, M., Lohaus, A., and Schmitz, A. K. (2011). Sex, gender, coping, and self-efficacy: Mediation of sex differences in pain perception in children and adolescents. *European Journal of Pain*, 15(6), 621-e1. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2010.11.003>.
- Wersebe, H., vd. (2018). The Link Between Stress, Well-Being, And Psychological Flexibility During An Acceptance and Commitment Therapy Self-Help Intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1): 60-68.