

SUİTDER

SDÜ İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ DERGİSİ

Süleyman Demirel University Journal of Humanities and Social Sciences

Sayı/Issue	65-Haziran 2026/ 65-June 2026
Makale Bilgisi/ Article Info	Araştırma Makalesi / Research Article
Başvuru Tarihi/ Submitted Date:	1 Temmuz 2025 / 1 July 2025
Kabul Tarihi/ Accepted Date:	3 Aralık 2025 / 3 December 2025
Atıf/Citation:	İslamoğlu, E. (2026). Genç Yetişkinlerde Öz Şefkat, Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stres İlişkisi. <i>Süleyman Demirel Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi</i> (65). 139-152.
DOI:	10.35237/suitder.1731912
Benzerlik / Similarity: %	5

Genç Yetişkinlerde Öz Şefkat, Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stres İlişkisi

The Relationship Between Self-Compassion, Executive Functions, and Perceived Stress in Young Adults

Ebrucan İSLAMOĞLU* 

Öz

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerde yürütücü işlevler ve algılanan stresin, öz-şefkat üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemektir. Çalışmada çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılarak yürütücü işlevler ve algılanan stres düzeylerinin bireylerin öz şefkat üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, yürütücü işlevlerin stresle başa çıkma süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ve öz şefkatin bireyin psikolojik iyi oluşuna anlamlı katkı sağladığını göstermektedir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, stresli yaşam olaylarıyla daha sağlıklı başa çıktığı belirlenmiştir. Araştırma, yürütücü işlevlerin bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleri ve kendilerine yönelik şefkatli tutum geliştirmeleri üzerindeki etkilerini ayrıntılı biçimde ele almıştır. Ayrıca, algılanan stres düzeyinin öz şefkat üzerindeki etkileri incelenmiş ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı ile ilişkileri ortaya konmuştur. Bu bağlamda, yürütücü işlevlerin stresin olumsuz etkilerini azaltmada aracı bir faktör olarak işlev görüp görmediği de değerlendirilmiştir. Sonuç olarak elde edilen veriler, genç yetişkinlerin psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik müdahale programlarında yürütücü işlevlerin güçlendirilmesi ve öz şefkatin teşvik edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu çalışma, gençlerin ruh sağlığını desteklemeye yönelik önleyici stratejilerin geliştirilmesine bilimsel bir temel sağlamayı amaçlamaktadır. Korelasyon analizlerinde, öz şefkatle yürütücü işlevler arasında pozitif ($r = 0,36$, $p < 0,001$), öz-şefkat ile algılanan stres arasında negatif ($r = -0,50$, $p < 0,001$) ve yürütücü işlevlerle algılanan stres arasında negatif ($r = -0,26$, $p < 0,001$) yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz Şefkat, Yürütücü İşlevler, Algılanan Stres, Genç Yetişkinler, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.

* Doç. Dr., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Finans ve Bankacılık Bölümü, Nevşehir/TÜRKİYE, E-Posta: ebrucanislamoglu@nevsehir.edu.tr, ORCID: [0000-0002-8297-7370](https://orcid.org/0000-0002-8297-7370), RORID: <https://ror.org/019jds967>.



Abstract

The aim of this study is to examine the predictive effects of executive functions and perceived stress on self-compassion among young adults. Multiple linear regression analyses were conducted to evaluate the impact of executive functions and perceived stress levels on individuals' perceptions of self-compassion. The findings revealed that executive functions play a significant role in coping with stress contributes meaningfully to individuals' psychological well-being. It was determined that individuals with higher levels of self-compassion cope more effectively with stressful life events. The study provides a detailed analysis of how executive functions influence individuals' capacity to manage stress and develop compassionate attitudes toward themselves. In addition, the effects of perceived stress levels on self-compassion were examined, and the relationships of these variables with psychological well-being and mental health were identified. In this context, whether executive functions act as a mediating factor in reducing the negative effects of stress was also evaluated. In conclusion, the findings emphasize the importance of strengthening executive functions and promoting self-compassion in intervention programs aimed at enhancing the psychological resilience of young adults. This study seeks to provide a scientific foundation for the development of preventive strategies to support youth mental health. Correlation analyses revealed significant positive relationships between self-compassion and executive functions ($r = 0.36, p < 0.001$), and significant negative relationships between self-compassion and perceived stress ($r = -0.50, p < 0.001$), as well as between executive functions and perceived stress ($r = -0.26, p < 0.001$).

Keywords: Self Compassion, Executive Functions, Perceived Stress, Young Adults, Multiple Linear Regression Analysis.

GİRİŞ

Öz şefkat, bireyin zorlu durumlarda kendine karşı anlayışlı, nazik ve yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirmesi olarak tanımlanır (Neff, 2003, s. 224; Uyanık ve Çevik, 2020, s. 661). Bu özellik, psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve genel iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Raes vd., 2011, s. 250; Sirosis vd., 2019, ss. 434-436). Literatürde öz şefkat hem duygusal düzenleme süreçleri hem de bilişsel kontrol mekanizmaları ile etkileşim içinde bir koruyucu faktör olarak ele alınmıştır (Neff, 2003, s. 224; Inwood ve Ferrari, 2018, ss. 215-219).

Yürütücü işlevler, dikkat kontrolü, bilişsel esneklik ve tepki inhibisyonu gibi bilişsel süreçleri kapsar ve stresli durumlarda bireyin duygusal ve bilişsel düzenlemesini destekler (Miyake vd, 2000, ss. 50-53; Diamond, 2013, ss. 135-156). Yürütücü işlevlerin etkinliği, bireylerin stresle başa çıkma kapasitesi ve öz şefkat uygulamalarını anlamada kritik öneme sahiptir (Banich, 2009, s. 90; Liston vd, 2009, s. 912).

Algılanan stres, bireyin belirli bir zaman diliminde yaşadığı stres düzeyini ve olaylara karşı duyduğu kontrol algısını yansıtan psikolojik bir kavramdır (Cohen ve Williamson, 1988, s. 32). Literatürde, algılanan stresin bireyin yaş, cinsiyet ve sosyal bağlamına göre değiştiği ve psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkili olduğu bulunmuştur (Şahin, 2018, s. 33; Durna vd., 2021, ss. 8-10).

Öz şefkat, yürütücü işlevler ve algılanan stres arasındaki ilişkiler hem duygusal hem bilişsel süreçleri kapsayan bütüncül bir çerçevede ele alınmalıdır. Mevcut çalışmalar, genellikle değişkenleri bağımsız veya ikili ilişkiler düzeyinde incelemekte ve yetişkin örneklemeler üzerinde sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Yılmaz, 2020, ss. 1975-1983). Bu eksiklik, üç değişkenin etkileşimini sistematik olarak değerlendiren çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda çalışma, 1) öz şefkat, yürütücü işlevler ve algılanan stres arasındaki ilişkileri genç yetişkin örnekleminde incelemek; (2) yürütücü işlevlerin bu ilişkideki rolünü ortaya amaçlarını taşımaktadır. Bulgular, psikolojik müdahale ve eğitim programlarının öz-şefkat ve bilişsel becerileri bütüncül biçimde ele alarak bireylerin iyi oluşunu desteklemesine katkı sağlayacaktır.

1. Kavramsal Çerçeve ve Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Öz-şefkat, kişinin zorlu durumlarda kendine karşı anlayışlı ve nazik davranması olarak tanımlanmakta (Uyanık ve Çevik, 2020, s. 661; Üçok, 2022, s. 71) ve son yıllarda pozitif psikoloji alanında önem kazanmış; umut, mutluluk gibi olumlu değişkenlerle ilişkilendirilmiştir (Özpeynirci ve Kırmızı, 2020, s. 2924). Örgütsel davranış alanında öz şefkat çalışmaları sınırlı olsa da kavramın yöneticiler ve çalışanlar üzerinde olumlu etkileri olabileceği belirtilmektedir (Özpeynirci ve Kırmızı, 2020, s. 2924; Üçok, 2022, s. 78). Öz şefkatin gelişiminde bilişsel davranışçı kuramın rolü incelenmiş ve kavramla ilgili yaygın yanlışlar ele alınmıştır (Uyanık ve Çevik, 2020, s. 74). Cinsiyet açısından yapılan bir meta-analizde erkeklerin öz şefkat puanları kadınlara göre yüksek bulunmuş; ancak, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (Bacanlı ve Çarkıt, 2020, s. 1).

Yürütücü işlevler, davranışların düzenlenmesi, organize edilmesi ve planlanması gibi bilişsel kontrol süreçlerini kapsar (Gür ve Öztürk, 2024, s. 31). Türkiye'deki araştırmalar, erken çocuklukta yürütücü işlevlerin değerlendirilmesine odaklanmış; yetişkinler için geliştirilen yeni bir *Yürütücü İşlevler Ölçeği*, yüksek güvenilirlik ve geçerlilik göstermiştir (Gür ve Öztürk, 2024, s. 31). Çocuk örneklemelerinde yürütücü işlevlerin sosyal becerileri anlamlı şekilde yordadığı ve yüksek yürütücü işlev puanlarının daha iyi sosyal becerilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Yurdakul, 2024, s. 1742). Ayrıca ebeveyn eğitimi, sosyoekonomik durum, kardeş sayısı, cinsiyet, babanın yaşı ve doğum sırası gibi faktörlerin yürütücü işlevlerde anlamlı farklılıklar yarattığı görülmüştür (Eren ve Kanak, 2024, s. 1127).

48-72 aylık çocuklar için Türkçeye uyarlanan *Çocukluk Dönemi Yürütücü İşlevler Envanteri (CHEXI)*, iki faktörlü (Çalışma Belleği ve İnhibisyon) yapısıyla yüksek iç tutarlılık ve güvenilirlik göstermektedir (Çiftçi vd., 2020, s. 762). Bu ölçek çocukluk dönemi için uygun olmakla birlikte, yetişkin örneklemelerinde yürütücü işlevlerin değerlendirilmesi için *Stroop Testi*, *Wisconsin Kart Eşleme Testi (WCST)* veya *Yetişkinler için Yürütücü İşlevler Ölçeği* gibi geçerli ve güvenilir araçların kullanılması gerekmektedir. Dolayısıyla, çocukluk dönemi bulgularının doğrudan yetişkinlere genellenmesi uygun değildir.

Algılanan stres, bireyin belirli bir zaman diliminde yaşadığı stres düzeyini, olayların yarattığı baskıyı, bu olaylara karşı duyduğu kontrol eksikliğini ve baş etme yeterliliğini nasıl değerlendirdiğini yansıtan psikolojik bir kavramdır (Cohen ve Williamson, 1988, s. 32). Stresin etkisi, olayın doğasından çok, bireyin onu nasıl yorumladığı ve başa çıkabileceğine dair algısıyla ilgilidir; bu nedenle, aynı stresli durum farklı bireylerde farklı düzeyde algılanan strese yol açabilir.

Farklı nüfus gruplarında yapılan araştırmalar, algılanan stresin bireyler arası değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencilerinde kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek stres yaşadığı bulunmuştur (Şahin, 2018, s. 28). Benzer şekilde, sağlık çalışanları arasında da kadınların stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Durna vd., 2021, s. 1). Hamile kadınlarda yapılan araştırmalar ise yüksek riskli gebelik yaşayanların normal gebelere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek algılanan stres düzeyine sahip olduğunu göstermiştir (Baran vd., 2020, ss. 176-178).

Öz şefkat, bireylerin stresle başa çıkma ve psikolojik iyi oluş süreçlerinde önemli bir rol oynar. Gülmüş (2024), yetişkinlerle yaptığı çalışmada, düşük uyumsuz düşünce ve davranışsal geri çekilmeye yüksek planlama becerisi olan bireylerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğunu göstermiştir. Bu, öz şefkatin yalnızca duygusal tepkiyi değil, bilişsel yapılar ve başa çıkma stratejileriyle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, Dinçbaş vd. (2023), ergenlerle yaptıkları çalışmada, depresyon ve stresin okul tükenmişliğini anlamlı şekilde yordadığı, ancak öz şefkatin bu süreçte anlamlı olmadığı bulunmuştur; bu da ergenlikte öz şefkat becerilerinin henüz tam olarak gelişmemiş olabileceğini göstermektedir.

Genç Yetişkinlerde Öz Şefkat, Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stres İlişkisi

Ruhsal bozukluk tanısı almış bireylerde öz şefkat, psikolojik dayanıklılığı artıran önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Demirden ve Sarıkoç (2023), ayakta tedavi gören bireylerde öz şefkatle stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Benzer şekilde Bektaş (2020), zihinsel kirlenmeyle öz tikslenme ve öz şefkat arasındaki ilişkileri incelemiş; zihinsel kirlenmenin, içsel olumsuz duygular ve yıkama dürtüsünü tetikleyen öz tikslenme hissiyle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, öz şefkatin hem olumlu hem de olumsuz psikolojik süreçlerle karmaşık ilişkiler içinde olabileceğini ortaya koymaktadır.

Mesleki bağlamda da öz yeterlik, tükenmişlikle mücadelede koruyucu bir rol oynamaktadır. Orhan ve Komşu (2016), akademisyenler üzerinde yaptıkları çalışmada, öz yeterlik algısının öğrenme tutumları ve iş tatmini üzerinde olumlu, tükenmişlik üzerinde ise olumsuz etkisi olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda ise duygu düzenleme stratejileriyle öz şefkat alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur; yeniden değerlendirme stratejisi, öz sevecenlik ve bilinçlilikle orta düzeyde pozitif ilişkilidir. Gizleme stratejisi ise bazı öz şefkat boyutlarıyla pozitif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmeyle negatif ilişki göstermiştir (Gün, Türkmen ve Barbaros Yalçın, 2020, s. 179).

Çocukluk çağı travmalarının yeme tutumları üzerindeki etkisinde ise duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin aracı rol oynadığı bulunmuştur (Karaoğlu ve Erzi, 2019, s. 145). Benzer şekilde, Zengin (2010), hemşirelik ve ebelik öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, eğitim sürecindeki stresin, öğrencilerin öz yeterlik düzeyleriyle ve davranışları üzerinde belirleyici olduğunu ve stres arttıkça davranış tamamlama ve genel ölçek puanlarında farklılıklar gözlemlendiğini tespit etmiştir.

Modern yaşamda stres, bireyin tüm yaşamını etkileyen önemli bir faktördür. Stresle başa çıkmak için bilişsel esneklik gereklidir (Turan vd., 2019, s. 59). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stres arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Yürütücü işlevler, bireyin bilişsel süreçlerini planlama, dikkatini sürdürme, uygun tepkiyi seçme ve dürtüsel davranışları kontrol etme kapasitesini ifade eder (Miyake vd., 2000, s. 60). Bu işlevler, prefrontal korteks tarafından yönetilen üst düzey bilişsel süreçler olarak stresle başa çıkma mekanizmalarında merkezî bir role sahiptir (Diamond, 2013, s. 135). Araştırmalar, yürütücü işlevlerin özellikle çalışma belleği, bilişsel esneklik ve inhibisyon alt boyutlarının stresli durumlarda bireyin duygusal düzenleme becerilerini doğrudan etkilediğini göstermektedir (Banich, 2009, s. 89). Stres düzeyi arttığında prefrontal korteks aktivitesinde azalma ve amigdala tepkisinde artış gözlenmekte, bu durum, yürütücü işlevlerin etkinliğini azaltarak duygusal tepki düzenlemesini güçleştirmektedir (Liston vd., 2009, s. 912). Benzer şekilde, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin stresli durumlarda bilişsel kontrolü daha etkili kullandıkları ve yürütücü işlev performansının stres karşısında korunduğu belirlenmiştir (Neff, 2003, s. 224; Inwood ve Ferrari, 2018, s. 215). Bu bulgular, öz şefkatin yalnızca duygusal bir koruyucu faktör değil, aynı zamanda bilişsel süreçlerle etkileşen bir değişken olabileceğine işaret etmektedir.

Mevcut literatür; öz şefkat, yürütücü işlevler ve stres arasındaki üç yönlü ilişkiyi sistematik biçimde incelememiştir. Özellikle yetişkin örneklem üzerinde yürütülen araştırmaların azlığı ve yürütücü işlevlerin nöropsikolojik testler yerine öz bildirim ölçekleriyle sınırlı değerlendirilmesi, bu alandaki boşluğun derinliğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, çalışma öz şefkatin stres üzerindeki etkisinde yürütücü işlevlerin rolünü yetişkin örneklemde inceleyerek literatüre kuramsal ve yöntemsel bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Öz şefkatin stresle başa çıkma, psikolojik sağlık ve öz-yeterlik gibi değişkenlerle ilişkisine dair literatür oldukça geniştir (Neff, 2003, s. 224; Raes vd, 2011, s. 251). Neff (2003), öz şefkatin bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında daha dengeli duygusal tepkiler geliştirmelerini sağladığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Raes vd. (2011) öz-şefkatin depresif belirtileri azalttığını ve psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermiştir. Sirois vd. (2019) ise öz şefkatin, öz düzenleme süreçlerini güçlendirerek stresle baş etmede koruyucu rol oynadığını vurgulamıştır. Bu bulgular, öz şefkatin yalnızca duygusal bir özellik değil, bireyin stresle baş etme kapasitesini ve öz yeterlik

algısını destekleyen bilişsel ve davranışsal bir mekanizma olduğunu göstermektedir. İlişkilerin bireyin gelişimsel dönemi, psikolojik durumu ve sosyal bağlamına göre farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, öz şefkat bu değişkenlerle olan ilişkisini derinlemesine anlamak, psikoeğitimsel ve klinik müdahalelerin etkinliğini artırmak açısından önemlidir.

Bu çalışma, öz şefkatın psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkilerini inceleyen önceki araştırmaları desteklemekle birlikte, yürütücü işlevlerin öz şefkat üzerindeki etkisini doğrudan ele alan az sayıdaki çalışmalardan biri olarak literatüre özgün bir katkı sunmaktadır. Kültürel farklılıklar, yaş, bireysel özellikler ve biyolojik faktörlerin etkilerini vurgulayarak konuya bütüncül bir bakış açısı kazandırmaktadır.

Literatür doğrultusunda araştırmannın değişkenlerine ilişkin hipotezler şu şekilde belirlenmiştir:

H1: Yürütücü işlevler ile öz-şefkat arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır (Miyake vd., 2000, ss. 49-52; Bishop vd., 2004, s. 234).

H2: Algılanan stres ile öz-şefkat arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır (Neff, 2003, ss. 89-90).

H3: Yürütücü işlevler ve algılanan stres birlikte öz şefkatın anlamlı bir yordayıcısıdır (Inwood ve Ferrari, 2018, s. 229).

H4: Kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ve öz şefkattaki varyansın anlamlı bir kısmını açıklar (Miyake vd., 2000, s. 50; Neff, 2003, ss. 89-91).

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, yürütücü işlevler ve algılanan stresin öz şefkat üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bireyin bilişsel kontrol becerileri olan yürütücü işlevlerle stres algısı düzeyinin, öz şefkat düzeyini nasıl etkilediği araştırılmaktadır. Araştırma modelimiz, öz şefkatın yürütücü işlevler ve algılanan stres tarafından yordandığı basit regresyon yapısına dayanmaktadır. Modelde, yürütücü işlevlerin öz şefkat üzerinde pozitif, algılanan stresin ise negatif etkisi olduğu varsayılmıştır. Bu ilişkiler, aşağıdaki regresyon denklemiyle ifade edilebilir:

$$\text{Öz Şefkat} = \beta_0 + \beta_1(\text{Yürütücü İşlevler}) + \beta_2(\text{Algılanan Stres}) + \varepsilon$$

Burada β_0 sabit terimi, β_1 yürütücü işlevlerin, β_2 algılanan stresin öz şefkat üzerindeki etkisini, ε ise hata terimini temsil etmektedir. Bu modelin görselleştirilmiş hâli, Şekil 1' de sunulmaktadır. Öz şefkat, yürütücü işlevler ve algılanan stres değişkenleri arasındaki ilişkiler gösterilmektedir. Oklar, tahmin edilen yönleri (pozitif veya negatif) temsil etmektedir. Şekil 1'de gösterildiği gibi, yürütücü işlevlerle öz şefkat arasında pozitif, algılanan stresle öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki öngörülmüştür.

Modelde öngörülen ilişkiler şunlardır:

Yürütücü işlevlerin öz şefkat üzerinde pozitif etkisi vardır; bu, bilişsel kontrol ve öz düzenleme süreçlerinin öz şefkat davranışlarını desteklemesiyle açıklanabilir (Miyake vd., 2000, ss. 49-52; Bishop vd., 2004, s. 230).

Algılanan stresin öz şefkat üzerinde negatif etkisi vardır; yüksek stres düzeyleri, bireyin kendine karşı anlayışlı olma kapasitesini azaltabilir (Neff, 2003, ss. 89-91).

2.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu, 2024-2025 akademik yılı bahar döneminde Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenimlerine devam eden ~~etmekte olan~~ öğrenciler arasından seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan 299 öğrenciden oluşmaktadır. Kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları, araştırma örnekleminde tekrar hesaplanmış olup örneklem büyüklüğünün çoklu regresyon

Genç Yetişkinlerde Öz Şefkat, Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stres İlişkisi

analizleri için istatistiksel açıdan yeterli olduğu değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007, s. 123). Tabachnick ve Fidell'in (2007) önerdiği örneklem büyüklüğü kuralına göre, regresyon analizlerinde örneklem sayısı $N \geq 50 + 8m$ (m = bağımsız değişken sayısı) olmalıdır. Bu çalışmada, iki yordayıcı değişken (yürütücü işlevler ve algılanan stres) bulunduğu minimum örneklem büyüklüğü $50+8 \times 2=66$ olarak hesaplanmakta olup 299 katılımcı, bu gerekliliğin oldukça üzerindedir. Araştırmanın örneklemini, fakültenin farklı bölümlerinde (psikoloji, işletme, kamu yönetimi, iktisat, sağlık yönetimi, turizm işletmeciliği ve sosyoloji) ve farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören ~~görmekte olan~~ 25 yaş altı genç yetişkin öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların %76,9'u kadın ($n = 230$) ve %23,1'i erkek ($n = 69$) olarak bildirilmiştir. Cinsiyet değişkenine ilişkin eksik veri bulunmamaktadır. Çalışma grubu yalnızca tek bir fakülteye ait öğrencilerden oluştuğundan elde edilen bulgular genellenemez; sonuçlar yalnızca bu örneklemin özellikleriyle sınırlıdır. Çalışmada, katılımcıların yalnızca yaş ve cinsiyet bilgileri toplanmış olup sınıf düzeyi, sosyoekonomik durum ve psikolojik destek alma gibi yürütücü işlevler ve stres üzerinde etkili olabilecek diğer potansiyel değişkenler hakkında veri bulunmamaktadır. Bu durum, bulguların yorumlanmasında bir sınırlılık oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler; *Kişisel Bilgi Formu*, *Algılanan Stres Ölçeği*, *Yürütücü İşlev Ölçeği* ve *Öz Şefkat Ölçeği* kullanılarak veri toplanmıştır. Tüm ölçeklerden toplam puan alınmış ve analizler, bu puanlar üzerinden yürütülmüştür. Dolayısıyla, *Algılanan Stres Ölçeği* (PSS-10), *Yürütücü İşlev Ölçeği* (EFI) ve *Öz-Şefkat Ölçeği* (SCS) ölçeklerinin alt boyutları tanıtılmış olsa da istatistiksel analizlerde yalnızca toplam puanlar kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan form; öğrencinin yaşı ve cinsiyetini belirlemeye yönelik 2 sorudan oluşmaktadır. Ölçeklerin ayrıntılı tanıtımları, çalışmanın ekler kısmında sunulmuştur. Bu çalışmada yeniden hesaplanan iç tutarlık katsayıları sırasıyla *Yürütücü İşlevler Ölçeği* (EFI): 0,85, *Öz Şefkat Ölçeği* (SCS): 0,76, *Algılanan Stres Ölçeği* (PSS-10): 0,82 olarak bulunmuştur.

2.4. Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmada kullanılan *Algılanan Stres Ölçeği*, *Yürütücü İşlev Ölçeği* ve *Öz Şefkat Ölçeği* kullanımına ilişkin gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın yürütüleceği kurumdan yazılı izin ve Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nin Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (Tarih: 29.05.2025, Sayı: 2500048636). Örneklemini oluşturan öğrencilere çalışmanın amaç ve yararları, çalışmadaki rolleri açıklanarak veri toplama formları üzerine isim yazmamaları belirtilmiş; araştırmaya katılmaya isteklilik, gönüllülük ilkesine özen gösterilerek sözlü olurları alınmıştır. Çalışmaya katılan tüm bireylerden araştırmanın amacı, prosedürü ve veri kullanımına ilişkin bilgiler yazılı olarak verilmiş ve bilgilendirilmiş onamları alınmıştır; araştırma, APA etik kurallarına ve ilgili etik kurulun onayına uygun olarak yürütülmüştür.

2.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Veri analizi süreci; veri temizleme, varsayım kontrolleri ve istatistiksel analizler olmak üzere üç aşamada yürütülmüştür. Eksik veri bulunmadığı belirlenmiş, uç değerler standartlaştırılmış Z değerleri incelenerek değerlendirilmiş ve $\pm 3,29$ sınırını aşan gözlemler analiz dışı bırakılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Regresyon varsayımları grafikler ve ilgili testlerle kontrol edilmiştir. Shapiro–Wilk testi ve Q-Q grafikleri hata terimlerinin normalliğini, Breusch–Pagan testi varyans homojenliğini, Durbin–Watson katsayısı ise otokorelasyon durumunu değerlendirmiş ve varsayımlarda ihlal olmadığı görülmüştür ($p > 0,001$).

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde IBM SPSS Statistics 22 kullanılmıştır. H1 ve H2 Pearson korelasyon analiziyle, H3 ve H4 çoklu doğrusal regresyon analiziyle değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0,001$ olarak kabul edilmiştir.

3. Bulgular

3.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya toplam 299 katılımcı dâhil edilmiştir. Katılımcıların %76,9'u kadın (n = 230), %23,1'i ise erkek (n = 69) olarak bildirilmiştir. Katılımcıların yaşları 18'le 25 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 21,82 (SS =1,64)'dir. Cinsiyet ve yaş değişkenlerinde eksik veri bulunmamaktadır (Tablo 1-2).

Öğrenciler, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olup örnekleme işletme, ekonomi, uluslararası ilişkiler, finans ve muhasebe gibi lisans programlarından katılımcılar yer almaktadır. Sınıf düzeyleri açısından katılımcılar birinci sınıftan dördüncü sınıfa kadar dağılım göstermektedir. Bu çeşitlilik, farklı eğitim programları ve sınıf seviyelerinden öğrencilerin katılımını sağlamış ve veri toplama açısından örneklemin heterojenliğini artırmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı (N = 299)

Cinsiyet	Frekans (n)	Yüzde (%)
Kadın	230	76,9
Erkek	69	23,1

Tablo 2: Katılımcıların Yaş Dağılımı (N = 299)

İstatistik	Değer
Geçerli Veri Sayısı	299
Ortalama (M)	21,82
Standart Sapma (SS)	1,64
Minimum	18
Maksimum	25

3.2. Öğrencilerin Öz Şefkat, Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların öz şefkat puan ortalaması 32,75 (SS = 6,31), yürütücü işlevler puan ortalaması 94,86 (SS = 12,83), algılanan stres puan ortalaması ise 30,94 (SS = 5,59) olarak bulunmuştur. Tüm değişkenlerde eksik veri bulunmamaktadır. Normallik varsayımı, çarpıklık ve basıklık değerlerine göre değerlendirilmiş; Kim ve diğerlerinin (2013) önerdiği $\pm 1,5$ aralığında olan değerler, dağılımların normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir. Minimum ve maksimum puanlar sırasıyla; öz şefkat için 12-54, yürütücü işlevler için 60-126, algılanan stres için 10-50 aralığındadır (Tablo 3).

Tablo 3: Öz Şefkat, Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stres Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler (N = 299)

Değişken	M	SS	Çarpıklık	Basıklık	Min	Max
Öz-Şefkat	32,75	6,31	-0,08	0,71	12	54
Yürütücü İşlevler	94,86	12,83	0,18	-0,61	60	126
Algılanan Stres	30,94	5,59	0,38	1,41	10	50

Öz şefkatle yürütücü işlevler arasında pozitif, öz şefkatle algılanan stres arasında ise negatif ve anlamlı korelasyonlar gözlenmiştir. Benzer şekilde, yürütücü işlevlerle algılanan stres arasında da negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çoklu doğrusal bağlantı sorununu değerlendirmek amacıyla yapılan analizlerde, Tolerance değerleri 0,93 ve VIF değerleri 1,07 olarak belirlenmiştir. Bu da çoklu doğrusal bağlantı sorununa rastlanmadığını göstermektedir (Tablo 4).

Tablo 4: Öz-Şefkat, Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stres Toplam Puanları Arasındaki Pearson Korelasyonları

Değişkenler	1. Öz-Şefkat	2. Yürütücü İşlevler	3. Algılanan Stres
1. Öz-Şefkat	—	0,36***	-0,50***
2. Yürütücü İşlevler		—	-0,26***

Genç Yetişkinlerde Öz Şefkat, Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stres İlişkisi

3. Algılanan Stres

Not: Pearson korelasyon katsayıları gösterilmiştir.

*** $p < 0,001$.

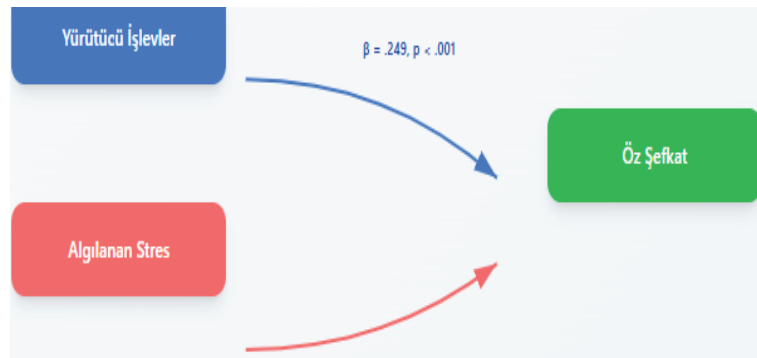
Çoklu doğrusal regresyon analizi, yürütücü işlevler ve algılanan stresin öz şefkat üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Regresyon modeli anlamlı bulunmuş olup modelin açıklayıcılığı ve anlamlılığına ilişkin F ve R² değerleri sağlanırsa eklenebilir. Analiz sonuçlarına göre, yürütücü işlevler öz şefkati pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = 0,24$, $p < 0,001$). Buna karşılık, algılanan stresin öz şefkat üzerinde negatif ve anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu gözlenmiştir ($\beta = -0,43$, $p < 0,001$). Her iki değişken birlikte, öz şefkattaki varyansın anlamlı bir bölümünü açıklamaktadır. Tolerance ve VIF değerleri, çoklu doğrusal bağlantı sorununun olmadığını göstermektedir (Tolerance $> 0,1$, VIF < 10). (bk. Tablo 5)

Tablo 5: Regresyon katsayıları ve çoklu doğrusal bağlantı istatistikleri

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	Tolerance	VIF	R ²	f ²	Etki Büyüklüğü
(Sabit)	36,31	3,28	—	11,07	$< 0,001$	—	—	—	—	—
Yürütücü İşlevler	0,12	0,02	0,24	4,97	$< 0,001$	0,93	1,07	0,06	0,06	Küçük-Orta
Algılanan Stres	-0,49	0,05	-0,43	-8,68	$< 0,001$	0,93	1,07	0,19	0,23	Orta-Büyük

Model Özeti: R = 0,48, R² = 0,23, Düzeltilmiş R² = 0,23, F(2, 296) = 48,21, $p < 0,001$

Çoklu doğrusal regresyon analizi, öz şefkatin bağımlı değişken; yürütücü işlevler ve algılanan stresin yordayıcı değişkenler olarak incelendiği model üzerinde gerçekleştirilmiştir. Model istatistikleri şu şekilde bulunmuştur: R = 0,48, R² = 0,23, Düzeltilmiş R² = 0,23, F(2, 296) = 48,21, $p < 0,001$ (Tablo 5). Tablo 5 incelendiğinde, yürütücü işlevlerin öz-şefkat üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta = 0,24$, $p < 0,001$). Algılanan stres ise öz şefkat üzerinde anlamlı ve negatif yönde bir etki göstermektedir ($\beta = -0,43$, $p < 0,001$). Çoklu doğrusal bağlantı açısından, Tolerance değerleri 0,93 ve VIF değerleri 1,07 olarak bulunmuş, çoklu doğrusal bağlantı sorunu olmadığı görülmüştür. Model, toplam varyansın %23'ünü açıklamakta olup Cohen (1988) ölçütlerine göre etki büyüklükleri orta-büyük düzeydedir ($f^2 = 0,23$). Bu sonuçlar, yürütücü işlevleri yüksek olan bireylerin öz şefkat puanlarının daha yüksek, algılanan stres düzeylerinin ise daha düşük olduğunu göstermektedir (bk. Tablo 5).



Şekil 1: Öz Şefkat Üzerinde Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stresin Etkisi

Şekil 1'de, yürütücü işlevler ve algılanan stresin öz şefkat üzerindeki yordayıcı etkileri test edilmiştir. Elde edilen bulgular, yürütücü işlevlerin öz şefkat üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ($\beta = 0,24$, $p < 0,001$), buna karşın algılanan stresin öz şefkat düzeyini negatif yönde anlamlı olarak etkilediğini ($\beta = -0,43$, $p < 0,001$) göstermektedir. (bk. Tablo 6). Bu sonuçlar, öz şefkat puanı yüksek bireylerin daha düşük stres ve daha yüksek yürütücü işlev puanları rapor ettiğini göstermektedir.

Tablo6: Yürütücü İşlevler, Algılanan Stres ve Öz Şefkat İlişkinine İlişkin Hipotezlerin Test Sonuçları

Hipotez	Sonuç	Yorum
H1: Yürütücü işlevlerle öz şefkat arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.	Desteklendi	$\beta = 0,24$, $p < 0,001$; yürütücü işlevler öz şefkati pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır.
H2: Algılanan stresle öz şefkat arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır.	Desteklendi	$\beta = -0,43$, $p < 0,001$; algılanan stres öz şefkati negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır.
H3: Yürütücü işlevler ve algılanan stres birlikte öz şefkati anlamlı şekilde yordayan bir model oluşturur.	Desteklendi	Regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı (F testi), her iki değişken birlikte öz şefkattaki varyansın anlamlı bir kısmını açıklamaktadır.
H4: Kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ve öz şefkattaki varyansın anlamlı bir kısmını açıklar.	Desteklendi	Regresyon modeli F testi ile anlamlı bulunmuş ve model öz şefkattaki varyansın bir kısmını açıklamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma; öz şefkat, yürütücü işlevler ve algılanan stres arasındaki ilişkileri inceleyerek psikolojik iyi oluş literatürüne katkı sağlamaktadır. Bulgular, öz şefkatin bireylerin stresle başa çıkma ve bilişsel süreçleri düzenleme kapasitesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen korelasyon ve regresyon sonuçları, yürütücü işlevlerin öz şefkatle pozitif, algılanan stresin ise negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon analizi modelinde, öz şefkat değişkenindeki varyansın yaklaşık %23'ü yürütücü işlevler ve algılanan stres tarafından açıklanmıştır ($R^2 = 0,23$). Cohen'in (1988) sınıflamasına göre yürütücü işlevlerin etkisi küçük-orta ($f^2 = 0,06$), algılanan stresin etkisi ise orta-büyük düzeydedir ($f^2 = 0,23$). Bu bulgular, öz şefkatin bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve bilişsel düzenleme kapasitelerini destekleyen bir psikososyal kaynak olduğunu göstermektedir. Yürütücü işlevlerin öz şefkatle pozitif ilişkisinin bulunması, bilişsel süreçlerin (dikkat, planlama, dürtü kontrolü) öz şefkatle uyumlu biçimde işlediğini işaret etmektedir. Algılanan stresin negatif etkisi ise stresin öz şefkat üzerinde baskılayıcı bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları arasında kesitsel tasarım, öz bildirim temelli ölçümler ve örneklemin tek bir fakülte öğrencilerinden oluşması yer almaktadır. Bu durum, ortak yöntem yanlılığı riskini artırmakta ve genellenebilirliği kısıtlamaktadır. Ayrıca, yürütücü işlevlerin performans temelli ölçümlerle desteklenmemesi, bulguların geçerliliğini sınırlamaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda daha geniş ve temsili örneklem, biyolojik belirteçler (ör. kortizol) ve boylamsal ya da deneysel tasarımlar kullanılarak öz şefkat, yürütücü işlevler ve stres arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı biçimde test edilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, yürütücü işlevler ve algılanan stresin öz şefkatle ilişkisini ortaya koyarak psikolojik iyi oluş literatürüne hem kuramsal hem de uygulamalı katkılar sunmaktadır. Bulgular, öz şefkatin stresle başa çıkma ve bilişsel süreçleri desteklemede önemli bir rol oynayabileceğini, ancak bu etkinin yalnızca ölçülen değişkenler üzerinden değerlendirildiğini vurgulamaktadır.

Extended Abstract

This study aimed to investigate the predictive roles of executive functions and perceived stress on self-compassion among young adults. Additionally, the research sought to examine the interrelationships among these variables to better understand their contributions to psychological well-being and resilience during emerging adulthood—a developmental stage characterized by significant cognitive, emotional, and social transitions. Understanding how cognitive control and stress appraisals influence self-compassion can provide valuable insights into supporting emotional health during this critical life period. Emerging adulthood, typically defined as the age range between 18 and 25, involves substantial challenges as individuals navigate academic responsibilities, career planning, and personal identity development. These demands often increase vulnerability to psychological stress and emotional dysregulation. Within this context, executive functions—higher-order cognitive processes

including inhibitory control, working memory, and cognitive flexibility—play a key role in goal-directed behavior and emotion regulation. At the same time, perceived stress, which reflects individuals' subjective evaluation of stress in their lives, may interfere with adaptive coping strategies and undermine mental well-being.

Self-compassion, conceptualized by Neff (2003) as treating oneself with kindness, recognizing shared humanity, and maintaining mindfulness in the face of suffering, has emerged as a protective factor against various forms of psychological distress. However, limited empirical research has examined the cognitive and emotional predictors of self-compassion during emerging adulthood. The present study utilized a cross-sectional design with a sample of 299 undergraduate students (76,9% female, 23,1% male), aged between 18 and 25 years ($M = 21,82$, $SD = 1,64$), from a public university in Turkey. Participants completed a battery of self-report instruments measuring self-compassion, executive functions, and perceived stress via an online survey platform. Ethical approval was secured, and all participants provided informed consent. Descriptive statistics indicated acceptable levels of normality for all variables. The mean scores were as follows: self-compassion ($M = 32,75$, $SD = 6,31$), executive functions ($M = 94,86$, $SD = 12,83$), and perceived stress ($M = 30,94$, $SD = 5,59$). Pearson correlation analysis revealed a significant positive correlation between self-compassion and executive functions ($r = 0,36$, $p < 0,001$), a significant negative correlation between self-compassion and perceived stress ($r = -0,50$, $p < 0,001$), and a negative correlation between executive functions and perceived stress ($r = -0,26$, $p < 0,001$). A multiple linear regression analysis was conducted to assess the predictive power of executive functions and perceived stress on self-compassion. The results demonstrated that executive functions significantly and positively predicted self-compassion ($\beta = 0,24$, $p < 0,001$), while perceived stress significantly and negatively predicted self-compassion ($\beta = -0,43$, $p < 0,001$). The model explained a significant portion of variance in self-compassion, and multicollinearity diagnostics (Tolerance = 0,93, VIF = 1,07) indicated no collinearity concerns among predictors. These findings provide empirical support for the idea that cognitive control abilities and stress perceptions significantly influence self-directed emotional processes. Specifically, individuals with stronger executive functioning reported higher levels of self-compassion, suggesting that cognitive flexibility and inhibitory control may enable more adaptive self-relating and emotional regulation. Conversely, higher levels of perceived stress were associated with lower self-compassion, reinforcing the idea that psychological distress impairs compassionate self-attitudes. These findings are consistent with existing literature indicating that self-compassion buffers against the negative effects of stress and contributes to enhanced psychological resilience. From a practical standpoint, the results highlight the value of developing interventions that target both cognitive and emotional domains. Enhancing executive functions through mindfulness practices, cognitive training, or behavioral interventions may support the cultivation of self-compassion. Similarly, stress management strategies such as cognitive-behavioral techniques, resilience workshops, or relaxation training could indirectly foster self-compassion by reducing perceived stress levels.

These findings are especially relevant in the post-pandemic era, as young adults face heightened emotional and cognitive challenges. Despite its strengths, the study is limited by its cross-sectional design, reliance on self-report measures, and lack of demographic diversity. Future research should incorporate longitudinal or experimental methodologies and include objective indicators such as neurocognitive assessments or physiological markers (e.g., cortisol levels). Additionally, further exploration of constructs such as critical consciousness and their interaction with self-compassion over time may provide deeper insights into developmental trajectories. In conclusion, the study contributes to the growing literature on the intersection of cognitive and emotional regulation by demonstrating the predictive roles of executive functioning and perceived stress on self-compassion. These findings underscore the need for integrative, multi-component interventions that foster both cognitive flexibility and emotional well-being in young adults.

KAYNAKÇA

Bacanlı, F., ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatın cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1–15. <https://doi.org/10.12984/eggeefd.648331>

Banich, M. T. (2009). Executive function: The search for an integrated account. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 89–94. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01615>

Baran, G. K., Şahin, S., Öztaş, D., Demir, P., ve Desticioğlu, R. (2020). Gebelerin algılanan stres düzeylerinin ve stres nedenlerinin değerlendirilmesi. *Çukurova Medical Journal*, 45(1), 170–180. <https://doi.org/10.17826/cumj.633534>

Bektaş, S. (2020). *Zihinsel kirlenmenin öz-şefkat ve öz-tiksinme ile olan ilişkisi: Öz-şefkate yönelik bir müdahalenin zihinsel kirlenme ve öz-tiksinme üzerindeki etkisinin deneysel bir yöntemle incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Cohen, S., ve Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan and S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31–68). Newbury Park, CA: Sage. <https://psycnet.apa.org/record/1988-98838-002>

Çiftçi, H. A., Uyanık, G., ve Acar, İ. H. (2020). Çocukluk dönemi yürütücü işlevler envanteri Türkçe formunun 48–72 aylık çocuklar için geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 762–787. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967202043260>

Demirden, A., ve Sarıkoç, G. (2023). Ruhsal bozukluğu nedeniyle ayaktan izlenen hastaların öz şefkat düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(1), 60–72. <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1188314>

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

Dinçbaş, İ., Gökaya, F., ve Çıvgın, U. (2023). Lise öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz şefkat düzeylerinin okul tükenmişliği ile ilişkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(44), 249–266. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.1163818>

Durna, B. D., Çetin, I., ve Filiz, M. (2021). Sağlık çalışanlarında stres ve stres yönetimi üzerine bir algı çalışması: Sivas Numune Hastanesi örneği. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*. <https://doi.org/10.52976/vansaglik.808956>

Eren, N. H., ve Kanak, M. (2024). Okul öncesi dönem çocuklarının yürütücü işlev becerilerinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (60), 1108–1134. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1390780>

Gülmüş, P. (2024). Yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin, bilişsel duygu düzenleme becerilerine, uyumsuz düşünce tarzlarına ve stresle başa çıkma yollarına göre incelenmesi. *Journal of Social Science*, 8(1), 102–119. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.74568>

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

Gür, G. C., ve Öztürk, F. Ö. (2024). Yürütücü işlevler ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, (63), 31–50. <https://doi.org/10.17498/kdeniz.1512772>

Inwood, E., ve Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>

Genç Yetişkinlerde Öz Şefkat, Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stres İlişkisi

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

Liston, C., McEwen, B. S., ve Casey, B. J. (2009). Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(3), 912-917. <https://doi.org/10.1073/pnas.0807041106>

Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., ve Howerter, A. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>

Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Orhan, Y. D., ve Komşu, U. C. (2016). Akademisyenlerde özyeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin, öğrenmeye yönelik tutuma ve iş tatminine etkisi. *Anadolu University Journal of Social Sciences*, 16, 1-18. <https://doi.org/10.18037/ausbd.390321>

Özpeynirci, R., ve Kırmızı, C. (2020). Öz şefkat kavramı ve örgütsel yansımaları. *Business and Management Studies: An International Journal*, 8(3), 2924-2952. <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1559>

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>

Sirois, F. M., Nauts, S., ve Molnar, D. S. (2019). Self-compassion and bedtime procrastination: an emotion regulation perspective. *Mindfulness*, 10(3), 434-445. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0983-3>

Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/besbid/issue/34890/418850>

Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (Sixth Edition). USA: Pearson Education Limited.

Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of Academic Research in Nursing*, 5(1), 59-66. <https://doi.org/10.5222/jaren.2019.43265>

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

Üçok, D. I. (2022). İşyerinde öz şefkat kavramı üzerine nitel bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(30. YönOrg 2022), 71-83. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1133064>

Yılmaz, N. (2020). Görelî Yoksunluk ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Akademisyenler Üzerine Bir İnceleme. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 1974-1983. <https://isarder.org/index.php/isarder/article/view/1127>

Yurdakul, Y. (2024). Okul öncesi dönemde yürütücü işlevlerin sosyal beceriler üzerindeki yordayıcı rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (61), 1729-1751. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1376413>

Zengin, N. (2010). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde öz-etkililik-yeterlilik algısı ve klinik uygulamada yaşanan stresle ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 10, 49-57.


Ekler:

Algılanan Stres Ölçeği (PSS-10), Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından bireylerin son bir ay içerisinde yaşadıkları olayları ne ölçüde stresli algıladıklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ile geçerlik ve güvenilirlik analizleri Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışmada, ölçeğin genel Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.82 olarak saptanmıştır. Alt boyut düzeyinde ise bu katsayı, "algılanan stres/rahatsızlık" alt boyutu için 0.80 ve "öz-yeterlilik yetersizliği" alt boyutu için 0.69 olarak rapor edilmiştir. Toplamda 10 maddeden oluşan ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir yapı sergilemektedir (0 = Hiçbir zaman, 1 = Nadiren, 2 = Bazen, 3 = Sık sık, 4 = Her zaman). Ölçekte yer alan 4., 5., 7. ve 8. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek, "algılanan stres/rahatsızlık" ve "algılanan öz-yeterlilik yetersizliği" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Elde edilebilecek toplam puanlar 0 ile 40 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar, bireyin daha yüksek düzeyde stres algıladığını göstermektedir. Ölçek maddelerine örnek olarak, "Son bir ay içinde hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğiniz hissine ne sıklıkla kapıldınız?" ifadesi algılanan stres/rahatsızlık boyutunu; "Son bir ay içinde kişisel sorunlarınızı çözme konusunda kendinize ne sıklıkla güven duydunuz?" ifadesi ise algılanan öz-yeterlilik yetersizliği boyutunu yansıtmaktadır. Bu çalışmada, doğrudan travmatik yaşantılara bağlı olmayan ancak son bir ay içerisinde deneyimlenen yaşam olaylarına yönelik stres düzeyini değerlendirmek amacıyla Algılanan Stres Ölçeği (PSS-10) kullanılmıştır. Veri analiz sürecinde ölçeğin toplam puanı esas alınmıştır.

Yürütücü İşlev Ölçeği (EFI), 2005 yılında Spinella tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Kafadar ve Arıcan tarafından 2022 yılında yapılmıştır. Envanter, toplam 27 maddeden oluşmakta olup, bireylerin yürütücü işlev becerilerini öz bildirim yoluyla değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi derecelendirme sistemiyle yapılandırılmıştır (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum). EFI, beş alt boyuttan oluşmaktadır: Motivasyonel Güdü (madde 1, 4, 7, 14); Dürtü Kontrolü (madde 5, 11, 15, 20, 24); Organizasyon (madde 2, 6, 17, 22, 23); Empati (madde 8, 12, 16, 18, 21, 25); Stratejik Planlama (madde 3, 9, 10, 13, 19, 26, 27). Ölçekte bazı maddeler ters puanlanmaktadır: 2, 4, 5, 6, 11, 12, 13, 15, 17, 20, 22, 23 ve 24 numaralı maddeler tersine çevrilerek değerlendirilir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin yürütücü işlev becerilerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Kafadar ve Arıcan, 2022). Ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa katsayıları ile değerlendirilmiştir. Genel puan için Cronbach alfa değeri 0.82, alt boyutlar için ise sırasıyla şu şekildedir: Motivasyonel güdü (0.70), dürtü kontrolü (0.69), organizasyon (0.75), empati (0.76) ve stratejik planlama (0.70). Bu çalışmada genel yürütücü işlev düzeyine ilişkin güvenilirlik değerlendirilmiş ve Cronbach alfa katsayısı 0.76 olarak bulunmuştur.

Öz-Şefkat Ölçeği (Self-Compassion Scale, SCS): Öz-şefkati değerlendirmek amacıyla Kristin Neff tarafından 2003 yılında "Öz-Şefkat Ölçeği" (Self-Compassion Scale, SCS) geliştirilmiştir. Ölçek ilk olarak 26 maddeden oluşmaktadır. Zaman açısından daha verimli olması amacıyla Raes ve çalışma arkadaşları (2011), 12 maddelik "Kısa Form Öz-Şefkat Ölçeği"ni geliştirmiştir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması ise Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kısa formun Türkçe versiyonu 11 maddeden oluşmakta olup, beşli Likert tipi derecelendirme sistemiyle yapılandırılmıştır (1 = Hiçbir zaman, 2 = Nadiren, 3 = Bazen, 4 = Sık sık, 5 = Her zaman). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 60'tır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten örnek maddeler şunlardır: "Hoşlanmadığım kişilik özelliklerim konusunda kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım." ve "Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım." Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yürütülen çalışmada, ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve 0.75 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.85 olarak tespit edilmiştir.

Genç Yetişkinlerde Öz Şefkat, Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stres İlişkisi

 SUITDER SÖD İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ DERGİSİ Sakarya University Journal of Humanities and Social Sciences	
Makale Bilgileri:	
Etik Kurul Kararı:	<i>Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etik Kurulu'nun, Doç. Dr. Ebrucan İslamoğlu'nun "Genç Yetişkinlerde Öz Şefkat, Yürütücü İşlevler ve Algılanan Stres İlişkisi" projesi için 29.05.2025 tarih ve 2500048636 sayılı başvuru dosyasına istinaden 26.06.2025 tarihli toplantısında 2025.07.276 karar sayısı ile etik uygunluk verilmiştir.</i>
Katılımcı Rızası:	<i>Katılımcı yoktur.</i>
Mali Destek:	<i>Çalışma için herhangi bir kurum ve projeden mali destek alınmamıştır.</i>
Çıkar Çatışması:	<i>Çalışmada kişiler ve kurumlar arası çıkar çatışması bulunmamaktadır.</i>
Telif Hakları:	<i>Çalışmada kullanılan görsellerle ilgili telif hakkı sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır.</i>
Article Information:	
Ethics Committee Approval:	<i>The Scientific Research and Publication Ethics Committee of Neşehir Hacı Bektaş Veli University has approved the application file dated 29 May 2025 and numbered 2500048636 for the project entitled "Self-Compassion in Young Adults, Executive Functions and Perceived Stress in Young Adults", granted ethical approval at its meeting held on 26 June 2025, under decision number 2025.07.276, in reference to application file number 2500048636 dated 29 May 2025.</i>
Informed Consent:	<i>No participants.</i>
Financial Support:	<i>The study received no financial support from any institution or project.</i>
Conflict of Interest:	<i>No conflict of interest.</i>
Copyrights:	<i>The required permissions have been obtained from the copyright holders for the images and photos used in the study.</i>