YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMELERİ İLE BAĞLANMA STİLİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Nilay AYVAZ HALICI

201180105

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Deniz ŞARLAK

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022

YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMELERİ İLE BAĞLANMA STİLİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Nilay AYVAZ HALICI
201180105
ORCID: 0000-0001-8814-5121

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Deniz ŞARLAK

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu meşakketli süreçte her zaman beni motive eden, akademik ve mesleki gelişimimi destekleyen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Deniz Şarlak'a teşekkür ederim. Tez savunma jürimde yer alarak sundukları katkılar için kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Meral Bozdemir ve Doç.Dr. Ferzan Curun'a teşekkür ederim.

Sevgili meslektaşım ve canım arkadaşım Can Hasateş'e tüm bu süreçte verdiği akademik ve psikolojik destek için çok teşekkür ederim, minnettarım.

Her zaman bana inanan, beni destekleyen, sevgisiyle ve özverisiyle hep yanımda olan canım annem Filiz Ayvaz, canım babam Mehmet Ayvaz ve canım ablam Zülal Ayvaz Uygun'a teşekkür ederim. Bambaşka bir sevgiyi bana tattıran ve bu süreçte zorlandığım anlarda bana en iyi gelen canım yeğenlerim Asya ve Arhan, iyi ki varsınız!

Bana ikinci bir aile olan ve eğitim sürecimde desteklerini esirgemeyen, babam Orhan Halıcı ve annem Zehra Halıcı'ya çok teşekkür ederim.

Son olarak varlığıyla bana güç veren, her zorlandığımda desteğini esirgemeyen ve hayatımı güzelleştiren sevgili eşime bu zorlu süreçteki destekleri için teşekkürü bir borç bilirim.

Nilay AYVAZ HALICI

Eylül, 2022

ÖZ

YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMELERİ İLE BAĞLANMA STİLİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Nilay Ayvaz Halıcı
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Deniz Şarlak
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu araştırmada yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenlemeleri ile bağlanma stili arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'dir. Çalışmanın verileri online olarak 325 katılımcı üzerinden toplanmıştır. Örneklemin %57.2'si kadın, yaş ortalaması 31.78, %55.1'i bekar ve %63.1'i üniversite mezunudur.

Verilerin analizinde gruplar arası farkları karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-test ve ANOVA, değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini incelemek için Pearson Korelasyonu ve yordayıcılığı test etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenlemenin bazı alt boyutlarının (pozitif tekrar odaklanma, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama, yıkım gibi) demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme, pozitif yeniden gözden geçirme ve pozitif tekrar odaklanmanın psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme alt boyutları ve bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre ise; orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuş, yordayıcı değişkenlerin tümü birlikte psikolojik dayanıklılıktaki değişimin (varyansın) %39'unu açıklamıştır. Araştırmanın bulguları literatür ışığında tartışılmıştır. Klinik örneklem ya da psikopatoloji anlamında riskli gruplar ile gerçekleştirilen müdahale çalışmalarında güvenli bağlanma ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımına dair içerikleri programlara dahil etmenin psikolojik dayanıklılığı arttırıcı etkisi olabileceği önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme, bağlanma

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND COGNITIVE EMOTION REGULATION WITH ATTACHMENT STYLE IN ADULTS

Nilay Ayvaz Halıcı
Master Thesis
Psychology Department
Clinical Psychology Programme
Thesis Advisor: Asst. Prof. Deniz Şarlak
Maltepe University Graduate School, 2022

In this study, it was aimed to examine the relationship between psychological resilience and cognitive emotion regulation andattachment style in adults. Data collection tools of the research are Personal Information Form, Adult Resilience Scale, Relationship Scales Questionnaire and Cognitive Emotion Regulation Scale. The data of the study were collected online from 325 participants. 57.2% of the sample is female, mean age is 31.78, 55.1% is single and 63.1% is university graduate.

In the analysis of the data, independent samples t-test and ANOVA were used to compare the differences between groups, pearson correlation was used to examine the relationship of variables with each other and multiple linear regression was used to test predictiveness. According to the results of the analysis, it was found that some sub-dimensions of cognitive emotion regulation (such as positive refocusing, focus on thought, blaming others, catastrophizing), attachment styles and resilience showed significant differences according to demographic variables. Positive and significant relationship between secure attachment and resilience was found. Also it was found that there is a negative and significant relationship between resilience and fearful, preoccupied, dismissive attachment styles. In addition, it was concluded that refocus on planning, putting into perspective, positive reappraisal and positive refocusing which are among the adoptive cognitive emotion regulation strategies, were positively and significantly related to resilience. According to the results of the regression analysis, a significant relationship was found and all of the predictive variables together explained 39% of the variation in resilience. The findings of the study were discussed in the light of the literature. It is suggested that incorporating the contents of secure attachment and the use of adaptive cognitive emotion regulation strategies into programs may increase resilience in intervention studies conducted with risky groups in terms of clinical samples or psychopathology.

Keywords: psychological resilience, cognitive emotion regulation, attachment style

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ii
TEŞEKKÜR iii
ÖZ iv
ABSTRACT v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
KISALTMALAR xi
1. GİRİŞ 1
1.1 Araştırmanın Problemi 1
1.2 Araştırmanın amacı 2
1.3 Araştırmanın Önemi 2
1.4 Araştırmanın Varsayımları 3
1.5 Araştırmanın Sınırlıkları 3
1.6 Tanımlar 3
2. GENEL BİLGİLER 5
2.1 Psikolojik Dayanıklılık 5
2.1.1 Psikolojik dayanıklılık ve risk faktörleri 6
2.1.2 Psikolojik dayanıklılık ve koruyucu faktörler 7
2.1.3 Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özellikleri 8
2.2 Bilişsel Duygu Düzenleme 9
2.2.1 Duygu ve duygu düzenleme 9

2.2.2 Bilişsel duygu düzenleme 10

2.3 Bağlanma 12

2.3.1 Bağlanma stilleri 13

2.4 İlgili Literatür 15

2.4.1 Psikolojik Dayanıklılık, Duygu Düzenleme ve Bağlanma İlişkisi İle İlgili Ülkemizde Yapılmış Çalışmalar 15

2.4.2 Psikolojik Dayanıklılık, Duygu Düzenleme ve Bağlanma İlişkisi İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar 18

3. YÖNTEM 21

3.1 Araştırma Modeli 21

3.2 Evren ve Örneklem 21

3.3 Veriler ve Toplanması 21

3.4 Veri Toplama Araçları 22

3.5 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 23

4.BULGULAR VE TARTIŞMA 25

4.1 Bulgular 25

4.1.1 Örneklemin Tanımlayıcı Özellikleri 25

4.1.2 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri 27

4.1.3 Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 29

4.1.4 Araştırma Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması 31

4.1.5 Araştırma Değişkenlerinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması 33

4.1.6 Araştırma Değişkenlerinin Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması 38

4.1.7 Araştırma Değişkenlerinin Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması 40

4.1.8 Bağlanma ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 43

4.1.9 Duygu Düzenleme ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 44

4.1.10 Psikolojik Dayanıklılığının Bağlanma ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları Tarafından Yordayıcılığına İlişkin Bulgular 48

4.2 Tartışma 51

4.2.1 Demografik değişkenlere göre karşılaştırmalara dair bulguların tartışılması 51

4.2.2 Değişkenler arası ilişkilere dair bulguların tartışılması 56

4.2.3 Psikolojik dayanıklılığı yordayıcılığa dair bulguların tartışılması 58

4. SONUÇ ve ÖNERİLER 60

4.1 Özet 60

4.2 Yargı 62

4.3 Öneriler 62

KAYNAKLAR 64

EKLER 74

Ek-1 74

Ek-2 74

Ek-3 74

Ek-4 74

ÖZGEÇMİŞ 79

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo1. Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları……..11

Tablo2. Örneklemin Demografik Özelliklerinin Betimleyici İstatistikleri…….25

Tablo3. Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeklerine Ait Betimsel İstatistikler……...…..27

Tablo4. Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması……...29

Tablo5. Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması……...31

Tablo6. Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması……34

Tablo7. Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması……36

Tablo8. Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Kronik Rahatsızlığa Göre Karşılaştırılması……...39

Tablo9. Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Psikolojik Rahatsızlığa Göre Karşılaştırılması……...41

Tablo10. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisine Dair Pearson Korelasyon Analizi Bulguları…….43

Tablo11. Bilişsel Duygu Düzenlem Alt Boyutları ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisine Dair Pearson Korelasyon Analizi Bulguları……....45

Tablo12. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Varsayımlarına Dair Değerler……49

Tablo13. Bağlanma Stili ve Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Psikolojik Dayanıklılığı Yordayıcılığının Test Edildiği Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarına Dair Bulgular……...50

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli .....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

.

KISALTMALAR

SPSS **:** Statistical Package for the Social Sciences

ANOVA **:** Tek Yönlü Varyans Analizi

1. GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Problemi

Yaşam boyunca zorlayıcı ve stresli pek çok durumla karşılaşılmaktadır. Örneğin yakın zamanda başlayan ve etkisi süren Koronavirüs pandemisi tüm dünyayı etkileyen zorlayıcı durumlardan bir tanesidir. Bazı kişiler pandemi gibi durumların getirdiği zorluklarla baş etmekte çok zorlanırken bazıları daha iyi baş edebilmektedir. Bu noktada, Terzi'nin (2006) kendini kendini iyileştirme olarak da tanımlayabileceğimizi belirttiği psikolojik dayanıklılık kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı literatürde ilk olarak Suzanne Kobasa (1979) tarafından, zorlayıcı durumlarda bir direnme kaynağı gibi çalışan kişilik özelliği olarak kullanılmıştır. Ünüvar (2012), literatürde psikolojik dayanıklılık olarak geçmese de bundan çok daha önceki yıllarda Friedrich Wilhelm Nietzsche'nin "Beni öldürmeyen, beni daha güçlü yapar" sözünde bu kavramın önemine vurgu yapıldığını belirtmiştir.

Psikolojik dayanıklılık kavramının 1979 yılından bu yana araştırılan ve üzerine tartışılan bir kavram olduğunun görülmesine ek olarak, bilişsel esneklik, yaşam doyumu, duygu düzenleme, bağlanma stili ve duygu düzenleme gibi kavramlar da psikolojik dayanıklılıkla birlikte sıklıkla çalışılmıştır (Tepeli Temiz ve Cömert, 2018; Çelik ve ark., 2017; Pascuzzo ve ark., 2013, Gürdal ve ark., 2018; Karreman ve Vingerhoets, 2012; Pourkord 7 ve ark., 2020; Shibue ve Kasai, 2014; Öner ve Aşçı, 2020). Bu kapsamda, psikolojik dayanıklılık kavramının yeni bir araştırma hattına ya da çalışma alanına bilim insanlarını sevk eden bir kavram olduğu yorumunda bulunulabilir.

Duygu düzenleme ve bağlanma stilinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini ele alan çalışmalara literatürde rastlanmış ancak yordayıcılığın test edildiği çalışmaların özellikle ülkemizde kısıtlı olduğu görülmüştür. Bu araştırma ise psikolojik dayanıklılık, bağlanma stili ve duygu düzenleme değişkenlerinin ilişkisinde yordayıcılığı da ele almıştır. Araştırma sonuçlarıyla birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırılabilmek

ya da psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler yetiştirebilmek için yapılabileceklere dair literatüre katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

1.2 Araştırmanın amacı

Bu çalışmada yetişkin örnekleminde psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma stili değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda belirlenen araştırma hipotezleri aşağıda sıralanmıştır.

1. Ölçeklerden alınan puanlar demografik özelliklere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip midir?
2. Psikolojik dayanıklılık ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Psikolojik dayanıklılık ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılığı yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Ulusal ve uluslararası alan yazını incelendiğinde bağlanma, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin yanında yaşam doyumu veya bilişsel esneklik gibi farklı değişkenleri de içeren çalışmalara rastlanmıştır. Ayrıca yetişkinlerin yanı sıra çocuklar, üniversite ya da lise öğrencileri gibi farklı örneklemlere sahip çalışmalar da bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma stillerinin araştırma değişkenlerini oluşturduğu ve yordayıcılığı da analiz eden çalışmalar kısıtlıdır. Yapılan çalışmanın bu anlamda alanyazına katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca literatürdeki çalışmaların örnekleminin genellikle öğrencilerden oluştuğu fark edilmiştir. Yapılan çalışmanın örnekleminin yalnızca öğrencilerden oluşmaması, yetişkin örneklemi ele alması bakımından alan yazına sağlayacağı katkının önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4 Araştırmanın Varsayımları

Katılımcıların ölçeklere doğru bir şekilde cevaplar verdikleri varsayılmıştır. Araştırmanın örnekleminin evreni yansıttığı varsayılmıştır.

1.5 Araştırmanın Sınırlıkları

1. Araştırma, kullanılan ölçeklere dair verilerle sınırlıdır.

2. Araştırma, amaç kısmında sıralanmış olan araştırma sorularıyla sınırlıdır.

3.Araştırma modeli gereği değişkenlerin kontrol edildiği bir ortam olmadığından neden sonuç ilişkisi tanımlanamamaktadır.

4. Araştırma modeli gereği bireysel farklılıklardan ziyade örneklem için genel yorumlamalar yapılabilmektedir.

1.6 Tanımlar

Psikolojik dayanıklılık: Olumsuz yaşantılara hazırlıklı olma, zorlayıcı durumlarla baş etme ve onlara uyum sağlamayı içeren hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır (Hasanoğlu ve Seçkin, 2016). Psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin stresli deneyimlerin ardından etkili bir şekilde ve hızlıca kendilerini toparlayabildikleri söylenmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Duygu Düzenleme: Kişilerin sahip oldukları duyguları belirleme ile bu duygularını deneyimleme ve ifade etme biçimleriyle ilgilidir (Gross, 1998). Duygu düzenleme bireyin farkında olarak ya da fark etmeden yapabildiği bir şeydir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme stratejilerinde bilişsel faktörlerin etkilerine dair bilgiler literatürde yer almaktadır. Joorman ve diğerlerinin (2010) de ifade ettiği gibi duyguyu bilişsel çerçevede inceleyen yaklaşımlar, hissedilen duygunun hangi duygu olacağı ile o duygunun nasıl deneyimleneceğinde bilişsel değerlendirmelerin etkili olduğundan bahseder. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri 9 alt başlıkta toplanarak ele alınmıştır. Kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma (ruminasyon) ve yıkım stratejileri uyumsuz; kabul etme, plan yapmaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme stratejileri ise

uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak ifade edilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Bağlanma: Kişilerin ilişkilerinde ve yaşamlarında değerli olarak gördükleri diğer kişilerle sahip oldukları bağ olarak tanımlanmakta ve Ainsworth ve diğerlerinin (1978) anneler ve bebekleriyle yaptıkları çalışmalarla birlikte tanımladıkları güvenli bağlanma, çekingen bağlanma ve kararsız bağlanma şeklinde üç başlık altında incelenmektedir. Bağlanmanın hayat boyunca etkisini gösterdiği ve erken dönemde kişide oluşan zihinsel modellerin pek değişmeden etkisini göstermeye devam ettiği düşünülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Psikolojik Dayanıklılık

Yaşam boyunca zorlayıcı ve stresli pek çok durumla karşılaşılmaktadır. Bu durumlar sonrasında birbirinden farklı tepkiler verilmektedir. Bazı kişiler stres yaratan durumlar sonrasında eski hallerine daha kolay dönebilirlerken bazı kişiler bu konuda zorluk çekmektedir. Hasanoğlu ve Seçkin'in (2016) hem mental hem fiziksel dayanıklılık olarak ele aldıkları ve olumsuz deneyimlere hazırlanma, zorlayıcı durumlarla baş etme ve onlara uyum sağlamayı içeren bir kavram şeklinde tanımladıkları psikolojik dayanıklılık bu noktada ele alınması faydalı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin stresli yaşantıların ardından hızlıca ve etkili bir şekilde kendilerini toparlayabildikleri belirtilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Literatürde "resilience" olarak geçen bu kavramın, Türkçe karşılığı olarak farklı kelimeler kullanılmaktadır. Örneğin Karaırmak (2006) psikolojik sağlamlık, Gürgan (2006) yılmazlık, Terzi (2006) ise kendini toparlama gücü kavramlarını kullanmışlardır. Basım ve Çetin'in (2011) bir çalışmasında akademisyenlere "resilience" kavramının Türkçe karşılığı olarak kullanılabilecek kavramlar sunulmuştur ve katılımcıların çoğunluğu psikolojik dayanıklılığı tercih etmişlerdir. Bu çalışmada da psikolojik dayanıklılık kavramı, "resilience" yerine kullanılmıştır.

Literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılığa ait pek çok tanımla karşılaşılmaktadır. Genellikle bu tanımların, sıkıntı/zorluk ile pozitif adaptasyon temel kavramları bağlamında şekillendiği dikkati çekmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Best, Garmezy ve Masten (1990) zor durumlar karşısında geliştirilen pozitif adaptasyon süreci, sonucu veya kapasitesi olarak tanımlamıştır. Benzer bir şekilde Cicchetti ve Luthar (2000) önemli zorluklarla karşılaşıldığında olumlu yönde bir uyumun olduğu süreç şeklinde tanımlarken Greve ve Leipold (2009) ise zorlu koşullar karşısında kişinin istikrarı ve toparlanması (hatta gelişmesi) şeklinde tanımlamışlardır.

Psikolojik dayanıklılık, literatürde ilk olarak Suzanne Kobasa'nın (1979) kullandığı "psychological hardiness" kavramı ile karşımıza çıkmaktadır. Kobasa, psikolojik dayanıklılığı zorlu deneyimler karşısında bir direnme kaynağı olarak hareket eden

kişilik özelliği şeklinde ele almıştır. Kobasa'nın (1979) son 3 yıl içerisinde stresli yaşam deneyimine sahip üst ve orta seviye yöneticilerden oluşan katılımcılarla yürüttüğü çalışmanın sonuçlarına göre yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip kişiler daha az hastalığa yakalanmakta, zorlu durumlar karşısında stresin olası etkilerini daha az deneyimlemektedir.

2.1.1 Psikolojik dayanıklılık ve risk faktörleri

Risk faktörleri, psikolojik dayanıklılık kavramından bahsetmek için önemli bir etmen olarak değerlendirilmektedir. Gerçek risk ya da olası riskli durumlar ile karşılaşma durumu söz konusu değilken bireylerin psikolojik dayanıklılıklarından bahsetmenin anlamlı olmadığı ileri sürülmektedir (Garmezy,1993 ve Masten, 2001; akt. Karaırmak, 2006). Psikolojik dayanıklılıktan bahsedebilmemiz için gerekli olan bu risk faktörleri, genel olarak yaşamı boyunca karşılan zorlayıcı deneyimler ya da durumlardır. Yoksulluk, ebeveynlerin psikopatolojik ya da fiziksel hastalık durumları, doğal afetler ya da cinsel istismar gibi durumlar psikolojik dayanıklılık için risk faktörlerinden bazılarıdır (Karaırmak, 2006).

Alan yazın incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın tanımında olduğu gibi risk faktörlerinden bahseden çalışmalarda da farklı odak noktalarının olduğu dikkati çekmektedir. Örneğin Coleman ve Hagell (2007) hastalık, yoksulluk, boşanma veya ölüm nedeniyle ebeveyn kaybı, kaygılı mizaç özellikleri gibi risk faktörlerinden bahsetmektedir. Öz ve Yılmaz (2009) ise evlat edinilme, olumsuz akran desteği, madde kullanımı, düşük akademik başarıyı risk faktörleri olarak ele almışlardır. Bu faktörler bir arada düşünüldüğünde ortak risk faktörleri olduğu dikkati çekmektedir. Gizir (2007) bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç başlık altında risk faktörlerinin incelenebileceğini ifade etmiştir.

Psikolojik dayanıklılıkta risk faktörleri olarak ele alınan hususlardan bireysel risk faktörleri, doğuştan olabilen ya da sonradan oluşan ve kişinin zorlu yaşam olayları ile yüz yüze gelme ihtimalini arttıran etmenlerdir. Örneğin erken doğum, kronik hastalıklar, madde kullanımı (Öz ve Yılmaz, 2009), kaygılı mizaç özellikleri (Coleman ve Hegel, 2007), düşük özgüven, etkili baş etme mekanizmalarının yetersizliği, düşük öz kontrol becerisi (Terzi, 2006) bireysel risk faktörlerindendir.

Ailesel risk faktörleri bireyin içinde büyüdüğü ailenin veya o ailenin fertlerinin olumsuz özelliklerinin olması, aile içerisinde stres yaratan olaylara maruz kalması gibi durumları içermektedir. Ebeveynlerin boşanması, aile içi şiddet (Terzi, 2006), ebeveynlerin biri ya da ikisinin psikolojik veya fiziksel rahatsızlığı bulunması (Gizir, 2007), ebeveynin suça karışmış olma durumu (Öz ve Yılmaz, 2009), yıkıcı kardeşlik ilişkileri (Coleman ve Hagell, 2007), annenin eğitim düzeyi, aile ortamındaki anlaşmazlıklar (Werner, 1989) gibi faktörler ailesel risk faktörlerine örnek olarak verilmektedir.

Çevresel risk faktörleri ise bireyin yaşadığı ülke, o ülkenin kültürü, bireyin etnik kökeni, iş ortamı gibi bireysel ve ailesel risk faktörlerinin haricindeki etmenlerdir. Yoksulluk, düşük sosyo-ekonomik düzey (Öz ve Yılmaz, 2009; Werner, 1989), savaş, doğal afetler (Gizir, 2007) göç, işsizlik (Terzi, 2006), madde kötüye kullanımı seviyesi, okul kalitesi, suç oranı (Coleman ve Hagell, 2007), nükleer felaketler (Fonagy ve ark., 1994; akt., Karaırmak, 2006) çevresel risk faktörlerinin örneklerindendir.

2.1.2 Psikolojik dayanıklılık ve koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler olumsuz yaşantılarla karşılaşıldığında yapıcı tepkiler verebilmeyi sağlayan (Karaırmak, 2006), zorluğun etkisini azaltan, sağlıklı adaptasyonu ve bireyin yeterliliklerini arttırmasını sağlayan faktörlerdir (Masten, 1994). Örneğin olumlu mizaç özellikleri, ebeveyn katılımı, güçlü sosyal ağlar (Coleman ve Hagell, 2007) gibi etmenler koruyucu faktörlerdendir. Psikolojik dayanıklılığın gelişmesi için bireyin riskli durumlar karşısında bu koruyucu faktörleri açığa çıkarması gerekmektedir. Risk faktörleri gibi koruyucu faktörler de bireysel, ailevi ve çevresel özellikler olacak şekilde üç ana başlıkta ele alınmaktadır (Yates ve ark., 2003).

Bireysel koruyucu faktörler, kişinin karşılaştığı riskli durumların etkisini azaltmaya yardımcı olabilecek özellikleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Zeka, akademik başarı, mizah duygusu, esnek problem çözme becerileri (Yates ve ark., 2003), uyumlu mizaç özellikleri, pozitif benlik imajı (Coleman ve Hagell, 2007), empati, yardımseverlik ve sorumluluk duygusu (Öz ve Yılmaz, 2009), yakın ilişki kurma becerisi, esneklik, geleceğe dair umut (Earvolino-Ramirez, 2007) gibi özellikler koruyucu faktörlere örnektir.

Ailesel koruyucu faktörler kişinin içerisinde büyüdüğü ailenin olumlu ve destekleyici özelliklerini içermektedir. Aile içi uyum, sıcaklık (Coleman ve Hagell, 2007; Yates ve ark., 2003), ebeveynler ile yakın ilişki, iyi ebeveyn özellikleri, ailenin eğitim düzeyi, sağlıklı anne çocuk ilişkisi, ebeveynlerin sağlıklı beklentilerinin olması (Karaırmak, 2006), besleyici akrabalık bağları (Yates ve ark., 2003) gibi özellikler ailesel koruyucu faktörlerdendir.

Bireyin içerisinde yaşadığı ailenin yanı sıra toplum, kültür ve çevresel özelliklerinden kaynaklanan çevresel koruyucu faktörler de bulunmaktadır. İyi okul, güçlü sosyal bağlar (Coleman ve Hagell, 2007), olumlu toplumsal destek, pozitif akran ilişkileri, aile dışında bir yetişkinin desteği (Karaırmak, 2006) sağlık kuruluşları, besleyici öğretmen-öğrenci ilişkileri, güvenli bir ev ve çevre içerisinde yaşama (Yates ve ark., 2003) çevresel koruyucu faktörlerin örneklerindendir.

2.1.3 Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özellikleri

Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarını uyum sağlayabilecekleri bir durum olarak ele alan, etkili baş etme stratejilerini kullanabilen ve ruhsal ile fiziksel sağlıklarını koruyabilen kişiler olarak değerlendirilmektedir (Işık, 2016).

Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip gençlerin özellikleri Haynes (2005) tarafından sosyal, bilişsel ve duygusal özellikler olarak 3 başlık altında incelenmiştir. Etkili iletişim becerileri ve pozitif sosyal ilişkiler kurma gibi sosyal özellikler, yüksek öz güven ve duyguları fark edebilme ile kontrol edebilme şeklindeki duygusal özellikler, başarı motivasyonu ve geleceği planlayabilme gibi bilişsel özellikleri örnek olarak vermiştir (akt; Gürgan, 2006). Psikolojik olarak dayanıklı genç ve çocukların özelliklerine örnek olarak sağlıklı cinsel kimlik, özerklik ve bağımsızlık, problem çözme becerisi, esneklik, sosyal yeterlilik gibi özellikler verilmektedir (Ungar ve ark., 2005).

2.2 Bilişsel Duygu Düzenleme

Bu bölümde çalışmanın değişkenlerinden biri olan bilişsel duygu düzenlemeyi daha iyi kavrayabilmek adına duygu ve duygu düzenlemeyle ilgili bilgilere öncelik verilmiş, sonrasında ise bilişsel duygu düzenleme ve alt boyutlarına yer verilmiştir.

2.2.1 Duygu ve duygu düzenleme

Duygu, günlük hayatta sıklıkla kullanılan ve çoğumuzun mutlu, kızgın, üzgün, heyecanlı gibi örneklerini verebileceği bir kavramdır ancak Werner ve Gross'un (2010) da belirttiği gibi tanımlanması güçtür. Bir film izlerken üzülme, trafikte öfkenlenme, komik bir mesajla eğlenme gibi hissettiğimiz duygular olağanüstü geniş bir çeşitliliğe sahiptir ve yoğunluğu, negatif veya pozitif olma durumu, birincil ya da ikincil olma durumuna göre duygularımız değişiklik göstermektedir. Bu çeşitlilik de duygunun tanımlanmasını zorlaştırmaktadır (Werner ve Gross, 2010). Gillespie ve Beech (2016)'e göre bir duygu; kendiliğinden ortaya çıkan, bilinçli bir çabanın olmadığı ve çoğunlukla farklı fizyolojik değişimlerin de görüldüğü zihinsel durum şeklinde ifade edilebilmektedir.

Duygular deneyimlerimiz karşısında nasıl tepkiler vereceğimizi güçlü bir şekilde etkilemektedir. Örneğin öfke duygusu bizi adalet ve intikam aramaya, sevinç ve gurur duyguları ise ailemiz ve kariyerimizi korumak ya da ilerletmek için yeni girişimlerde bulunmaya sevk eder (Smith ve Lazarus, 1990). Duygular genellikle bize yardımcı olurlar fakat bazen zararlı oldukları durumlar da vardır. Özellikle yanlış zamanda, yanlış türde ya da yoğunlukta olduğunda zarar verebilmektedir. Böyle zamanlarda kişiler duygularını düzenlemeye çalışmaktadırlar (Gross, 1999). Bu nokta, literatürde duygu düzenleme olarak ele alınan kavramı işaret etmektedir.

Duygu düzenleme; hedefi gerçekleştirmek adına duygusal tepkileri takip eden, değerlendiren ve değiştiren içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır (Thompson, 1994). Gross'a (1999) göre ise duyguların kendilerinin düzenlendiği heterojen süreçler kümesi, duygu düzenlemeyi ifade etmektedir. Deneyimlenen duygunun yoğunluğunu ve sürekliliğini azaltma ya da arttırma (Thompson, 1994), hissedilen duygunun türünün, nasıl ve ne zaman hissedileceğinin, ne şekilde ifade edilebileceğinin değiştirilmesi

(Gross, 1999) gibi durumların duygu düzenleme yoluyla gerçekleştirildiğine işaret edilmektedir. Thompson ve Calkins (1996) ise yalnızca duygunun kendisini düzenleme değil, duyguları ortaya çıkaran nedenleri ya da diğerlerinin duygularını da düzenlemeyi kapsayan bir süreç şeklinde değerlendirmişlerdir.

Duygu düzenlemeyi tanımlamak, duyguyu tanımlamak gibi güç olsa da Gross'un (2002) "Duygu Düzenleme Süreç Modeli" ile daha somut ve kolay anlaşılır olmuştur. Bu modelde Gross (2002) duygu düzenleme stratejilerini öncül odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejiler şeklinde ikiye ayırarak incelemektedir. Öncül odaklı stratejiler, duygusal reaksiyonlar aktive olmadan önce yapılan, davranışı ve fizyolojik tepkiyi değiştiren şeyleri ifade ederken; tepki odaklı stratejiler, bir duygu hali hazırda harekete geçtikten sonra ortaya çıkan tepkileri içermektedir. Örneğin, iş görüşmesi olan birinin, bunu bir geçme-kalma sınavı gibi görmek yerine şirketle ilgili bilgi sahibi olma fırsatı olarak görmesi öncül odaklı stratejidir. Çocuğunu ilk kez okula bırakan birinin hissettiği kaygıyı çocuğuna göstermemeye çalışması ise tepki odaklı stratejilere bir örnektir (Gross, 2002).

Garnefski, Kraaji ve Spinhoven (2001) ise duygu düzenlemenin biyolojik, sosyal, davranışsal ve bilişsel yönlerinin de ele alınmasının faydalı olacağını vurgulamışlar ancak tüm bu yönleri bir arada ele almanın zorluğu nedeniyle duygu düzenlemenin yalnızca bilişsel boyutuna odaklanmışlardır. Çalışmanın değişkenlerinden biri olan, Garnefski, Kraaji ve Spinhoven'in (2001) ele aldığı bilişsel duygu düzenleme kavramı aşağıda açıklanmıştır.

2.2.2 Bilişsel duygu düzenleme

Joorman ve arkadaşları (2010) bilişin duygu düzenlemedeki rolüne vurgu yapmış ve duyguları düzenlemede birincil yol olarak bilişi ele almışlardır. Terapilerde kullanılan duyguyu değiştirmek için bilişi değiştirmek de bilişle duygunun bağına işaret etmektedir. Bir uçak yolculuğundayken yaşanan türbülans ve uçağın sallanması ile korku yaşayan bir çocuğun annesinin, çocuğunun dikkatini deneyimin eğlenceli olabilecek tarafına çekmek için lunaparkta bindikleri hız trenine benzetmesi ve sakince konuşması buna bir örnektir. Anne, çocuğunun durumla ilgili bilişini değiştirmeye çalışmış ve ardından çocuğun duygusu da değişmiş, korkmaktan keyif almaya

dönüşmüştür. Bireyler deneyimleri karşısında öncelikle bilişsel süreçlerden geçmekte, ardından duygusal tepkiler oluşmaktadır. Öte yandan bilişler duyguları ve duygular da bilişleri etkilemektedir. Diğer bir deyişle biliş ve duygu ilişkisi çift yönlü bir ilişkidir (Joorman ve ark., 2010).

Garnafski ve arkadaşları (2001) duygu düzenlemeyi, duygusal uyaranları ele almanın bilinçli bilişsel yolu olarak tanımlamışlar ve insan yaşamının vazgeçilmezlerinden biri olarak değerlendirilmişlerdir. Biliş ve/veya bilişsel süreçler; duygularımızı yönetmek ve düzenlemek, duygular üzerinde kontrol sağlamak ya da duygulara kapılmamak gibi konularda bize yardımcı olmaktadır. Stresli ya da tehlikeli bir deneyim esnasında ya da sırasında duygularımızı kontrol altında tutmaya çalışmamız buna bir örnektir (Garnefski ve ark., 2001).

Duygu düzenlemede bilişin öneminin altını çizen ve bu kavramla ilgili çalışmalarını sürdüren Garnafski ve arkadaşlarının (2001) bahsettiği dokuz alt boyutlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri Tablo1'de açıklanmıştır.

Tablo1. Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları (Garnefski ve ark., 2001)

Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyut	Açıklama
Kendini suçlama	Kişinin**,** yaşadıkları hakkında kendini suçlayıcı düşüncelere sahip olması olarak tanımlanmıştır.
Diğerlerini suçlama	Kişinin**,** yaşadıkları hakkında diğer kişileri suçlayıcı düşünceleri olması şeklinde tanımlanmıştır.
Kabul etme	Bireyin, yaşadıklarını kabul etmesi ve başına gelenlere boyun eğmesi olarak tanımlanmıştır. Olayın gerçekliğini kabul etme, durumla başa çıkmak için bir teşebbüste bulunma gibi düşünülmekte ve işlevsel baş etme stratejilerinden biri olarak değerlendirilmektedir.
Plana tekrar odaklanma	Negatif bir durumla baş etme şeklini ve hangi adımları atacağını düşünme olarak tanımlanmıştır. Aksiyon odaklı stratejilerdendir.

Pozitif tekrar odaklanma	Deneyimlenen gerçek olayı düşünmekten ziyade tekrar gözden geçirerek güzel ve keyifli yanlarına odaklanmaktır. İlk etapta işlevsel bir strateji gibi görünse de uzun süreli etkilerine bakıldığında adaptif baş etmeyi engelleyebilmektedir.
Düşünceye odaklanma ya da ruminasyon	Kişinin deneyimlediği negatif olayla ilgili duygu ve düşüncelerine odaklanmasıdır.
Pozitif yeniden gözden geçirme	Deneyimlenen olaya, kişisel gelişim bağlamında pozitif anlam yükleme olarak tanımlanmıştır.
Bakış açısına yerleştirme	Yaşanılan durumu diğer deneyimlerle kıyaslama ve önemini azaltmaktır.
Yıkım	Kişinin, deneyimlenen olayın yalnızca olumsuz yanlarını vurgulayan düşüncelere sahip olması olarak tanımlanmıştır.

Garnefski ve diğerleri (2001), bilişsel başa çıkma ile bilişsel duygu düzenlemeyi birbiri yerine kullanmışlar ve bu dokuz alt boyutun, başa çıkma olarak düşünüldüğünde uyumlu olanlar ile uyumlu olmayanlar şeklinde iki kategoride ele alınabileceğini belirtmişlerdir. Pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, plana tekrar odaklanma ile kabul etme stratejileri uyumlu olarak ele alınırken; düşünceye odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ile yıkım stratejileri ise uyumlu olmayanlardır.

2.3 Bağlanma

Diğer türlerden farklı olarak insan yavrusu, doğum sonrası yaşayabilmek için bakım veren birine uzun zaman boyunca ihtiyaç duymaktadır. Bu süreçte bebeğin bakım veren ile kurduğu ilişkide bağlanma kavramı karşımıza çıkmaktadır. Çalışmanın bir diğer değişkeni olan bağlanma stillerini daha iyi anlayabilmek adına öncelikle bağlanma kavramından kısaca bahsedilmiştir.

Bağlanma; bakım verenle kurulan ve destek, güven, rahatlık içeren duygusal bağdır. Bireyin yorgun ya da korkmuş hissettiğinde, hastalandığında bir figürle yakınlık kurmak veya ilişki kurmak için istek duyması şeklinde tanımlanmaktadır (Bowlby, 1982). Bowlby (1982) bireyin bağlanma davranışını başlatması için öncelikle bağlanma figürüyle ayrılık yaşaması ya da bir tehdit hissetmesi gerekliliğinden bahsetmiştir.

Anne ile çocuğunun arasındaki bağ ve yaşadıkları ayrılıklar ile bu bağın bozulması üzerine çalışan Bowlby, bağlanma teorisinin temellerini atmıştır. Ainsworth tarafından geliştirilen yeni fikirler ile birlikte ise Bowlby'nin ortaya attığı temel ilkeler deneysel anlamda test edilebilmiş ve böylelikle teori genişlemiştir (Bretherton, 1992). İlerleyen yıllarda bağlanma kuramı; Hazan ve Shaver (1987) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarla birlikte yetişkinlerin duygu, davranış ve düşünceleri ele alınırken de kullanılan temel kuramlardan biri olmuştur. Yetişkinlikte romantik partner ile kurulan ilişkinin, küçüklükte bakımveren ile kurulan ilişkiye benzer bir bağlanma ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu yoruma benzer olarak Bowlby (1977) de kuramında bağlanmanın süreklilik özelliğinden bahsetmiş, çocukluk dönemindeki bağlanmaların yaygın olarak devam ettiğini ifade etmiştir.

2.3.1 Bağlanma stilleri

Bowlby, güvenli ve güvensiz bağlanmadan çalışmalarında bahsetmiş ancak yaptığı çalışmalarla bağlanma stillerini daha ayrıntılı şekilde açıklayan Ainsworth olmuştur (Ainsworth ve ark., 1978). Ainsworth ve diğerleri (1978), gerçekleştirdikleri "yabancı ortam deneyi" ile 12-18 aylık bebekler ve annelerinin davranışlarını gözlemlemişlerdir. Anne ve bebeğinin bir odada bir süre yalnız kaldıktan sonra içeriye bir yabancının girdiği bu deneyde, yabancının odaya girmesinden bir süre sonra da anne odadan çıkmış ve bebek ile yabancı baş başa kalmışlardır. Annenin odaya dönmesi sonrasında bebeğin nasıl tepki verdiği incelenmiştir. Bebeğin anneden ayrılma, yabancı bir kişi ile odada yalnız kalma ve sonrasında anne ile birleşme durumları esnasındaki tepkileri gözlemlenmiştir. Bu deney sonucunda bebeklerin anneden ayrılma ve bir araya gelme esnasında sergiledikleri davranışlara göre farklı bağlanma stillerinden bahsedilmiştir. Anne odaya geri geldiğinde; herhangi bir ilişki arayışında olmayan hatta anneyi reddeden bebeklerin kaçınan bağlanma stilini, anne ile ilişki kurmaya odaklansa bile

öfkeli tepkiler veren ve sakinleşmekte zorlanan bebeklerin kaygılı/kararsız bağlanma stilini, anneden kaçınmayan ve sevgiyle karşılayıp tekrar iletişime geçen bebeklerin ise güvenli bağlanma stilini temsil etmektedir (Ainsworth ve ark., 2015).

Bowlby'nin bağlanma kuramını dikkate alarak Dörtlü Bağlanma Modeli'ni geliştiren Bartholomew ve Horowitz (1991) ise dört farklı bağlanma stilinden bahsetmektedir. Çalışmalarında yetişkin örneklemle çalışan Bartholomew ve Horowitz, kişinin kendisine ve başkalarına karşı tutumunu göz önünde bulundurmuştur. Benlik imajı ve başkalarına dair imajın negatif ya da pozitif olma durumuna göre belirledikleri güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu şeklinde dört bağlanma stili vardır. Dörtlü Bağlanma Modeli'nde bahsedilen bağlanma stillerine ilişkin bilgiler Şekil1'de bir arada verilmiştir.

Benlik Modeli

(Bağımlılık)

	Olumlu (düşük)	Olumsuz (yüksek)
Olumlu(düşük) **Diğerleri Modeli** (Kaçınma) Olumsuz(yüksek)	**Hücre1** Güvenli	**Hücre2** Saplantılı
	Hücre4 Kayıtsız	**Hücre3** Korkulu

Şekil1. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Şekil1'de görüldüğü üzere güvenli bağlanma stilinde kişi hem yakınlık kurma hem özerklik konusunda rahattır, kendini sevilebilir hisseder ve genel olarak diğerlerini kabul edicidir. Diğerlerine güvenilebileceğini, ulaşılabileceğini ve diğerlerinin iyi niyetli olduğunu düşünmektedirler. Saplantılı bağlanma stilinde ise kişi ilişkiler hakkında takıntılıdır, kendini sevilemez hisseder ancak diğerlerine karşı olumlu değerlendirmelere sahiptir. Saplantılı bağlanma stilindeki kişi değerli olarak gördüğü başkalarının kabulünü kazanmak, kendini kanıtlamak ve doğrulamak için çaba sarf etmektedir. Korkulu bağlanma stilinde kişi yakınlık kurmaktan korkar ve sosyallikten

kaçınır, kendini sevilemez hissederken diğerlerini de güvenilmez ve reddedici olarak görür. Korkulu bağlanma stiline sahip kişi, başkaları tarafından reddedilme durumuna karşı kendini korumak için yakınlık kurmaktan kaçınmaktadır. Kayıtsız bağlanma stilinde kişi yakınlık kurmaya karşı kayıtsızdır ve karşıt-bağımlı olarak değerlendirilir, kişi sevilmeye değer hissederken diğer insanlara karşı olumsuz beklentilere sahiptir. Bu tür kişiler yakın ilişkilerden kaçınır, hayal kırıklıklarına karşı kendilerini korur ve bağımsızlık duygularını sürdürmeye devam ederler. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler özerklik ve özsaygıya o kadar önem verirler ki yakınlık hissetmekten mahrum kalmayı göze almaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Sümer ve Güngör, 1999).

Yakınlık kurmaktan kaçınma, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinde görülmekte ancak bu bağlanma stilleri olumlu benlik imajını sürdürmek için diğerlerinin kabulü noktasında farklılaşmaktadırlar. Saplantılı ve korkulu bağlanma stillerinde ise olumlu bir benlik imajı sürdürmek için diğerlerine güçlü bir bağımlılık sergileme özelliği ortak iken yakın ilişkilere katılmaya hazır olmaları bakımından farklılık göstermektedirler. Saplantılı bağlanmada kişi bağımlılık ihtiyacını gidermek için başkalarıyla ilişki kurarken korkulu bağlanmada kişi hayal kırıklığına uğrama ihtimalini azaltmak için yakınlıktan kaçınmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Sümer ve Güngör (1999), korkulu bağlanmanın güvenli bağlanmanın tam tersi olduğunu ifade etmiştir.

Bu çalışmada bağlanma stilleri, yukarıda açıklanan Dörtlü Bağlanma Modeli'nde belirtilen bağlanma stilleri üzerinden ele alınmıştır.

2.4 İlgili Literatür

Psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve bağlanma stili arasındaki ilişkiye dair ülkemizde ve yurt dışında yapılmış çalışmaların bazılarına aşağıda yer verilmektedir.

2.4.1 Psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve bağlanma ilişkisi ile ilgili ülkemizde yapılmış çalışmalar

Psikolojik dayanıklılık üzerinde duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin yordayıcı etkisinin analiz edildiği bir çalışma, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencisi 236 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Adımsal regresyon analizi sonuçlarına göre duygu düzenleme tek başına ve bilişsel esneklik ile birlikte psikolojik dayanıklılığı

yordamaktadır. Bilişsel esneklik ile duygu düzenleme değişkenlerinin birlikte yarattıkları yordayıcı etkinin ise daha güçlü olduğu belirtilmiştir (Seçim, 2020).

Bilişsel ve duygusal düzenleme, sınav kaygısı ve psikolojik dayanıklılığın değişkenlerini oluşturduğu bir çalışmada aracılık rolü test edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile bilişsel ve duygusal düzenleme arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada kullanılan yapısal eşitlik modelinin yol analizine göre benzer bir şekilde psikolojik dayanıklılığın bilişsel ve duygusal düzenleme ile pozitif yönde yollara sahip olduğu bulunmuştur (Totan ve ark., 2019).

Psikolojik dayanıklılık ile bilişsel esneklik ilişkisi ve bu ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolünün incelendiği, Gaziantep Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan öğretmen adaylarının örneklemi oluşturduğu bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarında olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığı rapor edilmiş, olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılık ve bilişsel esneklik ilişkisinde kısmı aracılık rolüne sahip olduğu bulunmuştur (Murat ve Taşdemir, 2021).

Özer (2016) tarafından gerçekleştirilen benlik değerlendirmesi ve başa çıkma stratejileri değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan çalışmada yordayıcılık analiz edilmiştir. Katılımcılarının 221 üniversite öğrencisinden oluştuğu çalışmanın bulgularında, bu üç değişken arasında anlamlı ilişkinin varlığı ve benlik değerlendirmesi ile başa çıkma stratejilerinin psikolojik dayanıklılığın %24'ünü açıkladığı ifade edilmiştir.

Fırat (2021) tarafından gerçekleştirilen, toplam 410 evli bireyin katılımcı olduğu bir çalışmada duygu düzenleme becerileri, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin birbirleri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada psikolojik sağlamlık ile pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma gibi olumlu duygu düzenleme alt boyutları arasında pozitif yönde ilişkiden bahsedilmiştir. Aydın Sünbül ve Yerin Güneri (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık ettiği bilinçli farkındalık temelli psikolojik dayanıklılık modeli ele alınmıştır. Yaşları 14-19 aralığındaki toplam 752 öğrencinin katılımcı olduğu

çalışmanın sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlükleri arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığı yorumunda bulunulmuştur.

Tepeli Temiz ve Cömert (2018) tarafından gerçekleştirilen ve üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu bir örnekleme sahip olan bu araştırmada ise bağlanma stilleri, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu değişkenleri ele alınmıştır. 425 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu bu çalışmanın sonuçlarına göre güvensiz bağlanmanın yaşam doyumunu negatif yönde yordayan bir değişken olduğu ve yüksek psikolojik dayanıklılığı olan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Güloğlu ve Karaırmak'ın (2014) 17 Ağustos Marmara ya da 12 Kasım Düzce depremlerinden birini yaşamış 242 yetişkinin katılımcı olduğu araştırmalarında, psikolojik dayanıklılık ile bağlanma stili arasındaki ilişki incelenmiştir. Pearson korelasyon ile basit doğrusal regresyon analizlerinin yapıldığı çalışmanın bulgularına göre psikolojik dayanıklılık arttıkça güvenli bağlanmanın da arttığı ve güvenli bağlanma stilinin psikolojik dayanıklılığı yordayan değişkenlerden biri olduğu rapor edilmiştir.

Bağlanma ve duygu düzenleme ilişkisi hakkında bulguları da içeren, klinik örneklem ile sağlıklı grubun karşılaştırıldığı bir çalışma da Gürdal, Sevi Tok ve Sorias tarafından 2018 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre klinik grupta kaygılı ve kaçıngan bağlanma örüntüleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu olmayanların kullanımına sağlıklı-kontrol gruba göre daha çok rastlanmıştır.

Okul öncesi çocukları ile gerçekleştirilen, bağlanma stili ve duygu düzenleme becerileri ilişkisinin ele alındığı bir araştırmada yapılan korelasyon analizine göre, duygu düzenleme becerisi ve güvenli bağlanma ilişikisi pozitif yönlüdür. Ayrıca güvenli ve güvensiz bağlanması olan çocukların karşılaştırıldığı t-test analizine göre güvensiz bağlanması olan çocukların daha düşük duygu düzenleme becerilerinin olduğu belirtilmiştir (Tulpar ve ark., 2020).

Öner ve Aşçı (2020) tarafından gerçekleştirilen ve toplam 360 yetişkin sporcu katılımcının olduğu araştırmanın sonuçlarına göre bağlanma stillerinin, bilişsel duygu düzenlemenin tüm alt alanlarının anlamlı belirleyicisi olduğu ve bilişsel duygu

düzenleme stratejileri ile duygu düzenleme becerilerini belirleyici bir etken olarak ele alınabileceği ifade edilmiştir.

Bağlanma stili ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracılığının test edildiği bir çalışmanın örneklemi ortaokula devam eden toplam 394 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre genel olarak duygu düzenleme becerileri, psikolojik sağlamlık ve bağlanma stilleri ilişkisinden bahsedilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile işlevsel duygu düzenleme arasında ve kaygılı bağlanma ile işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif ve anlamlı ilişkilere dair bulgular rapor edilmiştir. Aracılık analizi sonuçları, psikolojik sağlamlık ile bağlanma stilleri ilişkisinde duygu düzenleme becerilerinin kısmi aracılık rolüne işaret etmektedir (Kır ve ark., 2021).

2.4.2 Psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve bağlanma ilişkisi ile ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalar

Katılımcıların 16-67 yaş arasında değiştiği bir örnekleme sahip çalışmalarında Karreman ve Vingerhoets (2012), bağlanma ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemişlerdir. Her bağlanma tipi için psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasında ilişkiye dair bulgudan bahsedilmiştir. Güvenli bağlanma stili ve kaçınmacı bağlanma stili, daha yüksek psikolojik dayanıklılık ile ilişkili bulunurken; korkulu kaçıngan bağlanma ve kaygılı bağlanma stilleri, düşük psikolojik dayanıklılık düzeyi ile bağlantılı bulunmuştur

Lise dönemindeki toplam 354 öğrencinin katılımcı olduğu bir çalışmada, güvenli bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasındaki istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin pozitif yönlü olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın regresyon analizi sonuçlarına göre güvenli bağlanma, psikolojik dayanıklılığın güçlü yordayıcılarındandır (Pourkord, Mirdrikvand ve Karami, 2020). Benzer bir şekilde, Japonya'da toplam 343 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu bir çalışmada güvenli bağlanma arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı ve kaygılı/kararsız bağlanma arttıkça ise psikolojik dayanıklılığın azaldığı belirtilmiştir (Shibue ve Kasai, 2014).

Kore'de gerçekleştirilen ve depresyon ve/veya anksiyete tanılı yetişkinlerle çalışılan bir araştırmada, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu olanlar ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir korelasyon bulunmuştur. Yine aynı çalışmada yaş, cinsiyet, psikiyatrik tanı ve bunun gibi psiko-sosyo-kültürel ve demografik özellikler kontrol edilerek regresyon analizi yapıldığında; plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirmenin daha çok kullanımı ile ruminasyon stratejisinin daha az kullanımının yüksek psikolojik dayanıklılığı yordadığı belirtilmiştir (Min ve ark., 2013). Duygusal zeka, duygu düzenleme eğilimleri, psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres değişkenlerinin ele alındığı bir diğer çalışmada 277 lisans öğrencisine ait veriler analiz edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, bilişsel yeniden değerlendirme kullanımı ile yüksek psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki rapor edilmiştir (Thomas ve Zolkoski, 2020).

Pascuzzo ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen bağlanma stili, romantik bağlanma ve duygu düzenleme stratejileri ilişkisinin ele alındığı boylamsal bir çalışmada katılımcılar 14 yaşında ve 22 yaşında iken veri toplanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında ergenliğinde ebeveyn ve arkadaşlarına güvensiz bağlanmaya sahip katılımcıların, yetişkinlikte daha çok kaygılı romantik bağlanma geliştirdikleri ve stresli durumlarda daha çok duygusal odaklı stratejileri kullandıkları görülmektedir.

Neria ve arkadaşlarının (2001) bağlanma ve dayanıklılığın birbiriyle ve zihinsel sağlıkla ilişkisini ele aldıkları çalışmalarında, orduya aday olan 434 genç erkek katılımcı örneklemi oluşturmaktadır. Katılımcıların orduya seçilmek üzere sınandıkları stresli iki günün sonrasında veriler toplanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre dayanıklılığın güvenli bağlanma ile pozitif yönlü ilişkiye, güvensiz bağlanma stilleriyle ise negatif ilişkiye dair bulgular rapor edilmiştir.

Bağlanma stili, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık ile iyi oluş hali ilişkisini ele almayı amaçlayan bir çalışmada, 200 tıp fakültesi öğrencisi katılımcı olmuştur. Çalışmada Pearson'ın sürekli ve normal dağılım gösteren değişkenler için kullanılan korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır. Analizlerin sonuçlarına göre güvenli bağlanma ile duygu düzenleme stratejilerinden yeniden gözden geçirme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki; bastırma, kaygılı bağlanma ile iyi oluş arasında negatif ve anlamlı

bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın regresyon analizi sonuçları ise bastırma, güvenli bağlanma, psikolojik dayanıklılık ve korkulu bağlanmanın psikolojik iyi oluşu yordadığı şeklindedir (Bigdeli ve ark., 2013).

Duygu düzenleme beceri ve stratejileri ve psikolojik dayanıklılk ilişkisinin ele alındığı bir çalışma da 13-16 yaş aralığındaki 164 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre duygu düzenleme becerisinin psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğu, pozitif yeniden gözden geçirmenin psikolojik dayanıklılığı yordayıcı etkisinin olduğu rapor edilmiştir (Mestre ve ark., 2017).

Yeniden gözden geçirme ve bastırmanın, psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin ele alındığı bir çalışma Mouatsou ve Koutra (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yaş ortalaması 21 olan toplam 390 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu bu çalışmada yeniden gözden geçirme stratejisinin kullanımı arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığı, bastırma stratejisi kullanımı arttıkça ise psikolojik dayanıklılığın azaldığı belirtilmiştir. Çalışmanın duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık yanında öz saygı değişkeni de eklenerek yapılan aracılık analizi bulguları da benzer sonuçlar verilmiştir. Yeniden gözden geçirmenin psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif yönde doğrudan ve dolaylı etkisinin olduğu, bastırmanın ise psikolojik dayanıklılık üzerinde negatif düzeyde dolaylı etkisinin olduğu bulunmuştur.

3. YÖNTEM

Araştırmanın modeli, evren ve örneklemi ile verilerin toplanması, çözümlenmesi ve yorumlanmasına dair bilgiler bu bölümde verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma stili değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlamaktadır. Birden çok değişken arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkisel tarama modeli bu araştırmanın modelidir. İlişkisel tarama, değişkenler arasındaki birlikte değişim varlığının ve/veya derecesinin incelenmesini amaçlamaktadır. İlişkisel çalışmalarda açımlayıcı ve tahmin olmak üzere iki model bulunmaktadır. Açımlayıcı modelde değişkenler arasındaki ilişkinin gücüne bakılan korelasyon çalışması yapılırken tahmin modelinde ise gözlenebilen değişkenler yardımıyla başka bir değişkeni yordayıcı yorumlarda bulunulmakta ve korelasyonun yanında regresyon analizi yöntemleri de kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2015). Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma stili değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlamaktadır.

3.2 Evren ve Örneklem

Çalışma grubu tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Bu yöntemde verilerin kolaylıkla toplanabileceği ve kolay ulaşılabilen katılımcılar ile çalışmalar yürütülmektedir (akt; Haşıloğlu ve ark., 2015). Google form üzerinden ulaşılabilen 18 yaş üzeri, okur-yazar ve internet erişimi bulunan gönüllü yetişkin bireyler araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Bu özellikleri karşılayan toplam 334 kişi araştırmaya katılım sağlamış, ölçeklerin bir kısmını doldurmamaları sebebiyle 9 kişinin sonuçları analize dahil edilmemiş ve çalışmanın örneklemi 325 kişiden oluşmuştur.

3.3 Veriler ve Toplanması

Çalışmanın veri toplama işlemine Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınan, 22.11.2021 tarihli ve 2021/31-03 sayılı izin sonrasında başlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Yetişkinler İçin

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği araştırmanın veri toplama araçlarını oluşturmaktadır. Belirlenen veri toplama araçları internet ortamında hazırlanmış ve Google Form aracılığı ile veri toplanmıştır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hal vb.) ile ilgi bilgi almak için araştırmacı tarafından geliştirilen ve toplamda 7 sorudan oluşan form kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Ek 1'de gösterilmektedir.

İlişki Ölçekleri Anketi: Griffin ve Bartholomew tarafından 1994 yılında geliştirilen, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılan 7'li likert tipindeki bu ölçek ile katılımcıların bağlanma stilleri ölçülmesi planlanmıştır. Ölçeğin uyarlanmış halinde 17 madde bulunmaktadır. Ölçeğin güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, kaygılı bağlanma ve saplantılı bağlanma olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının 0.27 ile 0.61 değerleri arasında değişmekte olduğu ve test-tekrar test güvenirliği değerinin 0.78 olarak bulunduğu belirtilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları düşük olarak görünmektedir ancak Griffin ve Bartholomew (1994) bu durumu ölçeğin boyutlarının iki boyutta (kaygılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma) birleşeceğini belirterek normal olarak değerlendirmişlerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Ölçeğin bu çalışmadaki iç tutarlık katsayısı hesaplandığında ise alt boyutların Cronbach alpha değerlerinin .272 ile .579 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu değerler; güvenli bağlanma alt boyutunda .347, korkulu bağlanma alt boyutunda .579, kayıtsız bağlanma alt boyutunda .503, saplantılı bağlanma alt boyutunda ise .272 olarak bulunmuştur. İlişki Ölçekleri Anketi Ek2'de gösterilmektedir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği: Garnefski, Kraaij ve Spinhoven'ın geliştirdiği ölçeğin ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5'li likert tipindeki ölçek 36 maddedir. Kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama olmak üzere 9 alt boyut içermektedir. Ölçüt bağımlı geçerlik analizine göre Olumsuz

Duygudurum Ölçeği ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur (r=-.572). Ölçeğin güvenirlik analizlerinde cronbach alpha değeri α=0.784 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı r=1.00 olarak bulunmuştur. Madde toplam korelasyon değerleri 0.188 ile 0.468 arasında değişmekte, madde kalan korelasyon değerleri ise 0.104 ile 0.392 arasında değişmektedir. Madde ayırt edicilik analizi sonucuna göre her maddenin ayırt ediciliği yüksek bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki iç tutarlık katsayısı hesaplandığında ise alt boyutların Cronbach alpha değerlerinin .551 ile .812 arasında değiştiği belirlenmiştir. Alt boyutların Cronbach alpha değerleri; kendini suçlama .683, kabul etme .562, düşünceye odaklanma .729, pozitif tekrar odaklanma .551, pozitif yeniden geçirme .633, bakış açısına yerleştirme .579, yıkım .812, diğerlerini suçlama .693 ve plana tekrar odaklanma .660 olarak bulunmuştur. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ek3'te gösterilmektedir.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Friborg ve arkadaşlarının 2005 yılında geliştirdiği "Resilience Scale for Adults" isimli ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışmasını Basım ve Çetin (2011) gerçekleştirmiştir. Ölçek, toplam 33 maddeden ve 5'li derecelendirmeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 33 ile 165 arasında değişiklik göstermektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde altı boyutlu yapı doğrulanmıştır ($\chi2$=1104, df=480, $\chi2$/df=2,3; RMSEA=0,055; TLI=0,90; CFI=0,91). Ayrıca alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .66 ile .81 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .68 ile .81 arasında bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki iç tutarlık katsayısı .853 olarak belirlenmiştir. Çalışmada bu ölçekten aldıkları puanlara göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık özellikleri değerlendirilecektir. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Ek4'te gösterilmektedir.

3.5 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Verilerin analizi SPSS 25 programı ile yapılmıştır. Bağlanma stili ile bilişsel duygu düzenleme yordayıcı değişkenler, psikolojik dayanıklılık ise yordanan değişken olarak ele alınmıştır. İlk olarak normal dağılım, doğrusallık, örneklem büyüklüğü gibi parametrik analiz varsayımları kontrol edilmiştir. Varsayımların karşılandığı

durumlarda parametrik analiz yöntemleri kullanılarak veriler analiz edilip yorumlanmıştır.

Demografik özelliklere göre ölçeklerden alınan puanların karşılaştırılması için bağımsız örneklemler t-test ve varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bu analizlerde kadın ve erkek olmak üzere iki alt boyutu ile cinsiyet, evli ve bekar olmak üzere iki alt boyutu ile medeni durum, iki alt boyutu ile kronik rahatsızlık ve psikolojik rahatsızlık, beş alt boyutu ile eğitim durumu bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır. Ölçeklerden alınan puanlar ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Analiz sonrasında ölçeklerden alınan puanların cinsiyet, medeni durum, kronik rahatsızlık, psikolojik rahatsızlık ve eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği yorumlanmıştır. Nordstokke ve Zumbo'nun belirttiği gibi (2007) bağımsız örneklemler t-test analizi uygulamalarında varyans homojenliği olmadığı durumlarda, Levene's Test sonucundaki F değeri 10'dan yüksek değilse parametrik analiz olan t-test uygulanmaya devam edilmiştir.

Bağlanma ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi ve bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik dayanıklılık ilişkisini incelemek için öncelikle Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonrası ise varsayımları karşılayan yordayıcı değişkenler ile çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı yordayıcılığı test edilmiştir.

4.BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1 Bulgular

Araştırma sorularını çözümlemek ve hipotezleri test etmek amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçlarına bu bölümde yer verilmiştir.

4.1.1 Örneklemin tanımlayıcı özellikleri

Örneklemin tanımlayıcı özelliklerine dair değerler Tablo2'de verilmektedir.

Tablo2. Örneklemin Demografik Özelliklerinin Betimleyici İstatistikleri

Demografik değişkenler	**Gruplar**	**n**	**%**
Cinsiyet	Kadın	186	57.2
	Erkek	139	42.8
Medeni durum	Evli	146	44.9
	Bekar	179	55.1
Meslek	Sağlık çalışanları	55	16.9
	Öğretmen/akademisyen	96	29.5
	Mühendis/mimar	22	6.8
	Serbest meslek/esnaf	22	6.8
	Özel sektör/hizmet sektörü	38	11.7
	Öğrenci	44	13.5
	Diğer	48	14.8

Eğitim durumu	İlkokul	6	1.8
	Ortaokul	3	0.9
	Lise	38	11.7
	Üniversite	205	63.1
	Lisansüstü	73	22.5
Kronik rahatsızlık	Var	42	12.9
	Yok	283	87.1
Psikolojik rahatsızlık	Var	38	11.7
	Yok	287	88.3
Toplam		**325**	**100.0**

Tablo2'de görüldüğü gibi toplam 325 kişiden oluşan örneklemin demografik özelliklere göre dağılımı incelendiğinde; %57.2'sinin kadın ve %42.8'inin erkek katılımcıdan oluştuğu belirlenmiştir. Medeni duruma göre %44.9'u evli ve %55.1'i bekar katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların mesleklerine göre dağılımı incelendiğinde %29.5'i öğretmen ya da akademisyenlerden; %16.9'u doktor, hemşire, klinik psikolog gibi sağlık çalışanlarından; %13.5'i öğrencilerden, %11.7'si halkla ilişkiler uzmanı, dış ticaret müdürü, şoför gibi özel sektör ya da hizmet sektörü çalışanlarından; %6.8'i mühendis ya da mimarlardan, %6.8'i serbest meslek çalışanı ya da esnaflardan oluşmaktadır. Meslekler için oluşturulan 6 kategoriye dahil edilemeyen mütercim tercüman, gazeteci ya da sosyolog gibi mesleklere sahip katılımcılar ise örneklemin %14.8'ini oluşturmaktadır. Eğitim durumuna göre katılımcıların dağılımı incelendiğinde %1.8'inin ilkokul, %0.9'unun ortaokul, %11.7'sinin lise, %63.1'inin üniversite ve %22.5'inin lisansüstü (yüksek lisans ya da doktora) mezunu olduğu bulunmuştur. Kronik rahatsızlığa sahip katılımcılar örneklemin %12.9'unu oluştururken psikolojik rahatsızlığı olduğunu bildirenler ise %11.7'sini oluşturmaktadır. Psikolojik ve kronik rahatsızlığı olanların örneklemde küçük bir paya sahip olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşları 18 ile 83 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 31.78, standart sapması 9.24'tür. Yaş değişkeninin mod değeri ise 26 olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan 26 yaşındaki katılımcılar, toplam katılımcıların %12'sini (n=39) oluşturmaktadır.

4.1.2 Araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri

Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre ortaya çıkan tanımlayıcı istatistikler Tablo3'te verilmektedir.

Tablo3. Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeklerine Ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler/Değişkenler	X̄	N	SS	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Max.
Psikolojik dayanıklılık	118.78	325	16.24	-.21	-.17	70	154
Güvenli bağlanma	20.05	325	5.08	-.06	-.49	7	33
Korkulu bağlanma	15.60	325	4.41	.15	.35	6	28
Saplantılı bağlanma	15.54	325	4.25	.08	.38	4	26
Kayıtsız bağlanma	23.95	325	4.85	-.42	.13	5	35
Düşünceye odaklanma	10.78	325	3.18	.28	.16	4	20
Yıkım	9.22	325	3.83	.70	-.25	4	20
Plana tekrar odaklanma	16.46	325	2.68	-.56	.16	7	20
Bakış açısına yerleştirme	13.30	325	3.00	.03	-.01	5	20
Pozitif yeniden gözden geçirme	15.96	325	2.88	-.77	.88	4	20
Kabul etme	13.31	325	3.13	-.01	-.55	6	20
Kendini suçlama	12.47	325	3.24	.08	-.13	4	20

Diğerlerini suçlama	10.78	325	3.18	.28	.16	4	20
Pozitif tekrar odaklanma	13.18	325	3.11	-.04	-.56	5	20

Ölçeklerden alınan puanların normal dağılıma sahip olma durumunu yorumlamak amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Tablo3'te de görülebileceği gibi değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri, Tabahnick ve Fidell'in (2011) belirttiği gibi -1,5 ile +1,5 aralığındadır ve puanların normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmada parametrik analizler kullanılmıştır. Katılımcıların veri toplama araçlarından aldıkları puanların tanımlayıcı istatistiklerine dair ayrıntılı bilgilere aşağıda yer verilmektedir.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden alınan puanlar 70 ile 154 arasında değişmektedir ve ortalaması 118.78±16.24 olarak bulunmuştur. İlişki Ölçekleri Anketi'nde toplam puan hesaplanamadığından bağlanma stillerine göre alt boyutlara dair betimsel istatistikler incelenmiştir. Güvenli bağlanma alt boyutundan 7 ile 33 arasında değişen puanlar alındığı ve ortalamasının 20.05±5.08 olduğu, korkulu bağlanma alt boyutundan 6 ile 28 arasında değişen puanlar alındığı ve ortalamasının 15.60±4.41 olduğu, saplantılı bağlanma alt boyutundan 4 ile 26 arasında değişen puanlar alındığı ve ortalamasının 15.54±4.25 olduğu, kayıtsız bağlanma alt boyutundan 5 ile 35 arasında değişen puanların alındığı ve ortalamasının 23.95±4.85 olduğu bulunmuştur.

İlişki Ölçekleri Anketi'nde olduğu gibi, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden alınan puanlarda da toplam puan hesaplanamadığından 9 alt boyuta göre betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Düşünceye odaklanma alt boyutu puanlarının 4 ile 20 arasında değiştiği ve ortalamasının 10.78±3.18, yıkım alt boyutu puanlarının 4 ile 20 arasında değiştiği ve ortalamasının 9.22±3.83, plana tekrar odaklanma alt boyutu puanlarının 7 ile 20 arasında değiştiği ve ortalamasının 16.46±2.68, bakış açısına yerleştirme alt boyutu puanlarının 5 ile 20 arasında değiştiği ve ortalamasının 13.30±3.00, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu puanlarının 4 ile 20 arasında değiştiği ve ortalamasının 15.96±2.88, kabul etme alt boyutu puanlarının 6 ile 20 arasında değiştiği ve

ortalamasının 13.31±3.13, kendini suçlama alt boyutu puanlarının 4 ile 20 arasında değiştiği ve ortalamasının 12.47±3.24, diğerlerini suçlama alt boyutu puanlarının 4 ile 20 arasında değiştiği ve ortalamasının 10.78±3.18 pozitif tekrar odaklanma alt boyutu puanlarının 5 ile 20 arasında değiştiği ve ortalamasının 13.18 ± 3.11 olduğu bulunmuştur.

4.1.3 Araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek amacıyla bağımsız örneklemler t-test analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo4'te verilmektedir.

Tablo4. Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Kadın (n=186)		**Erkek (n=139)**			
Değişkenler	**X̄**	***SS***	**X̄**	***SS***	***t***	***p***
Psikolojik dayanıklılık	121.12	16.09	115.65	15.95	3.04	.003
Güvenli bağlanma	20.69	4.43	19.20	5.76	2.54	.012
Korkulu bağlanma	15.78	4.70	15.36	4.00	.879	.380
Saplantılı bağlanma	15.49	4.51	15.61	3.88	-.262	.794
Kayıtsız bağlanma	23.40	5.30	24.68	4.08	-2.46	.014
Düşünceye odaklanma	15.62	3.52	15.24	2.85	1.08	.280
Yıkım	9.10	3.73	9.37	3.96	-.614	.540
Plana tekrar odaklanma	16.50	2.68	16.40	2.70	.353	.724
Bakış açısına yerleştirme	13.30	3.21	13.28	3.71	.062	.950

Pozitif yeniden gözden geçirme	15.92	2.78	16.00	3.01	-.233	.816
Kabul etme	13.47	3.36	13.09	2.80	1.13	.259
Kendini suçlama	12.49	3.48	12.45	2.91	.10	.919
Diğerlerini suçlama	10.47	3.17	11.20	3.15	-2.07	.039
Pozitif tekrar odaklanma	12.72	2.98	13.78	3.19	-3.08	.002

Tablo4'te görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılık cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t(323) = 3.04$, $p < .05$). Kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ($\bar{X} = 121.12$, $SS = 16.09$), erkek katılımcılara ($\bar{X} = 115.65$, $SS = 15.95$) göre daha yüksektir. Hesaplanan etki büyüklüğü değeri ise $\eta 2 = .03$ bulunmuştur.

Bağlanma stillerinin cinsiyete göre karşılaştırıldığı bağımsız örneklemler t-test analizine göre güvenli bağlanma stili ($t(250.55) = 2.54$, $p < .05$) ve kayıtsız bağlanma stili ($t(322.70) = -2.46$, $p < .05$) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların güvenli bağlanmalarının ($\bar{X} = 20.69$, $SS = 4.43$) erkek katılımcılara ($\bar{X} = 19.20$, $SS = 5.76$) göre daha yüksek, erkek katılımcıların kayıtsız bağlanmalarının ($\bar{X} = 24.68$, $SS = 4.08$) kadın katılımcılara ($\bar{X} = 23.40$, $SS = 5.30$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Etki büyüklüğü değerlerine bakıldığında kayıtsız bağlanma için $\eta 2 = .02$ ve güvenli bağlanma için $\eta 2 = .02$ bulunmuştur. Korkulu bağlanma stili ($t(317.40) = .879$, $p > .05$) ve saplantılı bağlanma stili ise ($t(316.50) = -.262$, $p > .05$) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Benzer bir şekilde, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da bağımsız örneklemler t-test ile analiz edilmiştir. Düşünceye odaklanma ($t(320.77) = 1.08$, $p > .05$), yıkım ($t(323) = -.614$, $p > .05$), plana tekrar odaklanma ($t(323) = .353$, $p > .05$), bakış açısına yerleştirme ($t(318.13) = .062$, $p > .05$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t(323) = -.233$, $p > .05$), kabul etme ($t(318.97) = 1.13$, $p > .05$) ve kendini suçlamada ($t(318.71) = .10$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Pozitif tekrar odaklanma ($t(323) = -3.08$, $p < .05$) ve diğerlerini suçlama ($t(323) = -2.07$, $p < .05$) alt boyutlarında ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Erkeklerin pozitif tekrar odaklanma alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$. = 13.78, *SS* = 3.19) kadınlardan ($\bar{X}$ = 12.72, *SS* = 2.98) daha yüksektir. Benzer şekilde erkeklerin diğerlerini suçlama alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$ = 11.20, *SS* = 3.15) kadınlardan ($\bar{X}$ = 10.47, *SS* = 3.17) daha yüksektir. Hesaplanan etki büyüklüğü değerleri ise pozitif tekrar odaklanma için η2=.03 ve diğerlerini suçlama için η2=.01 bulunmuştur.

4.1.4 Araştırma değişkenlerinin medeni duruma göre karşılaştırılması

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin medeni durum değişkenine göre karşılaştırıldığı bağımsız örneklemler t-test analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo5'te verilmektedir.

Tablo5. Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

	Evli (n=146)		**Bekar (n=179)**			
Değişkenler	**$\bar{X}$**	***SS***	**$\bar{X}$**	***SS***	***t***	***p***
Psikolojik dayanıklılık	122.75	13.75	115.54	17.39	-4.17	.000
Güvenli bağlanma	19.79	5.34	20.27	4.87	.86	.393
Korkulu bağlanma	15.01	3.95	16.08	4.71	2.23	.027
Saplantılı bağlanma	14.55	3.99	16.35	4.29	3.89	.000
Kayıtsız bağlanma	23.96	4.78	23.94	4.91	-.050	.960
Düşünceye odaklanma	14.71	3.08	16.07	3.26	3.84	.00
Yıkım	8.43	3.46	9.86	3.08	3.44	.001
Plana tekrar odaklanma	16.19	2.65	16.68	2.69	1.63	.104

Bakış açısına yerleştirme	13.67	2.76	12.98	3.16	-2.07	.040
Pozitif yeniden gözden geçirme	16.04	2.77	15.89	2.97	-.47	.635
Kabul etme	12.54	3.00	13.93	3.10	4.08	.000
Kendini suçlama	12.02	3.25	12.84	3.20	2.29	.023
Diğerlerini suçlama	10.81	3.30	10.76	3.08	-.14	.889
Pozitif tekrar odaklanma	13.95	2.98	12.54	3.08	-4.16	.000

Tablo5'te görülebileceği gibi psikolojik dayanıklılık medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t(322.71) = -4.17$, $p < .05$). Evli katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ($\bar{X} = 122.75$, $SS = 13.75$), bekar katılımcılara ($\bar{X} = 115.54$, $SS = 17.39$) göre daha yüksektir. Hesaplanan etki büyüklüğü değeri $\eta 2=.05$ bulunmuştur.

Bağlanma stillerinin medeni duruma göre karşılaştırıldığı bağımsız örneklemler t-test analizi sonuçlarına göre güvenli bağlanma stili ($t(323) =.86$, $p >.05$) ve kayıtsız bağlanma stili ($t(323) =.960$, $p > .05$) medeni duruma göre farklılaşmamaktadır. Korkulu bağlanma stili ($t(322.73) = 2.23$, $p < .05$) ve saplantılı bağlanma stili ($t(323) = 3.89$, $p <.05$) ise medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bekar katılımcıların korkulu bağlanmaları ($\bar{X} = 16.08$, $SS = 4.71$) evli katılımcılardan ($\bar{X} = 15.01$, $SS = 3.95$) daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, bekar katılımcıların saplantılı bağlanmalarının ($\bar{X} = 16.35$, $SS = 4.29$) evli katılımcılardan ($\bar{X}=14.55$, $SS = 3.99$) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Etki büyüklüğü değerlerine bakıldığında saplantılı bağlanma için $\eta 2=.04$ ve korkulu bağlanma için $\eta 2=.01$ bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarının medeni duruma göre karşılaştırıldığı bağımsız örneklemler t-test analizi sonuçlarına göre plana tekrar odaklanma ($t(323) =1.632$, $p > .05$), diğerlerini suçlama ($t(323) = -.14$, $p>.05$) ve pozitif yeniden gözden geçirmede ($t(317.03) = -.47$, $p > .05$) anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Düşünceye odaklanma ($t(323) = 3.84$, $p < .05$), yıkım ($t(321.85) = 3.44$, $p < .05$), bakış açısına yerleştirme ($t(323) = -2.07$, $p < .05$), kabul etme ($t(323) = 4.08$, $p < .05$), kendini suçlama ($t(323) = 2.29$, $p < .05$), pozitif tekrar odaklanma ($t(323) = -4.16$, $p < .05$) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bekar katılımcıların düşünceye odaklanma puanlarının ($\bar{X} = 16.07$, $SS = 3.26$) evli katılımcılardan ($\bar{X} = 14.71$, $SS = 3.08$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde bekar katılımcıların yıkım puanlarının ($\bar{X} = 9.86$, $SS = 4.00$) evli katılımcılardan ($\bar{X} = 8.43$, $SS = 3.46$) daha yüksek olduğu, bekar katılımcıların kabul etme puanlarının ($\bar{X} = 13.93$, $SS = 3.10$) evli katılımcılardan ($\bar{X} = 12.54$, $SS = 3.00$) daha yüksek olduğu ve bekar katılımcıların kendini suçlama puanlarının ($\bar{X} = 12.84$, $SS = 3.20$) evli katılımcılardan ($\bar{X} = 12.02$, $SS = 3.25$) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evli katılımcıların bakış açısına yerleştirme puanlarının ($\bar{X} = 13.67$, $SS = 2.76$) bekar katılımcılardan ($\bar{X} = 12.98$, $SS = 3.16$) daha yüksek olduğu, benzer şekilde pozitif tekrar odaklanmada evli katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=13.95$, $SS = 2.98$) bekar katılımcılara ($\bar{X} = 12.54$, $SS = 3.08$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Etki büyüklüğü değerleri hesaplandığında düşünceye odaklanma için $\eta 2=.04$, yıkım için $\eta 2=.03$, bakış açısına yerleştirme için $\eta 2=.01$, kabul etme için $\eta 2=.05$, kendini suçlama için $\eta 2=.02$ ve poztif tekrar odaklanma için $\eta 2=.05$ bulunmuştur.

4.1.5 Araştırma değişkenlerinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini eğitim durumuna göre karşılaştırmak amacıyla ilişkisiz örneklemler için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonuçları Tablo6 ve Tablo7'de verilmektedir.

Tablo6. Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	**Eğitim Durumu**	**N**	**X̄**	**SS**	**F**	**sd**	**p**
Psikolojik dayanıklılık	İlkokul	6	120.13	11.70	.178	4/320	.95
	Ortaokul	3	115.26	11.90			
	Lise	38	117.09	16.72			
	Üniversite	205	119.17	17.17			
	Lisansüstü	73	118.60	13.84			
	Toplam	325	118.78	16.24			
Güvenli bağlanma	İlkokul	6	19.00	1.67	.968	4/320	.425
	Ortaokul	3	21.33	2.31			
	Lise	38	18.63	5.75			
	Üniversite	205	20.25	5.04			
	Lisansüstü	73	20.27	5.06			
	Toplam	325	20.06	5.08			
Korkulu bağlanma	İlkokul	6	15.00	2.83	.695	4/320	.596
	Ortaokul	3	12.67	1.53			
	Lise	38	15.74	4.39			
	Üniversite	205	15.81	4.53			
	Lisansüstü	73	15.12	4.26			
	Toplam	325	15.60	4.41			
Saplantılı bağlanma	İlkokul	6	13.83	4.53	1.425	4/320	.225
	Ortaokul	3	11.00	7.00			
	Lise	38	16.29	3.89			
	Üniversite	205	15.57	4.32			

	Lisansüstü	73	15.40	4.06			
	Toplam	325	15.54	4.25			
Kayıtsız bağlanma	İlkokul	6	24.83	3.19	1.311	4/320	.225
	Ortaokul	3	19.33	12.50			
	Lise	38	22.89	4.69			
	Üniversite	205	24.19	4.87			
	Lisansüstü	73	23.94	4.52			
	Toplam	325	23.95	4.85			

Uygulanan ANOVA sonuçları; eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyi ($F(4/320) = .178$, $p > .05$), güvenli bağlanma ($F(4/320) = .968$, $p > .05$), korkulu bağlanma ($F(4/320) = .695$, $p > .05$), kayıtsız bağlanma ($F(4/320) = 1.31$, $p > .05$) ve saplantılı bağlanma stilinde ($F(4/320) = 1.425$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo7. Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	**Eğitim Durumu**	**N**	**X̄**	**SS**	**F**	**sd**	**p**
Düşünceye odaklanma	İlkokul	6	14.83	4.02	.877	4/320	.478
	Ortaokul	3	15.33	1.53			
	Lise	38	16.03	2.96			
	Üniversite	205	15.23	3.48			
	Lisansüstü	73	15.86	2.65			
	Toplam	325	15.46	3.25			
Yıkım	İlkokul	6	8.83	4.66	.406	4/320	.804
	Ortaokul	3	9.33	5.51			
	Lise	38	9.92	4.30			
	Üniversite	205	9.18	3.84			
	Lisansüstü	73	8.99	3.47			
	Toplam	325	9.22	3.83			
Plana tekrar odaklanma	İlkokul	6	17.00	2.45	1.17	4/320	.322
	Ortaokul	3	18.67	1.53			
	Lise	38	15.84	3.31			
	Üniversite	205	16.46	2.70			
	Lisansüstü	73	16.66	2.25			
	Toplam	325	16.46	2.68			
Bakış açısına yerleştirme	İlkokul	6	13.67	2.34	1.58	4/320	.179
	Ortaokul	3	16.33	4.04			
	Lise	38	12.89	3.24			
	Üniversite	205	13.47	3.11			
	Lisansüstü	73	12.83	2.48			
	Toplam	325	13.29	3.00			

Pozitif yeniden gözden	İlkokul	6	16.67	2.16	.326	4/320	.861
geçirme	Ortaokul	3	17.00	1.00			
	Lise	38	15.63	3.13			
	Üniversite	205	16.00	3.01			
	Lisansüstü	73	15.90	2.47			
	Toplam	325	15.96	2.88			
Kabul etme	İlkokul	6	12.17	3.60	.627	4/320	.643
	Ortaokul	3	12.00	5.29			
	Lise	38	13.60	3.22			
	Üniversite	205	13.41	3.16			
	Lisansüstü	73	13.01	2.91			
	Toplam	325	13.31	3.13			
Kendini suçlama	İlkokul	6	9.67	3.39	1.195	4/320	.313
	Ortaokul	3	12.67	1.15			
	Lise	38	12.68	3.26			
	Üniversite	205	12.54	3.28			
	Lisansüstü	73	12.41	3.14			
	Toplam	325	12.47	3.24			
Diğerlerini suçlama	İlkokul	6	12.83	4.58	.757	4/320	.554
	Ortaokul	3	11.93	2.69			
	Lise	38	10.84	3.07			
	Üniversite	205	10.70	3.27			
	Lisansüstü	73	10.75	2.86			
	Toplam	325	10.78	3.18			

Pozitif tekrar odaklanma	İlkokul	6	14.00	1.67	1.029	4/320	.392
	Ortaokul	3	15.72	2.98			
	Lise	38	12.55	3.72			
	Üniversite	205	13.25	3.10			
	Lisansüstü	73	13.11	2.90			
	Toplam	325	13.18	3.1			

Uygulanan varyans analizi sonuçları incelendiğinde eğitim durumuna göre düşünceye odaklanma (F(4/320) =.877, p >.05), yıkım (F(4/320) =.406, p >.05), plana tekrar odaklanma (F(4/320) =1.17, p >.05), bakış açısına yerleştirme (F(4/320) =1.58, p >.05), pozitif yeniden gözden geçirme (F(4/320) =.326, p >.05), kabul etme (F(4/320) =.627, p>.05), kendini suçlama (F(4/320) =1.195, p >.05), diğerlerini suçlama (F(4/320) =.757, p >.05) ve pozitif tekrar odaklanmada (F(4/320) =1.029, p >.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

4.1.6 Araştırma değişkenlerinin kronik rahatsızlık durumuna göre karşılaştırılması

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının kronik rahatsızlık değişkenine (var, yok) göre karşılaştırıldığı bağımsız örneklemler t-test analizi sonuçları Tablo8'de verilmiştir.

Tablo8. Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Kronik Rahatsızlık Var (n=42)		**Kronik Rahatsızlık Yok (n=283)**			
Değişkenler	**X̄**	**SS**	**X̄**	**SS**	**t**	**p**
Psikolojik dayanıklılık	113.28	15.53	119.60	16.21	-2.37	.018
Güvenli bağlanma	21.00	3.24	19.91	5.29	1.84	.070
Korkulu bağlanma	16.33	3.76	15.49	4.50	1.15	.251
Saplantılı bağlanma	16.74	4.54	15.36	4.18	1.96	.050
Kayıtsız bağlanma	24.05	4.82	23.94	4.86	.14	.890
Düşünceye odaklanma	15.05	3.58	15.52	3.20	-.88	.379
Yıkım	10.74	4.27	8.99	3.71	2.79	.006
Plana tekrar odaklanma	15.81	3.25	16.56	2.58	-1.42	.160
Bakış açısına yerleştirme	13.26	3.56	13.30	2.92	-.06	.952
Pozitif yeniden gözden geçirme	15.19	2.86	16.07	2.87	-1.86	.064
Kabul etme	13.83	3.08	13.23	3.14	1.17	.245
Kendini suçlama	12.43	4.10	12.48	3.11	-.097	.923
Diğerlerini suçlama	12.28	3.88	10.56	3.01	3.33	.001
Pozitif tekrar odaklanma	12.55	3.25	13.27	3.09	-1.40	.161

Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları kronik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t(323) = -2.37$, $p<.05$). Kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ($\bar{X} = 119.60$, $SS = 16.21$), kronik rahatsızlığı olan katılımcılara ($\bar{X} = 113.28$, $SS = 15.53$) göre daha yüksektir. Etki büyüklüğü hesaplandığında ise $\eta 2=.02$ bulunmuştur.

Bağlanma stillerinin kronik rahatsızlığa göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak amacıyla uygulanan analiz sonuçlarına göre güvenli bağlanma (t(323) =1.84, p >.05), korkulu bağlanma (t(323) =1.150, p >.05), saplantılı bağlanma (t(323) =1.96, p >.05) ve kayıtsız bağlanma (t(323) =.139, p >.05) olmak üzere tüm bağlanma stillerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarından yıkım (t(323) = 2.79, p <.05) ve diğerlerini suçlamanın (t(323) = 3.33, p <.05) kronik rahatsızlığa sahip olup olmama durumuna göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kronik rahatsızlığı olanların yıkım puanlarının ($\bar{X}$ = 10.74, SS = 4.27) kronik rahatsızlığı olmayanlara ($\bar{X}$ = 8.99, SS = 3.71) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, kronik rahatsızlığı olanların diğerlerini suçlama puanlarının ($\bar{X}$ = 12.28, SS = 3.88) kronik rahatsızlığa sahip olmayanlara ($\bar{X}$= 10.56, SS = 3.01) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Etki büyüklüğü değerleri ise yıkım için η2=.02 ve diğerlerini suçlama için η2=.03 şeklindedir.

Bilişsel duygu düzenlemenin diğer alt boyutları olan düşünceye odaklanma (t(323) =-.88, p >.05), plana tekrar odaklanma (t(323) =-1.42, p >.05), bakış açısına yerleştirme (t(323) =-.061, p >.05), pozitif yeniden gözden geçirme (t(323) =-1.86, p >.05), kabul etme (t(323) =1.17, p >.05), kendini suçlama (t(323) =-.097, p >.05) ve pozitif tekrar odaklanmada (t(323) =-1.40, p >.05) ise kronik rahatsızlık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

4.1.7 Araştırma değişkenlerinin psikolojik rahatsızlık durumuna göre karşılaştırılması

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik rahatsızlık kategorik değişkenine (var, yok) göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklemler t-test analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo9'da verilmiştir.

Tablo9. Katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Psikolojik Rahatsızlık Var (n=38)		**Psikolojik Rahatsızlık Yok (n=287)**			
Değişkenler	**X̄**	**SS**	**X̄**	**SS**	**t**	**p**
Psikolojik dayanıklılık	111.39	19.66	119.76	15.51	-2.52	.015
Güvenli bağlanma	21.87	4.60	19.81	5.11	2.35	.019
Korkulu bağlanma	16.00	4.80	15.55	4.36	.59	.556
Saplantılı bağlanma	17.37	3.89	15.30	4.24	2.85	.005
Kayıtsız bağlanma	23.45	5.10	24.02	4.82	-.68	.497
Düşünceye odaklanma	16.27	2.98	15.35	3.28	1.65	.100
Yıkım	10.58	4.28	9.04	3.73	2.35	.019
Plana tekrar odaklanma	15.70	3.32	16.56	2.57	-1.54	.130
Bakış açısına yerleştirme	12.87	3.02	13.35	3.00	-.93	.355
Pozitif yeniden gözden geçirme	15.00	3.61	16.08	2.75	-1.78	.082
Kabul etme	13.50	2.89	13.28	3.17	.40	.688
Kendini suçlama	13.26	3.28	12.37	3.23	1.60	.111
Diğerlerini suçlama	11.45	3.49	10.69	3.13	1.38	.169
Pozitif tekrar odaklanma	11.66	3.22	13.38	3.05	-3.23	.001

Tablo9'da görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları psikolojik rahatsızlığa sahip olup olmama durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t(323) = -2.52$, $p<.05$). Psikolojik rahatsızlığı olmayan katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları

($\bar{X}$ =119.76, *SS* = 15.51), psikolojik rahatsızlığı olan katılımcılara ($\bar{X}$ = 111.39, *SS* = 19.66) göre daha yüksektir. Etki büyüklüğü değeri ise η2=.02 bulunmuştur.

Bağlanma stillerinin psikolojik rahatsızlığa göre karşılaştırıldığı bağımsız örneklemler t-test analizi sonuçları; korkulu bağlanma (*t*(323) = .59, *p* >.05) ve kayıtsız bağlanmada (*t*(323) = -.68, *p* >.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığına ancak güvenli bağlanma (*t*(323) = 2.35, *p*<.05) ve saplantılı bağlanmada (*t*(323) = 2.85, *p* <.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğuna işaret etmektedir. Psikolojik rahatsızlığı olan katılımcıların güvenli bağlanmadan aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$ =21.87, *SS* = 4.60) psikolojik rahatsızlığı olmayanlara ($\bar{X}$ = 19.81, *SS* = 5.11) göre daha yüksektir. Benzer şekilde psikolojik rahatsızlığı olan katılımcıların saplantılı bağlanmadan aldıkları puanların ortalamasının ($\bar{X}$ = 17.37, *SS* = 3.89) psikolojik rahatsızlığı olmayanlara ($\bar{X}$ = 15.30, *SS* = 4.24) göre daha yüksektir. Etki büyüklüğü değerlerine bakıldığında saplantılı bağlanma için η2=.02 ve güvenli bağlanma için η2=.02 bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarından yıkım (*t*(323) = 2.35, *p* <.05) ve pozitif tekrar odaklanmanın (*t*(323) = -3.23, *p* <.05) psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Psikolojik rahatsızlığı olanların yıkım puanlarının ($\bar{X}$ = 10.58, *SS* = 4.28) psikolojik rahatsızlığı olmayanlara ($\bar{X}$ = 9.04, *SS* = 3.73) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik rahatsızlığı olmayanların pozitif tekrar odaklanma puanlarının ($\bar{X}$ = 13.38, *SS* = 3.05) ise psikolojik rahatsızlığa sahip olanlara ($\bar{X}$ = 11.66, *SS* = 3.22) göre daha yüksektir. Yıkım için etki büyüklüğü değeri η2=.02 ve pozitif tekrar odaklanma için ise η2=.03 bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenlemenin diğer alt boyutlarından olan düşünceye odaklanma (*t*(323) =1.65, *p* >.05), plana tekrar odaklanma (*t*(323) =-1.54, *p* >.05), bakış açısına yerleştirme (*t*(323) = -.93, *p* >.05), pozitif yeniden gözden geçirme (*t*(323) =-1.78, *p* >.05), kabul etme (*t*(323) =.402, *p* >.05), kendini suçlama (*t*(323) =1.60, *p* >.05) ve diğerlerini suçlamada (*t*(323) =1.38, *p*>.05) ise psikolojik rahatsızlığa sahip olup olmamaya göre anlamlı farklılık yoktur.

4.1.8 Bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi

Katılımcıların bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık ilişkisini analiz etmek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi öncesinde normal dağılım ve doğrusallık varsayımları kontrol edilmiştir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasındadır ve normal dağılım varsayımı karşılanmış (Tabahnick ve Fidell, 2011), değişkenlere ait saçılım diyagramları incelendiğinde ise doğrusal dağılım ile karşılaşılmış ve doğrusallık varsayımı da karşılanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Bu sebeple parametrik analiz yöntemlerinden Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bağlanmanın 4 alt boyutu ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Her bir alt boyut için yapılan analizlere ait değerler Tablo10'da verilmektedir.

Tablo10. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisine Dair Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5
(1) Psikolojik Dayanıklılık	1				
(2) Güvenli Bağlanma	.28**	1			
(3) Korkulu Bağlanma	-.18**	-.22**	1		
(4) Saplantılı Bağlanma	-.33**	-.20**	.41**	1	
(5) Kayıtsız Bağlanma	-.13*	-.22**	.43**	.34**	1

Not: $^{*}p$ <.05, $^{**}p$ <.01;

Güvenli bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı ilişki (r=.28, p <.01) bulunmaktadır. Korkulu bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-.18, p <.01). Saplantılı bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=-.33, p <.01). Kayıtsız bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında ise düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-.13, p <.05).

Bağlanma stillerinin birbirleriyle ilişkilerine dair korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde ise; güvenli bağlanma ile korkulu bağlanma arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki (r=-.22, p <.01), güvenli bağlanma ile saplantılı bağlanma arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki (r=-.20, p <.01) ve güvenli bağlanma ile kayıtsız bağlanma arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki (r=-.22, p <.01) bulunmaktadır. Korkulu bağlanma ile saplantılı bağlanma arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki (r=.41, p <.01) ve korkulu bağlanma ile kayıtsız bağlanma arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.43, p <.01) bulunmaktadır. Saplantılı bağlanma ile kayıtsız bağlanma arasında ise pozitif, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=.34, p <.01).

4.1.9 Duygu düzenleme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi

Katılımcıların duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi öncesinde normal dağılım ve doğrusallık varsayımları kontrol edilmiştir. Tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında olduğundan normal değılım varsayımı karşılanmış (Tabahnick ve Fidell, 2011), değişkenlere ait saçılım diyagramları incelendiğinde ise lineer dağılımlar görüldüğünden doğrusallık varsayımı da karşılanmıştır ve bu sebeple parametrik analiz yöntemlerinden Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre duygu düzenlemenin tüm alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Analiz sonuçları Tablo11'de verilmiştir.

Tablo11. Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisine Dair Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(1) Psikolojik Dayanıklılık	1									
(2) Düşünceye Odaklanma	-.12*	1								
(3) Yıkım	-.36**	.36**	1							
(4) Plana Tekrar Odaklanma	.41**	.26**	.61**	1						
(5) Bakış Açısına Yerleştirme	.32**	.11*	.02	.37**	1					
(6) Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.40**	.13*	-.30**	.58**	.42**	1				
(7) Kabul Etme	-.21**	.26**	.31**	.08	.20**	.03	1			
(8) Kendini Suçlama	-.36**	.30**	.34**	-.09	-.01	-.07	.42**	1		
(9) Diğerlerini Suçlama	-.11*	.20**	.40**	.02	.16**	-.06	.14*	.00	1	
(10) Pozitif Tekrar Odaklanma	.32**	-.11*	-.21**	.18**	.40**	.39**	-.04	-.13*	-.04	1

Not: $^{*}p$ <.05, $^{**}p$ <.01;

Düşünceye odaklanma ile psikolojik dayanıklılık arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı ilişki (r=-.12, p <.05), yıkım ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki (r=-.36, p <.01), plana tekrar odaklanma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki (r=.41, p <.01), bakış açısına yerleştirme ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.32, p <.01), pozitif yeniden gözden geçirme ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.40, p <.01), kabul etme ile psikolojik dayanıklılık arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki (r=-.21, p <.01), kendini suçlama ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki (r=-.36, p <.01), diğerlerini suçlama ile psikolojik dayanıklılık arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki (r=-.11, p <.05), pozitif tekrar odaklanma ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.32, p <.01) bulunmuştur.

Duygu düzenleme alt boyutlarının birbirleriyle ilişkilerine dair korelasyon analizi sonuçları da incelenmiştir. Yıkım ile bakış açısına yerleştirme (r=.02, p >.05), kabul etme ile plana tekrar odaklanma (r=.08, p >.05), kendini suçlama ile plana tekrar odaklanma (r=-.09, p >.05), kendini suçlama ile bakış açısına yerleştirme (r=-.01, p>.05), kendini suçlama ile pozitif yeniden gözden geçirme (r=-.07, p >.05), diğerlerini suçlama ile plana tekrar odaklanma (r=.02, p >.05), diğerlerini suçlama ile pozitif yeniden gözden geçirme (r=-.06, p >.05), diğerlerini suçlama ile kendini suçlama (r=.00, p >.05), pozitif tekrar odaklanma ile kabul etme (r=-.04, p >.05) ve pozitif tekrar odaklanma ile diğerlerini suçlama (r=-.04, p >.05) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bunun yanında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye sahip duygu düzenleme alt boyutlarına dair sonuçlarla da karşılaşılmıştır ve bu sonuçlar aşağıdaki paragraflarda özetlenmiştir.

Düşünceye odaklanmanın; yıkım ile arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.36, p <.01), plana tekrar odaklanma ile arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.26, p <.01), bakış açısına yerleştirme ile arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.11, p <.05), pozitif yeniden gözden geçirme ile arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.13, p <.05), kabul etme ile arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki [r=.26, p <.01), kendi suçlama ile arasında orta

düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.30, p <.01), diğerlerini suçlama ile arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.20, p <.01), pozitif tekrar odaklanma ile arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki (r=-.11, p <.05) bulunmuştur.

Yıkımın; plana tekrar odaklanma ile arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.61, p <.01), pozitif yeniden gözden geçirme ile arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki (r=-.30, p <.01), kabul etme ile arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.31, p <.01), kendini suçlama ile arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.34, p <.01), diğerlerini suçlama ile arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.40, p <.01) ve pozitif tekrar odaklanma ile arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişkiye (r=-.21, p <.01) rastlanmıştır.

Plana tekrar odaklanmanın; bakış açısına yerleştirme ile arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.37, p <.01), pozitif yeniden gözden geçirme ile arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.58, p <.01) ve pozitif tekrar odaklanma ile arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.18, p <.01) bulunmuştur.

Bakış açısına yerleştirmenin; pozitif yeniden gözden geçirme ile arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.42, p <.01), kabul etme ile arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.20, p <.01), diğerlerini suçlama arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.16, p <.01) ve pozitif tekrar odaklanma ile arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkiye (r=.40, p <.01) rastlanmıştır.

Pozitif yeniden gözden geçirme ile pozitif tekrar odaklanma arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.39, p<.01) bulunmuştur. Kabul etmenin; kendini suçlama ile arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.42, p<.01) ve diğerlerini suçlama ile arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=.14, p<.05) gözlenmiştir. Kendini suçlama ile pozitif tekrar odaklanma arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r=-.13, p <.05) tespit edilmiştir.

4.1.10 Psikolojik dayanıklılığının bağlanma ve bilişsel duygu düzenleme alt boyutları tarafından yordayıcılığına ilişkin bulgular

İlişki Ölçekleri Anketi'nin alt boyutları olan bağlanma stillerinin ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarının psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı etkisinin var olup olmadığını analiz etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi giriş (enter) metoduyla uygulanmıştır. Analize başlamadan önce doğrusal regresyon analizinin varsayımları sınanmıştır. Bu varsayımlar üç grupta ele alınmıştır: parametrik test varsayımları, yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişkilere dair varsayımlar ve yordayıcılar arasındaki ilişkilere dair varsayımlar. Parametrik test varsayımlarından bağımsız ve rastgele örneklem seçimi, değişkenlerin en az eşit aralıklı ölçüm düzeyinde olması, örneklem büyüklüğünün (değişken sayısı x 10 +5) formülünü (Howell, 2013) karşılaması, örneklem büyüklüğünün 200'ün üzerinde olması durumunda beklenen eğiklik açısından -+2; basıklık açısından -+7 sınırlarının altında kalması (Kim, 2013; Tabacnichk ve Fidel, 2012;2018) kriterleri karşılanmıştır. İkinci grup kriterler kapsamında her bir yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasındaki ilişkilerin Pearson korelasyon kat sayılarının istatiksel olarak anlamlı ve minimum r=.20 gücünde olması beklenmiştir. Bu bağlamda güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma alt boyutları kriterleri karşılarken, korkulu bağlanma ile kayıtsız bağlanma alt boyutlarının r değerleri .20'den küçük olduğu ve kriteri karşılamadığı görülmüştür. Ayrıca, tüm yordayıcılar ile yordanan değişken arasında doğrusal ilişkilerin varlığı kriter olarak kabul edilmiştir. Bu bağlamda Fisher'ın Z testine göre eğrisel ve doğrusal regresyon katsayılarının birbirine eşit olması (p> .05) beklenmiş ve yapılan incelemelere göre bu kriter karşılanmıştır. Üçüncü grup kriterler kapsamında ise yordayıcı değişkenlerin birbirinden bağımsız olması beklenmiş olup bu beklenti mükemmel doğrusal ilişkinin yokluğu ile değerlendirilmiştir. Bunun için Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve tolerans (TOL) değerleri dikkate alınmış olup bu değerlerin sırasıyla 1.00-10.00 ve 0.20- 1.00 ranjını aşmaması mükemmel doğrusal ilişkinin yokluğuna kanıt olarak kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2012; 2018). Değişkenlerin çoklu regresyon analizi varsayımlarına dair değerler Tablo12'de verilmiştir.

Tablo12. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Varsayımlarına Dair İstatistiki Değerler

Değişkenler	**Çarpıklık**	**Basıklık**	**r**	**Fisher's Z**	**P (Fisher's Z)**	**VIF**	**TOL**
Psikolojik dayanıklılık	-.21	-.17	1				
Güvenli bağlanma	-.06	-.49	.28**	-.17	.43	1.19	.84
Korkulu bağlanma	.146	.35	-.18**	0	.05		
Saplantılı bağlanma	.08	.38	-.33**	-.09	.47	1.35	.74
Kayıtsız bağlanma	-.42	.13	-.13*	-4.74	0		
Düşünceye odaklanma	.28	.16	-.12*	-.24	.40		
Yıkım	.70	-.25	-.36**	-.13	.45	1.39	.72
Plana tekrar odaklanma	-.56	.16	.41**	-.01	.50	1.57	.64
Bakış açısına yerleştirme	.03	-.01	.32**	0	.05		
Pozitif yeniden gözden geçirme	-.77	.88	.40**	-.03	.49	1.84	.54
Kabul etme	-.01	-.55	-.21**	-.16	.44	1.35	.74
Kendini suçlama	.08	-.13	-.36**	-.09	.46	1.40	.71
Diğerlerini suçlama	.279	.164	-.11*	0	.05		
Pozitif tekrar odaklanma	-.04	-.56	.32**	-.16	.44	1.26	.79

Not: $^{*}p$ <.05, $^{**}p$ <.01; VIF: Varyans enflasyon faktörü, TOL: Tolerans

Bağlanma stillerinden korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma ile duygu düzenleme alt boyutlarından düşünceye odaklanma ve diğerlerini suçlama, analiz varsayımlarını karşılamadıkları (r < .20) için çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmemiştir. Tablo12'de görüldüğü gibi analiz varsayımlarını karşılayan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, yıkım, pozitif yeniden gözden geçirme, plana tekrar odaklanma, kendini

suçlama, kabul etme ve pozitif tekrar odaklanma yordayıcı değişken olarak ele alınmıştır. Yordanan değişken ise psikolojik dayanıklılık olmuştur. Bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı yordayıcı etkisinin analiz edildiği çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo13'te verilmiştir.

Tablo13. Bağlanma Stili ve Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Psikolojik Dayanıklılığı Yordayıcı Etkisinin Test Edildiği Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarına Dair Bulgular

Yordayıcı Değişkenler	**B**	**Standart Hata**	**ß**	**t**	**p**
Sabit	88.59	7.45		11.89	.000
Güvenli bağlanma	.52	.15	.16	3.40	.001
Saplantılı bağlanma	-.33	.20	-.09	-1.66	.098
Yıkım	-.52	.22	-.12	-2.34	.020
Plana tekrar odaklanma	1.42	.33	.23	4.25	.000
Pozitif yeniden gözden geçirme	.54	.33	.10	1.62	.106
Kendini suçlama	-.86	.26	-.17	-3.32	.001
Pozitif tekrar odaklanma	1.04	.26	.20	4.06	.000
Kabul etme	-.40	.26	-.08	-1.51	.133

R= .628 R^2 = .394 F(8, 316)= 25.716 p=.000

Güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, yıkım, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, kendini suçlama, pozitif tekrar odaklanma ve kabul etme değişkenleri

birlikte, katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, R=.628, R^2 = .394, p<.01. Yordayıcı değişkenlerin tümü birlikte, yordanan değişken olan psikolojik dayanıklılıktaki değişimin (varyansın) %39'unu açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise güvenli bağlanma, yıkım, plana tekrar odaklanma, kendini suçlama ve pozitif tekrar odaklanma değişkenlerinin anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip/ anlamlı bir yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir (p<.05). Saplantılı bağlanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve kabul etme değişkenlerinin ise anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (ß) göre, yordayıcı değişkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki göreli önem sırası; plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, kendini suçlama, güvenli bağlanma, yıkım, pozitif yeniden gözden geçirme, saplantılı bağlanma ve kabul etme şeklindedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılığın yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık = 88.59 + .52Güvenli Bağlanma – .33Saplantılı Bağlanma - .52Yıkım + 1.42Plana Tekrar Odaklanma + .54Pozitif Yeniden Gözden Geçirme - .86Kendini Suçlama + 1.04 Pozitif Tekrar Odaklanma - .40Kabul etme

4.2 Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde bulguların yorumlanması ile literatürle karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılaşma düzeyleri, birbirleriyle ilişkileri ve bilişsel duygu düzenleme ile bağlanma alt boyutlarının psikolojik dayanıklılığı yordayıcılığı incelenmiştir.

4.2.1 Demografik değişkenlere göre karşılaştırmalara dair bulguların tartışılması

Çalışmada katılımcıların Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar demografik değişkenlere göre karşılaştırılmış ve cinsiyet, medeni durum, kronik rahatsızlık ve psikolojik rahatsızlık değişkenlerine göre anlamlı farklılıklara ulaşılırken eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Psikolojik dayanıklılık

değişkeninin cinsiyete göre karşılaştırıldığı analizde, kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Koğar Yılmaz ve Gök (2021)'ün de belirttiği gibi bu konuda literatür incelendiğinde cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeylerini karşılaştırmaya dair bulgularda farklılıklara rastlanmaktadır. Bazı çalışmalarda kadınlar erkeklerden daha yüksek psikolojik dayanıklılıkta bulunurken (Bozgeyikli ve Şat, 2014 Kılıç ve Alver, 2017; Oktan ve ark., 2014) bazı çalışmalarda erkekler daha yüksek (Hoşoğlu ve ark., 2018; Taşğın ve ark., 2017; Sarwar ve ark. 2010; Tusaie ve Patterson, 2006; Afshari ve ark., 2021) olarak bulunmuştur. Öte yandan bazı araştırmacılar ise cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını rapor edilmiştir (Chan, 2003; Kılınç, 2015; Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018, Seçim, 2020). Bulgulardaki bu farklılaşmaların çalışmalarda örneklem büyüklüğü farklılıkları, örneklemin cinsiyete göre dağılım dengesinin sağlanamamış olması gibi etmenlerden kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Çalışmada medeni duruma göre psikolojik dayanıklılık düzeyine dair karşılaştırma yapıldığında, evli katılımcıların bekar katılımcılardan daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Çalışmanın bu sonucu, literatürle paralellik göstermektedir. İyimserlik, özgecilik ve medeni durum değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordayıcılığının incelendiği bir araştırmada psikolojik dayanıklılıkta bekar katılımcıların daha düşük düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Parmaksız, 2020). Bu bulgulara benzer bir şekilde Üzar Özçetin ve arkadaşları (2019) ile Bozgeyikli ve Şat (2014) da çalışmalarında bekarların evlilere göre psikolojik dayanıklılığının daha düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Kronik rahatsızlığa sahip olup olmama durumuna göre psikolojik dayanıklılığın kıyaslandığı analiz bulguları, kronik rahatsızlığı olmayanların kronik rahatsızlığı olanlara göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğuna işaret etmiştir. Benzer bir şekilde Muştucu (2022) çalışmasında kronik rahatsızlığı olmayan kontrol grubunun, oto-immün rahatsızlığı olan gruba göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Alan yazın incelendiğinde kanser, kardiyovasküler rahatsızlık (Ghanei Gheshlagh ve ark., 2016) ya da inflamatuar bağırsak hastalığı (Luo ve ark., 2021) gibi kronik rahatsızlığı olan popülasyonlarda psikolojik dayanıklılığın ele alındığı çalışmaların bulunduğu görülmüş ancak kronik rahatsızlığa sahip örneklem ile sağlıklı

örneklem karşılaştırmasına dair sınırlı bulguya rastlanmıştır. Kronik hastalığı olan ve olmayan örneklemlerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırıldığı araştırmaların gerçekleştirilmesinin, literatüre karkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Psikolojik rahatsızlığı olanlar ile olmayanların psikolojik dayanıklılık açısından kıyaslandığı analiz bulgularına göre ise, psikolojik rahatsızlığı olmayanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu konuda alan yazın incelendiğinde çalışmanın bulgusuyla paralel sonuçlarla karşılaşılmıştır. Yılmaz (2017), kanser hastalarının örneklemi oluşturduğu çalışmasında, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi düştükçe depresyon düzeyinin yükseldiğini belirtmiştir. Hoge ve arkadaşları (2007), travma sonrası stres bozukluğu ile psikolojik dayanıklılık ilişkisine dair literatürü inceledikleri araştırmalarında psikolojik dayanıklılığa sahip kişileri, travma geçiren ancak sonucunda posttravmatik stres bozukluğu geliştirmeyen kişiler olarak ifade etmişlerdir. Açıkgöz (2019), çalışmasında panik bozukluk, depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu ile psikolojik dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. Çalışma bulgularına göre psikolojik dayanıklılık düzeyi ile depresyon arasında, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile anksiyete düzeyi arasında ve psikolojik dayanıklılık düzeyi ile panik bozukluk düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler rapor edilmiştir. Çalışmanın bulguları ve literatürdeki bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda psikolojik dayanıklılık düzeyi düştükçe psikolojik rahatsızlık düzeyinin arttığı söylenebilir.

Çalışmada katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi'nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığı analiz bulgularına göre güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Güvenli bağlanmada kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde benzer bulgulara ratlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin örneklemi oluşturduğu çalışmasında Keklik (2011), güvenli bağlanma stilinde kadınların daha yüksek puanlar aldığını belitmiştir. Benzer bir şekilde üniversite öğrencileri örneklemi ile yaptıkları çalışmalarında İlhan ve Özdemir (2012) de güvenli bağlanma stilinin kadınlarda daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bağlanma stillerinin bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırmalarının yapıldığı başka bir çalışma da kadınların güvenli bağlanma düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir

(Gümüş ve Güler, 2018). Çalışmada rapor edilen kayıtsız bağlanmada erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığı bulgusu; Kobak ve arkadaşlarının (1991) bahsettiği bağlanma çalışan araştırmacıların genellikle kayıtsız bağlanma stilinin erkeklerde daha yüksek düzeyde görüldüğüne dair yorumunu destekler niteliktedir.

Çalışmanın medeni duruma göre karşılaştırmaların yapıldığı bulgularına göre ise korkulu bağlanma ile saplantılı bağlanmada bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha yüksek düzeyde puanlar aldıkları bulunmuştur. Literatür incelendiğinde medeni duruma karşılaştırmalara dair bağlanma stili bulgusunun kısıtlı olduğu görülmüştür. Bartholomew ve Horowitz (1991) korkulu bağlanmaya sahip kişilerin özelliklerinden biri olarak kendilerini korumak için yakın ilişkiler kurmaktan kaçındıklarını belirtmiştir. Bu bilgi ile çalışmanın bulgusu bir arada düşünüldüğünde, bekar katılımcıların evlilere göre daha yüksek korkulu bağlanma puanlarına sahip olması anlamlı görünmektedir. Öte yandan medeni durum, bu çalışmanın temel değişkenlerinden olmadığı için katılımcılara yalnızca evli ve bekar şeklinde iki seçenek sunulmuştur. Bir kişinin bekar olsa da romantik ilişkiye sahip olabileceği düşünüldüğünde araştırmanın bu bulgusu sınırlılığa sahiptir.

Katılımcıların bağlanma alt boyutlarından aldıkları puanların psikolojik rahatsızlığa sahip olup olmama durumuna göre karşılaştırılması, çalışmada incelenen bir başka durumdur. Analiz sonuçlarına göre psikolojik rahatsızlığı olanların güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma puanları, psikolojik rahatsızlığı olmayanlara göre daha yüksektir. Bu konuda yapılmış diğer çalışmalar incelendiğinde güvensiz bağlanma stillerinin travma sonrası stres bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk ya da sosyal fobi gibi psikopatolojilerle ilişkili bulunduğuna dair çalışmalara rastlanmaktadır (Eng ve ark., 2001; Myhr ve ark., 2004). Gürdal ve arkadaşları (2018), klinik örneklem ile sağlıklı-kontrol grup karşılaştırması yaptıkları araştırmalarında güvensiz bağlanma stillerine klinik grupta daha çok rastladıklarını belirtmişlerdir. Çalışmanın saplantılı bağlanma düzeyinin psikolojik rahatsızlığa sahip olanlarda yüksek olduğu bulgusu, güvensiz bağlanma stillerinin psikopatolilerle ilişkisine dair literatür bulguları ile paralellik göstermektedir. Öte yandan güvenli bağlanmanın da psikolojik rahatsızlığa sahip olanlarda yüksek bulunmasının literatür ile çeliştiği görülmektedir. Çalışmada psikolojik rahatsızlığa sahip olanların örneklem içerisinde düşük bir paya sahip olması

(%11.7) ve hesaplanan etki büyüklüğüne bakıldığında güvenli bağlanma alt boyutu puanlarında gözlenen varyansın yalnızca yaklaşık %2'sinin psikolojik rahatsızlık değişkenine bağlı olması gibi istatistiksel etkilerin olabileceği düşünülmüştür.

Çalışmada katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden aldıkları puanlar demografik değişkenlere göre karşılaştırılmış ve cinsiyet, medeni durum ve psikolojik rahatsızlık değişkenlerine göre bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma ve diğerlerini suçlama cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek pozitif tekrar odaklanma ve diğerlerini suçlama düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Literatür incelendiğinde farklı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Örneğin Garnefski ve arkadaşları (2004) çalışmalarında bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımında cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini ve bu farklılığın düşünceye odaklanma/ruminasyon ile yıkım alt boyutlarında kadınların daha yüksek puanlara sahip olması şeklinde kendini gösterdiğini belirtmişlerdir. Gross ve John (2003) ise duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak tanımladıkları bastırmada erkeklerin daha yüksek puanlar aldığını belirtmişlerdir.

Düşünceye odaklanma, yıkım, kabul etme ve kendini suçlama alt boyutlarında bekarlar evlilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar alırken; bakış açısına yerleştirme ve pozitif tekrar odaklanma alt boyutlarında evlilerin daha yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu konuda literatür incelendiğinde medeni duruma göre bazı bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının farklılaştığına dair bulgulara rastlanmıştır (Efendioğlu, 2019; Yuvauç, 2022; Toksöz, 2022).

Çalışmanın psikolojik rahatsızlık değişkenine göre bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından alınan puanların karşılaştırıldığı bulgularına göre, yıkım ve pozitif tekrar odaklanma alt boyutlarında anlamlı ilişki bulunmuştur. Yıkım alt boyutundan alınan puanların psikolojik rahatsızlığa sahip kişilerde daha yüksek olduğu, pozitif tekrar odaklanma alt boyutundan alınan puanların ise psikolojik rahatsızlığı olmayanlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer çalışmalar incelendiğinde duygu düzenlemeyi işlevsel olarak kullanabilme ile kaliteli sosyal-duygusal ilişkiler, iş ve akademik

alanlarda başarı gibi değişkenlerin ilişkili olduğuna dair bulgular söz konusudur (Gratz ve Roomer, 2004; Cole ve ark., 2004). Öte yandan duygu düzenlemede yaşanan güçlükler ile psikopatolojilerin ilişkili olduğu belirtilmektedir (Aldao ve ark., 2010). Garnefski ve arkadaşları da kendini suçlama, düşünceye odaklanma ve yıkım alt boyutlarındaki yükselmenin depresyon düzeyindeki yükselme ile ilişkili olduğunu (2004) belirtmişlerdir. Duygu düzenleme stratejileri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen Aldao ve arkadaşları (2010), adaptif olmayan duygu düzenleme stratejilerinin psikopatoloji ile daha yüksek düzeyde ilişkiliyken adaptif duygu düzenleme stratejilerinin psikopatoloji ile düşük düzeyde ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Klinik örneklem ile sağlıklı-kontol grubunu karşılaştırdıkları çalışmalarında Gürdal ve arkadaşları (2018), uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımına klinik grupta daha çok rastaladıklarını belirtmişlerdir. Pozitif tekrar odaklanmanın uyumlu bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından, yıkımın ise uyumsuz bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından olduğu düşünüldüğünde; çalışmanın bu bulgusunun literatür ile benzerliğe sahip olduğu düşünülmüştür.

Çalışmada psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme alt boyutları ve bağlanma stillerinden alınan puanlar eğitim durumuna göre karşılaştırmalar yapıldığında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu durumda üniversite mezunu katılımcıların örneklemin %63.1 gibi büyük çoğunluğunu oluşturması, başka bir deyişle örneklemin eğitim durumu anlamında heterojen olmamasının etkili olduğu düşünülmektedir.

4.2.2 Değişkenler arası ilişkilere dair bulguların tartışılması

Katılımcıların veri toplama araçlarından aldıkları puanlara göre değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini yorumlamaya dair gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulguların özetlenmesi ve literatür ışığında tartışılmasına dair bilgilere bu bölümde yer verilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ile bağlanma stillerinin ilişkisine dair yapılan analiz sonucuna göre güvenli bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, kişinin güvenli bağlanma düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmaktadır. Kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılık ile arasındaki ilişkinin negatif düzeyde ve anlamlı olduğu ise

çalışmanın diğer bulgularındandır. Yani kişinin korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi azalmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın psikopatolojik belirtiler ile negatif düzeyde ilişkisinin bulunduğu ve korkulu, saplantılı ile kayıtsız bağlanmanın da güvenli olmayan bağlanma stillerinden olduğu bir arada düşünüldüğünde çalışmanın bulgusu anlamlı görünmektedir. Nitekim bu konuda literatür bulguları incelendiğinde benzer sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Güloğlu ve Karaırmak (2014) psikolojik dayanıklılık ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif bir ilişki bulunduğundan söz etmektedir. Güvenli bağlanmanın yüksek psikolojik dayanıklılık ile ilişkili, kaygılı ve kaçıngan bağlanma stillerinin ise düşük psikolojik dayanıklılık düzeyi ile ilişkili bulunduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Pourkord ve arkadaşları, 2020; Karreman ve Vingerhoets, 2012; Shibue ve Kasai, 2014; Neria ve arkadaşları, 2001).

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık ilişkisine dair yapılan Pearson korelasyon analizine göre anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Analiz sonucuna göre psikolojik dayanıklılık ile; düşünceye odaklanma, yıkım, kabul etme, kendini suçlama ve diğerlerine suçlama alt boyutları arasında negatif ve anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ile plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme, pozitif yeniden gözden geçirme ve pozitif tekrar odaklanma alt boyutları arasında ise pozitif ve anlamlı ilişkiler rapor edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile negatif ilişkiye sahip olduğu bulunan bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının, Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından uyumlu olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak belirtildiği dikkati çekmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile aralarında pozitif ilişki bulunan bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının ise Garnefski ve arkadaşları'nın (2001) uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak belirttiği alt boyutlardan olduğu görülmektedir.

Çalışmanın bu bulguları Garnefski ve arkadaşlarının (2001) tanımladığı uyumlu ve uyumlu olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bir arada düşünüldüğünde; uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığı, uyumlu olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımı arttıkça ise psikolojik dayanıklılığın azaldığı görülmektedir. Bu yoruma uymayan tek bilişsel duygu düzenleme alt boyutu ise kabul etmedir. Kabul etme,

Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak belirtilmiştir ancak diğer uyumlu stratejilerden farklı olarak bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ile arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık ile bilişsel duygu düzenleme ilişkisine dair literatür bulguları incelendiğinde benzer sonuçlarla karşılaşılmıştır. Murat ve Taşdemir (2021) olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı pozitif yönlü ilişki olduğunu, Fırat (2021) ise psikolojik sağlamlık ile pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma gibi olumlu duygu düzenleme becerilerinin pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Aydın Sünbül ve Yerin Güneri (2019) çalışmalarında, duygu düzenleme güçlükleri ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiye dair bulgulardan bahsetmektedir.

4.2.3 Psikolojik dayanıklılığı yordayıcılığa dair bulguların tartışılması

Yordayıcı değişken olarak tanımlanan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma stilleri, yordanan değişken olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık ile gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları ve literatür bulguları ile tartışılmasına dair bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Çalışmada, regresyon analizi varsayımlarını karşılayan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, yıkım, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, kendini suçlama, pozitif tekrar odaklanma ve kabul etme alt boyutlarının birlikte, katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki verdiği bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre yordayıcı değişkenlerin tümü birlikte, yordanan değişken olan psikolojik dayanıklılıktaki değişimin (varyansın) %39'unu açıklamaktadır.

Literatür incelendiğinde çalışma bulgularını destekler nitelikte sonuçlar ile karşılaşılmaktadır. Güloğlu ve Karaırmak (2014) çalışmasında, güvenli bağlanma stilinin psikolojik dayanıklılığı yordayan değişkenlerden biri olduğunu rapor etmiştir. Benzer bir şekilde Pourkord ve arkadaşları (2020) da güvenli bağlanmanın psikolojik dayanıklılığın güçlü yordayıcılarından biri olduğunu belirtmişlerdir.

Depresyon ve anksiyete tanılı örneklemde uyumlu ve uyumlu olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinin incelendiği çalışmalarında

Min ve arkadaşları (2013) duygu düzenleme becerisinin psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğunu, pozitif yeniden gözden geçirme gibi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılığı yordayıcı etkisinin olduğunu rapor etmişlerdir. Bu bulgulara benzer bir şekilde, Mestre ve arkadaşları (2017) da duygu düzenleme becerisinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılığın güçlü yordayıcılarından olduğunu çalışmalarında belirtmiştir. Yöndem ve arkadaşları da çalışmalarında bilişsel duygu düzenlemenin psikolojik dayanıklılığın yordayıcılarından olduğunu ve psikolojik dayanıklılığın yaklaşık %19'nu açıkladığını belirtmişlerdir. Duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve öz saygı kavramlarının değişkenleri olduğu aracılık analizinin uygulandığı çalışmalarında Mouatsou ve Koutra (2021), yeniden gözden geçirmenin psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan ve dolaylı etkisinin pozitif yönde olduğunu ve bastırmanın ise psikolojik dayanıklılık üzerinde negatif düzeyde dolaylı etkisinin olduğunu belirtmiştir.

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma süreci ve bulguların kısaca ifade edildiği bir özet, elde edilen sonuçların yorumlanması ve araştırma ile varılan noktanın ifade edildiği bir yargı ile araştırma probleminin çözümü için gerçekleştirilebilecek başka çalışmalara ve mevcut araştırmanın literatüre katkısının neler olabileceğine ilişkin değerlendirmeleri içeren bir öneriler altbölümlerine yer verilmiştir.

4.1 Özet

Yaşam boyunca her insan zorlayıcı ve stresli pek çok durumla karşılaşmaktadır. Bazı kişiler bu durumla daha iyi baş edebilir ve hayatına devam edebilirken bazı kişiler zorlanmaktadır. Bu noktada, kendini kendini iyileştirme olarak tanımlabilen psikolojik dayanıklılık kavramı karşımıza çıkmaktadır (Terzi, 2006). Psikolojik dayanıklılık; olumsuz yaşantılara hazırlıklı olma, zorlayıcı durumlarla baş etme ve onlara uyum sağlamayı içeren fiziksel ve zihinsel dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır (Hasanoğlu ve Seçkin, 2016). Literatürde psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilişkisinin incelendiği pek çok farklı değişken bulunmaktadır. Duygu düzenleme ve bağlanma stili de bu değişkenlerdendir (Tepeli Temiz ve Cömert,2018; Pascuzzo ve ark., 2013, Gürdal ve ark., 2018; Karreman ve Vingerhoets, 2012; Pourkord ve ark., 2020; Shibue ve Kasai, 2014). Duygu düzenleme ve bağlanma stilinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi ve yordayıcı etkinin test edildiği çalışmaların ise özellikle ülkemizde kısıtlı olduğu görülmüştür. Bu araştırmada psikolojik dayanıklılık, bağlanma stili ve duygu düzenleme değişkenlerinin ilişkisinde yordayıcılık etkisi de ele alınmıştır.

Çalışmada; yetişkin örnekleminde psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma stili değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma stilinin psikolojik dayanıklılığı yordayıcı etkisinin test edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda toplam 325 yetişkinin katılımcı olduğu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile veriler internet üzerinden toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 25 programı ile bağımsız örneklemler t-test, ANOVA, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Demografik özelliklere göre ölçeklerden alınan puanlar

karşılaştırılmış, bağlanma ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi ve bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi incelenmiş, bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılığı yordayıcılığı test edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre; psikolojik dayanıklılığın cinsiyet (kadın-erkek), medeni durum (evli-bekar), kronik rahatsızlık (var-yok) ve psikolojik rahatsızlık (var-yok) demografik değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadınlar erkeklere göre, evliler bekarlara göre, kronik rahatsızlığı olmayanlar olanlara göre ve psikolojik rahatsızlığı olmayanlar olanlara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olarak rapor edilmiştir. Bağlanma stillerinde ise güvenli ve kayıtsız bağlanmanın cinsiyete göre, korkulu ve saplantılı bağlanmanın medeni duruma göre, güvenli ve saplantılı bağlanmanın psikolojik rahatsızlığa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden ve psikolojik rahatsızlığı olanlar olmayanlardan daha yüksek güvenli bağlanma düzeyine sahipken; erkekler kadınlardan daha yüksek kayıtsız bağlanma düzeyine sahip olarak bulunmuştur. Ayrıca bekarlar evlilere göre daha yüksek korkulu ve saplantılı bağlanma düzeyine sahipken psikolojik rahatsızlığı olanların olmayanlara göre daha yüksek saplantılı bağlanma düzeyine sahip olduğu da araştırmanın bulgularındandır. Bu bulgulara benzer bir şekilde bilişsel duygu düzenlemenin bazı alt boyutlarında da cinsiyet, medeni durum ve psikolojik rahatsızlık değişkenlerine göre anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır.

Değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini yorumlamaya dair gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre ise; kişinin güvenli bağlanma düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı ancak korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığı rapor edilmiştir. Ayrıca uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığı, uyumlu olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımı arttıkça ise psikolojik dayanıklılığın azaldığı çalışmanın literatürle benzerlik gösteren bulgularındandır.

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutları ve bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre;

orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yordayıcı değişkenlerin tümü birlikte psikolojik dayanıklılıktaki değişimin (varyansın) %39'unu açıklamıştır.

4.2 Yargı

Yetişkin örnekleminde psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma stili değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma stilinin psikolojik dayanıklılığı yordayıcı etkisinin test edilmesi amacıyla yola çıkılan bu çalışmada belirlenen araştırma soruları kapsamında veriler toplanmış ve istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir.

Genel olarak araştırma değişkenlerinin birbirleriyle istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye sahip oldukları ve yordayıcı etkinin bulunduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Daha ayrıntılı olarak incelendiğinde; güvenli bağlanma ile psikolojik dayanıklılığın ve bazı uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik dayanıklılığın pozitif ve anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle güvenli bağlanma düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımı arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı söylenebilmektedir. Ayrıca literatürle benzer bir şekilde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılığı yordayıcı etkisi ortaya konmuştur.

4.3 Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular; psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme ve bağlanma stili değişkenlerinin birbirleriyle ilişkili olduğunu ve bilişsel duygu düzenleme alt boyutları ile bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılığı yordayıcı etkisinin olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, araştırma bulgularının ileride yapılacak araştırmalarla desteklenebileceği ve araştırmacılara bazı öneriler sunmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın değişkenlerinin bir arada ele alındığı ve yordayıcılığı da analiz eden çalışmaların özellikle ülkemizde kısıtlı olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmanın bu anlamda alanyazına katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca literatürdeki çalışmaların örnekleminin genellikle öğrencilerden oluştuğu fark edilmiştir (Özer, 2016; Tepeli Temiz ve Cömert 2018; Totan ve ark.,2019; Seçim, 2020; Murat ve Taşdemir, 2021; Kır

ve ark., 2021). Yapılan çalışmanın örnekleminin yalnızca öğrencilerden oluşmaması, yaş ortalamasının 31.78 olması nedeniyle alan yazına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Tüm dünyayı etkileyen ve güncel çalışmalarda kişilerin depresyon ve kaygı düzeyinin arttığının belirtildiği Covid-19 Pandemisi (Sigdel ve ark.,2020; Lei ve ark., 2020), çalışmanın yapıldığı dönemde etkilerini sürdürmeye devam etmektedir. Özellikle kişilerin kaygı ve depresyon belirtilerinin arttığı Covid-19 pandemisi döneminde psikolojik dayanıklılık kavramının önem kazandığı düşünülmektedir. Kişilerin ruhsal sağlıklarını koruyabilmek ve güçlendirebilmek adına psikolojik dayanıklılığın desteklenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde düşük psikolojik dayanıklılık düzeyinin psikopatolojiler ile ilişkili olduğu görülmekte (Yılmaz, 2017; Hoge ve ark., 2007) ve çalışmanın bulguları da bu konuda literatürü desteklemektedir. Ayrıca hem literatür hem de çalışmanın bulgularına göre güvenli bağlanma ile psikolojik dayanıklılık ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir (Garnefski ve ark., 2001; Fırat, 2021; Murat ve Taşdemir 2021). Tüm bu bulgular bir arada düşünüldüğünde klinik örneklem ya da psikopatoloji anlamında riskli gruplar ile gerçekleştirilen müdahale çalışmalarında güvenli bağlanma ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımına dair içerikleri programlara dahil etmenin psikolojik dayanıklılığı arttırıcı etkisi olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan psikolojik dayanıklılığı yordayıcı etkisi olabilecek kavramları belirlemeye yönelik araştırmalar yapılmasının bu özelliğin tanınması ve güçlendirilmesi çalışmalarında yararlı olacağı önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Açıkgöz, S. C. (2019). *Depresyon, Panik Bozukluk ve Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Psikolojik Sağlamlık/Dayanıklılık ile İlişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Afshari, D., Nourollahi-darabad, M., ve Chinisaz, N. (2021). Demographic predictors of resilience among nurses during the COVID-19 pandemic. *Work*, *68*(2), 297-303.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.

Ainsworth, M.D.S., Blehar M.C., Waters, E. ve Wall, S.N.(1978). Patterns of attachment: psychological study of the strange situation. *Hillsdale, Psychology Press Classic Editions.*

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., ve Wall, S.N. (2015). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. *Psychology Press.*

American Psychological Associaton (2019). Publicaton manual of the American Psychological Associaton (7. baskı). Washington, DC: APA.

Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi.* 3(1). 37-53.

Aydın Sünbül, Z. ve Yerin Güneri, O. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences, 139,* 337-342.

Bartholomew, K., ve Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal Of Personality And Social Psychology, 61*(2), 226-244.

Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatrı Dergisi 22(2),* 104-114.

Best, K. M., Garmezy, M. ve Masten, A. S., (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, (2)* 425–444.

Bigdeli, I., Najafy, M. ve Rostami, M. (2013). The Relation of Attachment Styles, Emotion Regulation, and Resilience to Well-being among Students of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education, 13(9),* 721-729.

Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-210.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry, 52*(4), 664–678.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology,* 28, 759-775.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2015). Sosyal bilimler için istatistik. Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Pegem Akademi.

Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education, 19*(4), 381–395.

Cicchetti, D. ve Luthar, S. S. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 12,* 857–885.

Cole, P. M., Martin, S.E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development,* 75(2), 317-333.

Coleman, J. ve Hagell, A. (2007). Nature of risk and resilience in adolescent. In Coleman and Hagell (Eds) *Adolescence, risk and resilience against the odds.* (pp. 2-17), John Wiley & Sons. (Ebook).

Çelik, M., Sanberk, S., ve Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online, 16(2),* 654.

Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum, 42*(2), 73–82.

Efendioğlu, T. (2019). *Boşanma sürecinde olan kişilerde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi üzerine bir araştırma.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Eng, W., Heimberg, R., Hart, T., Schneier, F., ve Liebowitz, M. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion, 1*(4), 365-380.

Fırat, B.(2021). Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change 4(1),* 111-130.

Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist, 18*(1), 12–23.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311–1327.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. ve van den Kommer, T. (2004). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: Differences Between Males and Females. *Personality and Individual Differences,* 36(2), 267-276.

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal Of Psychological Assessment, 23(3),* 141-149.

Ghanei Gheshlagh, R., Sayehmiri, K., Ebadi, A., Dalvandi, A., Dalvand, S., ve Nourozi Tabrizi, K. (2016). Resilience of Patients With Chronic Physical Diseases: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, *18*(7).

Gizir, C. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal 3(28),* 113-128.

Gratz, K. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment,* 26(1), 41-54.

Greve, W. ve Leipold, B. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist,* 14, 40–50.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrating review. Review of General Psychology, 2(3), 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*(5), 551–573.

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences. *Psychophysiology,* 39(3), 281-291.

Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation. (1. Edition) içinde (3-24). New York: The Guilford Press.

Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Güloğlu, B. ve Karaırmak, Ö. (2014). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43 (2),* 01-18.

Gümüş, Z. ve Güler, K. (2018). Yetişkin Bireylerdeki Bağlanma Stillerinin Demografik Özellikleri ve Yaşam Kaliteleriyle Olan İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(78). 505-521.

Gürdal, C., Sevi Tok, E.S. ve Sorias,O. (2018) Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 29(3),* 180-92.

Gürgan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 39(2), 45-74.

Haase, J. E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric oncology nursing*, 21(5), 289-299.

Hasanoğlu, A. ve Seçkin, Ş. (2016). Çocukta rezilyans (3.baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Haşıloğlu, S. B., Baran, T. Ve Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek maddeleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, (1), 19-28.

Hoge, E. A., Austin, E. D., ve Pollack, M. H. (2007). Resilience: Research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety, 24*(2), 139–152.

Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T., ve Vural Batık, M. (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 8(14). 217-239.

Howell, D. C. (2013). *Statistical Methods for Psychology* (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning.

Işık, Ş. (2016). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*. 4(2). 165-182.

İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2012). Beliren yetişkinlerde yaş, cinsiyet ve bağlanma stillerinin kimlik statüleri üzerindeki yordayıcı rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi,* 19, 227-241.

Joormann, J., Yoon, K.L., ve Siemer, M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: Guilford Press.

Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3(26), 129-142.

Karreman, A. ve Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826.

Keklik, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin cinsiyet, kişisel anlamlılık, depresyona yatkınlık ve sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim,* 36(159), 84-95.

Kılıç, Ş. D. ve Alver, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 3, 116-147.

Kılınç, A. (2015). Examining Psychological Hardiness Levels of Primary School Teachers According To Demographic Variables. *Turkish Journal Of Education*, *3*(1). 70-79.

Kır, Ö., Koç, H. ve Özteke Kozan, H. İ. (2021). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, 1(1)*, 1- 17.

Kobak, R. R., Sudler, N. ve Gamble, W. (1991). Attachment and depressive symptoms during adolescence: A developmental pathways analysis. *Development and Psychopathology, 3*(4), 461–474.

Kobasa, S. C.: (1979), Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.

Koğar Yılmaz, E. ve Gök, A. (2021). A Meta-Analysis Study on Gender Differences in Psychological Resilience Levels. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(2), 132-143.

Lei, L., Huang, X., Zhang, S., Yang, J., Yang, L., ve Xu, M. (2020). Comparison of prevalence and associated factors of anxiety and depression among people affected by versus people unaffected by quarantine during the covid-19 epidemic in southwestern China. *Medical Science Monitor, 26*.

Luo, D., Zhou, M., Sun, L., Lin, Z., Bian, Q., Liu, M. ve Ren, S.(2021) Resilience as a mediator of the association between perceived stigma and quality of life among people with inflammatory bowel disease. *Frontiers in Psychiatry,* 12.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Hillsdale, NJ: Lawrance Erlbaum.

Mestre, J.M., Núñez-Lozano, J.M., Gomez-Molinero, R., Zayas, A. ve Guil, R. (2017) Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in Psychology,* 8.

Min, J.-A., Yu, J. J., Lee, C.-U., ve Chae, J.-H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry, 54(8),* 1190–1197.

Mouatsou, C. ve Koutsa, K. (2021). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology.*

Murat, M. ve Taşdemir, S. H. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(3),* 2188-2209.

Muştucu, A. (2022). Covid-19 Pandemisinin Primer İmmün Yetmezlikli Hastalarda Yaşam Kalitesi, Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi (Tıpta uzmanlık tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Myhr, G., Sookman, D., ve Pinard, G. (2004). Attachment security and parental bonding in adults with obsessive-compulsive disorder: a comparison with depressed out-patients and healthy controls. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *109*(6), 447-456.

Neria, Y., Guttmann-Steinmetz, S., Koenen, K., Levinovsky, L., Zakin, G., ve Dekel, R. (2001). Do attachment and hardiness relate to each other and to mental health in real-life stress? *Journal of Social and Personal Relationships, 18(6),* 844–858.

Nordstokke, D. W. ve Zumbo, B. D. (2007). A cautionary tale about levene's test for equal variances. *Journal of Educational Research and Policy Studies,* 7, 1-14.

Oktan, V., Odacı, H., ve Berber Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *14*(1).

Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (31), 123-143.

Öner, Ç. ve Aşçı, F. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5 (2),* 202-219.

Öz, F., ve Yılmaz, B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi,* 16(3), 82-89.

Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. *Electronic turkish studies*, 11(14).

Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.

Pascuzzo,K., Cyr, C. ve Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment and Human Development, 15(1),* 83- 103.

Pourkord, M., Mirdrikvand, F., ve Karami, A. (2020). Predicting resilience in students based on happiness, attachment style, and religious attitude. *Health, Spirituality and Medical Ethics, 7(2),* 27–34.

Sarwar, M., Inamullah, H., Khan, N. ve Anwar, N. (2010). Resilience and academic achievement of male and female secondary level students in Pakistan. *Journal of College Teaching & Learning* (TLC), 7(8).

Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 18 (2),* 505-524.

Shibue, Y., ve Kasai, M. (2014). Relations between attachment, resilience, and earned security in japanese university students. *Psychological Reports, 115(1),* 279–295.

Sigdel, A., Bista, A., Bhattarai, N., Pun, B. C., Giri, G., Marqusee, H. ve Thapa, S. (2020). Depression, anxiety and depression-anxiety comorbidity amid covid-19 pandemic: An online survey conducted during lockdown in Nepal.

Smith, C. A., ve Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), Handbook of personality: Theory and research (pp. 609-637). New York, NY, US: The Guilford Press.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.

Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2011) Using multivariate statistics. (4th Ed.), Person Education, Boston.

Taşğın, Ö., Bozgeyikli, H., ve Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(16), 551-567.

Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3(26), 77-86.

Tepeli Temiz, Z., ve Comert, I. T. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıklarının birbirleriyle olan ilişkisinin incelenmesi. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 31(3),* 274–283.

Thomas, C. ve Zolkoski, S. (2020). Preventing stress among undergraduate learners: the importance of emotional intelligence, resilience and emotion regulation. *Frontiers in Education, 5(94).*

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development,* 59 (2-3), 25-52.

Thompson, R. ve Calkins, S. (1996). The double- edged sword: emotional regulation for children at risk. *Development And Psychopathology,* 8(1), 163-182.

Toksöz, B. (2022). *Yetişkin Bireylerde Saldırganlık Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenelme Stratejileri ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi* (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Totan, T., Özgül, Ö. ve Tosun, E. (2019). Bilişsel ve duygusal düzenlemenin sınav kaygısına olan etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 29-39.

Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology,* 86(2), 320.

Tulpar, L., Aktan, Z. Ve Yardımcı, E. (2020). 4-6 yaş aralığındaki çocukların bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi,* 1 (2), 57-73.

Tusaie, K. R., ve Patterson, K. (2006). Relationships among trait, situational, and comparative optimism: clarifying concepts for a theoretically consistent and evidence-based intervention to maximize resilience. *Archives of Psychiatric Nursing,* 20(3), 144-150.

Ungar, M., Dumond, C., ve Mcdonald, W. (2005). Risk, resilience and outdoor programmes for at-risk children. *Journal of Social Work*, *5*(3), 319–338.

Ülker Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi,* 3(3). 205-213.

Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Üzar Özçetin, Y., Sarıoğlu, G., ve Dursun, S. (2019). Onkoloji hemşirelerinin psikolojik sağlamlık, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches In Psychiatry*, *11*, 147-164.

Yates, T. M., Egeland, B., ve Sroufe, L. A. (2003). Rethinking resilience: a developmental process perspective. *Resilience and Vulnerability*, 243–266.

Yılmaz, B. (2017). *Kanser Hastalarında Depresyon ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Üstbilişsel İşlevlerin Rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yöndem, Z.D., Tunç, E. ve Yandı, A. (2021). The predictive role of cognitive emotion regulation and coping on psychological resilience in university students. *E-International Journal of Pedandragogy (e-ijpa)* 1(1), 22-36.

Yuvauç, B. (2022). *Yetişkinlerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: a longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59, 72-81.

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: a conceptual framework. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). The Guilford Press.

EKLER

Ek-1

Kişisel Bilgi Formu

1)Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐

2)Yaşınız: …….

3)Medeni durumunuz: Evli ☐ Bekar ☐

4)Mesleğiniz: ……..

5)En son mezun olduğunuz okul düzeyi:

İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek lisans/Doktora ☐

6)Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı?

Evet ☐ (Belirtiniz……..)

Hayır ☐

7) Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Evet ☐ (Belirtiniz……..)

Hayır ☐

Ek-2

İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Beni hiç tanımlamıyor | Beni kısmen tanımlıyor | Beni tamamıyla tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenememem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
7. Yalnız kalmaktan korkarım.
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
9. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.
10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
13. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.

Ek-3

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.

1----------2----------3----------4----------5

Hemen hemen hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sık sık | Hemen hemen her zaman

1. Genelde kendimi suçlu hissederim.
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürum.
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.
21. Yaşadıklarımdan dolayı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.

34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.

Ek4

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda…						
Her zaman bir çözüm bulurum	☐	☐	☐	☐	☐	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların…						
Başarılması zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır…						
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	☐	☐	☐	☐	☐	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. …olmaktan hoşlanıyorum						
Diğer kişilerle birlikte	☐	☐	☐	☐	☐	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı…						
Benimkinden farklıdır	☐	☐	☐	☐	☐	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları …						
Hiç kimseyle tartışmam	☐	☐	☐	☐	☐	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi…						
Çözemem	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi…						
Nasıl başaracağımı bilirim	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda …						
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	☐	☐	☐	☐	☐	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak						
Önemli değildir	☐	☐	☐	☐	☐	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi … hissederim						
Çok mutlu	☐	☐	☐	☐	☐	Çok mutsuz
12. Beni …						
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim…						
Olduğuna çok inanırım	☐	☐	☐	☐	☐	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin … olduğunu hissediyorum						
Ümit verici	☐	☐	☐	☐	☐	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir…						
Zamanımı planlama	☐	☐	☐	☐	☐	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu … bir şeydir						
Kolayca yapabildiğim	☐	☐	☐	☐	☐	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir …						
Birbirinden bağımsız	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler …						
Zayıftır	☐	☐	☐	☐	☐	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma …						
Çok fazla güvenmem	☐	☐	☐	☐	☐	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım …						
Belirsizdir	☐	☐	☐	☐	☐	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar …						
Günlük yaşamımda yoktur	☐	☐	☐	☐	☐	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak …						
Benim için zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem …						
Geleceğe pozitif bakar	☐	☐	☐	☐	☐	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında…						
Bana hemen haber verilir	☐	☐	☐	☐	☐	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken						
Kolayca gülerim	☐	☐	☐	☐	☐	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:						
Birbirlerini desteklemez biçimde	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım						
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda … eğilimim vardır						
Her şeyi umutsuzca gören bir	☐	☐	☐	☐	☐	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için …						
Zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda …						
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	☐	☐	☐	☐	☐	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) …						
Başa çıkmaya çalışırım	☐	☐	☐	☐	☐	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz …						
İşleri bağımsız olarak yapmayı	☐	☐	☐	☐	☐	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri …						
Yeteneklerimi beğenirler	☐	☐	☐	☐	☐	Yeteneklerimi beğenmezler

ÖZGEÇMİŞ

Nilay AYVAZ HALICI

Eğitim

Derece	Yıl	Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı
Yüksek Lisans	2020-2022	Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Lisans	2013-2018	Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı

İş/İstihdam

Yıl	Görev
2021-	Psikolog. Zübeyde Hanım Eğitim Kurumları Anaokulu
2018-2019	Psikolog. Özel Kaplumbağa Anaokulu
2018-2020	Psikolog. Nino Çocuk ve Aile Danışmanlık Merkezi