

## Beliren Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik: Nitel Bir Çalışma Örneği

### Psychological Flexibility in Emerging Adults: A Qualitative Study Example

*Ratibe Özdemir<sup>1</sup>, Fatma Selda Öz Soysal<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Sorumlu Yazar, Yüksek Lisans Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, ratibeozdemir@gmail.com, (https://orcid.org/0000-0002-1055-2592)*

<sup>2</sup>*Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, seldaoz.oz@gmail.com, (https://orcid.org/0000-0001-5406-7786)*

**Geliş Tarihi:** 14.06.2023

**Kabul Tarihi:** 22.11.2023

#### ÖZ

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini incelemektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Araştırma grubu uygun örneklem yöntemi ile seçilen 2022-2023 eğitim öğretim yılı Dokuz Eylül Üniversitesi Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören on dört üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan “Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Esneklik Formu” kullanılmıştır. Katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre beliren yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeylerinin genel olarak düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için önemli bir koruyucu faktördür. Bu konuda yapılacak çalışmaların artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik esneklikle ilgili yapılacak sonraki çalışmalarda ruminasyon, öz şefkat, psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik esneklik, beliren yetişkinlik, nitel araştırma.

#### ABSTRACT

The aim of this research is to examine the psychological flexibility levels of individuals in the emerging adulthood period. The phenomenon science (phenomenology) pattern, one of the qualitative research methods, was used in the research. The research group consists of fourteen university students studying at Dokuz Eylül University Faculty of Engineering for the 2022-2023 academic year, selected by appropriate sampling method. The “Emerging Adulthood Psychological Flexibility Form” created by the researchers was used as a data collection tool in the study. Semi-structured interviews were conducted with the participants. Content analysis technique was used in the analysis of the data obtained as a result of the interviews. According to the research findings, it has been concluded that the psychological flexibility levels of adults who appear are generally low. Psychological flexibility is an important protective factor for individuals during the emerging adulthood period. It is thought that it is important to increase the studies to be carried out on this issue. In addition, it may be recommended to examine the relationship of psychological flexibility with variables such as rumination, self-compassion, psychological well-being in future studies.

**Keywords:** Psychological flexibility, emerging adulthood, qualitative research

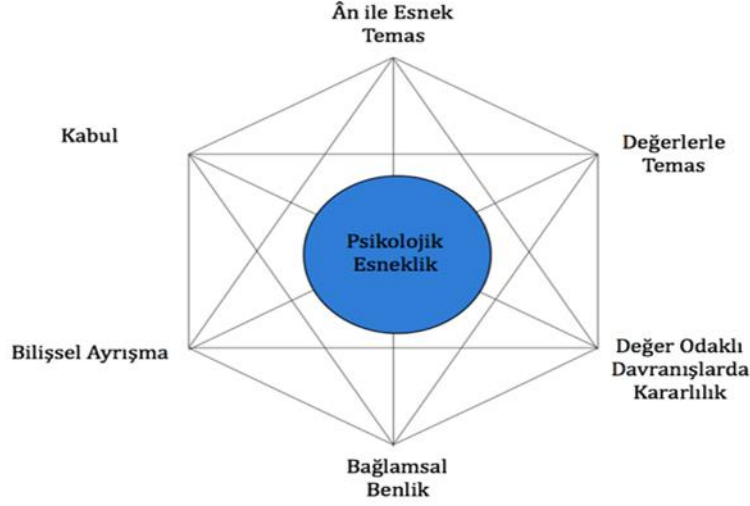
## GİRİŞ

Beliren yetişkinlik dönemi gelişim psikologları tarafından son yıllarda alan yazınına eklenmiş bir kavram olup ergenlik ile genç yetişkinlik arasındaki gelişim dönemini ifade etmektedir. Yaşamın 18 ile 25 yaşları arasını kapsayan bu dönem, ilk defa Amerikalı gelişim psikoloğu Arnett (2000; 2004; 2007) tarafından beliren yetişkinlik dönemi (emerging adulthood) olarak adlandırılmıştır. Bu dönemin, beliren yetişkinlik olarak adlandırılmasının sebebi; yetişkinlikten ve ergenlikten oldukça farklı olmasıdır. Örneğin; yetişkinlik dönemindeki bireyler evli ve en az bir çocuk sahibiyken beliren yetişkinler henüz evlenmemiş ve çocuk sahibi olmamıştır. Bununla birlikte ergenlik dönemindeki bireyler aileleri ile aynı evde yaşarken beliren yetişkinler aileleri ile birlikte yaşadıkları evden ayrılmıştır (Arnett 2007; Doğan & Cebioğlu, 2011). Söz konusu bu dönem, endüstrileşmiş ülkelerdeki pek çok birey için büyük değişimlerin yaşandığı belki de yaşamın en heterojen dönemi olarak kabul edilmektedir (Arnett, 2007). Beliren yetişkinlik döneminin özelliklerine bakıldığında; bu dönem bireylerin aşk, iş ve dünya görüşü açısından kimlik arayışında olduğu, daha çok kendilerine odaklandıkları, sonsuz olanakları keşfetmeye çalıştıkları, bu keşifleri gerçekleştirirken genellikle arada kalmış hissettikleri ve çoğu zaman gel-gitler yaşadıkları bir dönem olarak kabul edilmektedir (Arnett, 2004; 2007; 2010). Birey bu dönemde yetişkin yaşamına hazırlık, kariyerine yön verme, sosyal anlamda bir statü elde etme, bir işe yerleşme ve eş bulma gibi birçok gelişim göreviyle karşı karşıyadır. Beliren yetişkinlerin bu yeni gelişim görevlerini yerine getirirken karşılaştıkları stresli ve zorlu yaşam olaylarıyla baş etmeleri beklenmektedir. Bu stresli ve zorlu yaşam olaylarıyla mücadelede kullanılacak en önemli baş etme kaynaklarından birisi psikolojik esnekliktir. Çünkü psikolojik esneklik, bireyin karşılaştığı çeşitli yaşam olaylarında duygularını fark edip düzenlemesini, şimdiki anla temas kurmasını ve değerlerine yönelik hareket etmesini sağlayarak, bireyin zorlukların üstesinden daha kolay gelmesine ve bu yeni döneme daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olacaktır (Luoma vd., 2007).

Psikolojik esneklik kavramına daha yakından bakıldığında, bu kavramın 20 yılı aşkın süredir alan yazında yer aldığı ve üçüncü dalga terapilerden biri olan “Kabul ve Kararlılık Terapisi”nin temelini oluşturulduğu görülmektedir (Hayes vd., 1999). Öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceri olan psikolojik esneklik, bireyin içinde bulunan an ile tam olarak temas ve ilişki içinde olması, içsel ve dışsal yaşantılarını değiştirmeye çalışmadan, yargılamadan ve onlardan kaçmadan kabul etmesi, yaşantılarıyla benliğini ayırt edebilmesi ve değerlerini bularak değerleri doğrultusunda bir yaşam sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Luoma vd., 2007). Psikolojik esneklik altı temel bileşenden oluşan bir altıgen şekli ile gösterilmektedir. Bu altı bileşen an ile esnek temas, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değerler doğrultusunda yaşantı olarak sıralanmıştır (Hayes vd., 2006; Wilson & DuFrene 2009). Psikolojik esneklik kavramının tam karşısı psikolojik katılık kavramıdır. Psikolojik katılık kısaca bireyin geçmiş ve geleceğe takılı kalarak şimdiki anı fark etmemesi ve değerleri doğrultusunda bir yaşam inşa edememesi olarak tanımlanmaktadır (Luoma vd., 2007). Psikolojik katılık modeli de altı boyuttan oluşmaktadır: Yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, an ile temasın kaybolması, kavramsal benlik, değersizlerin yoksunluğu, kaçınma/dürtüsellik/eylemsizlik (Eilenberg vd., 2014; Hayes, 2004). Her bir bileşenin psikolojik esneklik modelinde karşılığı vardır. Psikolojik esneklik modelindeki altı bileşeni gösteren ilgili şema, Şekil 1’de görülmektedir.

## Şekil 1

Psikolojik Esneklik Altıgeni (Hayes vd., 2006)



**An ile Esnek Temas:** An ile esnek temas içinde olmak, bireyin geçmişte yaşadığı olaylara ve bu olayların nasıl daha farklı olabileceğine dair ruminasyon yapmadan ya da geleceğin bilinmezlik ve endişesine kapılmadan ‘şimdi ve burada’ya odaklanarak içinde bulunduğu anı fark edip doyusya yaşanmasıdır (Harris, 2018; Hayes vd., 2012).

**Kabul:** Psikolojik katılık modelindeki yaşantısal kaçınmanın karşılığıdır. Bireyin yaşadığı duygu ve deneyimleri yargılamadan, bastırmadan, değiştirmeden, kaçmadan ve kaçınmadan yaşantılarını açık bir şekilde olduğu gibi kabul etmesidir (Harris, 2018; Hayes vd., 2006; Yavuz, 2015).

**Bilişsel Ayrışma:** Psikolojik katılık modelindeki bilişsel birleşme kavramının karşılığıdır. Ayrışmada amaç kişinin benliği ile düşünceleri, imgeleri, anıları ayırt edebilmesi ve onlara mesafe koyarak dışardan bakabilmesidir (Luoma vd., 2017). Örneğin; kişinin “ben yetersizim” düşüncesinin, “yetersiz olduğuma dair düşüncelerim var” formuna dönüştürülmesidir (Bilgen, 2021).

**Bağlamsal Benlik:** Psikolojik katılık modelindeki kavramsal benliğin karşılığıdır. Kişinin düşünceleri, duyguları deneyimleyen ben ile deneyimlerin kendisini ayırt edebilmesidir. Kişi, kendisini yaşadığı olayların bir gözlemcisi olarak görür (Harris, 2018).

**Değerlerle Temas:** Bireyin yaşamda nelerin onun için önemli olduğunu bilmesidir (Harris, 2018). Kişi için pusula görevi görerek hedeflerine ulaşması için yol gösterir. Bu hayatta ne için yaşıyorum ve nasıl bir hayat yaşamayı istiyorum sorularının cevabını ifade etmektedir (Harris, 2018).

**Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık:** Psikolojik esneklik modelinin en temel amaçlarından biridir. Değerlere göre yaşamak birey için hoş olmayan ve istenmedik olayları da içermektedir. Ancak kişi değerlerinin farkında olduğunda hedeflerine ulaşmak için bu tip yaşantılara da yer açması gerekir (Harris, 2018; Hayes vd., 2011).

Psikolojik esneklik modelinde ilk dört bileşen şimdiki ana temas etmeyi ve kabul süreçlerini içermektedir. Bu süreçlerin asıl hedefi bireyi değişime ve yeniliğe açık hale

getirmektir. Son dört bileşen olan bağlamsal benlik, değerlerle temas, değerlere uygun yaşantılar ve an ile esnek temas ise eylemlerin değişmesini ve bunların kararlılıkla uygulanmasını içermektedir (Coyne vd., 2011). Görüldüğü gibi an ile esnek temas ve bağlamsal benlik her iki kısımda da yer almaktadır. Bu altı bileşen birbirinden ayrı boyutlar değildir, birbiri ile etkileşim halindedir (Ciarrochi vd., 2010; Ferguson vd., 2011; Harris, 2006; Hayes vd., 2013).

Alan yazınında psikolojik esnekliğin, bireyin sağlıklı olması için temel etmenlerden biri olduğu ifade edilmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Yapılan çalışmalar psikolojik esneklikle psikolojik rahatsızlıkların negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin depresyonla ilgili yapılan bir çalışmada psikolojik esneklikle depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Leahy vd., 2012). Yapılan bir diğer araştırma sonuçlarında ise psikolojik esnekliği düşük kişilerin travmatik yaşantıların negatif etkilerinden kurtulmasının zor olduğu göstermektedir (Richardson & Jost 2019). Psikolojik esneklik yalnızca psikolojik rahatsızlıklarla değil aynı zamanda fiziksel rahatsızlıklar da negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kronik ağrı (McCracken vd., 2014; Scott & McCracken, 2015), migren (Almarzooqi vd., 2017; Foote vd., 2015) ile ilgili yapılan çalışmalar bu duruma örnek gösterilebilir. Bunların yanı sıra yapılan çalışmalar, psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluş (Kashdan & Rottenberg, 2010), öz-şefkat (Marshall & Brockman, 2016; Meyer vd., 2019), yaşam doyumu (Graham vd., 2016) ile pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Tüm bu bilgiler ışığında psikolojik esneklik kavramının oldukça önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler yaşamlarında çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedir. Arnett'e (2007) göre beliren yetişkinlik sorunların yaşanmadığı bir dönem değildir. Yeni ve zorlayıcı gelişimsel görevler beraberinde uzun süren duygusal sıkıntılar getirmektedir (Roisman vd., 2004). Aynı zamanda, ruh sağlığı sorunlarının görülmesinde de kritik bir dönem olduğu da bilinmektedir (de Girolamo vd., 2012). Bu sorunların en başında, yalnızlık (Rokach, 2000), depresyon (Eshbaugh, 2008), riskli davranışlar (Huggins vd., 2015), aşırı alkol tüketimi (Byrd, 2016) ve intihar (Furr vd., 2001) yer almaktadır. Bununla birlikte bu dönem, yaşam sürecinde olumlu değişimler için bir fırsat penceresi olarak da görülmektedir (O'Connor vd., 2011; Schulenberg vd., 2004). Dolayısıyla beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bu süreci sağlıklı bir şekilde geçirmeleri ve zorlukların üstesinden kolaylıkla gelebilmeleri için psikolojik esnekliklerinin yüksek olması oldukça önemlidir. Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini incelemektedir Alan yazınında bu konuda yapılmış çalışma sayısı sınırlıdır. Bu açıdan bu çalışmanın alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarının uygulayıcılara beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esnekliklerini geliştirirken hazırlanacak olan psiko-eğitim ya da grup rehberliği programlarında hem programları oluştururken hem de uygulamada rehberlik edeceği ve bu konuda araştırma yapmak isteyen araştırmacılara ışık tutacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma, nitel araştırmalar kapsamında bir olgubilim araştırması olarak desenlenmiş ve veri toplama yöntemi olarak görüşme yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracından elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İnsan davranışının karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olması nedeniyle, araştırmalarda insan davranışının doğasına uygun nitel yöntemlerin kullanılması önemlidir (Tekindal & Uğuz Arsu, 2020).

Bireylerin davranışlarının çok kompleks ve çeşitli olması sebebiyle nitel araştırmaların insan doğasına uygun olduğu için araştırmalarda kullanılması oldukça önemlidir. Nitel araştırma yöntemlerinden biri olan fenomenolojik araştırma yöntemi, katılımcıların belirlenen kavram ya

da fenomen üzerine algıları, duyguları, bakış açıları ve anlayışlarını tespit etmek üzere kullanılan araştırma yöntemidir (Tekindal & Uğuz Arsu, 2020).

Görüşme yönteminde, önceden tanımlanmış ve bir hedefe yönelik gerçekleştirilmesi amaçlanan, uygulayıcının katılımcıya sorular sorduğu ve bu sorulara yanıtlar aldığı etkileşim temelli bir iletişim süreci vurgulanmaktadır. Bu yöntemde araştırmacılar önceden sormayı belirledikleri soruların yer aldığı bir görüşme formu hazırlamaktadır (Karasar, 2005; Yıldırım & Şimşek, 2011).

İçerik analizi ise veriden verinin içeriğine dair yinelenebilir ve geçerli sonuçlar almak üzere yararlanılan bir tekniktir (Karataş, 2015). İçerik analizi, verilerin içerisindeki anlamları ortaya çıkarmayı hedefler ve tematik benzerlik tespit edilen kodları kategorize etmeye olanak sağlar (Creswell, 2014; Yıldırım & Şimşek, 2011).

## **2.2. Araştırmanın Katılımcıları**

Bu araştırmanın örneklem grubu uygun örnekleme yönteminden yararlanılarak oluşturulmuştur. Uygun örnekleme yöntemi, hedeflenen büyüklükte bir araştırma grubu elde etmek için en ulaşılabilir ve en yüksek tasarruf oluşturacak örneklem grubunun meydana getirildiği yöntemdir (Cohen & Manion, 1989; Ravid, 1994; akt. Büyüköztürk vd., 2008). Araştırmanın örnekleme Dokuz Eylül Üniversitesi'nde öğrenim gören 9 kız 5 erkek toplam 14 üniversite öğrencisidir. Öğrencilerin yaş ortalaması 19.3'tür.

## **2.3. Veri Toplama Araçları**

### **2.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Demografik Bilgi Formu'nda katılımcıların yaşı, sınıf, cinsiyet, çalışma durumu, en uzun süre yaşadıkları bölge, bilgilerini elde etmek üzere 5 adet soru yer almaktadır

### **2.3.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu**

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik düzeyini ölçmek için 6 adet açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Sorular hazırlanırken psikolojik esneklik kavramı ile ilgili alan yazın taranmış (Harris, 2018; Hayes vd., 2006; Yavuz, 2015) ve her bir alt boyutu ile ilgili sorular oluşturulmuştur. Soruların geçerliliği ve güvenilirliği için psikolojik danışma alanındaki en az doktora düzeyinde 3 uzmanın görüşüne başvurularak sorular için geribildirim alınmıştır. Ardından üç beliren yetişkinle ile pilot çalışma yapılmıştır. Yapılan pilot çalışma sonucunda soruların anlaşılabilir olduğu ve istenilen cevaplara ulaşılabilirdiği görülmüştür. Pilot uygulama sonrasında görüşme formuna son şekli verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formuna ait sorular aşağıdaki şekildedir:

Bu form aşağıdaki sorulardan oluşmaktadır:

1. Zihninizin geçmiş ya da gelecekle meşgul olmadan şimdiki anda kalma düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?

2. İstenmeyen (zorlayıcı, hoş gitmeyen) duygu, düşünce ve davranışlarınızı kabul etme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz? Bu duruma bir örnek verebilir misiniz?

3. Yaşadığınız olaylarda benliğinizle içsel deneyimlerinizi (düşünce, duygu, imge, anı) ne düzeyde birbirinden ayırt edebilirsiniz? (Örneğin kendinizi yetersiz hissettiğiniz bir anda tepkiniz nasıl olur? Bu durumu genelleyip tüm benliğinize mi mal edersiniz? "Ben yetersizim" gibi. Yoksa yaşadığınız olayın gelip geçici olduğunu bilip düşüncelere dışardan bakarak; "Şu an zihnimden yetersizim düşüncesi geçiyor, yetersizim düşüncesine sahibim" diyerek düşüncenizle kendinizi(benliğinizi) ayırt mı edersiniz?)

4. Yaşadığınız olaylarda kendinizi duygu ve düşüncelere kaptırmadan ne düzeyde dışardan, 3. Bir gözle, objektif şekilde gözlemleyebilirsiniz?

5.Yaşamda sizin için önemli yol gösteren haritalarınız/pusulalarınız neler? /Hayatınıza anlam katan değerler, yol gösteren hedefler nelerdir?

6. Bu değerlerinize uygun bir hayat yaşama konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?

#### 2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, 2023 yılının şubat ve mart aylarında toplanmıştır. Google Forms üzerinden oluşturulan ve gönüllü katılımcıların erişimine açılan “Gönüllü Katılımcı Onam Formu” verileri online olarak depolanmıştır. “Demografik Bilgi Formu” ve “Görüşme Formu” verileri ise araştırmacıların gönüllü katılımcılarla gerçekleştirdikleri görüşme yöntemi sonucunda toplanmıştır. 14 katılımcı ile görüşmeler üniversitelerin 2022-2023 Bahar döneminde online eğitime geçmesi sebebiyle online olarak gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler yaklaşık 25-30 dakika sürmüş ve verilerin deşifresi yapıldıktan sonra kayıtlar imha edilmiştir.

Dokuz Eylül Üniversitesi, Hukuk Müşavirliği, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu’ndan 09.02.2023 tarihinde ve E-10042736-659-515111 sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır.

#### 2.5. Verilerin Analizi

Fenomenolojik analiz; katılımcının tecrübe ettiği bir olguya dair psikolojik öze ulaşmayı hedefler (Göçer, 2014). Fenomenolojik analiz dört basamaktan oluşmaktadır: 1) Verilerin tek tek okunarak düzenlenmesi, anlamlı veri setlerinin oluşturulması ve kodlanması, 2) Kod kümelerinin benzerlik ve farklılıklarına göre adlandırılarak alt tema ve temaların meydana getirilmesi, 3) Kodların ve temaların uygunluğuna göre yeniden düzenlenmesi 4) Temaların yorumlanması (Yıldırım & Şimşek, 2011).

Bu çalışmada sırasıyla; 14 katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda ulaşılan veriler deşifre edilmiştir. Deşifre edilen veriler okunarak ilk izlenimlerden notlar alınmıştır. Veri seti boyunca verilerin ilgili bileşenleri sistematik olacak şekilde kodlanarak ilgili veriler kodlar altında kümelendirilmiştir. Bu kodlamalardan sonra elde edilen kodların birbirlerine benzerlik oranı araştırmanın güvenilirliğini için oldukça önemlidir. Bu nedenle araştırmacılar arasında fikir birliği sağlanıp benzerlik oranı belirlenmiştir. Nitel araştırmalardaki bu benzerlik oranı Miles-Huberman modelinde iç tutarlılık olarak da adlandırılır ve araştırmanın kodlayıcıları arasında uzlaşmayı ortaya koymaktadır. Benzerlik oranı  $\Delta = C \div (C + \partial) \times 100$  formülüyle hesaplanabilir. Formülasyona göre  $\Delta$  : Güvenirlik katsayısını, C : Üstünde fikir birliği sağlanmış olan konu/terim sayısını,  $\partial$ : Üstünde fikir birliği sağlanmayan konu/terim sayısını ifade etmektedir ve bu benzerlik oranının en az %80 olması beklenmektedir (Miles & Huberman; 1994 akt. Baltacı, 1994). Araştırmanın güvenilirlik hesaplamaları yapılmıştır ve .92 sonucuna ulaşılmıştır. Nitel araştırmaların bir diğer önemli noktası ise iç ve dış geçerliktir. İç geçerlik araştırmayı gerçekleştiren kişinin belirlediği temaların, kodların ve özelliklerin gerçeği yansıtmaya derecesine bağlıdır (Büyüköztürk vd., 2020). Aynı zamanda bir başka iç geçerlilik kapsamında yapılan çalışma ise araştırmaya dahil olan öğrencilerin farklı özelliklerden seçilmiş olmasıdır. Araştırmanın dış geçerlik çalışması kapsamında ise görüşmeden elde edilen veriler ayrıntılı olarak betimlenmiş ve doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Oluşturulan kod ve temalardan yola çıkılarak yapılan yorumlar betimsel olarak raporlaştırılmıştır. Bulgular kısmında verilerden elde edilmiş olan doğrudan alıntılar sunulmuştur.

## BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgular, araştırma sorularına verilen cevapların içerik analizi sonucunda elde edilen temalardan oluşmaktadır. Bu temalar sırasıyla aşağıda belirtilmiştir. Katılımcıların vermiş oldukları cevaplardan bazıları doğrudan alıntılanarak verilmiştir.

### 3.1. Birinci Ana Tema: An'la Temas Deneyimleri

Katılımcılara, “geçmiş ya da geleceğe gitmeden şimdiki anda kalma düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz? Yaşadığınız an'a ilişkin farkındalığınız nasıldır?” sorusuna verdikleri cevaplar değerlendirilmiştir.

Bu sorudan elde edilen verilere göre dört alt tema belirlenmiştir. Bu alt temalar; geçmişe yönelik pişmanlık duyma (f=6), geleceğe yönelik kaygı hissetme (f=5), anla esnek temas kurabilme, anı fark ve kabul etme (f=2), geçmiş ve gelecek arasında savrulmadır (f=1).

Katılımcılara ait alıntılar aşağıda sunulmuştur:

K1: *“Genellikle geçmişle meşgulümdür. Neden onu dedim neden bunu dedim, keşke demeseydim gibi düşünceler hep zihnimden geçer. Kendimi geçmişte yaptıklarımın dolaylı eleştiririm. Mesela online derste hoca bir soru sordu aslında ben sorunun cevabını biliyorum fakat yanlış diye söyleyemedim ve günlerce bunu zihnimde düşündüm o anı zihnimden geçirip neden söylemedim, korkaksın, bu pısrıklıkla senden bir şey olmaz dedim. Sonra yine çekingen davrandığım zamanları düşünüp duruyorum. Bunları bazen istemsizce aklıma gelip düşünüyorum bazen de oturup düşünüyorum gerçekten. O yüzden geçmişte takılı kalır genelde zihnim.”*

K5: *“Daha çok gelecek odaklıyım. Gelecekteki ihtimalleri düşünüp ona göre planlar yapmaya çalışırım, hazırlıksız yakalanmak istemem. O yüzden zihnimde hep bir adım ötesini düşünürüm. Belirsizlikle yaşamak istemem. Belirsizliklerden de hoşlanmam zaten. Önümü görmek isterim. Mesela akşam yatmadan bile ertesi günün ve hatta o akşamın planını yaparım. Neler yapacağım bazen saati saatine yazılıdır.”*

K8: *“Şimdiki anda kalmaya çalışırım. “Geçmişin için de gelecek için de bir şey yapamazsın elinde olan şimdi bunu değerlendir” derim. Şimdiyi değerlendirirsen geçmişin pişmanlığından ve geleceğin korkusundan kurtulursun diye kendime hatırlatırım. Tabii bu her zaman mümkün olmuyor mesela bitirme tezi ile ilgili zihnim sürekli geleceğe diyor ama elimden geldiği kadar şimdiki anın gücünü kendime hatırlatmaya çalışıyorum. Şimdi tezini yazmaya başlarsan o gün geldiğinde rahat edeceksin “gelecek de şimdide saklı” gibi mottolar buluyorum kendime.”*

K12: *“Şimdiki anı kaçıyorum genelde zihnim ya yapılacak işlerde, ödevlerde ya da önceki yaşanan olaylarda mesele “hoca benim dediğimi yanlış mı anladı acaba?” “yanlış ifade ettim kendimi” “neden öyle dedim ki” gibi düşüncelerde. Ödevlerle ilgili de “yetiştiremezsem”, “güzel yapamazsam” gibi hep kaygı duyuyorum. Anda kalamıyorum yani. Geçmiş gelecek arası savruluyorum.”*

Katılımcıların en fazla geçmişe yönelik pişmanlık duyguları olduğu daha sonra gelecek kaygılarının olduğu görülmektedir. Anla esnek temas ve anı fark etme ve kabul etme ise üçüncü sırada yer almaktadır. Geçmiş ve gelecek arasında savrulma da an ile temas içermeyen başka bir alt temadır.

### 3.2. İkinci Ana Tema: Zorlayıcı Yaşam Deneyimlerini Algılayış

Katılımcılara, “istenmeyen, zorlu duygu, düşünce ve davranışlarımızı kabul etme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar değerlendirilmiştir.

Bu sorudan elde edilen verilere göre dört alt tema belirlenmiştir. Bu alt temalar zorlayıcı deneyimlerle ilgili kendine yönelik eleştiriler (f=6), ruminatif düşünce (f=4), pasif boyun eğme (f=4), yaşantıları kabul ederek felsefik bakış açısı geliştirme (f=2) yer almaktadır,

K2: *“Kabul etmekte zorlanırım genelde. İsyandırım, çok öfkelenirim, niye benim başıma geldi diye sorarım, kendimi değersiz bulduğum için benim başıma böyle şeyler geldi derim, olayı değiştirmenin yollarını ararım. Kendimi eleştiririm suçlarım genelde hata hep bendeymiş gibi gelir. Özgüvensizsin ondan bunlar oluyor derim.”*

K6: “Hep geçmişte olduğum için zaten kabul edemiyorum aslında. Niye öyle oldu duruyorum orada farklı davransaydım diyorum. Zorlayıcı duygulardan genellikle kaçıyorum ya da defalarca zihnimde evirip çevirdiğim için tamam yaşandı artık diyemiyorum kendime hep hatırlatıyorum. Mesela erkek arkadaşımın kavga etmişiz diyelim ki ben bunun üstüne belki on saat daha konuşuyorum, düşünüyorum ama veremli düşünme değil, o bana bunu dedi, ben de ona şunu deseydim gibi. Yani aslında kendimi ilişki de değersiz görüyorum ondan da olabilir ama küçük meseleleri bile tamam oldu OK. diyemiyorum.”

K9: “Kabul ederim ama kabul değil de bir boyun eğme gibi oluyor benimki. Pasif. Tamam, oluyor mu olsun, uğraşamam modundayım. Boyun eğiyorum genelde uğraşmak istemediğim için. Olursa olsun gibi umursamazca. Yani olayları değerlendirmem yaşandı orada kalır. Mesela geçen gün maça arkadaşımın bir tartışma yaşadık o haksızdı aslında ama hiç uğraşmadım tamam dedim geçtim. Üstüne de düşünmedim. Bu tip şeylerden hoşlanmıyorum. Yani gidip uğraşayım falan bana göre değil.”

K11: “Meditasyon bu konuda işime yarıyor. Kabul etmeye başladım. Kabul etsem de etmesem de bu durum benim başıma geldi diye düşünüyorum. Ne yapabilirim diye düşünüyorum. Değiştirmeye çalışmak işleri daha da güçleştirir. Mesela staj için bir yere başvuru yaptım. Reddedilmişim. Bunun sebeplerini düşündüm önce muhtemelen benden daha yüksek ortalaması olan birini almışlar sonra da hayırlısı böyleymiş demek ki dedim ve başka yerlere başvuru yaptım. Neden beni almadılar, neden giremedim diye düşünüp kendimi yesem de beni almayacaklar sonuçtan ders çıkarmaya bakıyorum”

Katılımcıların en fazla kendilerine yönelik eleştirilerinin olduğu daha sonra ruminatif düşüncelerin olduğu görülmektedir. Pasif boyun eğme ise üçüncü sırada yer almaktadır. Zorlayıcı yaşantıları kabul ederek felsefik bakış açısı geliştirme son sırada yer almaktadır. Katılımcılara ait alıntılar aşağıda sunulmuştur.

### 3.3. Üçüncü Ana Tema: Benlik ile İçsel deneyimleri Ayırt Edebilme (Bilişsel Ayrışma)

Katılımcılara, “yaşadığınız olaylarda benliğinizle içsel deneyimlerinizi (düşünce, duygu, imge, anı) ne düzeyde birbirinden ayırt edebilirsiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar değerlendirilmiştir.

Bu sorudan elde edilen verilere göre dört alt tema belirlenmiştir. Bu alt temalar yaşadığınız olaylarda ilgili kendini suçlama (f=7), utanç duyma (f=5), benlik ile içsel deneyimi ayırt etme (f=3), özdeşleştirme (f=3) yer almaktadır.

K4: “Asla ayırt edemem. “Kızım sen geri zekâlısın” derim. Ama daha çok “pısrık” ve “özgüvensiz” diye etiketlerim. Genelde özgüvenle ilgili problem yaşadığım için söylüyorum. Benliğimi özgüvensiz olarak genelliyorum. Mesela online dersten sonra kendimi tamamen hata, kusur olarak gördüm. Hiçbir şeyi beceremeyen biri olarak. “Bu olay oldu.” “Bazen böyle şeyler olabilir.” gibi kendime kibar yaklaşmıyorum. Benliğin başka deneyimin başka demiyorum. O anki deneyimim neyse ona göre kendimi etiketliyorum ki bu genelde özgüvensiz, ezik oluyor.”

K7: “Genelde ayırt edebilirim. Sonuçta yaptığım bir yanlış benim kimliğimi, benliğimi tanımlamaz. Tanımlarsa garip olur zaten. Yani her yanlış davranışa göre benliğim tanımlanırsa haksızlık olur kendime(gülüyor) Olaylar gelip geçer. Ben her duygu ya da düşünceme göre kendimi tanımlarsam bir benliğim olmaz o zaman. Sonuçta hep farklı duygu, düşünceler içindeyiz. Hatta beynimizden sürekli düşünceler geçiyor. Düşüncelere doğru diye yaklaşmak hata olabilir. Böyle konuştum diye hiç düşüncelerime göre kendimi yargılamıyor değilim yani yanlış anlaşılmasın ama hep de bunu yapıyorum.”

K10: “Duygularla, düşüncelerle kendimi özdeşleştiririm, ayırt edemem genellikle. Bir olayda beni hatam varsa kendimi o hata gibi görürüm, çevremde aslında bana böyle davrandı ailem, arkadaşlarım belki de ondan da böyle düşünüyorum. O hatayı kafamda büyütür büyütürüm



hayali olarak sanki o hata benim tüm vücudumu kaplıyormuş gibi ben hareket ettikçe sanki hareket eden oymuş gibi gelir. Yoğun utanç hissederim.”

K14: “Kendimi duygu ve düşüncelerime göre çok etiketlerim. Diyelim ki iki arkadaşım buluşmuş bana haber vermemiş ya sevilmezsin tekisin derim, düşük not alınca beceriksizsin derim. Mesela hiçbir şeyle uğraşmak istemiyorum ya senden adam olmaz derim. Kendimi sık sık yargılarım. Ailem de genelde böyle tepkiler verir. Onlardan böyle görünce ben de sanırım kendime öyle davranıyorum... Ben de kendime aynı cümlelerle yükleniyorum istenmeyen durumlar yaşadığımda. Sanki sadece o olay tüm yaşamıma kadar defalarca yaşanmış gibi zihnimde büyütüp benliğimi ondan ibaret görebiliyorum.”

Katılımcıların en fazla kendilerine yönelik suçluluk duygularının olduğu daha sonra ise utanç duygularının olduğu görülmektedir. Benliği ile içsel deneyimleri ayırt edebilme ise üçüncü sırada yer almaktadır. Özdeşleştirme son sırada yer almaktadır.

### **3.4. Dördüncü Ana Tema: Yaşanan Olaylara Üçüncü Bir Gözle Dışardan Bakabilme (Bağlamsal Benlik)**

Katılımcılara, “yaşadığınız olaylarda kendinizi duygu ve düşüncelere kaptırmadan ne düzeyde üçüncü bir gözle, objektif şekilde dışardan gözlemleyebilirsiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar değerlendirilmiştir.

Bu sorudan elde edilen verilere göre iki alt tema belirlenmiştir. Bu alt temalar yaşadığınız ortak insanlık deneyiminin farkında olmama (f=11), objektif bakış açısına sahip olma (f=6) yer almaktadır. Katılımcılara ait alıntılar aşağıda sunulmuştur.

K1: “Objektif olamıyorum maalesef duygular genelde beni esir alır. Kendimi, benliğimi olaylardan farklı olarak görmem. Arkadaşımın başına böyle bir şey gelse ne derdim diye düşünmüyorum. O olay sadece benim başıma gelmiş ve gelebilir gibi olayın içinde debelenirim. Bir bataklık gibi yani aslında düşündükçe daha çok batıyorsunuz.”

K7: “Üçüncü bir gözle bakarım yoksa yaşananların içinde kaybolup giderdim. Olayları ve kendimi ayırırım ki neler olduğuna neler yapabileceğime dışardan bakabileyim. Yoksa yaşananlardan ders çıkaramam ve kendime haksızlık etmiş olurum. Arkadaşların bu konuda sana ne derdi, sen bu konuda başkasına derdin diyorum ve olayın içinden çıkıp sanki üstten izliyormuş gibi objektif bakmaya çalışıyorum.”

K9: “Olaylara genelde objektif bakarım. Başkalarının başına gelse nasıl davranır derim. Yakın arkadaşlarım bu olaya nasıl bakardı diye kendime sorarım. Olayın içinde kaybolmamaya çalışırım. Yani aslında yine duygu ve düşüncelerin gelip geçici olduğunu bilmeye dayanıyor sanırım bu da. Zaten bu olay evet yaşandı ama geçecek, nasıl bir ders alabilirsin diye kendime soruyorum. Yakın bir arkadaşının başına gelse ne yapardın, ona ne derdin derim yani 3. Bir göz olup dışardan bakarsam mantıklı cevaplar bulabiliyorum.”

K2: “Kendime dışardan bakan benliğimin farkında değilim. O yüzden objektif de davranamıyorum. Genelde düşüncelerle iç içeyim ve kendimi yıpratıyorum. Objektif baksam kendimle düşüncelerimi, duygularımı da ayırt ederim ama öyle gözlemleyen tarafımın farkında değilim.”

Katılımcıların en fazla yaşadıkları olaylara ilişkin ortak insanlık deneyiminin farkında olmamaları yer almamaları daha sonra ise objektif bir bakış açısına sahip oldukları görülmektedir.

### **3.5. Beşinci Ana Tema: Yaşamda Yol Gösteren Değerler**

Katılımcılara, “yaşamda sizin için önemli yol gösteren değerleriniz /pusulalarınız neler? Ne kadar onlara uygun bir hayat yaşıyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar değerlendirilmiştir.

Bu sorudan elde edilen verilere göre iki alt tema belirlenmiştir. Bu alt temalar yaşadığınız ahlaki değerler (f=14) ve evrensel değerler (f=3) yer almaktadır. Araştırma sorusunun ikinci kısmına ise katılımcıların verdikleri yanıtlardan elde edilen alt temalar sahip olduğu değerlere uygun yaşama (f=11), diğeri ise değerleriyle tutarlı bir yaşam sürdürememe (f=3) yer almaktadır. Katılımcılara ait alıntılar aşağıda sunulmuştur.

K3: “Özgürlük, Samimiyet. Bu değerlere uyarım. Samimiyetten kastım içi dışı bir olmak. Ben öyleyimdir netimdir. İlişkilerimde de buna dikkat ederim. Özgürlük de bu dünyadaki tüm canlılar için temel değer olmalı özgür değilsek saygı görmeyiz, sevilmez. Ben kendi özgürlüğüme de başkalarının özgürlüğünü kısıtlamamaya da dikkat ederim.”

K5: “Adalet, özgürlük, saygı. Bu değerlere uygun bir hayat yaşamıyorum. Mesela özgürlük konusunda bu ülkede kısıtlandığımı düşünüyorum özgür şekilde yaşayamıyorum herkes kısıtlyor birbirini özellikle de devlet vatandaşlarını kısıtlamak istiyor. Gece eğlenmeye rahat bir şekilde çıkamıyoruz mesela. Ya da her zaman adalet değilim ben de öfke yüzünden mesela kendime karşı da çok adaletli ve saygılı davrandığım söylenemez.”

K9: “Adaletli olmak, gelişime açık olmak, saygı, hoşgörü, empati, şefkat ve öz şefkat. Genellikle değerlerime uygun yaşarım. Eğer onlara uygun yaşamazsam kendime ihanet etmişim gibi düşünürüm. Hem değerler zaten bizim hayattaki pusulamız. Pusula olmazsa yolumuzu kaybederiz. Rüzgârda savruluruz o yüzden değerlerime uygun yaşamaya çalışıyorum. Örneğin, benim için saygı, hoşgörü hep ön plandadır. Herkese karşı. Kendime karşı öz şefkatli davranmaya çalışırım.”

K4: “Değerlerim genelde sevgi, saygı, iyilik, merhamet, çalışkanlık, dürüstlük. Uygun yaşamaya çalışırım ama her zaman mümkün olmuyor tabii ama elimden geleni yapmaya çalışıyorum. Mesela ilk olarak herkese saygı duyuyorum. Toplumdan dışlanan LGBT’li bireylere dezavantajlı olan bireylere Herkesin yaşam tarzı başka ve buna kimse karışamaz. Mesela seçim geliyor şimdi benim görüşümde olmayanları da saygıyla dinliyorum saygıyla tartışıyorum ama bizim kültürde pek yaygın değil bu tip konularda saygı. Ama mesela kendime saygıya gelince saygı duymuyorum kendimi ağır şekilde eleştirip küfür ediyorum.”

K11: “Sevgi, hoşgörü, özgürlük, samimiyet, esprili olmak, Çok uygun bir hayat yaşayamıyorum. Örneğin özgürlük bir değerim ama özgür yaşadığım söylenemez kendi ailemle beraberken kısıtlanıyorum, onların kurallarına göre yaşamak zorunda kalıyorum ve kendimi özgür hissetmiyorum mesele ya da sevgi dolu.”

Katılımcıların yaşamlarında yol gören pusularının başında e ahlaki değerler daha sonra da evrensel değerler yer almaktadır. Katılımcıların çoğunluğun bu değerlere uygun yaşam sürdürdüklerini, bazıının ise bu değerlerle tutarlı bir yaşam sürdüremediklerini görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, araştırma sorularına verilen cevapların içerik analizi sonucunda elde edilen temalardan oluşmaktadır. Bu temalar sırasıyla aşağıda belirtilmiştir. Katılımcıların vermiş oldukları cevaplardan bazıları doğrudan alıntılanarak verilmiştir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik araştırma deseni kullanılarak üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin incelemesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öğrencilerle yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile altı soru yöneltilmiştir. Bu altı soru psikolojik esnekliğin altı boyutunu yansıtabilecek şekilde hazırlanmıştır.

Katılımcıların ilk soruya verdikleri yanıtları incelendiğinde psikolojik esnekliğin bir boyutu olan “an ile esnek temas” düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. An ile esnek temas, otomatik pilottan çıkarak şimdiki anın deneyimlenmesidir. Bu çalışmadan elde edilen sonucun

literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir (Konan & Yılmaz, 2020; Ögel, 2012). Ögel'e (2012) göre, beliren yetişkinler, şu andaki durumdan farklı bir yere dikkatlerini vererek içsel sorunlarını ve bu sorunların neden olduğu olumsuz yönleri azaltabileceklerine inandıklarını ifade etmiştir. Beliren yetişkinler, içinde buldukları dönemin sonsuz fırsatlar sunmasının karışıklığı, kimlik arayışında olmaları, yetişkin olma yolunda sorumluluklar almaları ve ayrıca modern dünyanın karmaşası sebebiyle günlük hayatın akışını kaçırabilmekte; duygu ve düşüncelerini göz ardı edebilmektedir (Sarıçalı & Satıcı, 2017; Uzun, 2020). Bu durumda anla esnek temas kurma becerisi önemli olacaktır. Çünkü anla esnek temas, yaşantılar karşısında bireyin otomatik tepki vermeden farkındalık geliştirerek mevcut yaşantısı ile daha iyi başa çıkabilmesine yardımcı olmaktadır (Weinstein vd., 2009). Ayrıca anla esnek temas sayesinde birey, değiştiremeyeceği geçmiş ve belirsiz olan geleceğini kurgulamadan şimdiki anı fark eder. Bu farkındalık sayesinde de mevcut durumu tarafsız bir şekilde olumlu ve olumsuz olarak değerlendirir, kabul eder ve daha esnek davranır (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008). Katılımcıların da ifade ettiği gibi meditasyon ve mindfulness egzersizlerinin anla esnek temas becerisinin gelişiminde önemli olduğu söylenebilir (Germer, 2004).

Katılımcıların kabul düzeylerini belirlemek amacıyla sorulan soruya verdikleri cevaplara bakıldığında kendilerine yönelik eleştiriler ve ruminatif düşünceler sebebiyle kabul deneyimi yaşamadıklarını ifade etmişlerdir. Kendine yönelik eleştiriler yani öz yargılama öz şefkat yoksunluğunda ortaya çıkabilmektedir. Kendine öz şefkat vermeyen bireyler yaşadığı olaylarda kendilerini eleştirerek olayları kabul edemez. Bundan dolayı anlamlı ve esnek bir yaşam sürdüremezler (Miron vd., 2015). Soyer'in (2010) üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini ölçmeye yönelik yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin öz nezaket alt ölçek puan ortalamasının, diğer tüm alt ölçek puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Psikolojik katılık modelinde kabul etmenin karşılığı yaşamsal kaçınmadır. Katılımcılar ruminasyon yaparak yaşantısal kaçınmaya başvurduğunu ifade etmiştir. Eisma vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada, yüksek ruminasyon düzeyinin yaşantısal kaçınmanın artmasına ve kabul düzeyinin düşmesine sebep olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine Giorgio vd. (2010) ruminasyon düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin yaşantılardan kaçınma eğilimi gösterebileceklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca araştırmanın yapıldığı dönem Türkiye'de 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli 11 ili etkileyen büyük depremle eşzamanlılık göstermektedir. Zorlayıcı ve sarsıcı yaşantılar sonrası görülebilen bir tepki olan ruminasyon, yaşanan zorlayıcı olay ya da durumun üzerine tekrarlayıcı bir şekilde odaklanma, bu yaşantıların sebep ve sonuçları hakkında pasif bir şekilde düşünme olarak kendini gösterebilir. (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ruminasyon istemli ve istemsiz olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır (Cann vd., 2011). Zorlayıcı olayı ve olayın etkilerini anlamak için bireyin bilinçli olarak, amaca yönelik düşünme şekli istemli ruminasyon adını almaktadır. İstemli ruminasyonlar ise kişinin aklına getirmeyi bilinçli olarak seçmediği, bir yaşantı hakkındaki düşüncelerinin istemsiz saldırısı olarak açıklanmaktadır. Doğal afet ve travmatik bir yaşantıdan sonra bireyin olumlu dünya algısı sarsıldığı için, kişiler olayların üzerine neden kendi başlarına geldiğini ya da o anda neyi farklı yapsalardı sonucun değişik olabileceğini kompulsif ve pasif şekilde sorgulayabilmektedir. Özellikle istemsiz tarzda olan ruminasyon travmalardan sonra işlevsiz bir baş etme stratejisi olarak kendini gösterebilir (Watkins, 2008). Buradan hareketle bu araştırma katılımcılarının büyük deprem sonrası depremin etkisiyle baş edebilmek için ruminasyon düzeyleri artmış olabilir ve bu durum araştırma bulgularına yansımış olabilir. Tüm bu bilgiler ışığında mevcut araştırmadan elde edilen sonucun literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Katılımcılara, içsel deneyimlerle benliklerini ayırt edebilme düzeyleri sorulduğunda katılımcılar çoğunlukla ayırt edemediklerini ifade etmişlerdir. Kendini deneyimden farklı görmeyerek kendini suçlama ve utanç duyduklarını belirtmişlerdir. Suçluluk ve utanç kendilik bilinci duyguları içinde yer almaktadır. Tangney ve Dearing (2002), bu iki duygunun birbiri yerine kullanıldığı fakat farklı duygular olduğunu belirtmiştir. Utanç duygusu karşısında kişi, yoğun olarak değersizlik ve yetersizlik hissederken; suçlulukta gerginlik, üzüntü ve pişmanlık hisleri daha baskındır. Bu iki duygunun benlik odaklı değerlendirmelerle ilgilidir. Tangney vd.

(2002) tarafından yapılan çalışmalarda, yaşanan olay ya da durum karşısında utanç hissettiklerinde bireylerin, benliklerinin bütününe yönelik negatif değerlendirmeler yaptıkları, benlikle yaşanan olayı ayırt edemedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum psikolojik katılık altığının de bilişsel birleşmeyle benzerdir. Bilişsel birleşmede birey düşünce ve duygularından benliğini ayırt edemez. Yapılan bir diğer çalışmada suçluluk hislerinin de benliğin geneline mal edilen yaşantılar sonucu ortaya çıktığı (Lewis, 2008; Tangney & Dearing, 2002). Suçluluk ve utanç duygularının birlikte yaşama, toplumda kabul görme ve sahip olunan statüyü koruma gibi sosyal konularla ilişkili olduğu belirtilmiştir. (Gilbert, 1997). Fischer ve Tangney (1995) de suçluluk ve utanç duygusunun insanların kendilerinin yanı sıra iletişim içerisinde oldukları diğer insanlarca da algılanma şekillerine bağlı olarak ortaya çıktığını ifade etmişlerdir (Akt. Bagozzi vd., 2018). Beliren yetişkinlik döneminde bireyler, daha önceki gelişim dönemlerinden farklı olarak bu dönemde dış dünya ile daha yoğun iletişim kurmaktadır. Kampüsün diğer okul nüfusundan fazla oluşu, bireyin bu dönemde yaşama ilgili daha fazla sorumluluk almasından dolayı ilişki ağı çeşitlenir ve genişler. Bu dönemde birey ilişkilerde zaman zaman anlaşmazlıklar, kırgınlıklar yaşayabilir. Bu olayları eğer benliğinden ayırt edemezse, ya da benliğinin reddedildiğini düşürse ve bu düşüncelere takılı kalırsa utanç ve suçluluk duyguları yaşayabilir (Tangney & Dearing, 2002). Araştırmadan elde edilen sonuçlar literatür ile benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların yaşanan olaylara üçüncü bir gözle dışardan bakabilme (bağlamsal benlik) düzeylerini belirlemek için sorulan soruya verilen cevaplar değerlendirilmiştir. Katılımcılardan en çok olayları üçüncü bir gözle görememe, sadece kendi başına geliyormuş gibi görme (izolasyon) yanıtları gelmiştir. Ortak insanlık deneyimine karşı izolasyon öz şefkatın bir alt boyutudur. İzolasyon, bireyin yaşadığı olay ya da durumun yalnızca kendi başına geldiğini sanmasıdır. Olayın sadece kendi başına geldiğini düşünen bireyin bağlamsal benlik düzeyi de düşük olabilmektedir. Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular alan yazın ile benzerlik göstermektedir. Neff'e (2004) göre olayların sadece kendi başına geldiğini düşünen bireyler, bunların etkisine çıkamaz ve duygu ve düşüncelerinden kendini ayıramaz. Bu da kişinin bağlamsal benlik düzeyinin düşüklüğüne işaret etmektedir. Bağlamsal benliğin psikolojik katılık modelindeki karşılığı kavramsal benliktir. Kavramsal benlikte bireyin kavramsallaştırmalara aşırı bağlanması (çirkinim, beceriksizim, vb.) zayıf benlik bilgisi olarak tanımlanmaktadır. Bu durumun, kişinin yaşamakta olduğu olumsuz yaşantı ve başarısızlıkların kendinden kaynaklandığını düşünerek kendini yargıladığı; bunları sadece kendisi yaşıyormuş gibi düşünüp kendini tecrit etmesinden ve olumsuzluklar sonucu oluşan duygulara kapılıp gitmesinden kaynaklanması olasıdır (Neff, 2003). Kavramsal benliğe sahip kişiler kendine ve başkasına perspektif alamaz. Bu da yine öz şefkatın ortak insanlık deneyimine karşı sosyal izolasyon kavramına karşılık gelmektedir. Sosyal izolasyonda olayların yalnızca kendi başına geldiğini düşünerek 'zavallı ben' kavramsal benliğine tutunur. (Yadavaia vd., 2014). Beliren yetişkinler, ne ergen ne de yetişkindirler. Kendilerini yetişkinlik yolunda, ama henüz oraya ulaşmadıkları bir geçiş dönemi içerisinde hissederler. Bu geçiş döneminden dolayı zaman zaman ergenlikte olduğu gibi başkalarına ve kendilerine perspektif alabilme becerileri zayıf olabilir. Yine beliren yetişkinlik bireylerin en çok kendilerine odaklandıkları ve kendilerini keşfederek kimlik yapılarını inşa ettikleri bir dönemdir. Bu dönemde birey kendine fazla dönerse yani izole olursa sağlıklı kimlik gelişimi geliştiremez ve bu da bağlamsal benliğinin zayıflığına işaret etmektedir.

Katılımcılara hayatta yol gösteren değerlerinin/pusularının neler olduğu ve bunlara ne kadar uyduklarını belirlemek amacıyla sorulan soruya verilen cevaplar değerlendirilmiştir. Katılımcılar daha çok ahlaki değerlere sahip olduklarını belirtmişlerdir. Araştırma sorusunun ikinci kısmında ise katılımcıların bu değerlere ne düzeyde uygun hayat yaşadığını belirlemek amacıyla sorulan soruya verdikleri cevaplar değerlendirilmiştir. Katılımcılar genel olarak değerlerine uygun hayat yaşadıklarını belirtmiştir. Elde edilen bulgular literatürle benzer sonuçlar göstermektedir Coşkun ve Yıldırım (2009) ve Bacanlı (1999), yaptıkları araştırmalarda da üniversite öğrencilerinin önce bireysel sonra evrensel değerlere önem verdikleri ve değerlere sahip olma düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Bazı katılımcılar

değerlerine uygun yaşayamadıklarını; değerlerinden birinin özgürlük olduğunu ama aile ya da toplum baskısı yüzünden özgür bir yaşam süremediklerini ifade etmişlerdir. Bu durum beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin özgürlük ihtiyacı ile açıklanabilir. Bu dönem yapısı itibarıyla en özgür dönemdir ve bu özgürlüğe ket vurulması bireyin değerlerine uygun hayat yaşamasını zorlaştırabilir. Ayrıca bunu genelde kadın katılımcılar ifade etmiştir. Bu da Türk kültür yapısında kadınların daha az özerk olduğu bilgisiyle örtüşmektedir (Göka, 2006). Dikkat çeken bir diğer sonuç ise öğrencilerin psikolojik esnekliğin diğer alt boyutlarında düşük düzeyde beceri gösterirken değerler alt boyutunda değerleriyle uyumlu bir hayat sürdüklerini dile getirmeleridir. Psikolojik esneklik kuramına göre anda kalan, kabul düzeyi yüksek olaylarla kendini ayırıştırıp dışarıdan bakabilen bireylerin değerleriyle uyumlu bir hayat sürmesi beklenir (Harris, 2016). Bu durum sahte benlik algısı ile açıklanabilir. Sahte benlik algısı; kişinin düşündüğünü, hissettiğini gerçek kişiliğine uygun olarak ifade etmemesidir (Winnicot, 1960; akt. Sarısoy, 2016). Bu durum kabul görme ihtiyacıyla da ilişkili olabilir. Beliren yetişkinler bu dönemde kimlik arayışı içinde olmaları ve geniş bir sosyal çevreyle temas etmesinden dolayı kabul görme ihtiyaçlarının yüksek olduğu söylenebilir. Sonuç olarak değerler konusunda çalışma yapmak zordur çünkü değerler hem kültürden kültüre hem de bireylerin kendini değerlendirmelerine göre farklılık gösterebilir (Coşkun & Yıldırım, 2009).

Bu araştırmanın sonuçları İzmir ili Dokuz Eylül Üniversitesi Mühendislik Fakültesine devam eden öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile sınırlıdır.

Psikolojik esneklik, psikolojik sağlık açısından oldukça önemli bir kavramdır. Psikolojik esneklik konusunda Türkiye alan yazınında yapılan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu nedenle çeşitli değişkenlerle (yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, öz şefkat) bu kavramın incelenmesi önerilebilir. Üniversite bünyesinde bulunan psikolojik danışma merkezleri tarafından beliren yetişkinlere psikolojik esnekliği konu alan psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma oturumları düzenlenebilir. Konuyla ilgili farklı çalışma grubu ve coğrafi bölgelerde karşılaştırılmalı araştırmalar yapılabilir. Diğer yandan araştırma nitel araştırma yöntemine göre yapılmıştır. Bu konuyla ilgili daha detaylı bulgulara ulaşmak için nicel araştırma modelleri örneğin deneysel araştırmalar veya karma araştırma yöntemleri kullanılabilir. Ayrıca boylamsal tasarımdan yararlanılarak ve psikolojik esnekliğin yıllara göre değişimini incelenebilir.

Sonuç olarak beliren yetişkinler içinde buldukları dönemin özelliklerinden dolayı psikolojik olarak zorlanabilmekte ve bu zorluğu aşmadaki en önemli destek kaynaklarından biri psikolojik esneklik olabilmektedir. Bu nedenle bu dönem içerisinde yer alan üniversite öğrencilerinin, psikolojik esnekliklerini çeşitli değişkenlerle inceleyen araştırmaların yaygınlaştırılması oldukça önemli görülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Almarzooqi, S., Chilcot, J., & McCracken, L. M. (2017). The role of psychological flexibility in migraine headache impact and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 239-243. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.04.004>.
- Akpınar, G., & DüNDAR, H. (2015). Üniversite gençliği döneminin gelişimsel özellikleri ve psikolojik zorlukları. F. Yurtseven & M. Paker. *Üniversite psikolojik danışmanlık el kitabı*, 17-45.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003066X.55.5.469>.

- Arnett, J. J. (2014). A Longer road to adulthood', *Emerging late teens through the twenties, adulthood: The Winding road from the Oxford Academic*.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.003.0001>.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>.
- Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. In L. A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy* (pp. 255–275). Oxford University Press.
- Baltacı, A. (2017). Nitel veri analizinde Miles-Huberman modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (AEÜSBED)*, 3(1), 1-15.
- Bacanlı, H. (2000). Üniversite öğrencilerinin değer tercihleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 20(20), 597-610.
- Bagozzi, R. P., Sekerka, L. E., & Sguera, F. (2018). Understanding the consequences of pride and shame: How self-evaluations guide moral decision making in business. *Journal of Business Research*, 84, 271-284. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.11.036>
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi*. Epsilon Yayınevi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (14. bs.). Pegem Akademi.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>.
- Ciarrochi, J. V., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 51–75). Context Press.
- Coyne, L. W., McHugh, L., & 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>.
- Coşkun, Y. & Yıldırım, A. (2009). Üniversite öğrencilerinin değer düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 311-328.
- Creswell, J. W. (2014). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE publications.
- de Girolamo G1, Dagani J, Purcell R, Cocchi A., & McGorry PD. (2012). Age of onset of mental disorders and use of mental health services: needs, opportunities and obstacles. *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 21(1), 47-57. <https://doi.org/10.1017/S2045796011000746>.
- Doğan, A., & Çebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11.

- Eilenberg, T., Kronstrand, L., Fink, P., & Frostholm, L. (2014). Acceptance and commitment group therapy for health anxiety results from a pilot study. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(5), 461-468. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.06.001>.
- Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Van Den Bout, J., Boelen, P. A., & Stroebe, W. (2014). Development and psychometric evaluation of the Utrecht Grief Rumination Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 165-176. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9377-y>.
- Eshbaugh, E. M. (2008). Brief report: Gender, social support, and loneliness among residence hall students. *The Journal of College and University Student Housing*, 35(2), 24-33.
- Ferguson, C. J., Coulson, M., & Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 45(12), 1573-1578. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.09.005>.
- Foote, H. W., Hamer, J. D., Roland, M. M., Landy, S. R., & Smitherman, T. A. (2016). Psychological flexibility in migraine: A study of pain acceptance and values-based action. *Cephalalgia*, 36(4), 317-324. <https://doi.org/10.1177/0333102415590238>.
- Furr, S. R., Westefeld, J. S., McConnell, G. N., & Jenkins, J. M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 97. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.32.1.97>.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113-147.
- Giorgio, J. M., Sanflippo, J., Kleiman, E., Reilly, D., Bender, R. E., Wagner, C. A., Liu, T.R., & Alloy, L. B. (2010). An experiential avoidance conceptualization of depressive rumination: Three tests of the model. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1021-1031. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.07.004>.
- Göçer, A. (2014). Öğretmen adaylarının Türkçenin kullanımına ilişkin görüşleri: fenomenolojik bir analiz. *Milli Eğitim Dergisi*, 44(203), 23-36.
- Göka, E. (2006). İnsan ilişkilerinde yansıtma özdeşim. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 46-54.
- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N., & Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation Psychology*, 61(2), 210. <https://doi.org/10.1037/rep0000092>.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70-76.
- Harris, R. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (Çev. H. T. Karatepe & K. F.Yavuz). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (pp. 6). Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. S. C. Hayes, V. M. Follette & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). Guilford Press.

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *1*(1-2), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004>.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, *44*(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Huggins, S. P., Rooney, M. E., & Chronis-Tuscano, A. (2015). Risky sexual behavior among college students with ADHD: Is the mother-child relationship protective? *Journal of Attention Disorders*, *19*(3), 240-250. <https://doi.org/10.1177/1087054712459560>.
- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., & Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, *22*(2), 351-372. <https://doi.org/10.1177/1521025117751071>.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. Nobel Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, *1*(1), 62-80.
- Kashdan, T. B., & 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>.
- Konan, N. & Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *4*(6), 42-50.
- Leahy, R. L., Tirsch, D. D., & Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, *5*(4), 362-379. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.362>.
- Lewis, M. (2000). *Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt*. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 623-636). Guilford Press.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *30*(1), 60-72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>.
- McCracken, L. M., Barker, E., & Chilcot, J. (2014). Decentering, rumination, cognitive defusion, and psychological flexibility in people with chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, *37*, 1215-1225. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9570-9>.



- Meyer, L. P., & Leppma, M. (2019). The role of mindfulness, self-compassion, and emotion regulation in eating disorder symptoms among college students. *Journal of College Counseling, 22*(3), 211-224. <https://doi.org/10.1002/jocc.12138>.
- Miron, L. R., Sherrill, A. M., & Orcutt, H. K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(1), 37-41. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.10.003>.
- 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>.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the human sciences, 9*(2), 27.
- O'Connor, M., Sanson, A., Hawkins, M. T., Letcher, P., Toumbourou, J. W., Smart, D., & Olsson, C. A. (2011). Predictors of positive development in emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(7), 860-874. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9593-7>.
- Ögel, K. (2012). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga. Farkındalık (ayırimsama) ve kabullenme temelli terapiler*: HYB Yayıncılık.
- Richardson, C. M. & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences, 141*, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029>.
- Roisman, G. I. Masten, A. S., Coatsworth, D. J., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development 75*(1), 123-33. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x>.
- Rokach, A. (2000). Loneliness and the life cycle. *Psychological Reports, 86*(2), 629-642. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.2.629>.
- Sarıçalı, M., & Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılma ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10*(1), 655-670.
- Sarısoy, G. (2016). *Winnicott'ın gerçek benlik ve sahte benlik kavramlarının bir vaka ve terapi ilişkisi bağlamında incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Schulenberg, J. E., Sameroff, A. J., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology, 16*(4), 799-806. <https://doi.org/10.1017/S0954579404040015>.
- Scott, W., & McCracken, L. M. (2015). Patients' impression of change following treatment for chronic pain: global, specific, a single dimension, or many?. *The Journal of Pain, 16*(6), 518-526. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2015.02.007>.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz-duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Stone, A. L., Becker, L. G., Huber, A. M., & Catalano, R. F. (2012). Review of risk and protective factors of substance use and problem use in emerging adulthood. *Addictive Behaviors, 37*(7), 747-775. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.02.014>.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Gender differences in morality. In R. F. Bornstein & J. M. Masling (Eds.), *The psychodynamics of gender and gender role* (pp. 251-269). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10450-007>.

- Tekindal, M., & Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 153-172.
- Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clinical Child Psychology And Psychiatry*, 13(3), 395-407. <https://doi.org/10.1177/1359104508090603>.
- Uzun, B. (2020). *En uzun yollar tek bir adımla başlar*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality*, 43(3), 374-385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>.
- Wilson, K. G., & Dufrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Human life consists of various phases. One of these stages is the emerging adulthood. Emerging adulthood is a concept that has been added to the literature in recent years by developmental psychologists and refers to the developmental period between adolescence and young adulthood. This period of life, which covers the ages between 18 and 25, was named as the emerging adulthood by the American developmental psychologist Arnett (2000; 2004; 2007). Considering the characteristics of the emerging adulthood period; This period is accepted as a period in which individuals seek identity in terms of love, work and worldview, focus more on themselves, try to discover endless possibilities, generally feel caught in the middle while making these discoveries, and often experience ebbs and flows (Arnett, 2004; 2007; 2010). In this period, the individual is faced with many developmental tasks such as preparing for adult life, directing his career, obtaining a social status, settling a job and finding a spouse. Emerging adults are expected to cope with the stressful and challenging life events they encounter while fulfilling these new developmental tasks. One of the most important coping resources that can be used in combating these stressful and difficult life events is psychological flexibility. Because psychological flexibility will help the individual to realize and regulate his emotions in various life events, to contact the present moment and to act towards his values, so that the individual can overcome difficulties more easily and adapt to this new period more easily (Luoma, Hayes, & Walser, 2007). Psychological flexibility, which is a skill that can be learned and developed, is defined as the individual's being in full contact and relationship with the moment he is in, accepting without trying to change his internal and external experiences, without judging or escaping from them, being able to distinguish himself from his experiences and living a life in line with his values by finding his values. It is very important that individuals in the emerging adulthood have a high level of psychological flexibility so that they can go through this process in a healthy way and overcome difficulties easily. The aim of this research is to examine the psychological flexibility levels of individuals in emerging adulthood.

## **Method**

This study was designed as a phenomenological research within the scope of qualitative research and the interview method was used as a data collection method. The research group consists of fourteen university students studying at Dokuz Eylul University Faculty of Engineering in the 2022-2023 academic year, selected by the convenient sampling method. The "Psychological Resilience Form in Emerging Adulthood" created by the researchers was used as a data collection tool in the study. Semi-structured interviews were conducted with the participants. Content analysis technique was used to analyze the data obtained as a result of the interviews.

## **Results and Discussion**

When the answers of the participants to the first question are examined, it can be said that the level of "flexible contact with the moment", which is a dimension of psychological flexibility, is low. Flexible contact with the moment is getting off autopilot and experiencing the present moment. Considering the answers given by the participants to the question asked to determine their acceptance level, they stated that they did not experience acceptance due to criticism and ruminative thoughts towards them. Self-criticism, that is, self-judgment, can occur in a lack of self-compassion. When the participants were asked about their level of distinguishing between their inner experiences and their selves, the participants mostly stated that they could not distinguish. They did not see themselves as different from the experience and stated that they felt self-blame and shame. The answers given to the question were evaluated in order to determine the level of participants' ability to look at the events from the outside with a third eye (contextual self). Responses given to the question asked were evaluated in order to determine the values/ambushes that guide the participants in life and how much they followed them. Participants stated that they have more moral values. As a result, emerging adults can have psychological difficulties due to the characteristics of the period they are in, and one of the most important sources of support in overcoming this difficulty can be psychological flexibility. For this reason, it is considered very important to disseminate studies examining the psychological flexibility of university students in this period with various variables. Psychological flexibility is a very important concept in terms of psychological health. The number of studies in the Turkish literature on psychological flexibility is quite limited. For this reason, it can be suggested to examine this concept with various variables (e.g.life satisfaction, psychological well-being, self-compassion).