

# **Psychological Flexibility as a Predictor of Coping Self-Efficacy Among University Students**

**Assist. Prof.Dr. Sinem Acar**

Muğla Sıtkı Koçman University - Türkiye

ORCID: 0000-0002-6098-7949

e-mail: sinemacar@mu.edu.tr

## **Abstract**

The aim of this study is to examine the predictive relationship between coping self-efficacy belief and psychological flexibility. Another aim of the study is to examine sex differences according to variables. The research was designed in the survey model using the quantitative research method. The sample of the research consists of 1st and 2nd year students attending different departments in a state university. The sample consists of 136 people, 72 of whom are women and 64 are men. The age range of the study group was 17-24 and the mean age was 21.42 (Sd: 1.76). In the research, the Coping Self-Efficacy Scale was used to measure the level of coping self-efficacy and the Acceptance and Action Form-2 was used to measure the level of psychological flexibility as data collection tools. The correlation coefficient was calculated in order to determine whether there was a significant relationship between the variables. The predictive relationship between the variables was examined by simple regression analysis. The sub-dimensions of coping self-efficacy (problem-focused coping, coping with social support, coping by stopping feelings and thoughts) and psychological flexibility were examined with the T-test to examine sex differences. According to the findings, there is a moderate and negative significant relationship between psychological flexibility and coping self-efficacy ( $r = -.41, p < .001$ ), and psychological flexibility explains 16% of the variance of coping self-efficacy. According to another result, coping self-efficacy, sub-dimensions of coping self-efficacy and psychological flexibility do not show a significant difference according to gender.

**Keywords:** Coping self-efficacy, Psychological Flexibility, University students, Acceptance and action therapy



**E-International  
Journal of Educational  
Research**

Vol: 13, No: 3, pp. 31-45

Research Article

Received: 2021-12-14

Accepted: 2022-05-26

## **Suggested Citation**

Acar, S. (2022). Psychological flexibility as a predictor of coping self-efficacy among university students, *E-International Journal of Educational Research*, 13(3), 31-45. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>

## Extended Abstract

**Problem:** Self-efficacy belief is considered as individuals' beliefs about their capacity to perform the behaviors necessary to perform a performance (Bandura, 1986) and is an effective factor in how much effort individuals will expend in a situation. The level of effort to be spent in the face of a situation can be quite decisive on the events in the lives of individuals. It is possible to talk about "a general self-efficacy belief" as well as "field-specific self-efficacy beliefs" (Schwarzer, 1994). Domain-specific efficacy belief is defined as an individual's belief in his or her ability to perform the tasks required by a particular situation (Bandura, 1986). The self-efficacy to cope with stress is also considered as a field-specific self-efficacy belief. The ability to cope with stress can be defined as the perception of individuals' ability to cope with stressful life events (Benight et al., 1999).

Bandura (1992) hypothesized that coping efficacy "expects personal efficacy to determine whether coping behavior is initiated, how much effort is expended, and how long it is sustained in the face of obstacles and deterrent experiences". Individuals who perceive their own coping abilities to be adequate have an effective resource for making personal adjustments in the face of challenging life events. According to Bandura (1992), when individuals are faced with emotionally ambivalent situations, the ability to cope is very important in maintaining their psychological health. Therefore, coping self-efficacy is closely related to many psychological characteristics.

Similar to coping self-efficacy, psychological flexibility is associated with the perceived ability to perform the necessary activity related to challenging subjective experiences (Schele et al., 2021). Kashdan and Rottenberg (2010) state that individuals with psychological flexibility have more ability to effectively manage their emotions, thoughts and behaviors. The authors state that these individuals use effective mechanisms when faced with situations that challenge their skills and competencies. It is thought that the level of psychological flexibility is an important factor in the capacity to act decisively regarding all these obstacles and deterrent experiences that arise in life. Psychological flexibility is considered as a fundamental component in meeting basic psychological needs, managing the difficulties of life and protecting psychological health (Hayes et al., 2006). Psychological flexibility is the ability to adapt to a variety of different situational demands when useful for living a meaningful life (Hayes et al., 2006). Psychological flexibility is defined as reaching the present moment as a conscious person and acting in line with the values that the person chooses as much as the situation allows (Harris, 2016). In fact, it is argued that low psychological flexibility plays an important role in the basis of various psychological problems (Masuda & Tully, 2012).

Although researches examining coping self-efficacy and psychological flexibility are not directly encountered, it has been observed that there are various studies examining the relationship between coping with stress and psychological flexibility, since coping self-efficacy is an individual perception of the capacity to cope with stress. An individual's level of psychological flexibility is also related to their way of coping with stress. While lack of psychological flexibility is strongly associated with the tendency to use avoidance-based coping strategies that may become dysfunctional, such as distraction, withdrawal, or substance use, it can also explain a larger portion of psychological problems (Burton & Bonanno, 2016; Karekla & Panayiotou, 2011; Masuda & Tully, 2012; Nielsen et al., 2016). Conceptually, psychological flexibility can be understood as a generalized or higher-level ability to respond effectively to situational demands in pursuit of longer-term goals, enabling the selection of coping responses appropriate to the situation (Dawson & Golijani-Moghaddam, 2020). Rueda and Valls (2020), in their study in which they conducted mediation analysis, state that psychological flexibility is an important tool in situations where context-appropriate stress-coping responses are given.

Numerous studies state that increasing psychological flexibility is also effective in reducing stress (Brinkborg et al., 2011; Dahl et al., 2004; Flaxman & Bond, 2010). Experimental studies on psychological flexibility are also noteworthy. In one of these experimental studies, it was shown that stress decreased in the intervention group compared to the control group, and the increase in psychological flexibility was associated with decreases in stress levels (Brinkborg et al., 2011). According to the findings of one study, a decrease in stress level was reported with an intervention based on acceptance and determination (Flaxman & Bond, 2010). Wersebe et al. (2018) reports that in the self-help psycho-

education program based on acceptance and commitment therapy, the stress levels of the participants decreased and their psychological well-being levels increased with increased psychological flexibility. Since being able to reduce the stress level is closely related to the ability to cope with increased stress, it can be thought that psychological flexibility is an important predictor of the ability to cope. Looking at the literature, it can be said that one of the important factors affecting coping self-efficacy is the level of psychological flexibility. Understanding coping self-efficacy and protecting psychological health are important. For this reason, it is thought that it is important to determine the components that explain the coping self-efficacy. The aim of this research is to understand the pattern between coping self-efficacy and psychological flexibility. Therefore, in this study, it was necessary to examine the predictive relationship between coping self-efficacy and psychological flexibility and the mentioned variables in terms of gender. For this purpose, the research questions areas follows:

1. Does psychological flexibility significantly predict coping self-efficacy?
2. Does psychological flexibility and coping self-efficacy differ according to gender?

**Method:** The research was designed in the survey model using the quantitative research method. In this study, it is aimed to determine how the variables of psychological flexibility and coping self-efficacy change together. Therefore, this research was designed in the relational survey model using the quantitative research method. The survey model is all of the processes that aim to describe an existing situation as it is and are applied for the realization of learning.

The sample of the research consists of 1st and 2nd year students attending different departments in a state university. The sample consists of 136 people, 72 of whom are women and 64 are men. The age range of the study group was 17-24 and the mean age was 21.42 (Sd: 1.76). In the research, the Coping Self-Efficacy Scale was used to measure the level of coping self-efficacy and the Acceptance and Action Form-2 was used to measure the level of psychological flexibility as data collection tools.

After the preparation of the research batteries containing the personal information form and measurement tools, the necessary permissions were obtained. Before starting the application, the participants of the research were explained about the purpose of the research, the results to be obtained from the scale will not be evaluated individually, it is not necessary to write their names on the forms, and it is important to answer the statements in a way that reflects the truth. In addition, it was stated that participation in the research is on a voluntary basis and that the data will be used by taking into account the principle of confidentiality. Data collection was carried out face-to-face in the 2019-2020 academic fall semester and continued for three weeks.

The Jamovi package program was used for the analysis of the quantitative data obtained from the study. Before the analysis of the data, the scale of 7 students was eliminated due to the presence of blank items. In this study, the distribution of the data was analyzed with the statistical method by considering the VIF tolerance values (Tabachnick & Fidell, 2013). As a result of the analyzes on whether the data were normally distributed or not, the VIF tolerance values were calculated as 1.52 and .65 for coping self-efficacy and psychological flexibility.

The arithmetic mean for coping self-efficacy of female participants is 83.6 (ss= 22.32), and the arithmetic mean of male participants is 78.9 (Ss= 24.48). The coping self-efficacy of the participants did not differ according to sex ( $t=1.20, p>.01$ ). The arithmetic mean of female participants for the problem-focused coping sub-dimension was 40.8 (Ss = 10.54), and the arithmetic mean of male participants was 39.5 (Ss = 10.60). Problem-focused coping levels do not differ according to sex ( $t= .74, p>.01$ ). The arithmetic mean for the sub-dimension of seeking social support of female participants is 20.7 (5.69) and the arithmetic mean of male participants is 20.2 (Ss= 5.92). The coping levels of the participants by seeking social support do not differ according to sex ( $t= .53, p>.01$ ). For the sub-dimension of stopping unwanted emotions and thoughts, the arithmetic mean of female participants is 28.7 (Sd= 12.16), and the arithmetic mean of male participants is 27.1 (Ss = 11.57). The levels of coping by stopping unwanted emotions and thoughts of the participants did not differ according to sex ( $t= .79, p>.01$ ). Finally, in terms of psychological flexibility, the arithmetic mean of female participants was 25.5 (Ss = 10.12) and the arithmetic mean of male participants was 26.8 (Ss = 10.75). Psychological flexibility levels of the participants also did not differ according to gender ( $t= .75, p>.01$ ).

There is a moderate and negative significant relationship between psychological flexibility and coping self-efficacy ( $r = -.41, p < .001$ ). Low scores on the psychological flexibility scale mean that the level of psychological flexibility is high (the psychological rigidity is low). A high score from the coping self-efficacy scale is interpreted as an increase in the coping competency level. The negative relationship between these two variables can be interpreted as psychological rigidity decreases as coping self-efficacy increases. In addition, negative and significant ( $r = -.23, p < .001$ ) between psychological flexibility and problem-focused coping, negative and significant between coping with social support and negative and significant ( $r = -.44, p < .001$ ) and unwanted emotion. It is seen that there is a negative and significant ( $r = -.38, p < .001$ ) relationship with stopping thoughts and thoughts. There was a positive and significant relationship between coping self-efficacy and problem-focused coping ( $r = .83, p < .001$ ), positive and significant relationship with stopping unwanted feelings and thoughts ( $r = .84, p < .001$ ), and positive and significant correlations with social support. there is a relationship ( $r = .81, p < .001$ ).

The results of the regression analysis regarding the prediction of the variables. Accordingly, it seems that the psychological flexibility of university students is a significant predictor of coping self-efficacy,  $R = 0.411, R^2 = 0.169, F(1-136) = 27.6, p < .001$ . It can be stated that 16% of the total variance regarding coping self-efficacy is explained by psychological flexibility.

**Findings:** The aim of this research is to examine the predictive relationship between coping self-efficacy and psychological flexibility. Another aim is to examine whether coping self-efficacy, problem-focused coping, coping with social support, coping by stopping feelings and thoughts, and finally psychological flexibility, which are sub-dimensions of coping self-efficacy, differ in terms of gender. According to the results of the research, psychological flexibility predicts coping self-efficacy by 16%. According to another result, coping self-efficacy, problem-focused coping, seeking social support, stopping unwanted emotions and thoughts, and psychological flexibility do not differ significantly according to gender.

As frequently supported in the literature, it is stated that low psychological flexibility is closely related to different psychological problems (Masuda & Tully, 2012). Some studies support these ideas, and it is noteworthy that psychological flexibility is an important component in recovery after trauma and coping with psychological difficulties (Benight et al., 2000; Benight et al., 1999).

It can be said that the fact that psychological flexibility is an auxiliary element in coping self-efficacy is related to the multifaceted nature of this concept. Psychological flexibility includes the ability to be in the moment, the ability to keep a distance from dysfunctional thoughts and continue with daily life activities, the ability to accept life events that are not within the individual's control, the ability to observe the self in context, the ability to identify the values that guide life and the ability to exhibit behaviors in line with these values (Harris, 2016). These skills, which constitute psychological flexibility, contribute to increasing the level of coping with stress (Burton & Bonanno, 2016). Masuda and Tully (2012) consider high psychological flexibility during stressful life events as a protective factor in meeting negative emotions, managing negative situations, and improving mental health.

In line with the above ideas, a significant predictor of coping self-efficacy in this study was found to be psychological flexibility. Although researches examining coping self-efficacy and psychological flexibility are not directly encountered, it has been observed that there are various studies examining the relationship between coping with stress and psychological flexibility. Dawson and Golijani-Moghaddam (2020) report in their research that psychological flexibility has a strong effect on coping with stress, especially during the COVID-19 pandemic. Karekla and Panayiotou (2011) and Nielsen et al. (2016) reveal that lack of psychological flexibility is associated with the tendency to use dysfunctional coping strategies. At the same time, these dysfunctional coping strategies can cause daily life problems to become chronic over time and can explain a larger part of psychological problems by inviting psychological disorders. With a similar idea, lack of psychological flexibility (high psychological rigidity) is the main component in the emergence of psychological problems (Masuda & Tully, 2012). Dawson and Golijani-Moghaddam (2020) similarly state that psychological flexibility has a high effect on choosing appropriate coping responses and responding effectively to situational demands. Rueda and Valls (2020), in their study in which they conducted mediation analysis, state that psychological flexibility is an important tool in situations where context-appropriate stress-coping responses are given. Similarly,

it is stated in various studies that increasing psychological flexibility is also effective in reducing stress (Brinkborg et al., 2011; Dahl et al., 2004; Flaxman & Bond, 2010). Here, the situation that reduces stress is most likely related to the development of effective coping strategies and the subsequent increase in coping competencies, rather than the reduction of stressors in the lives of individuals. In support of this idea, it is seen that many experimental studies report an increase in the ability to cope with stress with an increase in psychological flexibility (Brinkborg et al., 2011; Flaxman and Bond, 2010; Wersebe et al., 2018). Since reducing the level of stress is closely related to the ability to cope with increased stress, the idea that psychological flexibility is an important predictor of the ability to cope stands out here as well.

According to the other finding of the study, coping self-efficacy, sub-dimensions of coping self-efficacy, problem-focused coping, coping with social support, and coping by stopping feelings and thoughts do not differ in terms of gender. In other words, coping self-efficacy (as well as all sub-dimensions) and psychological flexibility levels do not differ in terms of gender in male or female participants. In the literature, there are studies reporting that the ways of coping with stress vary according to gender. For example, Koç (2020) stated that the methods of coping with stress differ according to gender, Colodro et al. (2010) report that coping levels through seeking social support are higher in women than in men. Some studies show that coping differs according to gender roles (Bowling et al., 2021; Vierhaus et al., 2011). reveals. Gender role is related to the extent to which individuals adopt and employ gender roles, regardless of their biological sex. In this study, difference analysis was performed according to biological sex. The fact that coping self-efficacy did not differ in terms of gender in this study is thought to be related to the fact that biological sex and gender roles are not sharply the same. In other words, a participant whose biological sex is female may consider their gender as androgynous or masculine.

According to the last finding of the study, psychological flexibility levels do not differ according to being male or female. Çiçek (2021) reports in his study that men have higher psychological flexibility than women. Karekla and Panayiotu (2011) and Hulbert-Williams and Storey (2015) reveal that psychological flexibility does not differ according to gender. Cobos-Sánchez et al. (2020) reveal that acceptance skills, an important dimension of psychological flexibility, are higher in men than in women. When we look at the literature, studies in which psychological flexibility is handled according to the gender variable show different results. This may be related to the texture of the selected samples and the perceived gender roles.

**Limitations:** There are certain limitations of this study, which reveals that psychological flexibility predicts coping self-efficacy and that coping self-efficacy and psychological flexibility do not differ according to gender. First, data collection is self-reported. Here, situations such as moderate marking bias and marking bias with high social likability may have arisen from filling in the measurement tool. Second, the research is limited to university students. Undoubtedly, the ability to cope with stress and, in parallel, the ability to cope may show differences specific to developmental periods. Stressors may vary in different developmental stages. For this reason, it is recommended that similar studies be carried out with individuals in different developmental stages.

**Suggestions:** When the literature is examined, it is seen that research on psychological flexibility and coping self-efficacy is limited. Considering that psychological flexibility is a determining factor in terms of psychological health, it is thought that there is a need for new studies that address this variable. Especially in terms of gender roles, coping self-efficacy and psychological flexibility can be addressed. In addition, it is recommended to plan experimental studies to increase psychological flexibility and to investigate the effects on related psychological variables. It is thought that all this information will contribute to the development of preventive and interventional mental health services.





## Üniversite Öğrencilerinde Baş Etme Yetkinliğinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Esneklik

**Dr.Öğrt. Üyesi Sinem Acar**

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi - Türkiye

ORCID: 0000-0002-6098-7949

e-mail sinemacar@mu.edu.tr

### Özet

Bu çalışmanın genel amacı, baş etme yetkinliği ile psikolojik esneklik arasındaki yordayıcılık ilişkisinin ve adı geçen değişkenlerin cinsiyete göre incelenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yönteminin kullanıldığı tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu bir devlet üniversitesinde farklı bölümlere devam etmekte olan 1. ve 2. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubu 72'si kadın, 64'ü erkek olmak üzere toplam 136 kişiden oluşmaktadır. Çalışma grubunun yaş ranji 17-24 olup, yaş ortalaması 21.42 (Ss: 1.76)'dir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Baş Etme Yetkinliği Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-2 kullanılmıştır. Değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki yordayıcılık ilişkisi basit regresyon analizi ile incelenmiştir. Baş etme yetkinliğinin, baş etme yetkinliğinin alt boyutları olan problem odaklı baş etmenin, sosyal destek olarak baş etmenin ve duygu ve düşünceleri durdurarak baş etmenin, son olarak psikolojik esnekliğin cinsiyet açısından bir farklılık gösterip göstermediği ise T-testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, psikolojik esneklik ile baş etme yetkinliği arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.41$ ,  $p < .001$ ) ve psikolojik esneklik baş etme yetkinlik varyansının %16'sını açıklamaktadır. Bir diğer sonuca göre baş etme yetkinliği, baş etme yetkinliğinin alt boyutları ve psikolojik esneklik cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Baş etme yetkinliği, Psikolojik esneklik, Üniversite öğrencileri, Kabul ve kararlılık terapisi



**E-Uluslararası Eğitim  
Araştırmaları  
Dergisi**

Cilt: 13, No: 3, ss. 31-45

Araştırma Makalesi

36

Gönderim: 2021-12-14  
Kabul: 2022-05-26

### Önerilen Atrf

Acar, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik, *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 31-45. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>



## GİRİŞ

Yetkinlik inancı, bireylerin bir performansı gerçekleştirmek için gerekli olan davranışları gerçekleştirebilme kapasitelerine ilişkin inançları olarak ele alınmaktadır (Bandura, 1986) ve bireylerin bir durum karşısında ne kadar çaba harcayacakları noktasında etkili bir unsurdur. Bir durum karşısında harcanacak çaba düzeyi bireylerin yaşamındaki olaylar üzerinde oldukça belirleyici olabilmektedir. "Genel bir yetkinlik inancından" bahsedilebileceği gibi, "alana özel yetkinlik inançlarından" da bahsedilmektedir (Schwarzer, 1994). Alana özel yetkinlik inancı, bireyin özel bir durumun gerektirdiği görevleri gerçekleştirebileceğine ilişkin yeteneğine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1986). Stresle başa çıkma yetkinliği de alana özel bir yetkinlik inancı olarak ele alınmaktadır. Stresle başa çıkma yetkinliği, bireylerin stresli yaşam olaylarıyla baş etme yeteneklerine ilişkin algı olarak tanımlanabilir (Benight vd., 1999).

Genel yetkinlik inancının bir boyutu olan baş etme yetkinliği inancı, bireyin stresli ve tehdit içeren yaşam olaylarını yönetebilme kapasitesine ilişkin algısı olarak tanımlanmaktadır (Benight vd., 1999). Bandura'ya göre, çevre, birey ve davranışlar sürekli olarak bir etkileşim içerisinde. Bandura buna karşılıklı belirleyicilik demektedir. Bu etkileşime dayanarak bireyler çevresel zorlukları yönetebilme etkililiğine ilişkin bir çıkarımda bulunurlar. Bir tür kendini düzenleme süreci olan bu etkileşim ise, stresle baş etme noktasında önemli bir belirleyici halini alır (Bandura, 1986). Baş etme yetkinliği, bireyin sosyo-duygusal işlevselliğine farklı biçimlerde etki edebilir. Bu süreçler (1) dikkat süreçleri, (2) dönüştürücü eylemler, (3) düşüncenin kontrolü yetkinliğidir. Dikkat süreçleri, bireylerin travmatik durumları nasıl yorumladıkları ile ilgilidir. Baş etme yetkinliği inancı yüksek olan bireyler stres faktörleri üzerinde bir miktar kontrolleri olacağını düşündüklerinden, stresi daha az hissedebilirler. Bu durum da stresle mücadele noktasında motivasyon artırıcı olabilir. Dönüştürücü eylemler, baş etme yetkinliği yüksek olan kişilerin geliştirdikleri strateji ve davranışların, tehlikeli çevresel koşulları, tehlikesi olmayan veya azalan çevresel koşullara çevirmesiyle ilgilidir. Düşüncenin kontrolünü sağlayabilmek ise baş etme yetkinliği olan bireylerin deneyimlediği bir durumdur. Baş etme yetkinliği yüksek olan bireyler tehlikeli durumlar karşısında daha az stres yaşayarak ve tehdit durumuyla ilgili düşüncelerini daha az yineleyerek iyilik hallerinin sürdürülmesine katkı sağlarlar (Benight ve Bandura, 2004). Yapılan kimi çalışmalar da bu fikirleri destekler yönde, yaşanan travmalar sonrası iyileşmede, psikolojik zorlanmaları atlama önemli bir faktör olduğuna vurgu yapılmaktadır (Benight vd., 1999; Benight vd., 2000). Bunun da ötesinde, bireyin baş etme yetkinliğine dair inancı, oluşacak psikolojik zorlanmaları ve fizyolojik tepkileri belirlemede kritik bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla baş etme yetkinliği, başa çıkma becerisinden daha farklı olmakla birlikte, bireyin başa çıkma girişimlerini etkilemektedir (Benight vd., 1999). Buna göre, başa çıkma becerilerine sahip olan bir birey, baş etme yetkinlik inancı düşük olduğunda, stresle mücadele noktasında pasif bir tavır takınabilir. Görünen o ki, baş etme yetkinliği, baş etme becerilerinden daha farklı ve onun ötesinde bir kavramdır (Benight vd., 2000).

Bandura (1992), baş etme yetkinliğinin "kişisel yeterlik beklentilerinin, başa çıkma davranışının başlatılıp başlatılmayacağını, ne kadar çaba harcanacağını ve engeller ve caydırıcı deneyimler karşısında ne kadar süreyle sürdürüleceğini belirlediğini" varsaymıştır. Kendi baş etme yeteneklerini yeterli olarak algılayan bireyler zorlayıcı yaşam olayları karşısında kişisel ayarlamalar yapma konusunda etkili bir kaynağa sahiptir. Bandura (1992)'ya göre, bireyler duygusal olarak ikircikli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında baş etme yetkinliği psikolojik sağlıklarını korumalarında çok önemlidir. Dolayısıyla baş etme yetkinliği çok sayıda psikolojik özellik ile yakından ilişkilidir. Öznel iyi oluş (Xu ve Roberts, 2010), duygu düzenleme ve farkındalık (Luberto vd., 2014), yaşam kalitesi (Mikula vd., 2014), psikolojik iyi oluş (Pisanti vd., 2015) gibi psikolojik sağlığın önemli bileşenleri ile baş etme yetkinliği arasındaki ilişkileri raporlayan çok sayıda araştırma vardır. Baş etme yetkinliği ile benzer şekilde psikolojik esneklik, zorlayıcı öznel deneyimlerle ilgili gerekli etkinliği gerçekleştirmek için algılanan yetenekle ilişkilendirilmektedir (Schele vd., 2021). Kashdan ve Rottenberg (2010) psikolojik esnekliğe sahip olan bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını etkili bir şekilde yönetme konusunda daha fazla yeteneğe sahip olduğunu belirtmektedir. Yazarlar bu bireylerin, becerilerini ve yeterliliklerini zorlayan durumlarla karşılaştıklarında etkili mekanizmalar kullandıklarını ifade etmektedir. Yaşamda ortaya çıkan tüm bu engeller ve caydırıcı deneyimlere ilişkin kararlı bir şekilde davranma kapasitesinde ise psikolojik esneklik düzeyinin önemli bir

etken olduğu düşünülmektedir. Psikolojik esneklik, temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesinde, yaşamın zorluklarını yönetmede ve psikolojik sağlığın korunmasında temel bir bileşen olarak ele alınmaktadır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik anlamlı bir yaşam sürmek için faydalı olduğunda çeşitli farklı durumsal taleplere uyum sağlama yeteneğidir (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik, kabul ve kararlılık terapisinin ana kavramlarından birisidir. Psikolojik esneklik, bilinçli bir insan olarak içinde bulunulan ana erişme ve o durumun izin verdiği ölçüde kişinin seçtiği değerler doğrultusunda davranması olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2016). Psikolojik esnekliğin temel unsurları anda olma (contact with the present moment), bilişsel ayrışma (cognitive defusion), kabul (acceptance), bağlamsal benlik (self-as-context), değerler (values) ve değerlere yönelik davranışlardır (committed action). Bu altı süreç bir bütündür ve birbiriyle etkileşim halindedir. Araştırmalar, psikolojik esnekliğin düşük olması ile olumsuz psikolojik faktörler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir (Hayes vd., 2006). Hatta çeşitli psikolojik problemlerin temelinde, psikolojik esnekliğin düşük olmasının önemli bir rol oynadığı savunulmaktadır (Masuda ve Tully, 2012).

Psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler, şimdiki zamanda (o anda) olumsuz içsel deneyimlerine açık olurlar ve onları kabullenirler. Bu açıklık ve kabul düzeyi bireylerin kişisel değerleriyle tutarlı davranışlarla temasta olmalarına yol açar. Psikolojik esnekliği düşük olan bireyler, olumsuz duygu ve düşünceleri deneyimlemeyi zorlayıcı ve katlanılmaz bulma eğilimindedir (Harris, 2016). Bu nedenle olumsuz içsel deneyimlerinden kaçınarak ya da bunları değiştirerek stresi azaltma eğiliminde olurlar. Bu durum kabul ve kararlılık terapisinde kavramsal olarak yaşantısal kaçınma ile açıklanmaktadır. Yaşantısal kaçınma, hoşnut olunmayan bazı içsel deneyimleri (bedensel duyumlar, duygular, düşünceler, hatıralar, zihinsel imgeler gibi) sürdürmedeki isteksizlikten kaynaklı olarak, bu deneyimleri azaltmak ya da değiştirmek için atılan adımlardır. Yaşantısal kaçınma zararlı olabilir çünkü istenmeyen içsel deneyimleri kontrol etmek ya da azaltmak için gösterilen çabanın paradoksal bir şekilde psikolojik problemlere neden olduğu ifade edilmektedir. İçsel sıkıntılardan kaçınmak için çaba gösterilirken hem içsel sıkıntılar daha canlı kalır, hem de içsel sıkıntılara katlanıldığında oluşabilecek yeni davranış repertuarı daralır (Hayes vd., 1996). İşte bu nedenle kabul ve kararlılık terapisi, içsel sıkıntılarının anormalliğinin bir işareti olmadığını, hatta normal bir durum olduğunu öne sürer (Hayes vd., 2011). Buna göre, yaşantısal kaçınma arttıkça psikolojik sorunlarda artış ve yaşam kalitesinde düşüş olduğu söylenebilir (Harris, 2016).

Baş etme yetkinliği ve psikolojik esnekliği inceleyen araştırmalara doğrudan rastlanmasa da baş etme yetkinliği stresle baş etme kapasitesine ilişkin bireysel algı olduğundan, stresle baş etme ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar olduğu görülmüştür. Bireyin psikolojik esneklik düzeyi, stresle başa çıkma şekilleri ile de ilişkilidir. Psikolojik esnekliğin olmaması dikkati dağıtma, uzaklaşma veya madde kullanımı gibi işlevsiz hale gelebilen kaçınmaya dayalı başa çıkma stratejilerini kullanma eğilimiyle güçlü bir şekilde ilişkililikten, aynı zamanda psikolojik sorunların daha büyük bir bölümünü açıklayabilmektedir (Burton ve Bonanno, 2016; Karekla ve Panayiotou, 2011; Masuda ve Tully, 2012; Nielsen vd., 2016). Kavramsal olarak, psikolojik esneklik, duruma uygun başa çıkma tepkilerinin seçilmesini sağlayan, daha uzun vadeli hedefler peşinde durumsal taleplere etkili bir şekilde yanıt verme konusunda genelleştirilmiş veya daha yüksek düzeyde bir yetenek olarak anlaşılabilir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020). Rueda ve Valls (2020), aracılık analizi yaptıkları çalışmalarında, bağlama uygun stresle baş etme tepkilerinin verildiği durumlarda psikolojik esnekliğin önemli bir aracı olduğunu ifade etmektedir.

Çok sayıda araştırmada psikolojik esnekliği artırmanın stresi azaltmada da etkili olduğu ifade edilmektedir (Brinkborg vd., 2011; Dahl vd., 2004; Flaxman ve Bond, 2010). Psikolojik esneklik ile ilgili deneysel çalışmalar da dikkat çekicidir. Bu deneysel çalışmalardan birinde, müdahale grubunda kontrol grubuna kıyasla stresin azaldığını ve psikolojik esneklikteki artışın stres düzeyindeki düşüşlerle bağlantılı olduğunu göstermektedir (Brinkborg vd., 2011). Bir çalışmanın bulgusuna göre kabul ve kararlılık temelli bir müdahale ile stres düzeyinde düşüş olduğu rapor edilmiştir (Flaxman ve Bond, 2010). Wersebe vd. (2018) kabul ve kararlılık terapisine dayalı olarak uygulanan kendine yardım psiko-eğitim programında, artan psikolojik esneklikle birlikte katılımcıların stres düzeylerinde düşüş ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış olduğunu rapor etmektedir. Stres düzeyinde düşüş sağlayabilmenin artan stresle baş etme yetkinliği ile yakından ilişkili olduğuna göre, psikolojik esnekliğin baş etme yetkinliği açısından önemli bir yordayıcı olduğu düşünülebilir. Alan yazınına bakıldığında baş etme yetkinliğini etkileyen



önemli faktörlerden birisinin psikolojik esneklik düzeyi olduğu söylenebilir. Baş etme yetkinliğinin anlaşılması, psikolojik sağlığı koruma önemlidir. Bu nedenle baş etme yetkinliğini açıklayan bileşenlerin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı baş etme yetkinliği ve psikolojik esneklik arasındaki örüntünün anlaşılmasıdır. Bu nedenle bu çalışmada, baş etme yetkinliği ve psikolojik esneklik arasındaki yordayıcılık ilişkisinin ve adı geçen değişkenlerin cinsiyet açısından incelenmesine ihtiyaç duyulmuştur. Bu amaçla araştırmanın soruları şu şekildedir:

1. Psikolojik esneklik, baş etme yetkinliği (sosyal destek arama, problem çözme ve duygu ve düşünceleri durdurma) cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Psikolojik esneklik, baş etme yetkinliğini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

## YÖNTEM

### 1. Araştırmanın Modeli:

Tarama modeli, var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan ve öğrenmenin gerçekleşmesi için uygulanan süreçlerin tümüdür. Genel tarama modelinde, var olan evrene ilişkin olarak evrenin tümünü temsil etme gücü yüksek olduğu düşünülen bir grup örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır. İlişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimi saptamayı amaçlayan tarama yaklaşımıdır (Karasar, 2009). Bu çalışmada psikolojik esneklik ve baş etme yetkinliği değişkenlerinin birlikte nasıl bir değişim gösterdiğini saptamak amaçlanmaktadır. Bu nedenle bu araştırma, nicel araştırma yönteminin kullanıldığı ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır.

### 2. Çalışma Grubu:

Araştırmanın çalışma grubunu bir devlet üniversitenin farklı bölümlere devam etmekte olan 1. ve 2. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

**Tablo 1.** Çalışma grubuna ilişkin demografik veriler

	N	$\bar{x}$	SS
Kadın	72	21.8	2.44
Erkek	64	21.2	2.46
Toplam	136	21.4	1.76

Tablo 1’de görüldüğü üzere, örneklem 72’si kadın, 64’ü erkek olmak üzere toplam 136 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubunun yaş ranjı 17-24 olup, yaş ortalaması kadınlar için 21.8 (Ss= 2.44), erkekler için 21.2 (Ss= 2.46) ve toplam grup için 21.42 (Ss: 1.76)’dir.

### 3. Veri Toplama Araçları

**3.1. Kabul ve eylem formu – 2:** KEF - 2 Bond vd. (2011) tarafından geliştirilmiş ve Yavuz vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. KEF’in Türkçeye uyarlanması için 474 katılımcı ile çalışılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84’tür. 60 günlük arayla yapılan test-tekrar test korelasyon katsayısı .85’tir. Ölçeğin orijinali ile benzer şekilde, Türkçe formu da doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen bulgular sonucu tek faktörlü bir yapı göstermektedir [ $\chi^2$  /df (3.746), RMSEA (0.079), SRMR (0.0210), CFI (0.971), GFI (0.972), NFI (0.961)]. Ölçme aracı 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı hiçbir zaman doğru değil (1) ve her zaman doğru (7) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 49 olup; alınan yüksek puan, psikolojik katılık düzeyinin yükseldiğini (psikolojik esneklik düzeyinin düştüğünü) göstermektedir. KEF, psikolojik esnekliği ölçen geçerlik ve güvenilirlik bir ölçme aracıdır. Bu araştırma için ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83’tür. Bu araştırma için ölçeğin Cronbah Alpha iç tutarlık katsayısı .83, Mc Donalds güvenilirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

**3.2. Baş etme yetkinliği ölçeği kısa formu (BYÖ- KF):** Chesney vd. (2006) tarafından geliştirilen BYÖ-KF tehdit içeren yaşam olaylarıyla baş etmeye yönelik algılanan yetkinliği ölçmektedir. BYÖ-KF’nin Türkçeye uyarlanması Kaya ve Çelikkaleli (2015) tarafından yapılmıştır. BYÖ-KF’nin gerek orijinal gerek Türkçe formu 13 maddeden oluşmaktadır. BYÖ-KF 11’li Likert tipinde bir ölçme aracı olup Hiç yapamam (0), Yapabilirim (5) ve Kesinlikle yapabilirim (10) biçiminde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin puan ranjı 0-

130'dur. Ölçekte ters puanlanması gereken madde yoktur. Ölçek üç alt boyut bulunmaktadır. Bunlar; problem odaklı baş etme (6 madde,  $\alpha=.91$ ), sosyal destek alma (3 madde,  $\alpha=.80$ ) ve istenmeyen duygu ve düşünceleri durdurmadır (4 madde,  $\alpha=.91$ ). Bu araştırma için ölçeğin Cronbah Alpha iç tutarlık katsayısı .86 ve Mc Donalds güvenilirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

#### 4. Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen nicel verilerin analizi için Jamovi paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinden önce, boş maddenin olması nedeniyle 7 öğrencinin ölçeği elenmiştir. Ölçekler ile toplanan verilerden elde edilen puanlar farklı yöntemlerle incelenebilmektedir (betimsel, grafiksel veya istatistiksel) (Ghasemi ve Zahediasl, 2012). Bu çalışmada verilerin dağılımları VIF tolerans değerleri ele alınarak istatistiksel yöntemle incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin normal dağılıp dağılmadığına ilişkin yapılan analizler sonucunda VIF tolerans değerleri Baş Etme Yetkinliği ve Psikolojik Esneklik için 1.52 ve .65 olarak hesaplanmıştır. VIF tolerans değerlerinin  $+1.96$  aralığında olduğu görüldüğünden bu sonuç verilerin normal dağıldığına ilişkin bir kanıt niteliğindedir.

Kullanılan ölçeklerin Cronbach Alfa katsayısı ile güvenilirlik düzeyleri incelenmiştir. Ardından betimsel istatistik yöntemlerinin yanı sıra ölçekler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki yordayıcılık ilişkisi basit regresyon analizi ile incelenmiştir. Analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

#### 5. İşlem

Kişisel bilgi formunu ve ölçme araçlarını içeren araştırma bataryaların hazırlanmasının ardından MSKÜ Rektörlüğü'nden uygulama yapabilmek adına gerekli izinler alınmıştır. Uygulamaya başlanmadan araştırmanın katılımcılarına araştırmanın amacı, ölçekten elde edilecek sonuçların bireysel olarak değerlendirilmeyeceği, formlara isimlerini yazmalarının gerekli olmadığı ve ifadeleri gerçeği yansıtacak şekilde cevaplamalarının önemli olduğu konuları hakkında açıklamalar yapılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı, verilerin gizlilik ilkesine dikkate alınarak kullanılacağı ifade edilmiştir. Veri toplama işlemi 2019-2020 eğitim-öğretim güz yarıyılında yüzyüze gerçekleştirilmiştir ve üç hafta boyunca devam etmiştir.

## BULGULAR

Katılımcıların Baş Etme Yetkinliği Ölçeğinden, Baş Etme Yetkinliği Ölçeğinin alt boyutları olan problem odaklı baş etme, sosyal destek arama, istenmeyen duygu ve düşünceleri durdurmadan ve Psikolojik Esneklik Ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri cinsiyete göre Tablo 2'de sunulmaktadır. Tablo 2'de ayrıca ölçeklerden alınan puanların cinsiyete göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 2.** Değişkenlerin aritmetik ortalama değerleri, standart sapma değerleri ve değişkenlerin cinsiyete göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Baş Etme Yetkinliği	K	72	83.6	22.32	1.20	.23
	E	64	78.9	24.48		
Problem Odaklı Baş Etme	K	72	40.8	10.54	.74	.45
	E	64	39.5	10.60		
Sosyal Destek Arama	K	72	20.7	5.69	.53	.59
	E	64	20.2	5.92		
İstenmeyen duygu ve düşünceleri durdurma	K	72	28.7	12.16	.79	.42
	E	64	27.1	11.57		
Psikolojik Esneklik	K	72	25.5	10.12	.75	.45
	E	64	26.8	10.75		

Tablo 2'ye göre, baş etme yetkinliği için kadın katılımcıların aritmetik ortalaması 83.6 (Ss= 22.32), erkek katılımcıların aritmetik ortalaması ise 78.9 (Ss= 24.48)'dir. Katılımcıların baş etme yetkinliği cinsiyete göre bir farklılık göstermemektedir ( $t= 1.20$ ,  $p>.01$ ). Problem odaklı baş etme alt boyutu için kadın katılımcıların aritmetik ortalaması 40.8 (Ss= 10.54), erkek katılımcıların aritmetik ortalaması ise 39.5 (Ss=

10.60)'tir. Problem odaklı baş etme düzeyleri cinsiyete göre bir farklılık göstermemektedir ( $t = .74, p > .01$ ). Sosyal destek arama alt boyutu için kadın katılımcıların aritmetik ortalaması 20.7 (5.69), erkek katılımcıların aritmetik ortalaması 20.2 ( $S_s = 5.92$ )'dir. Katılımcıların sosyal destek arayarak baş etme düzeyleri cinsiyete göre bir farklılık göstermemektedir ( $t = .53, p > .01$ ). İstenmeyen duygu ve düşünceleri durdurma alt boyutu için kadın katılımcıların aritmetik ortalaması 28.7 ( $S_s = 12.16$ ) ve erkek katılımcıların aritmetik ortalaması ise 27.1 ( $S_s = 11.57$ )'dir. Katılımcıların istenmeyen duygu ve düşünceleri durdurarak baş etme düzeyleri cinsiyete göre bir farklılık göstermemektedir ( $t = .79, p > .01$ ). Son olarak, psikolojik esneklik açısından kadın katılımcıların aritmetik ortalaması 25.5 ( $S_s = 10.12$ ) ve erkek katılımcıların aritmetik ortalaması ise 26.8 ( $S_s = 10.75$ )'tir. Katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri de cinsiyete göre bir farklılık göstermemektedir ( $t = .75, p > .01$ ).

**Tablo 3.** Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5
1- Baş Etme Yetkinliği	-				
2- Problem Odaklı	.83*				
3- Sosyal Destek	.81*	.50*			
4- İstenmeyen duygu ve düşünceleri durdurma	.84*	.45*	.69*		
5- Psikolojik Esneklik	-.41*	-.23*	-.44*	-.38*	-

\* $p < .001$

Tablo 3 incelendiğinde, psikolojik esneklik ile baş etme yetkinliği arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $r = -.41, p < .001$ ). Psikolojik esneklik ölçeğinden alınan puanların düşüklüğü, psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olduğu (psikolojik katılımın düşük olduğu) anlamını taşımaktadır. Baş etme yetkinliği ölçeğinden alınan yüksek puan ise, baş etme yetkinlik düzeyinin yükseldiği şekilde yorumlanmaktadır. Bu iki değişken arasındaki ilişkinin negatif olması, baş etme yetkinliği arttıkça, psikolojik katılımın azaldığı şeklinde yorumlanabilir. Bunun yanında, psikolojik esneklik ile problem odaklı baş etme arasında negatif ve anlamlı ( $r = -.23, p < .001$ ), sosyal destek ile baş etme ile negatif ve anlamlı  $r = -.44, p < .001$ ) ve istenmeyen duygu ve düşünceleri durdurma ile negatif ve anlamlı  $r = -.38, p < .001$ ) yönde ilişki olduğu görülmektedir. Baş etme yetkinliği ile problem odaklı baş etme arasında pozitif ve anlamlı ( $r = .83, p < .001$ ), istenmeyen duygu ve düşünceleri durdurma ile pozitif ve anlamlı ( $r = .84, p < .001$ ), sosyal destek ile pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki vardır ( $r = .81, p < .001$ ).

**Tablo 4.** Baş etme yetkinliğinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişken	Standardize Edilmemiş Beta	Standart Hata <sub>B</sub>	Standardize Beta	T	p
Sabit*	104.757	4.491		23.33	.000
Psikolojik Esneklik	-.85	0.163	-0.41	-5.25	<.00

$R = 0.411$   $R^2 = 0.169$  Adjusted  $R^2 = 0.162$   
 $F_{(1-136)} = 27.6, p < .001$

\*Baş Etme Yetkinliği

Tablo 4'te baş etme yetkinliğinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliğinin baş etme yetkinliğinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir,  $R = 0.411, R^2 = 0.169, F_{(1-136)} = 27.6, p < .001$ . Baş etme yetkinliğine ilişkin toplam varyansın %16'sının psikolojik esneklik ile açıklandığı ifade edilebilir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, baş etme yetkinliği ve psikolojik esneklik arasındaki yordayıcılık ilişkisinin incelenmesidir. Bir diğer amacı, baş etme yetkinliğinin, baş etme yetkinliğinin alt boyutları olan problem odaklı baş etmenin, sosyal destek olarak baş etmenin ve duygu ve düşünceleri durdurarak baş etmenin, son olarak psikolojik esnekliğin cinsiyet açısından bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Araştırmanın sonucuna göre, psikolojik esneklik baş etme yetkinliğini %16 oranında yordamaktadır. Bir diğer sonucuna göre baş etme yetkinliği, problem odaklı baş etme, sosyal destek arama, istenmeyen duygu ve düşünceleri durdurma ve psikolojik esneklik cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Literatürde sıkça desteklendiği üzere, düşük düzeyde psikolojik esnekliğin farklı psikolojik problemler ile yakın ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Masuda ve Tully, 2012). Yapılan bazı çalışmalar da bu fikirleri destekler yönde, yaşanan travmalar sonrası iyileşmede, psikolojik zorlanmalar ile baş etmede psikolojik esnekliğin önemli bir bileşen olduğu dikkat çekmektedir (Benight vd., 2000; Benight vd., 1999).

Psikolojik esnekliğin baş etme yetkinliğinde yardımcı bir unsur olmasının, bu kavramın çok yüzlü yapısıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Psikolojik esneklik anda olma becerisini, işlevsel olmayan düşüncelere mesafe koyabilme ve günlük yaşam aktivitelerine devam edebilme becerisini, bireyin denetimi dahilinde olmayan yaşam olaylarını kabul becerisini, bağlam içerisinde benliğin gözlemlenebilmesi becerisini, yaşamın kılavuzu olan değerlerin tespiti ve bu değerler doğrultusunda davranışlar ortaya koyabilme becerisini içermektedir (Harris, 2016). Psikolojik esnekliği oluşturan bu beceriler, stresle baş etme düzeyini artırmada katkı sağlamaktadır (Burton ve Bonanno, 2016). Masuda ve Tully (2012), stresli yaşam olayları sırasında psikolojik esnekliğin yüksek olmasının olumsuz duyguları karşılamada, olumsuz durumları yönetmede ve ruh sağlığının gelişmesinde koruyucu bir faktör olarak ele almaktadır.

Yukarıdaki fikirlere paralel olarak bu araştırmada baş etme yetkinliğinin anlamlı bir yordayıcısının psikolojik esneklik olduğu bulunmuştur. Baş etme yetkinliği ve psikolojik esnekliği inceleyen araştırmalara doğrudan rastlanmasa da stresle baş etme ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar olduğu görülmüştür. Dawson ve Golijani-Moghaddam (2020) araştırmalarında, özellikle COVID-19 pandemi döneminde stresle baş etmede psikolojik esnekliğin güçlü bir etkiye sahip olduğunu rapor etmektedir. Karekla ve Panayiotou (2011) ile Nielsen vd. (2016), psikolojik esnekliğin olmamasının işlevsiz başa çıkma stratejilerini kullanma eğilimiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bu işlevsiz başa çıkma stratejileri zaman içerisinde günlük yaşam problemlerinin kronik bir hal almasına neden olabilmekte ve psikolojik rahatsızlıklara davetiye çıkararak psikolojik sorunların daha büyük bir bölümünü açıklayabilmektedir. Benzer bir fikirle, KKT'ye göre psikolojik esnekliğin olmaması (psikolojik katılığın yüksek olması) psikolojik sorunların ortaya çıkmasındaki ana bileşendir (Masuda ve Tully, 2012). Dawson ve Golijani-Moghaddam (2020) benzer şekilde, psikolojik esnekliğin, duruma uygun başa çıkma tepkilerinin seçilmesinde ve durumsal taleplere etkili bir şekilde yanıt verme konusunda yüksek düzeyde etkisi olduğunu belirtmektedir. Rueda ve Valls (2020), aracılık analizi yaptıkları çalışmalarında, bağlama uygun stresle baş etme tepkilerinin verildiği durumlarda psikolojik esnekliğin önemli bir aracı olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde, çeşitli araştırmalarda psikolojik esnekliği artırmanın stresi azaltmada da etkili olduğu ifade edilmektedir (Brinkborg vd., 2011; Dahl vd., 2004; Flaxman ve Bond, 2010). Burada stresi azaltan durum büyük olasılıkla, bireylerin yaşamlarındaki stresörlerin azalması ile ilgili olmaktan çok, etkili baş etme stratejilerinin gelişmesi ve akabinde baş etme yetkinliklerinin artması ile ilgili olabilir. Bu fikre destek niteliğinde, çok sayıda deneysel çalışmada, psikolojik esnekliğin artması ile stresle baş etme becerilerinde artışın rapor edildiği görülmektedir (Brinkborg vd., 2011; Flaxman ve Bond, 2010; Wersebe vd., 2018). Stres düzeyinde düşüş sağlayabilmenin artan stresle baş etme yetkinliği ile yakından ilişkili olduğuna göre, psikolojik esnekliğin baş etme yetkinliği açısından önemli bir yordayıcı olduğu fikri burada da göze çarpmaktadır.

Araştırmanın diğer bulgusuna göre, baş etme yetkinliği, baş etme yetkinliğinin alt boyutları olan problem odaklı baş etmenin, sosyal destek olarak baş etmenin ve duygu ve düşünceleri durdurarak baş etme cinsiyet açısından farklılaşmamaktadır. Başka bir ifadeyle baş etme yetkinliği (ayrıca tüm alt boyutları) ve psikolojik esneklik düzeyleri kadın veya erkek katılımcılarda cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir. Literatürde sıklıkla stresle başa çıkma şekillerinin cinsiyete göre değişkenlik gösterdiğini raporlayan araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin Koç (2020), stresle öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyete göre farklılaştığını, Colodro vd. (2010) sosyal destek arama yoluyla başa çıkma düzeylerinin kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olduğunu rapor etmektedir. Bazı araştırmalar ise cinsiyet rollerine göre baş etmenin farklılık gösterdiğini (Bowling vd., 2021; Vierhaus vd., 2011). ortaya koymaktadır. Cinsiyet rolü, bireylerin biyolojik cinsiyetinden bağımsız olarak toplumsal cinsiyet rollerini ne düzeyde benimsedikleri ve işe koştuıkları ile ilgilidir. Bu araştırmada biyolojik cinsiyete göre farklılık analizi yapılmıştır. Bu araştırmada baş etme yetkinliğinin cinsiyet açısından farklılık göstermemesinin, biyolojik cinsiyet ile toplumsal cinsiyet rollerinin keskin bir şekilde aynı olmamasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Bir başka ifadeyle, biyolojik cinsiyeti kadın olan bir katılımcı toplumsal cinsiyetini androjen ya da erkeksi olarak değerlendiriyor olabilir.

Araştırmanın son bulgusuna göre psikolojik esneklik düzeyleri kadın ve erkek olmaya göre farklılık göstermemektedir. Çiçek (2021) çalışmasında erkeklerin psikolojik esnekliklerin kadınlara göre daha yüksek olduğunu rapor etmektedir. Karekla ve Panayiotu (2011) ile Hulbert-Williams ve Storey (2015) psikolojik esnekliğin cinsiyete göre bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Cobos-Sánchez vd. (2020) psikolojik esnekliğin önemli bir boyutu olan kabul becerilerinin erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Literatüre bakıldığında, psikolojik esnekliğin cinsiyet değişkenine göre ele alındığı araştırmalar farklı sonuçlar göstermektedir. Bu durum, seçilen örneklemelerin dokusuyla, algılanan cinsiyet rolleriyle ilgili olabilir.

Psikolojik esneklik baş etme yetkinliğini yordadığını ve baş etme yetkinliği ile psikolojik esneklik cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koyan bu araştırmanın belli sınırlılıkları vardır. Birincisi, verilerin toplanması öz bildirim dayalıdır. Burada ölçme aracını doldurmaktan kaynaklanan, orta dereceli işaretleme yanlılığı, sosyal beğenilirliği yüksek seçenekleri işaretleme yanlılığı gibi durumlar ortaya çıkmış olabilir. İkinci olarak araştırma üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Şüphesiz stresle baş etme becerileri ve buna paralel olarak baş etme yetkinliği gelişim dönemlerine özgü farklılıklar gösterebilir. Farklı gelişim dönemlerinde stresörler çeşitlenebilir. Bu nedenle benzer çalışmaların farklı gelişim dönemlerindeki bireyler ile yürütülmesi önerilmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, psikolojik esneklik ve baş etme yetkinliği ile ilgili araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Psikolojik esnekliğin, psikolojik sağlık açısından belirleyici bir faktör olduğu düşünüldüğünde, bu değişkeni ele alan yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri açısından baş etme yetkinliği ve psikolojik esneklik ele alınabilir. Bunun yanında psikolojik esnekliğin artırılmasına yönelik deneysel çalışmaların planlanması ve ilişkili psikolojik değişkenler üzerindeki etkisinin araştırılması önerilmektedir. Tüm bu bilgilerin, özellikle önleyici ve müdahale edici ruh sağlığı hizmetlerinin gelişmesine de katkı sağlar nitelikte olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and actions*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In Schwarzer, R. (Eds.), *Self-efficacy: Thought control of action*, (pp. 3–38). Washington, DC: Hemisphere.
- Benight, C. C., Freyaldenhoven, R. W., Hughes, J., Ruiz, J. M., Zoschke, T. A., & Lovallo, W. R. (2000). Coping self-efficacy and psychological distress Following the Oklahoma City Bombing. *Journal of Applied Social Psychology, 30*(7), 1331-1344. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02523.x>
- Benight, C. C., Ironson, G., & Durham, R. L. (1999). Psychometric properties of a hurricane coping self-efficacy measure. *Journal of Traumatic Stress, 12*(2), 379-386. <https://doi.org/10.1023/A:1024792913301>
- Benight, C. C., Swift, E., Sanger, J., Smith, A., & Zeppelin, D. (1999). Coping self-efficacy as a mediator of distress following a natural disaster. *Journal of Applied Social Psychology, 29*(12), 2443-2464. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb00120.x>
- Benight, C.C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy, 42*, 1129-1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 49*(6-7), 389-398. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy, 42*(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bowling, J., Montanaro, E., Cramer, R. J., Mennicke, A., Wilsey, C. N., Kaniuka, A. R., ... & Heron, K. E. (2021). Gender, sexual orientation, and mental health in the kink community: An application of coping self-efficacy theory. *Psychology & Health, 1*-16. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1973001>





- Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale. *Psychological assessment, 28*(8), 929. <https://doi.org/10.1037/pas0000231>
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., & Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British journal of health psychology, 11*(3), 421-437. <https://doi.org/10.1348/135910705X53155>
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M., & Becerra, I. G. (2020). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology, 1*-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7>
- Colodro, H., Godoy-Izquierdo, D., & Godoy, J. (2010). Coping self-efficacy in a community-based sample of women and men from the United Kingdom: The impact of sex and health status. *Behavioral Medicine, 36*(1), 12-23. <https://doi.org/10.1080/08964280903521362>
- Çiçek, E. (2021). *Problemlerli internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Dahl, J., Wilson, K. G., & Nilsson, A. (2004). Acceptance and commitment therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial. *Behavior Therapy, 35*(4), 785-801. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80020-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80020-0)
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science, 17*, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy, 48*(8), 816-820. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.004>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International journal of endocrinology and metabolism, 10*(2), 486. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek* (Çev., F. Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- 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*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), <https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.6.1152>
- Hulbert-Williams, & Storey, L. (2015). Psychological flexibility correlates with patient-reported outcomes independent of clinical or sociodemographic characteristics. *Support Care Center, 24*(6), 2513-2521. <https://doi.org/10.1007/s00520-015-3050-9>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 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>
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*(2), 163-170. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.002>
- Kaya, S. ve Çelikkaleli, Ö. (2015). Baş Etme Yetkinliği Ölçeği Kısa formu'nun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *13. Ulusal PDR Kongresi*. Mersin, Türkiye.
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., & O'Bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: The mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness, 5*(4), 373-380. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0190-6>
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 17*(1), 66-71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- Mikula, P., Nagyova, I., Krokavcova, M., Vitkova, M., Rosenberger, J., Szilasiova, J., ... & van Dijk, J. P. (2014). Coping and its importance for quality of life in patients with multiple sclerosis. *Disability and Rehabilitation, 36*(9),





732-736. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.808274>

- Nielsen, E., Sayal, K., & Townsend, E. (2016). Exploring the relationship between experiential avoidance, coping functions and the recency and frequency of self-harm. *PLoS One*, 11(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159854>
- Pisanti, R., van der Doef, M., Maes, S., Lombardo, C., Lazzari, D., & Violani, C. (2015). Occupational coping self-efficacy explains distress and well-being in nurses beyond psychosocial job characteristics. *Frontiers in Psychology*, 6, 1143. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01143>
- Rueda, B., & Valls, E. (2020). Is the effect of psychological inflexibility on symptoms and quality of life mediated by coping strategies in patients with mental disorders?. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13(2), 112-126. <https://doi/10.1007/s41811-020-00069-4>
- Schéle, I., Olby, M., Wallin, H., & Holmquist, S. (2021). Self-efficacy, psychological flexibility, and basic needs satisfaction make a difference: recently graduated psychologists at increased or decreased risk for future health issues. *Frontiers in Psychology*, 11, 3729. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569605>
- Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. *Psychology and Health: An International Journal*, 9, 161-180. <https://doi.org/10.1080/08870449408407475>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Vierhaus, M., Lohaus, A., & Schmitz, A. K. (2011). Sex, gender, coping, and self-efficacy: Mediation of sex differences in pain perception in children and adolescents. *European Journal of Pain*, 15(6), 621-e1. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2010.11.003>
- Xu, J., & Roberts, R. E. (2010). The power of positive emotions: It's a matter of life or death—Subjective well-being and longevity over 28 years in a general population. *Health Psychology*, 29(1), 9. <https://doi.org/10.1037/a0016767>
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>

