T.C.
Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

# BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE YILMAZLIK DÜZEYİ İLE ALGILANAN EBEVEYN İLİŞKİSİ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Lerzan YILMAZ
18999004

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇAKMAK TOLAN

Diyarbakır – 2020

T.C.
Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

# BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE YILMAZLIK DÜZEYİ İLE ALGILANAN EBEVEYN İLİŞKİSİ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Lerzan YILMAZ
18999004

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇAKMAK TOLAN

Diyarbakır – 2020

# TAAHHÜTNAME

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum "Beliren Yetişkinlik Döneminde Yılmazlık Düzeyi ile Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler" adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

27/08/2020

Lerzan YILMAZ

T.C.

DİCLE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

DİYARBAKIR

Lerzan YILMAZ tarafından yapılan "Beliren Yetişkinlik Döneminde Yılmazlık Düzeyi ile Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler" konulu bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji yüksek lisans programında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. (Bu savunma sınavı elektronik ortamda gerçekleştirilmiş ve danışman tarafından kayıt altına alınarak Anabilim Dalı Başkanlığına teslim edilmiştir.)

Jüri Üyesinin

Ünvanı Adı Soyadı

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA (Online katıldı)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT (Online katıldı)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇAKMAK TOLAN (Online katıldı)

Tez Savunma Sınavı Tarihi: 27/ 08 / 2020

Yukarıdaki bilgilerin doğruluğunu onaylarım. .../...../20

Doç. Dr. Yılmaz DEMİRHAN

ENSTİTÜ MÜDÜRÜ V.

( MÜHÜR )

# ÖNSÖZ

Beliren yetişkinlik dönemi çocukluğu ve ergenliği geride bırakma, hayatın pek çok yeni zorluğuyla tanışıldığı bir dönem olarak kabul edilmektedir. Yılmazlık ise bu yaşam evresinde uyum sağlama, mücadele etme gibi birçok özelliği ile öne çıkan bir konu haline gelmiştir. Kendimin de içinde olduğu beliren yetişkinik dönemi ve üniversite dönemi süresince yılmazlık düzeyinin hangi değişkenlerle ilişkili olabileceği konusu ilgi çekici hale gelmiş ve bu ilgi üzerine ele alınan bu çalışmada kişilerin yılmazlık düzeylerine dair fikir edinilmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmanın her aşamasnda bana destek veren, güvenen, yol gösteren, bilgi birikimi ile beni zenginleştiren, sadece akademik anlamda değil, sevecenliği, yardımseverliği ve düşünceli yapısıyla yanımda olan Sayın tez danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇAKMAK TOLAN'a değerli katkıları ve emeği için çok teşekkür ederim.

Değerli katkıları, yönlendirmeleri, önerileri ve ilgileri için Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Yüksek Lisans sınıf arkadaşlarım Berfin DEĞER, Elif BARTAN, Esranur ÇELİK ve Kübra POLAT'a çok teşekkür ederim. "Kibeleler" siz benim Diyarbakır'daki sıcak ailem, dostlarım en değerli meslektaşlarım oldunuz. Biliyorum ki destekleyici, keyif ve güven veren arkadaşlığınız hayatımın her döneminde yüzümü güldürecek, bağlarımız bizi daha mutlu edecektir.

Tezimi yazarken bana İzmir'den Ankara'ya destek olan, sabırla dinleyen, azmetmeye yönlendiren, her zaman ilgili olan ve yardıma açık dostum Ali Kaan KOÇ'a ve sevgili eşi İrem ŞENOL KOÇ'a sonsuz teşekkürler.

Lisans sınıf arkadaşım, meslektaşım, vefakar dostum İdil UMUT'a varlığı ve desteği için çok teşekkür ederim. Bu süreçte kimsede olmayan "İdilce" yaklaşımınla, kedi aşkınla, sakinliğinliğinle ve daha pek çok yanınla nice güzellik kattın bana .

"Diyarbakır'daki bozkırdan yollarımızın geçtiği Gül KURTOĞLU MUHTAR ile İzmir'in denizine çıkacak sokaklara " inandığım ve daha nice mutluluğumuzun, hayalimizin, umudumuzun dostluğumuzla renk bulacağına eminim. Sevgili meslektaşım, kahve sırdaşlığınla, samimiyetinle, beni benimseyerek sevişinle, yeri geldi mi ablalığınla tatlı tatlı azarlarlamanla, armağan oldun benim için. Sana ne kadar teşekkür etsem azdır. İyi ki varsın.

Hem lisans hem yüksek lisans hayatım boyunca beni hiç yalnız bırakmayan, her zaman desteğini hissettiren, benim mızmızlanmalarımı, şımarıklıklarımı ve nice huysuzluklarımı çeken, beni ben olduğum için seven biricik dostum Yasemin HEDİYE 'ye Foça Yaseminleri dilinde teşekkürler. Kendisi de tez döneminde olmasına rağmen bana kıyamayıp yanıma gelen bu sayede Ankara'nın soğuğuna bile güzel adlandırmalar bulan dostum, bana güç katıyorsun varlığınla. Merakla keşfedecek, yapacak daha çok şeyimiz var seninle.

Koşulsuz sevgisini her kucaklayışıyla en derinden tekrar hissettiren, kızı olmaktan gurur duyduğum, okuduğu masallardan çıkmak istemediğim nazenin annem Özlem YILMAZ'a ve kararlığı, aklı benimsemesi, bakışları ile beni saran ama benim hep çocukluğumdaki " Bir aslan miyav dedi/ Minik fare kürkredi /Fareden korktu kedi/ Kedi pırr diye uçuverdi" ezgisiyle ayak parmak uçlarından inmekten vazgeçmediğim babam Resul YILMAZ'a çok teşekkür ederim. Kız kardeşlerim Rüveyda YILMAZ ve Büşra YILMAZ ben sizinle Lerzan'ım. Sizin desteğinizle, sizin varlığınızla, sizin sunduğunuz güvenli yerlerle ve size dair her şeyle. Oyun arkadaşlarım siz hiç bıkmayın yeni oyunlar bulmaktan. Ben o oyunları hep heyecanla bekleyecek ve yanınızda olacağım.

Lerzan YILMAZ

Diyarbakır, 2020

# ÖZET

Bu çalışmanın amacı, beliren yetişkinlik döneminde yılmazlık düzeyi ile algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın örneklemi Diyarbakır Dicle Üniversitesi'nde okuyan ve yaş aralığı 18-25 olan, lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma 317 (%52) kadın, 292 (%48) erkek öğrenci olmak üzere 609 kişi ile yürütülmüştür. Katılımcılara, Yılmazlık Ölçeği (YÖ), Barrett- Lennard İlişki Envanteri (BLİE), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ) ve Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır.

Araştırmada öncelikle, cinsiyet, öğrencilerin sınıf düzeyi, üniversiteye giriş yılı, gelir düzeyi, ebeveyn kaybı gibi demografik değişkenler arasında yılmazlık açısından anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığı tek yönlü ANOVA analizi ile araştırılmıştır. İkinci olarak yılmazlık, algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve yılmazlık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla Pearson korelayon katsayısı analizi yapılmıştır. Daha sonra, çalışmanın değişkenleri arasındaki yordayıcılık ilişkilerini belirleyebilmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları, öngörüldüğü gibi, algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özelliklerinin yılmazlık ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çalışmanın sonuçları alanyazın bağlamında tartışılmış, sonuçlar ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler**

Beliren Yetişkinlik Dönemi**,** Yılmazlık Düzeyi, Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Bilişsel Duygu Düzenleme, Kişilik Özellikleri

# ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationships between resilience degree and perceived parental relationship, cognitive emotion regulation and personality traits in emerging adulthood. The sample of the study consists of undergraduate students who study at Diyarbakır Dicle University and whose age range is 18-25. The research was conducted with 609 people, 317 (52%) female and 292 (48%) male students. Resiliency Scale (RS), Barrett-Lennard Relationship Inventory (BLIE), Cognitive Emotion Regulation Scale (CERS), Five Factor Personality Scale (FFPS) and Demographic Information Form were applied to the participants.

In the study, firstly, whether there is a significant difference in terms of resilience between demographic variables such as gender, years of bachelor studies, university entrance year, income level, parental loss was investigated by one-way ANOVA analysis. Pearson correlation coefficient analysis was performed to examine whether there was a relationship. Then, a hierarchical regression analysis was performed in order to determine the predictive relationships between the variables of the study. The results of the study revealed that perceived parental relationship, cognitive emotion regulation, and personality traits were significantly associated with resilience, as predicted. The results of the study were discussed in the context of the literature, results and presented with suggestions.



**Keywords**

Emerging Adulthood, Resilience Degree, Perceived Parents Relationships, Cognitive Emotion Regulation, Personality Traits

# İÇİNDEKİLER

**Sayfa No.**

**ÖNSÖZ** ..... **I**
**ÖZET** ..... **III**
**ABSTRACT** ..... **IV**
**İÇİNDEKİLER** ..... **V**
**TABLO LİSTESİ** ..... **VIII**
**ŞEKİL LİSTESİ** ..... **IX**
**KISALTMALAR** ..... **X**
**GİRİŞ** ..... **1**

**BİRİNCİ BÖLÜM**

**KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

**1.1. YILMAZLIK KAVRAMI** ..... **3**
1.1.1. Yılmazta Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler ..... 5
1.1.2. Yılmazlık ve Gündelik Stres ..... 8
1.1.3. Yılmazlık ve Aile ..... 9
1.1.4.Yılmazlıkla İlgili Araştırmalar ..... 11
1.1.4.1.Yurt Dışı Çalışmalar ..... 11
1.1.4.2.Yurt İçi Çalışmalar ..... 14
**1.2. ALGILANAN EBEVEYN İLİŞKİSİ** ..... **16**
1.2.1. Ebeveynlik Stilleri ..... 19
1.2.2. Ebeveyn İlişkisi ve Psikopatoloji ..... 21
1.2.3. Algılanan Ebeveyn İlişkileri ile İlgili Araştırmalar ..... 22
1.2.3.1. Yurt Dışı Çalışmalar ..... 22
1.2.3.2. Yurt İçi Çalışmalar ..... 24
**1.3. DUYGU DÜZENLEME** ..... **25**
1.3.1. Duygu Düzenleme Stratejileri ..... 27

1.3.1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ..... 30
1.3.2. Duygu Düzenleme, Ebeveyn Tutumları ve İlişkisi ..... 33
1.3.3. Duygu Düzenleme ile ilgili Yapılan Çalışmalar ..... 35
1.3.3.1. Yurt Dışı Çalışmalar ..... 35
1.3.3.2. Yurt İçi Çalışmalar ..... 37
**1.4. BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK YAPISI ..... 39**
1.4.1. Dışadönüklük ..... 40
1.4.2. Uyumluluk ..... 41
1.4.3. Sorumluluk ..... 41
1.4.4. Nevrotiklik ..... 42
1.4.5. Deneyime Açıklık ..... 42
1.4.6. Kişilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar ..... 43
1.4.6.1. Yurt Dışı Çalışmalar ..... 43
1.4.6.2. Yurt İçi Çalışmalar ..... 45

**İKİNCİ BÖLÜM**

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE YILMAZLIK DÜZEYİ İLE ALGILANAN EBEVEYN İLİŞKİSİ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**2.1. ARAŞTIRMA ..... 48**
2.1.1. Araştırmanın Problemi ..... 48
2.1.2. Araştırmanın Amacı ..... 50
2.1.3. Araştırmanın Önemi ..... 51
2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ..... 53
2.1.5. Sayıltılar ..... 53
**2.2. YÖNTEM ..... 53**
2.2.1. Araştırmanın Deseni ..... 53
2.2.2. Evren ve Örneklem ..... 53
2.2.3. Veri Toplama Araçları ..... 54
2.2.3.1. Demografik Bilgi Formu ..... 54
2.2.3.2. Yılmazlık Ölçeği ..... 54
2.2 3.3. Barret-Lennard İlişki Envanteri ..... 55
2.2.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ..... 56

2.2.3.5. Beş Faktör Kişilik Ölçeği ..... 58
2.2.4. İşlem ..... 58
**ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**
**BULGULAR VE YORUMLAR**
**3.1.SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE İLİŞKİN BULGULAR 62**
3.1.1.Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular ..... 62
3.1.2. Ebeveynlerin Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular ..... 64
**3.2. YILMAZLIK DÜZEYİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİNE İLİŞKİN BULGULAR VE YORUMLAR ..... 66**
**3.3. YILMAZLIK DÜZEYİNİN, ALGILANAN EBEVEYN İLİŞKİSİ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ve KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ile İLİŞKİSİ BULGULARI VE YORUMLARI ..... 72**
3.3.1. Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Duygu Düzenleme ve Kişilik Özellikleri Değişkenlerinin İlişkisi ile ilgili Bulgular ..... 77
**3.4. YILMAZLIK DÜZEYİNİN HİYERARŞİK REGRESYON ile YORDANMASINA İLİŞKİN BULGULAR VE YORUMLAR ..... 79**
**SONUÇ ..... 85**
**KAYNAKÇA ..... 89**
**EKLER ..... 117**

# TABLO LİSTESİ

**Sayfa No.**

**Tablo 1**. Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık Değerlerine İlişkin Bilgiler ..... 60
**Tablo 2**. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri ..... 62
Tablo 3. Ebeveynlerin Sosyo-demografik Özellikleri ..... 64
**Tablo 4.** Kadın ve Erkeklerin Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair T Testi Sonuçları ..... 66
**Tablo 5.** Üniversiteye İlk Senede Başlama Durumuna göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair T Testi Sonuçları ..... 66
**Tablo 6.** Anne Kaybı Yaşama Durumuna göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair T Testi Sonuçları ..... 67
**Tablo 7**. Baba Kaybı Yaşama Durumuna göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair T Testi Sonuçları ..... 67
**Tablo 8.** Sınıf Düzeyine göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair Varyans Analizi Sonuçları ..... 67
**Tablo 9**. Gelir Düzeyine göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair Varyans Analizi Sonuçları ..... 68
**Tablo 10.** Anne Eğitim Düzeyine göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair Varyans Analizi Sonuçları ..... 68
**Tablo 11.** Baba Eğitim Düzeyine göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair Varyans Analizi Sonuçları ..... 68
**Tablo 12**. Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Bilişsel Duygu Düzenleme, Kişilik Özellikleri ve Yılmazlık Değişkenlerinin İlişkileri ..... 72

# ŞEKİL LİSTESİ

**Sayfa No.**

**Şekil 1:** Beş Faktör Kişilik Yapısı (McAdams, 1992). ..... 43

# KISALTMALAR

| | |
|---|---|
| ***YÖ*** | Yılmazlık Ölçeği |
| ***BLİÖ*** | Barrett-Lernard İlişki Envanteri |
| ***BFKÖ*** | Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği |
| ***BDDÖ*** | Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği |
| ***RÖGÖ*** | Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlük Ölçeği |
| ***KOÖ*** | Kontrol Odağı Ölçeği |
| ***BUÖ*** | Beck Umutsuzluk Ölçeği |
| ***PÇE*** | Problem Çözme Envanteri |
| ***EMBU*** | Egna Minnen Betoffande Uppfostron- Yetiştirme Anıları |
| ***BDE*** | Beck Depresyon Envanteri |
| ***BAE*** | Beck Anksiyete Envanteri |
| ***s.*** | sayfa |
| ***SPSS*** | Statistical Package for the Social Sciences |
| ***Ed.*** | Editör |
| ***çev.*** | Çeviren |
| ***ve diğ.*** | ve diğerleri |
| ***YÖK*** | Yüksek Öğretim Kurumu |

# GİRİŞ

Giriş kısmında beliren yetişkinlik dönemi, yılmazlık, algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kişilik özelliklerinin kavramsallaştırılması ve söz konusu kavramlarla ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Doğumla başlayan gelişim evreleri, yaşamın her döneminde kişi için çeşitli yenilikler, değişimler, beceriler veya zorlukları beraberinde getirmektedir. Yaşam boyu gelişimin evrelerinden biri olan beliren yetişkinlik dönemi 18-25 yaş aralığında tanımlanmaktadır (Arnett, 2000). Özellikle, sanayileşmiş toplumlarda evlilik ve çocuk sahibi olma gibi konuların daha ileri bir yaşa alınmasıyla birlikte, yirmili yaşların başı gelecek yıllar için hedeflerin oluşturulduğu, bireylerin kendilerini tanımaya yöneldiği, değişimlerin sık ve ileriye dönük yapılandırıldığı yıllar olmuştur (Arnett, 1998).

Arnett'e (2000) göre, 18-25 yaş aralığı ne son ergenlik ne de genç yetişkinlik olarak sınıflandırılabilir. 18-25 yaş aralığındaki gençler için, ergenlik dönemindeki gibi aileyle birlikte yaşama ya da yasal olarak çocuk kabul edilme, oy hakkına sahip olamama gibi durumlar söz konusu değildir. İş arayışına devam eden gençler, değişen yaşam biçimiyle birlikte eğitimlerine devam etmekte, evlilik, anne, baba olma gibi durumları ise yirmili yaşların sonuna ertelemektedirler (Crocetti, Scrignaro, Sica ve Magrin, 2012). Beliren yetişkinlik dönemi; kişinin kendine yöneldiği, kimlik arayışının devam ettiği, pek çok fırsatın olduğu, aşk, eğitim, iş ve dünya görüşünde seçeneklerin kıyaslanıp değerlendirildiği bir dönemdir (Arnett, 2000; 2004, Arnett ve Glambos, 2003). Yaşam, her zamankinden daha çok olasılık, keşfederek deneyimleme ve değişim sunmakla birlikte uzun vadeli sorumluluklar veya ilişkilerde belirgin bir rotayı içermemektedir (Arnett, 2000; 2004).Gelecek yıllar için belirleyici bir gelişim dönemi olarak kabul edilen beliren yetişkinlik dönemi kültürün bireye sunduğu bağımsızlık ölçüsüne göre değişkenlik göstermekte ve tüm dünyaya genellenememektedir (Arnett, 2004). Ergenlik döneminde yapılandırılmaya

çalışılan tutarlı bir kimlik oluşturma çabası bu yıllarda da kişinin kendini referans alması ile devam etmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi hayatın belli yönlerine şekil verebilme fırsatını sunması açısından olumlu ve olumsuz etkilerinin olabileceği ve kişi için daha dayanıklı çıkacağı ya da yıkıcı sonuçlar alabileceği bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2004; Rutter, 2006; Werner, 2005). Beliren yetişkinlik döneminin içerdiği pek çok değişim ve stres, kişilerin dayanıklılık düzeyiyle ilişkili olduğu düşünülen yılmazlık kavramını düşündürmektedir. Resilience kavramı, fizikte maddelerin bükülmüş, gerilmiş veya sıkıştırılmış olmasına rağmen orijinal şekline geri dönmesini sağlayan esnekliğini belirtmektedir (Greene, 2002).Günümüzde yılmazlık kavramı ve yılmaz kişilik özellikleri yaşanan travmatik olaylardan gündelik streslere kadar birçok alanda önemle üzerinde durulan ve daha sık ele alınmaya başlayan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yılmazlık kendini toparlama gücü, zorlukların üstesinden gelme yeteneği, dirençli olma ve çabuk iyileşebilme tanımlarına karşılık gelmektedir (Bezmez, Blakney ve Brown, 1999).

Truffino'a (2010) göre, yılmaz kişilik özellikleri arasında; duygu düşünce ve davranışlar arasında uyumun olması, bellek ve duyguların bütünleştirilebilir olması, güvenli ilişkiler geliştirebilmek, yaşanan travmatik olayla ilgili duygu düzenleme yapabilmek gibi özellikler yer almaktadır. 18-25 yaş aralığı üniversite yıllarına denk gelen, kişinin meslek seçimi yaptığı, akademik bir yükün altına girdiği, başka bir şehirde eğitimine devam etme nedeniyle evden ayrılma, yeni bir şehre alışma, sosyal deneyimler ve sonrasında iş arama gibi durumların yaşandığı stres düzeyinin yüksek olduğu bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Gündelik stresli yaşam olaylarının sıklığının ve yoğunluğunun ard arda gelmesinin travmatik yaşantılar kadar etkili olabildiği çalışmalarla ortaya konulmuştur (Dumont ve Provost, 1999; Smith ve Carlson, 1997).

Yapılan farklı çalışmalarda, yılmazlık birçok faktöre göre ele alınmış (örn: Meneghel ve diğ., 2016, Pardeller ve diğ., 2020, Pietrzak ve diğ., 2009) olmakla birlikte, yılmazlık sürecini etkileyen değişkenlerin görece daha az ele alındığı dikkat çekmektedir. Bu çalışmada, yılmazlık düzeyi söz konusu olan gelişim süreci ile birlikte algılanan ebeveyn ilişkileri, duygu düzenleme stratejileri ve kişilik özellikleri ilişkisi kapsamında ele alınmıştır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

# KAVRAMSAL ÇERÇEVE

## 1.1. YILMAZLIK KAVRAMI

Dünyada 1970'lerden itibaren yoğunlaşılan, Türkiye'de ise 2000'lerden itibaren çalışılmaya başlanan resilience kavramının Türkçe'ye yılmazlık (Öğülmüş, 2001), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004) ve kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) gibi farklı biçimlerde çevrildiği görülmektedir. Mevcut çalışmada resilience kelimesinin karşılığı olarak yılmazlık kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Yılmazlık, kişinin olumsuz koşullara rağmen devam etme, kendini geliştirebilme kapasitesini tanımlamak, ölçmek ve kişinin sıkıntılarla baş edebilme, yeteneğini vurgulamak için ele alınan bir konu olmuştur. Kişisel özellikler, başa çıkma süreçleri, dayanıklı olma, tutarlılık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler yılmazlık yapısının oluşturulması sürecinde incelenmiştir (McCubbin, Thompson ve McCubbin, 2001).

Masten ve Obradovic (2006), yılmazlığın, zorlukların üstesinden gelme ve kişinin tekrar çevresine uyum sağlaması gibi boyutlar üzerinde kilit rolde olduğunun altını çizmişlerdir.Yılmazlık, kişinin stresli durumlarla karşılaştığında değişim ve uyum sağlama kapasitesini sağlıklı ve yapıcı yollarla şekillendirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Catalano, Berglund, Ryan ve diğ., 2002; Garmezy, 1991). Belli bir prototipten öte bir süreç ürünü olan ve günlük kararlarla da şekillenebilen yılmazlık kavramı, stres etkenine karşı savunmasız olmak yerine durumdan kurtulabilme yeteneği olarak değerlendirilmektedir (Garmezy, 1991; Masten, 2001).

Yılmazlıktan söz edebilmek için, kişinin sıkıntıya maruz kalması ve yaşanılan durumun olumlu bir gelişim süreciyle sonuçlanmış olması gerekmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998). Yılmazlık sadece sıkıntı ve stresle başa çıkma değil, aynı zamanda

olumsuz olayların içinden çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Garmezy, 1991). Luthar, Cicchetti ve Becker' a (2000) göre yılmazlık; olumsuz bir bağlamı, olumlu bir uyuma çevirebilen dinamik bir süreçtir. Bu tanımlardan hareketle yılmazlığın belli bir gelişim dönemi, alan veya süre ile kısıtlı olmayan kendi içinde birçok çeşitlilik ve anlam barındıran bir yapı olarak ele alınabildiği görülmektedir.

Kişilik özellikleri olarak değerlendirilen durumlarda yılmazlığın bazı çalışmalarda kişilik yapısını oluşturan faktörlerden biri olarak ele alındığı, bazı çalışmalarda ise kişilikten bağımsız bir şekilde incelendiği görülmektedir. Maddi ve Khoshaba (1994), yılmazlığı üç psikolojik tutumdan oluşan kişilik özellikleri olarak tanımlamışlardır. Bu özellikler; olayları yeniden olumlu şekilde değerlendirebilme yeteneği olan kararlılık (commitment), kişinin kendi hayatının gidişatını etkileyebileceği kontrol etme yeteneği ve zorlu durumlar karşısında durabilme, meydan okuma yetenekleri şeklinde açıklanmaktadır. Buna karşılık, yılmazlığın bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmeyip, zaman içinde geliştirilebilecek davranış, düşünce ve eylemlerden oluşan bir yapı olarak da ele alındığı da vurgulanmaktadır (APA Health Center, 2010).

Yılmazlığın olumsuz yaşam deneyimlerinden kurtulabilme, zor koşullara rağmen büyüme ve gelişimi ifade ettiği vurgulanmakla birlikte; bu durum, travmaya ve sıkıntılara karşı direnç göstermek veya tepki vermemek anlamına gelmemektedir (Truffino, 2010). Yılmazlığı incinmezlik, strese karşı koyma, zihinsel dayanıklılık ve uyumlu davranışlar gibi modüle eden faktörlerden ayrı ele almak gerekmektedir. Henderson ve Milstein'e (1996) göre, yılmazlık, " incinmezlik (invulnerable), yenilmezlik (invincible), dayanıklılık (hardy) " kavramlarından ayrışmaktadır. Yılmaz kişiler sıkıntı veren süreci yaşarken zorlukların, acı veren deneyimlerin ve kendi uğraşlarının farkında olan kişilerdir (Aktaran Öğülmüş, 2001).

Yılmazlığı kişilik özelliği olarak incelemek yerine yılmazlık kavramının özelliklerine odaklanan yaklaşımlar da mevcuttur. Triffino (2010), yılmazlığın oluşumuna olanak veren süreçteki tutumlar, çıktıları ve bu süreci geride bırakabilme yetileri üzerine; yılmazlığı üç belirgin özelliğe göre incelemektedir. Bunlar; riskin yüksek olduğu durumlarda olumlu sonuçlara ulaşma (Luthar ve diğ.,

2000), akut ve kronik stres durumlarında etkin olarak işlevselliğini sürdürme ve travmadan kurtulabilme becerileridir.

### 1.1.1. Yılmazta Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Yılmazlığı belirli bir karakter özelliği olmak yerine bir süreç olarak ele alan yönelimlerde, yılmazlık; birey, aile ve toplum düzeyinde risk ve koruyucu faktörlerden oluşan karmaşık bir kavramdır. Yılmazlık güvenli üs, iyi bir özsaygı ve öz yeterlilik temelinde değerlendirilmektedir ( Fiona, 2011).

Yılmazlık, "geriye sıçrama (spring back), geri sekme (rebound) " gibi kavramlarla açıklanırken, zorluklarla mücadele etme, başa çıkabilme ve uyum sağlama gibi becerileri öne çıkarmaktadır. (Rirkin ve Hoopman 1991, aktaran Henderson ve Milstein, 1996). Kişinin maruz kaldığı iç ve dış stres faktörleri başvurulan stresle başa çıkma becerilerine göre ya olumlu ya da olumsuz adaptasyon süreçlerinin oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Bazı durumlarda ise kişi için koruyucu faktörler devre dışı kalabilmekte veya uyum etkili bir hal olmaktan çıkabilmektedir. Bu tür durumlarda homeostasisin (dengenin) bozulması şu sonuçlara neden olabilmektedir:

- Homeostasisin bozulması büyüme ve yılmazlığın artması için bir olanak haline gelebilmekte ve adaptasyonun sağlanması halinde daha yüksek bir homeostasis seviyesi meydana gelmektedir.
- Homeostasisdeki bozulmanın kontrol edilmesi önceki duruma geri dönüşün sağlanması ile gerçekleşebilmektedir.
- Daha düşük bir homeostasisle kaybın iyileştirmesi sağlanabilmektedir.
- Stresörlere karşı işlevsiz başa çıkma stratejilerini düzenleyebilmek için yılmazlık bir ölçüt olarak görülebilmektedir (Connor ve Davidson, 2003 ).

Olası homeostasis çıktıları doğrultusunda da şekillenebilen yılmazlık kavramı, yapılan farklı çalışmalarda cinsiyet, pozitif benlik saygısı, sosyal yeterlilik, problem çözme becerisi, özerklik, bir amaca bağlı olma hissi (Dahir ve Eby, 2001), kişinin kültüre aktif bağlılığı (LaFromboise ve diğ., 2006), yaş (Fisher ve diğ., 1987), mizaç (Werner, 1993) ve zeka (Doll ve Lyon, 1998) gibi değişkenler ile ilişkili bulunmuştur.

Yılmazlık kavramı tehdit içeren ve tehdide engel oluşturabilecek koşullar ile ele alınırken; Werner (2000), çocuğun olumsuz koşullar altındayken uyumsuz sonuçlara neden olabilecek durumlardan sıyrılabilmesi ve çocuğun duruma karşı

gösterdiği etkili baş etme biçimlerini vurgulamaktadır. Masten'e (2001) göre ise yılmazlığın iki koşulu vardır: birincisi önemli bir risk veya sıkıntıya maruz kalmak ikincisi ise çocuğun en az tipik ve normal bir gelişim göstermiş olmasıdır. Zorluklar karşısında bazı kişiler iyi bir uyum gösterebilirken, bazı kişiler uyum konusunda sıkıntı yaşayabilmektedir. Bireysel farklılıkların incelenmesi risk ve koruyucu faktörlerin neler olduğu konusunda fikir vermektedir (Garmezy, 1983; Rutter, 1979).

Risk, TDK'ye (2019) göre, zarara uğrama tehlikesi olarak tanımlanmaktadır. ¨Negatif, istenmeyen bir olayın ortaya çıkma ihtimali ve muhtemel sorunun devamını sağlayacak faktörler¨ risk faktörleri olarak kabul edilmiştir (Kirby ve Fraser, 1997).Yılmazlık çalışmalarında ise üç farklı risk grubu belirlenmiştir. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleridir. Gürgan (2006:21) tarafından yapılan alanyazın taramasında yılmazlık kapsamında ele alınan risk faktörleri; bireysel faktörlerde, erken doğmuş olma, olumsuz yaşantılar, hastalıklar, ailesel faktörlerde ebeveynlerin fizksel hastalıkları veya psikopatolojileri, ebeveyblerin ayrı yaşıyor olması, ebeveynlerden birinin veya ikisinin erken kaybı, ihmalkar ebeveyn tutumları, çevresel risk faktörlerinde evsizlik, işsizlik, madde kullanımı ve akademik başarısızlık gibi faktörler yer almaktadır.

Risk faktörlerinin olumsuz etkilerini düzenlemeye çalışan koşul ve süreçler, koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 1987). Koruyucu faktörler, risklerin azaltılması, risk faktörlerinin etkilerinin hafifletilmesi ve başa çıkma becerilerinin genişletilmesini sağlamaktadır (Carbonell ve diğ., 2002). Koruyucu faktörler stresi yönetebilme becerisi olarak değerlendirilmekle birlikte, risk faktörlerinin olası etkisini gölgede bırakma işlevini de üstlenmektedir (Trufinno, 2010).

Koruyucu faktör grupları bireysel (içsel), aile ve çevresel (durumsal) olarak üç gruba ayrılmaktadır (Brooks, 1994; Garmezy ve diğ., 1984). Kişinin belli amaçlara sahip olması, atılgan olması, problem çözme odaklı olması, iç denetim odağına sahip olması, geleceğe dair umutlu olması, esnek olması, özerkliğe sahip olması ve kendini motive edebilir olması içsel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Henderson ve Milstein, 1996). Benlik saygısı ve kişinin bilişsel kapasitesi bireysel koruyucu faktörler arasında sıralanabilirken, aile uyumu, çatışmaların yönetilmesi ve etkili

iletişim ailesel koruyucu faktörler arasında bulunmaktadır. Çevresel/durumsal faktörler akran grubunun ailesi, sosyal destek ve sosyo-ekonomik kaynakların yapıcı özelliklerini içermektedir (Carbonell ve diğ., 2002). Çevresel faktörler arasında akran grubunun, okul ve toplumun koruyucu etkisi kişiye eğitim, sağlık, barınma, iş bulma gibi konularda kaynaklar sunmaktadır. Aynı zamanda sosyal yaşam kurallarını, değer ve sorumlulukları anlaması ve benimsemesi için kişiyi destekleyip motive etmektedir (Henderson ve Milstein, 1996). Aile ve okul, yılmazlığı etkileyen en önemli koruyucu faktörler arasındadır. Destekleyici olma, çocuğa sunulan bakım hizmeti, bağlılık, açıklık, olumlu rol model olma ve risk faktörlerinin olmaması oldukça önem taşımaktadır (Truffino, 2010). Ayrıca kişinin sahip olduğu çevresel faktörler ve karşılaştığı sıkıntının derecesi koruyucu faktörlerin etkili olmasında belirleyici rol oynamaktadır (Masten, Best ve Garmezy, 1990).

Aile yapısı ve ebeveyn desteği yılmazlığın aile düzeyi ile ilişkilidir. Yoksulluk ve ayrımcılık risk faktörleri olarak ele alınmakta , sosyal destek ise çevresel faktörler arasında yer almakta ve olumlu bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (LaFromboise ve diğ., 2006). Çocukların özellikleri ve ortamda gösterdikleri bireysel farklılıklar da bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Deater-Deckard, Ivy ve Smith, 2004). Yılmaz olan çocuklar travma etkilerini taşıyabilir, zarar görmüş olabilir, her koşulda her zaman iyi sonuçlar elde edemeyebilirler fakat süreç içerisinde değişen koşullara başarılı bir şekilde uyum göstermiş davranışlar sergilerler ve güçlü yönlerini keşfedebilirler (Gutman, 2008).

Koruyucu faktörlerin varlığı, yeterli koşullar olmamasına rağmen başarı gösteren çocukların yaşamındaki risk faktörlerini tolere edebilmektedir(Sameroff, 2005). Yılmazlık için bireysel faktörlerden daha çok, bağlamsal faktörlerin değiştirilmesi istenen yönde sonuçların oluşmasına olanak vermektedir (Sameroff, 2005). Çocukların yaşam rutinlerini ve güvenlik duygusunu tehdit eden olay veya yaşantılar strese neden olan risk faktörleri arasında yer almaktadır. Çeşitli kaynaklardan gelen birden fazla stres kaynağı risk faktörlerini arttırmaktadır. Çocuğun sıkıntılı ve zorlu bir süreçten geçtiğini fark eden destekleyici aileler risk faktörlerini birer yılmazlık fırsatına dönüştürebilmektedirler (Tom ve diğ, 2009).

### 1.1.2. Yılmazlık ve Gündelik Stres

Yaşamdaki her geçiş kişinin direncinin, dayanıklılığının sınandığı bir kriz noktasına işaret etmektedir. Kişinin süregelen yaşantısının değişikliğe uğraması stresi beraberinde getirmektedir. Antonovsk' a (1979) göre, strese verilen tepkinin kapsamı ve stresin deneyimlenmiş kapsamı öznel bir cevaba karşılık gelmektedir. Stresli yaşam olaylarına yüklenen anlam kişinin içinde bulunduğu gelişim dönemi, kültür ve çevresel bağlama göre şekillenebilmektedir (Blum, 1998).Ergenlikten yetişkinliğe geçiş yapan üniversite öğrencileri evlerinden ayrılma, eski arkadaşlarından ayrılma, tanıdıklarından ayrılma gibi durumlar yaşarlar. Hem gelişim dönemi olarak farklı bir evreye geçmeleri hem de olağan yaşantılarından farklı olarak yeni yaşam olaylarına maruz kalmaları nedeniyle liseden üniversite yıllarına geçiş yapmak birçok stresli durumu içerebilmektedir (Yorke, 2000). Kimileri için yurtta veya kendi başına bir evde yaşamaları onların daha önce karşılaşmadıkları bir yaşam olayına karşılık gelmektedir. Duygusal stres faktörleri arasında okul değişikliği (örneğin liseden üniversiteye geçiş), arkadaş ve sosyal çevreden ayrılma, ailenin dağılması gibi ögeler düşünüldüğünde hem yaş dönemi hem de yeni bir yaşam olayı olarak zorlayıcı bir sürecin varlığından işaret etmektedir (Simmons ve Blyth, 1987) Bunlarla birlikte beklenen başarı için daimi bir baskı, akademik yükün fazlalığı, akranlarla olan rekabet, geleceğe ilişkin endişeler ve maddi konular da üniversite öğrencisi için birer stres faktörü olabilmektedir ( Pull ve Janca, 2010 aktaran Serbest, 2010 ).

Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları durumları nasıl algıladıkları ve nasıl başa çıktıkları yılmazlık açısından önemli bir boyut olarak karşımıza çıkmaktadır (Serbest, 2010). Brooks ve Goldstein (2006), yılmazlık çalışmalarının son dönemde giderek yoğunlaşmasını, teknolojik ilerlemelerle birlikte risk faktörlerinin artması ve daha çok sıkıntılı duruma maruz kalan gençlerin sayısındaki artış ile açıklamaktadır. Yılmazlık çalışmaları, dezavantajlı durumda olan çocuklar için geliştirilecek müdahale programlarının potansiyel veya mevcut risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin saptanması dışında, aynı zamanda tüm çocuklara uyarlanabilir bir kaynak oluşturması açısından önem taşımaktadır. Yılmaz bir zihin seti yaratma çabası ile oluşturulan müdahale programlarında önemli bir stresli yaşam olayı veya travma yaşamayan gençlerin bile baskı, stres ve beklentiler yüzünden yılmazlık gerektiren durumlarla karşılaşabilecekleri ve bu durumların yılmazlığı ön gören

değişkenleri belirlemeye ve müdahaleler sırasında etkili olabilecek modeller için fikir verici olacağı belirtilmektedir (Brooks ve Goldstein, 2006).

" Yılmaz bir zihin seti oluşturabilenler "; günlük hayattaki birçok zorluk, hayal kırıklığı, sıkıntı ve travmayla başa çıkabilen, net ve gerçekçi hedefler belirleyen, sosyal etkileşimde sağlıklı iletişim kurabilen ve problemlere çözüm getirebilen kişilerdir (Wyman ve diğ., 1999). Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi istatistikleri iki milyondan fazla öğrencinin başvuru yaptığı üniversite sınavında yerleşen adayların bu sayının üçte birine karşılık geldiğini belirtmiştir. (YÖK, 2019). Üniversite sınavı aile, okul, çevre, akran grubu gibi pek çok bağlamda aday için baskıya ve mahcubiyet kaygısına sebep oluşturabilecek bir etkiye sahiptir (Dökmen, 1994). Bu bağlamda üniversite sınavı içsel ve dışsal pek çok stres faktörüyle yoğun bir yük ve kaygıya neden olan mücadele verilmesi gereken bir hal almaktadır. Üniversite sınavı, beliren yetişkinlik döneminde olan birey için statü kazandırabilecek nitelikte olmakla birlikte zorlayıcı, tehdit edici, yaşamlarının geri kalanını belirleyecek önemde ya da onları alt edebilecek, yaşamın anlamını yok edecek kadar büyük bir güç olarak değerlendirilmektedir (Baltaş, 1997: 152). Üniversite sınavına atfedilen anlam ve üniversiteye yerleşen öğrenci sayısı ve üniversiteye giren öğrenci sayısının artmasının yılmazlık düzeyini azalttığı (Oktan, 2008) göz önüne alındığında ve yılmazlığın zorluklarla mücadele etme gücü, risk faktörleri, uyum becerileri gibi özellikleri dikkate alındığında üniversiteye giriş yılı, yılmaz bir zihin setine sahip olmayı etkileyen faktörlerin neler olduğu ve yılmazlık arasındaki ilişkilerin incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

### 1.1.3. Yılmazlık ve Aile

Aile çocuğun hayatındaki en önemli yapı olarak kabul edilmekte ve çocuk ve aile arasındaki ilişki çocuğun duygusal sağlığını etkilemektedir (Mahalihali, 2006). İyi bir ebeveyn çocuk ilişkisi, çocuğun sağlıklı sosyal ilişkilerini güçlendirme ve aynı zamanda risk ve problemlere karşı olayların olumsuz etkisini engelleyebilme potansiyeline sahiptir (Masten ve Powell, 2003).

Yılmazlık düzeyi yüksek bireyler, yakın birinin ölümü, kronik hastalıklar, istismar, şiddet gibi risk ve sıkıntı içeren olumsuz yaşantılarla karşılaştıkları

durumlarda bile, bu durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme gücüne sahiptirler. Koruyucu faktörlerden biri olan ebeveyn sıcaklığı, olumlu ya da olumsuz koşullarda kişinin yılmazlık yetkinliğinin gelişmesinde rol oynamaktadır (Masten ve Powell, 2003). Fergusson ve Horwood' a (2003) göre, çocuğun yılmazlığı, ebeveyn ile sıcak, besleyici, destekleyici bir ilişki sayesinde daha sıkı bir temele oturmaktadır. Yılmaz ve zorluklarla başa çıkabilen dayanıklı çocuklar yetiştirmek için, ebeveynlerin empatik yaklaşımı, etkili iletişimi, talepkar ebeveynlik yerine gerçekçi beklenti ve hedefler belirleme, sorunların çözümü, karar ve sorumluluk alma gibi konularda yol gösteren bir tarzı benimsemiş olmaları beklenmektedir (Rohner, 1986; 2000).

Hawley ve DeHann'a (1996) göre aile, çocuklar için önemli bir destek aracı olabilirken aynı zamanda incinebilirlik için de bir araç olabilmektedir. Bebeklik döneminde evde çatışmaların olmaması, ergenlik döneminde ise boşanmaların olmaması, ebeveyn ve çocuk arasındaki iyi uyum ve anne ile üretken ilişki, aile ritüelleri ve sorunlara çözümler getirebilmek ailenin koruyucu faktör rolünü göstermektedir (Hawley ve De Haan, 1996:285).

Olumlu ev ortamı ve sıcak aile ilişkileri yılmazlık ile ilişkilendirilen boyutlar olarak ele alınmaktadır (Bowes ve diğ., 2010). Werner'e (1990) göre, olumsuz şartlarda yaşamalarına rağmen sağlıklı bir gelişim gösteren çocuk ve gençlerin empatik ve şefkatli bir yetişkin tarafından desteklenmesi yılmazlık açısından önemli görülmektedir. Çocuklar için yılmazlığın değerlendirilmesinde özerklik ve empati düzeyleri problem çözme becerileri bakımından önemlidir (Truffino, 2010). Zakeri, Jowkar ve Razmjoee (2010), tarafından yapılan bir çalışmada, ebeveynlik biçimleri ve yılmazlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, kabul edici ve katılımcı ebeveynlik stili (acceptance-involvement parenting style) ve yılmazlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yılmazlık bağlamsal bir özellik olarak değerlendirildiğinde destekleyici ebeveynleri olan çocukların daha çok yılmaz olmaları, kişilik özelliği olarak değerlendirildiğinde ise yılmaz çocukların her koşulda bu özelliği devam ettirmeleri beklenmektedir. Yılmazlık, kişilik özelliği olarak ele alındığında, dayanıklı olma durumunun nerelerde ortaya çıktığının da incelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Yılmazlığın biyolojik temelli duygusal denge veya gelişimsel süreçte erken dönemde kurulmuş güvenli bir ilişkinin ürünü olan duygusal denge ile korelasyon içinde olması beklenmektedir ( Sameroff, 2005).

### 1.1.4.Yılmazlıkla İlgili Araştırmalar

#### 1.1.4.1.Yurt Dışı Çalışmalar

Yılmazlık çalışmalarının tarihi açısından oluşumu sağlayan sürecin araştırılması ve geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. İki kuşak boyunca devam eden yılmazlık ve risk çalışmaları incelendiğinde; ilk kuşakta yapılan çalışmaların dezavantajlı grupta yer alan çocuklar ve mevcut risk faktörleri üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. İkinci kuşakta ise risk tanımı, kavramları ve bu konudaki fikirler üzerine çalışmalar yürütülmüş, boylamsal çalışmalar yapılmış ve vakalar doğrultusunda ilerlemeler kaydedilmiştir (Doll ve Lyon, 1998). İlk kuşak çalışmalarında Bowlby'nin (1973) aile yaşantıları ve ebeveyn çocuk etkileşiminin çocuğun psikolojik sağlığı üzerindeki etkisi ve çevresel yoksunlukların duygusal, bilişsel ve sosyal bir takım sorunlara neden olabilecek risk faktörleri arasında olduğu tespit edilmiştir (Spitz, 1946 aktaran Doll ve Lyon, 1998 ). Buna ek olarak, olası risk faktörleri ve türlerinin çeşitliliğinden bahsedilmektedir (Rutter, 1985). Bu bağlamda risk faktörlerinin biyolojik, davranışsal ve çevresel koşullarının bir listesi oluşturulmuştur. (Gordon ve Song, 1994). Risk çalışmalarından bir diğeri ise, aynı koşullara maruz kalan ve tehdit içeren durumlara karşı neden bazı kişilerin daha dirençli olduğu ve riskli durumlardan olumlu bir gelişim göstererek çıkabildikleri ile ilgilidir (Doll ve Lyon, 1988). İkinci kuşak çalışmalarında risk altındaki çocukların sağlıklı gelişimlerine ve yetişkin hayatlarındaki olumlu seyire nasıl ulaşabildiklerine dair takipler ve incelemeler yapılmaktadır.

Yılmazlık çalışmaları, neden bazı çocukların diğerlerine göre daha dayanıklı olup başa çıkma becerilerinin güçlü olduğu diğerlerinin ise olaylar karşısında neden yenik düştüğü sorusu ile başlamıştır. Bleuler 'in (1984 aktaran Anthony, 1987a), yılmazlık çalışması bir vaka takibi etrafında şekillenmiştir. Vakada, akıl hastalığı nedeniyle annesi hastanede yatan 14 yaşında bir kız çoçuğu olan Vreni'nin alkol problemleri yaşayan babasıyla yaşıyor olması ve kardeşlerinin bakımını üstlenmesine karşın daha sonra mutlu bir evlilik yapmasını sağlayan süreç ve faktörler incelenmektedir (Anthony, 1987b).

Werner (1993), yılmazlık açısından risk faktörlerinin çıktılarını gözlemlemek amacıyla, 698 katılımcının katılımcıların doğumlarından 32 yaşına kadar takip

edildiği boylamsal bir çalışma gerçekleştirmiştir. Katılımcıların perinatal problemlere sahip olması, düşük sosyo-ekonomik statüden geliyor olması, eğitsel anlamda uyaran eksikliğine maruz kalması ve aile içi problemler yaşıyor olmaları risk faktörleri arasında kabul edilmiştir. Özellikle yoksul ailelerde doğan katılımcılarla devam eden çalışma, yılmazlık için pek çok fikir vermiştir (Alvord ve Grados, 2005). Werner ve Smith (2001), Hawaii Kauai adasında 698 çocukla yaptığı boylamsal çalışmada iki soruya cevap aramaktadır. İlk soruda olumsuz perinatal dönem ve erken çocukluk döneminde risk faktörlerine neden olabilecek fiziksel, bilişsel veya psikososyal gelişimi etkileyen unsurların orta yaştaki etkilerinin neler olabileceğine dair cevaplar aranmıştır. İkinci soruda ise birden fazla risk faktörüne maruz kalan çocukların yaşamlarının ilerleyen yıllarında uyum sağlamalarını kolaylaştıran koruyucu faktörlerin neler olduğunu belirlemek hedeflenmiştir. Dört yüksek risk grubu belirlenmiştir. Bunlar; ebeveynin psikiyatrik bir rahatsızlığa sahip olması, doğumda oluşan komplikasyonlar, kronik yoksulluk ve aile iç çatışmaların (family discord ) varlığıdır. Çalışma sonucunda; doğum komplikasyonlarının uyum üzerindeki etkisinin yıllar içinde azalmasına rağmen, mevcut biyolojik risk faktörlerinin çocuğun yetiştiği ortam, aile, arkadaş ve öğretmenlerin gösterdiği duygusal desteğe göre etki yoğunluğunun değiştiği bulunmuştur.

Elder ve arkadaşları (1985), tarafından yapılan araştırmada ekonomik açıdan dezavantajlı grupta olan aileler ve çocuklarının gelişimleri izlenmiştir. "Oakland Büyüme Araştırması"nda (Oakland Growth Study) maddi sıkıntılar yaşamış ve depresyonu deneyimlemiş bir grup ergeninin yılmazlık düzeylerinde ebeveyn tutumlarının belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Elder, Van Nguyen ve Caspi, 1985).

Gooding ve arkadaşları (2012), tarafından yapılan araştırma farklı yaş gruplarını karşılaştıran bir modele göre oluşturulmuştur. 26 yaşını doldurmayan ve 64 yaşını doldurmuş katılımcıların yılmazlık düzeyi sosyal destek, duygu düzenleme ve problem çözme alt boyutlarıyla incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, 64 yaş üstü katılımcıların duygu düzenleme ve problem çözme boyutlarında 26 yaş altındaki katılımcıların ise sosyal destek boyutunda yılmazlık düzeylerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir. Her iki grupta da umutsuzluk puanlanlarının düşük olması yılmazlık

düzeyinin daha yüksek olmasını yordamaktadır. Bu çalışma yılmazlığın farklı yaş gruplarında ne gibi psikolojik değişkenlerden etkilendiğini bulgulamaktadır.

Lee ve arkadaşları (2013), tarafından yapılan meta-analiz çalışması 31071 katılımcı ve 33 çalışmadan oluşmaktadır. Çalışmada yılmazlıkla ilişkili faktörlerin etki dereceleri incelemiştir. Yılmazlık düzeyi için koruyucu faktörlerin en yüksek düzeyde, risk faktörlerinin orta düzeyde ve demografik değişkenlerin ise en alt düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda risk faktörlerini azaltmak yerine koruyucu faktörlerin arttırılmasının yılmazlık düzeyi üzerinde daha etkili olduğu vurgulanmıştır.

Tozer ve arkadaşları (2015); sokakta yaşayan gençlerin madde kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen bir program dahilinde, risk faktörlerine rağmen yılmazlık düzeyini arttırabilecek etmenleri bulmaya yönelik grup çalışmaları yapmışlardır. Yaşları 16 ve 24 arasında değişen 47 evsiz genç ile yürütülen çalışmada, araştırmacılar madde enjeksiyonuna neden olan faktörlerin neler olduğunu belirlemekten çok, madde enjeksiyonunu önleyici faktörlerin neler olduğunu saptamaya çalışmışlardır. Çalışma sonucunda gençlere, içinde bulundukları risk faktörlerine dikkat çekecek sorular yöneltmek yerine benliklerinin güçlü yanlarını vurgulayan ve olası koruyucu faktörlere yönlendiren soruların sorulmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Sosyal ağlar, destekleyici bir ailenin varlığı, rol modellerinin olması, güvenli ve sürekli olacak konut ihtiyacının karşılanmasına ek olarak kişisel amaçların varlığının yılmazlık için kilit rolde olduğu vurgulanmıştır. Çalışmada risk temelli gruplara yönelik geliştirilecek önleyici programlar için gençlerin güçlü yönlerini ön plana çıkaracak bir model sunulmuştur.

Yılmazlık ile ilgili son dönem yapılan çalışmalar incelendiğinde ise Wang ve arkadaşlarının (2020), yaptığı çalışma dikkat çekmektedir. Çalışmada, COVID-19 salgınının ilk iki haftasında virüsün Çin'deki ilk psikolojik etkilerininin görülmesi ve ruh sağlığı taraması yapılması hedeflenmiştir. Çalışmada psikiyatrik belirtilerin yaygınlığı ve psikolojik strese katkıda bulunan risk faktörleri ve koruyucu faktörler belirlenmeye çalışılmıştır. 194 şehirdeki 1210 katılımcıya çevrimiçi anketle ulaşılmış ve kartopu örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Çevrimiçi ankette katılımcıların

demografik bilgileri, son 14 gün içindeki fiziksel semptomları, COVID-19 ile temas geçmişleri, COVID-19 hakkında bilgi ve endişeleri, COVID-19'a karşı alınacak önlemler ve COVID-19 için gerekli ek bilgiler toplanmıştır. Psikolojik etki, Impact of Event Scale-Revised (IES-R) ile değerlendirilmiş ve ruh sağlığı durumu için Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların % 53.8'i salgının psikolojik etkisini orta veya şiddetli olarak ; % 16.5'i orta şiddetli depresif belirtiler ; % 28.8'i ise orta şiddetli anksiyete belirtileri ve% 8.1'i orta ve şiddetli stres seviyeleri olarak derecelendirmiştir. Kadın olmak, öğrenci olmak ve özel fiziksel semptomlar, salgının psikolojik etkisi ve stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olması ile ilişkili bulunmuştur. Çalışma bulguları COVID-19 salgın sürecince ruh sağlığı ve yılmazlığı artırmak için psikolojik müdahaleler açısından önem taşımaktadır.

#### 1.1.4.2. Yurt İçi Çalışmalar

Yılmazlık ile ilgili yapılan yurt içi çalışmaların sayısı, yılmazlık becerilerine sahip kişilerin pek çok alanda görünür farklar ortaya koyması ile daha da önem kazanmıştır. Ülkemizde yapılan yılmazlık çalışmaları daha çok üniversite örneklemini temsil etmekle birlikte, farklı örneklemlerle birlikte tekrar ele alınan bir konu olmuştur.

Terzi (2005), yılmazlık modelini 395 üniversite öğrencisinin katılımı ile stresli durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş değişkenlerine göre incelemiştir. Çalışmada stresli yaşam olayları, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma yöntemleriyle dolaylı olarak ilişkili bulunmuştur.

Gizir (2004), tarafından yapılan çalışma Ankara'daki düşük sosyoekonomik grupta bulunan 872 sekizinci sınıf öğrencisinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Araştırmada risk faktörü olarak yoksulluk; koruyucu faktör olarak akademik yılmazlığın gelişmesini sağlayan bireysel ve çevresel faktörler ele alınmıştır. Yüksek akademik beklenti, olumlu akademik yeterlilik algısı, empati düzeyi, iç kontrol odağı ve geleceğe dair umutlu olma içsel koruyucu faktörler olarak bulunmuştur. Aile içindeki yüksek beklenti, okul ve arkadaş grubundaki ilgi ve sevecenlik ise akademik yılmazlık için dışsal koruyucu faktörler ile ilişkili bulunmuştur.

Gürgan (2006), tarafından yapılan çalışma, yılmazlık eğitimi olarak tasarlanmıştır. Lisans eğitimine devam eden yılmazlık düzeyi düşük 20 kişilik bir grubun ön test- son test- ölçümleri alınarak bu kişilere yılmazlık eğitimi verilmiştir. Çalışma kapsamında kontrol grubu ve plasebo grubu (16 kişilik) oluşturulmuştur. 11 oturumluk yılmazlık eğitimi grup danışma programı sonucunda, deney ve kontrol grupları arasında ön test- son test yılmazlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yılmazlık düzeyindeki artışın verilen eğitim ile ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yalım (2007) tarafından yapılan çalışmada lisans eğitimlerinin ilk yılında olan öğrenciler ile başa çıkma tarzları, yılmazlık, iyimserlik ve cinsiyet arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Yılmazlık ve iyimserlikten alınan yüksek puanların üniversiteye uyum sağlayabilmeyi yordadığı bulunmuştur.

Serbest (2010) tarafından yapılan bir çalışmada " Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Baba ve Anne Kabulünün ve Baba İlgisi ve Depresif Belirtilerin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi " incelenmiştir. Çalışma 379 öğrenci ile yürütülmüştür. Algılanan ebeveyn kabulünün anne ve baba için ayrı ölçüldüğü çalışmada cinsiyetler arası farka göre değerlendirilmeler yapılmıştır. Erkek öğrencilerin algıladıkları anne kabülünün, depresif belirtiler ve baba ilgisinin yılmazlık düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kadın üniversite öğrencilerinin ise depresif belirtilerinin yılmazlık düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Erarslan (2014) tarafından yapılan çalışma 737 lisans öğrencisi ile çevrimiçi anket uygulaması ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, yılmazlık, depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, benlik saygısının yılmazlık ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracılık rolüne sahip olduğu bulunmuştur. Benlik saygısının yılmazlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide kısmi düzeyde aracı role sahip olduğu bulgulanmıştır.

## 1.2. ALGILANAN EBEVEYN İLİŞKİSİ

Çocuğun sosyal hayatta ilk iletişime geçtiği kişilerin ebeveynleri olması ve gelişim evrelerinin ebeveynleri tanıklığında yaşanması ebeveyn-çocuk ilişkisi bakımından önem taşımaktadır (Maccoby, 2002). Hümanist psikolojinin öncüsü olan Rogers (1959), kişilik yapısı ile ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin kalitesinin büyük ölçüde ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Ebeveyn kabulü olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılmaktadır. (Assor ve Roth, 2005; Assor ve diğ., 2007; Roth ve diğ., 2009). Ebeveynler için koşullu olumlu kabul çocuğun ebeveyninin beklediği yönde hareket etmesi sonucu her zamankinden daha fazla kabul ve sevgiyle karşılanması şeklinde tanımlanmaktadır. Bunun yanında, çocuğa verilen geri bildirim ve övgülerin koşulsuz olumlu kabulle eş tutulmaması gerektiği belirtilmektedir. Çocuk olumlu kabulü, övgü almayı beklediği davranışlardan bağımsız veya beklentilere cevap vermeden de alabilmelidir. Çocuğun ebeveynin istekleri doğrultusunda gelişmeyen davranışları, kendi çabası ve başarısı ile oluştu ise bu davranışlarına karşılık aldığı övgünün koşullu kabul olarak değerlendirilmemesi gerektiği belirtilmektedir (Ginott, 1969; Dweck, 1999).Yaşantılar sonucu çocuk olumlu kabul ve olumsuz kabul arasındaki farkı anlayınca olumlu kabulü alıp devam ettirebilmek ve olumsuz kabulü tekrar deneyimlememek için davranış değişikliğine gidebilmektedir. Kabulün olmadığı durumlar görmezden gelinecek ve olumlu kabul koşullarının sağlandığı davranışlara göre şekil alınacaktır. Ebeveynin çocuğa olumlu kabulü vermesi, etkili iletişim için bunun gerekli olduğu mesajını vermekle birlikte, çocuğa olumlu kabulü de öğretmiş olmaktadır. Bu sürecin ardından çocuk için olumlu kabul artık bir ihtiyaç olarak değerlendirilmeye başlanacaktır (Rogers, 1959). Miller'a (1981) göre, koşulsuz sevilmediğini fark eden çocuk sevgi göreceğini düşündüğü şekilde davranmaktadır. Sevgiyi elde edebilmek için araçsal olan davranışlar sürdürülmekte fakat koşulsuz sevgi beklentisine karşılık gelmediği için sevginin tatmin ediciliği sürekli olmamaktadır (Assor, Roth ve Deci, 2004).

Ebeveyn koşullu olumsuz kabulü, çocuğun ebeveynin beklentilerini karşılamaması durumunda daha az sevgi ve saygı göreceğine dair algısı olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik kontrol yapıları (Barber, 1996; Barber, Stolz ve Olsen, 2005) ve ebeveynin sevgi esirgemesi / sevgiden yoksun bırakması (Elliot ve Thrash,

2004; Hoffman, 1970; Schluderman ve Schluderman, 1983; Sears, Maccoby ve Levin, 1957) arasında fark vardır. Psikolojik kontrolün algılanan koşullu ebeveyn kabulünden ayrıldığı ve daha çok müdahale edici ve suçlayıcı ebeveynlik tarzına neden olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, sevgi esirgemesi/ sevgiden yoksun bırakılması genel ebeveynlik stillerini ifade ederken, ebeveyn koşullu olumlu ve olumsuz kabulünün daha özel bir davranış karşısında da ortaya çıkabildiği vurgulanmaktadır (Wilson,1980).

Erken bebeklik döneminde oluşan olumlu kabul ihtiyacının öğrenilmiş olduğu düşünülmektedir (Rogers, 1959). Standal (1954), sevgi ve şefkat görme ihtiyacının öğrenilmiş bir ihtiyaç olduğunu, kabul edilenin aksine içgüdüsel olmadığını ve güvenli üs ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Kişinin davranışlarına göre değer görmesi, değerin koşula bağlı olması değil kendisine değer verilmesi olumlu kabul olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca kişinin her davranışının aynı değerde takdir görmemesi veya hiç takdir görmemesi olumlu kabul görmediği kanısını doğrulamamaktadır (Standal, 1954). Ebeveyn koşullu olumlu kabulü davranışçı yaklaşıma göre, istenen davranışı devam ettiren güçlü ve ebeveynin beklentilerine karşılık veren bir çıktıya sahiptir (Gewirtz ve Pelaez-Nogueras, 1991; McDowell, 1988). Ebeveyn koşullu olumlu kabulünün çocuğun sosyalleşme ortamında kullanılmasının psikolojik büyüme açısından yararlı olmadığını belirten yaklaşımlar da mevcuttur ( Miller, 1981; Rogers, 1951; Ryan ve Deci, 2000).

Olumlu kabul, genellikle ebeveynlerle olan etkileşimde hissedilen veya çocuk için önemli kişilerin verdiği kabul olarak değerlendirilen sıcaklık, sevgi, korunma gibi olumlu tutumlar olarak tanımlanmaktadır (Rogers, 1961). Ebeveynin çocukla kurduğu ilişkide koşulsuz olumlu kabul, empati ve içtenlik, kişilik oluşumu için önemli bir yere sahiptir (Rogers, 1959). Koşulsuz olumlu kabul ihtiyacı ise empatik bir yaklaşım ile oluşturulabilmektedir. Empatinin çocuğun ailesine güvenli bağlanması, çocuğun kendisine olan yaklaşımı içten ve duygusal olarak değerlendirmesi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Stern, Borelli, ve Smiley, 2015). Ebeveynlerin olumlu ve destekleyici tutumları çocuğun duygularına ve duygusal gelişimine şekil veren önemli etkenler arasında yer almaktadır (Eisenberg ve diğ., 2005).

Empati kurabilmek, kişinin kendi bakış açısı ile bir başkasının duygusal deneyimini anlaması ve yansıtması olarak tanımlanmaktadır (Rogers, 1959). Hogan'a (1969: 308) göre, empati " kişinin bir başkasının zihinsel süreçlerini kendi içinde yapılandırılması" olarak tanımlanmaktadır. Hollin (1994: 1240) ise empatiyi kişinin kendi davranışlarına karşı da bu duyarlılık ve anlayışla yaklaşması olarak genişletmiştir. Empati duygusal ve bilişsel empati olarak üzere ikiye ayrılmaktadır. Duygusal empati, bir başkasının sorun ve duygularıyla ilgilenmenin otomatik ve bilinçdışı duygusal bir alanda gerçekleşmesidir. Bilişsel empati, odaklanılan zihinsel durumun bir başkasının davranışlarını anlamayı ve ön görmeyi sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Smith, 2006). Bilişsel empati Staub'a (1987) göre, ebeveynlerin çocuklarını besleme davranışı için ipuçları verebilmektedir. Bilişsel empatide kişi duygularının bilincindedir ve entelektüel bir yaklaşım doğrultusunda hareket etmektedir (Gladstein, 1983). Ainsworth'e (1969) göre, bir anne bebeğinin taleplerine ve yaşadığı sıkıntıyı oluşturan durumlara karşı farkındalık geliştirebilir ancak empati kuramadığı yani " durumu bebeğin bakış açısıyla göremediği " durumlarda bebek göz ardı edilebilir, kızdırılabilir veya gülünerek bebeğin ihtiyacı karşılanmayabilir. Yani bilişsel empati çocuğa karşı bir anlayış ve bakış açısı geliştirme, çocuğa dair yeniliklere açık olma ve zihinsel durumunu referans almak olarak açıklanmaktadır (Oppenheim, Koren-Karie ve Sagi, 2001). Ebeveynlerin empatik yaklaşımı çocukların onları sıcak algılaması, güvenli bağlanması ve duygusal olarak açık değerlendirmeleriyle olumlu ilişkilidir (Stern, Borelli ve Smiley, 2015). Empati durumla ilişkili faktörlerin aktive ettiği ve içsel duygusal durumun oluşturduğu (Barrett-Lennard, 1981; Nezlek ve diğ, 2001) bir yapı olmakla birlikte, içtenlik özelliğiyle de ilişkili bir kavram olarak ele alınmaktadır (Graziano ve Eisenberg, 1997; Hogan, 1969).

Olumlu kabulü hissettirmek ve kişinin iç dünyasına empatik yaklaşma tutumu içtenliği (conguruance) ifade etmektedir. Danışan ve terapist arasındaki ilişkinin parçalarından biri olan içtenlik, danışanın deneyiminin terapistin kendi farkındalığı (awareness) ile özgün ve samimiyetle anlaşılmasıdır (Rogers, 1957: 97). Terapistin kendi deneyimleriyle ne kadar temas içinde olduğu içtenlik düzeyini belirlemektedir (Watson, Greenberg ve Lietaer, 1998: 9). İçten, gerçek ve sıcak olmak deneyimlerin tüm detaylarını yansıtmak yerine danışanın içinde bulunduğu duruma yararlı

olabileceği düşünülen yönlerin paylaşılmasıdır. Bu şeffaflık ve içtenlik için empatik bir bağlamın olması gerekmektedir (Watson ve diğ., 1998: 9). İçtenlik, yapma bir atmosferden uzak olma veya sadece farkında olmakla sınırlı değildir. Aynı zamanda olumlu veya olumsuz duygu, düşünce ve algıların anlaşılmasını ve yargısız kabul edilmesini içermektedir ( Kolden ve diğ., 2011). İçtenlik dikkatli bir farkındalık süreci olmakla birlikte algının karşıdakine dönük olması ve paylaşımda bulunmak istemenin bir göstergesi olarak tanımlanmaktadır. İçtenlik, özgün olma otantikliğini, açık olmayı ve dürüst olmayı içermektedir.(Gelso ve Hayes, 1998). " İçtenliğin kişiler arası ilişkilerdeki rolü, iletişim anındaki deneyimlerinin kişiler arası tepkileri etkilemesi olarak ifade edilmektedir¨(Greenberg ve Watson, 2005: 127). Ebeveyn ilişkilerinin Rogers'a göre ele alındığı bu çalışmada terapist ve danışan arasındaki ilişkinin gerekliliklerinden biri olan içtenlik ebeveyn ve çocuk ilişkisi kapsamında değerlendirilecektir. Ebeveynlerin empatik duyarlılığı ve anlayışlı olmaları, ebeveynin bir düzen içinde ve kabul edilebilir bir tarzda çocuğun bakış açısını tutarlı olarak anlama potansiyelini ifade etmektedir (Oppenheim, Koren-Karie ve Sagi, 2001). Ebeveynlerin empatik yaklaşımı çocukların onları sıcak algılaması, güvenli bağlanması ve duygusal olarak açık değerlendirmeleriyle olumlu ilişkilidir (Stern, Borelli ve Smiley, 2014). Feshback (1987) ve Baumrind (2005), yaptıkları çalışmalarda çocuğun içtenliği için bu yaklaşımın olumlu bulunduğunu belirtmektedir.

Özetle, güçlü bir terapötik ilişkinin kurulmasını ve ilişkinin devamını sağlayan kabulün derecesi, koşulsuz olumlu kabul, empati, içtenliğin ilk iletişimin ve sosyalleşmenin başladığı aile içindeki düzeyleri göz önüne alındığında sağlıklı ve doyurucu bir ilişkinin çocuk için taşıdığı anlam ve bu konudaki çalışmaların önemi anlaşılmaktadır. Çocuğun psikolojik iyi oluşunun anne ve babanın çocuk ile olan ilişkisi, çocuğun birey olarak ne düzeyde kabul gördüğü, bu kabulün türü, çocuk yetiştirilirken ona ne düzeyde empatik yaklaşıldığı ve ilişkideki içtenlik ile şekillenebilmektedir.

### 1.2.1. Ebeveynlik Stilleri

Ebeveynlik stilleri üç tema etrafında oluşmuştur. İlk tema Rohner (1976), tarafından öne sürülen, çocuğun gelişim basamağına göre bakım verme sürecinin

sevgi, sıcaklık ve duygulanıma göre şekillendirilmesine vurgu yapılan temadır. İkinci tema, ebeveynlerin açık, tutarlı sınırlar ve beklentiler içinde otorite ve disiplin yapısını oluşturduğu; çocukların öz yeterlilik ve kuralları benimseme dönütünü vermelerinin beklendiği temadır (Flammer, 1995; Kochanska, 1993; Schneewind, 1995). Üçüncü temada ise, demokratik bir ortama işaret eden, ebeveynlerin çocukların kendilerini ifade etmelerine olanak tanıdıkları, içsel motivasyonu gören, destekleyici bir yapıdan söz edilmektedir (Barber, 1996; Deci ve Ryan, 1985; Grolnick ve Slowiaczek, 1994).

Baumrind'in (1996), ana-baba tutumuna ilişkin belirlediği üç tipoloji demokratik stil, otoriter stil ve izin verici stil şeklinde gruplanmaktadır. Demokratik bir aile ortamında bireylerin ebeveynlerine muhalif fikirler geliştirebildikleri, onlardan farklı tarzlar benimseyebildikleri bununla birlikte aileleriyle olan bağlarının zarar görmediği belirtilmektedir. Otoriter tutumları olan ebeveynler, genellikle çocuklarına karşı katı ve disiplinli bir tutum içerisinde olabilmektedirler. Bu tutum içinde, çocukların kişilikleri görmezden gelinebilmektedir ve bu tutum karşısında çocuk, kendi duygu ve düşüncelerine önem vermemeyi ve bir süre sonra ebeveynine güvenmemeyi öğrenebilmektedir (Cüceloğlu, 2003). İzin verici ebevenylik stili, çocuklardan talep edilen beklentilerin az olduğu bir ebeveyn yapısı olarak değerlendirilmektedir (Maccoby ve Martin, 1983).

İzin verici ebeveyn tutumu ise, anne babanın çocuklarına sınır koymadığı, çocuğun davranışları üzerinde belirleyici bir rol üstlenmedikleri onları daha serbest bıraktıkları bir stil olarak açıklanmaktadır. Genellikle çocukları onaylayan, onlar üzerinde otorite kurmayan, cezalandırmayan, esnek olan, kontrol etmeyen, kabul edici ve sıcak bir ebeveynlik söz konusudur (Baumrind, 1966).

Maccoby ve Martin (1983), iki temel ebeveynlik boyutu tanımlamıştır. Bunlar ebeveyn duyarlılığı ve ebeveyn talepkarlığıdır. Schaefer'a (1965) göre, ebeveynlik sitilleri kontrol edici ve destekleyici ebeveynlik stilleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Bean ve diğerleri (2006) ebeveyn desteğini, anne babanın çocuğa gösterdiği, hissettirdiği kabul ya da sıcaklık düzeyi olarak ele almaktadır. Baber (1996), ebeveynlik boyutlarına pozitif boyutlar olarak sıcaklık ve doyumu (nurturance) eklemiştir. Doyum; (nurturance) sıcaklılık, yanıt verme, kabul ve

bağlanma gibi ebeveyn çocuk ilişkisinin temalarında bulunan bir öge olarak ele alınmaktadır (Barber, 2002).Ebeveyn desteği alan çocukların ergenlik döneminde bu desteği alamayanlara göre daha az fiziksel ve psikolojik semptoma sahip olduğu görülmüştür (Wickrama, Lorenz ve Conger, 1997).

Çocuğun duygusal gelişiminde ebeveynlerin rolü özellikle vurgulanmaktadır (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998). Çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkinin kalitesini, duygusal paylaşımlar ve ebeveyn davranışları arasındaki ilişki belirleyebilmektedir (Darling ve Steinberg, 1993). Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin kalitesinin gelişim basamakları boyunca ebeveynin tutumları, belli davranış örüntüleri ve yaklaşımlarına göre değişim göstermesi beklenmektedir (Bornstein ve Zlotnik, 2009). Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutum ve algıları, çocukların gelişimsel boyutlarına da yansıyacaktır (Belsky, 1984). Doğuştan gelen ve özellikle erken dönem çocukluk döneminde büyük bir gelişim gösteren duygusal yetkinlik ebeveyn tutumlarının önemli olduğu bir oluşum olarak değerlendirilmektedir (Denham ve diğ., 2003).

### 1.2.2. Ebeveyn İlişkisi ve Psikopatoloji

Ebeveynlerin koşullu olumsuz kabul göstermeleri, çocukların ebeveynlerine karşı negatif duygular beslemesi ve akademik başarılarında gerilemeyle ilişkiliyken, ebeveynin koşullu olumlu kabulü içsel zorlama, gizli (supressive) duygu düzenleme ve akademik katılım ile ilişkili bulunmuştur (Roth ve diğ., 2009). Lopes, Putten ve Moormann, (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, agorafobi, depresyon, yetersizlik, duyarlılık, uyku problemleri ve nevrotiklik gibi birçok psikolojik belirtide koşulsuz olumlu kabulün koşullu olumlu kabule göre önleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Annenin izin verici olması ve empati düzeyinin çocuğun antisosyal davranışlarıyla olan ilişkisini inceleyen bir müdahale çalışmasında düşük empati düzeyine sahip annelerinin çocuklarında programdan sonra antisosyal davranışlarda azalma olduğu belirlenmiştir (Christopher ve diğ., 2013). Ausubel ve arkadaşlarına (1954: 173) göre, algılanan ebeveyn tutumları, çocukların kişilik gelişimleri açısından etkili ve belirleyici rolünün yüksek olduğu bir faktör olarak ele alınmaktadır. Kişilik gelişiminde belirleyici olan kişinin içinde bulunduğu gerçek

ortam ve uyaranlardan çok, algıladığı dünya ve oradaki ayırt edici özelliklerin varlığıdır.

Rogers (1957), kişilik gelişiminin sadece çocukluk yıllarıyla sınırlı olmadığını ilerleyen yıllarda da onarıcı (düzeltici) yaşantılarla sağlıklı bir hal alabileceğini ileri sürmektedir. İlişkilerin kişinin deneyimsel alanına olan etkileri bakımından her zaman kişinin bilincinde olduğu bir fark yaratmasa bile algılanan bir fark yarattığını belirtmektedir. Ebeveynle olan ilişkinin dışında terapistle kurulan terapötik ilişkinin de iyileştirici olabileceği vurgulanmaktadır. Koşulsuz olumlu kabul veya empati her koşulda mümkün olmada bile derecelerinin önemli olduğu üzerinde durulmaktadır.

### 1.2.3. Algılanan Ebeveyn İlişkileri ile İlgili Araştırmalar

#### 1.2.3.1. Yurt Dışı Çalışmalar

Yurt dışı çalışmalarında algılanan ebeveyn ilişkisi ve bu değişkenle ilgili olabilecek farklı değişkenlerle ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Bu bölümde, algılanan ebeveyn ilişkisi ve bu çalışmanın diğer değişkenleri ile yakın kavramlarla ilgili alanyazındaki çalışmalar özetlenmiştir.

Jaffe ve arkadaşları (2009), tarafından yapılan bir çalışmada 293 çocuk üzerinde geç çocukluk dönemindeki mizaç rolleri ve algılanan ebeveyn davranışları ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Mizaç temelli yaklaşımda esneklik boyutu ve algılanan ebeveyn davranışlarından bakım boyutlarından yüksek puanlar alan katılımcıların duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Araştırma bulguları mizaç türü fark etmeksizin besleyici ve destekleyici bir bakımın olduğu aile ortamının uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin oluşturulması açısından önemini vurgulamaktadır.

Israeli-Halevi ve arkadaşları (2015),araştırmalarında 230 anne ve ergen katılımcı ile çalışmışlardır. Araştırmada ebeveynlik stillerinden annenin çocuğuna gösterdiği koşullu olumlu kabulün; ergenin kaygıları üzerindei uyum gösterici ve bozucu etkileri incelenmiştir. Annenin koşullu olumlu kabulünün ergenin stresli bir durumla karşılaşması halinde, ergende sorunla başa çıkamayacağı ve ebeveynin

kontrol ve yardımı olmadan bu durumdan sıyrılamayacağı hislerine neden olmaktadır. Anne koşullu olumlu kabulünün belli şartlar altında gösterilmesi, sevgi ve saygının şartlı olması ergen için kaygı unsuru ve uyum bozucu bir hale gelmektedir. Korku, üzüntü ve öfke duygularının bastırılması gibi uyum bozucu sonuçlara neden olabilirken aynı zamanda kişinin ebeveyniyle olan ilişkiyi hatırlatacak ilişkilerden ve yardım arayışından uzak durabileceği belirtilmektedir.

Assor ve Tal (2012), tarafından yapılan bir çalışmada, akademik başarı teşviği için ergenlerin anneleri tarafından algıladıkları koşullu olumlu kabülün, uyumsuz benlik duyguları ve başa çıkma tarzları ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 153 ergen katılmıştır. Algılanan koşullu olumlu kabulün akademik başarıyı ego tatminini ve kendini değerli hissetmede düşüşe sebep olmayı (self devulation), başarısızlıktan utanç duyma ve kompülsif aşırı yatırıma yönlendirdiği bulunmuştur. Algılanan koşullu olumlu kabulün; algılanan koşullu olumsuz kabulü ve psikolojik kontrolün etkileri kontrol altına alındığında uyumsuz benlik duyguları ve başa çıkma tarzları için yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma akademik başarı için algılanan anne koşullu olumlu kabulünün ergenin başarıya ulaşması durumunda ergende büyüklenmeci bir duygu haline neden olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, algılanan anne koşullu olumlu kabulü ergenin başarısız olması durumunda kendini küçümseyen duygular içine girmesi ve utanç hissetmesine neden olan uyumsuz benlik saygısını da beraberinde getirmektedir Bu duyguların deneyimlenmesi ergeni işlevsel olmayan stresle başa çıkma tarzlarına yönlendirebilmekte ve duygusal yükün ağırlığına dikkat çekmektedir.

Farrant ve arkadaşlarının (2012), 72 çocukla yaptığı çalışmada, annelerin empatisinin, çocuklarını başkalarının bakış açısına açık olmaya yönlendirme ile (perspektif alma) ilişkili olduğunu ve empatik ebeveynliğin bu durumun çocukların ilerleyen yaşları için de daha yüksek sosyal davranışlarını öngöreceği belirtilmiştir. Bebeklik döneminde sıcak, hassas ve duyarlı ebeveynlik stilinin çocuğun empatik yanıt verebilirliği için anahtar rolde olduğu ve okul öncesi dönem ve okul çağı dönemi için prososyal davranış gelişimini destekleyeceği vurgulanmıştır.

Meidan ve Uzefovsky (2020) tarafından yürütülen çalışma, erken yaşlarda kötü muameleye maruz kalma ile anne empati eksikliğinin çocuğun ilerideki hayatında sosyal alanda ve kişiler arası ilişkilerde bir takım problemlere sebep olabileceği düşüncesinden yola çıkılarak yapılmıştır. Anne ve çocuk arasındaki ilişkide duygusal ve bilişsel empatinin kötü muameleye ne derece aracılık ettiği araştırılmıştır. 4-10 yaş aralığında çocuğu olan 429 anneye ulaşılarak annelerin kendi ve çocuklarının bilişsel ve duygusal empatileri ile istismar riskine ilişkin düşüncelerinin bildirilmesi istenmiştir. Araştırma bulguları, anne bilişsel empatisinin çocuğun bilişsel empatisi ile istismar riskini öngördüğü fakat çocuğun duygusal empatisinin istismar riski için aracı rolde olmadığını göstermiştir. Araştırma çocuğun empatisinin anne empatisiyle olan ilişkisini göstermek anlamında önlemli bir çalışma olmuştur.

İlgili alanyazın çalışmaları gözden geçirildiğinde, ebeveyn ilişkileri ile ilgili olarak kabul ve empati çalışmalarına yoğunlaştığı görülmektedir. Özellikle anne kabulü, kabulün türü ve anne empatik yaklaşımının ele alındığı görülmektedir. Ebeveyn ilişkisinin, çocuğun ilerleyen yaşamındaki ilişkileri ve tutumları açısından incelenmesi gereken bir konu olduğuna dikkat çekilmektedir.

#### 1.2.3.2. Yurt İçi Çalışmalar

Gürcan (2015) tarafından yapılan çalışma, 729 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmada " Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Benlik Farklılıkları, Kişilik Yapıları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler" incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, algılanan ebeveyn ilişkisi, benlik farklılıkları ve kişilik yapıları ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca benlik farklılıkları ve psikolojik iyi oluş üzerinde kişilik yapılarının aracı rolde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ülbe (2016) tarafından yapılan çalışma, 572 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada " Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Benlik Farklılıkları, Savunma Biçimleri ve Kendilik Bilinci Duyguları ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler" incelenmiştir. Araştırmada kişinin başvurduğu savunma biçimleri ve kendilik bilinci duygularının algılanan ebeveyn ilişkisi ve benlik farklılıkları değişkenleriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte savunma biçimleri, kendilik bilinci

duyguları, algılanan ebeveyn ilişkisi ve benlik farklılıklarının depresyon, sürekli anksiyete ve yaşam doyumunda etkili olduğu bulunmuştur.

Öziş (2016), 314 evli kişinin katılımı ile " Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Daynıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi" adlı çalışmayı yürütmüştür. Çalışma sonuçlarına göre evlilik yaşam doyumunun algılanan ebeveyn ilişkisinin anneye yönelik demokratik tutum algısı boyutu ve babaya yönelik ilgisiz tutum algısı boyutları ile yılmazlık ve dinsel inanç gücü arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan ebeveyn ilişkisinde anneye yönelik demokratik tutum algısı boyutundan yüksek puanlar alan kişilerin evlilik doyumunun yüksek düzeyde olduğu; babaya yönelik ilgisiz tutum algısı boyutundan yüksek puanlar alan kişilerin ise evlilik yaşam doyumunun düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, algılanan ebeveyn ilişkisinde babaya yönelik ilgisiz tutum algısı boyutu ve yılmazlığın negatif yönde ilişkili olduğu bulunurken; dinsel inanç gücü yüksek olan kişilerin algılanan ebeveyn ilişkisinde bağımlı tutum algısı boyutunun da diğer boyutlara göre yüksek olduğu bulunmuştur.

## 1.3. DUYGU DÜZENLEME

Duygular yaşamın her döneminde herkes tarafından deneyimlenen anlaşılması ve ifade edilmesinin kişinin hayatına işlevsel yönden hizmet etmesi ve ilişkilerini kolaylaştırması gibi pek çok konuda önem taşımaktadır. Duygunun tanımı, davranışsal, motor ve fizyolojik çıktıları düzenleyen, kişiler arası ilişkilerde aracı olabilen, karar verme gibi bilişsel süreçlerde önemli bir yere sahip bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Darwin (1890), duyguyu kişinin hayatını sürdürebilmesi için evrimsel süreç içinde şekil alan bir adapte olma hali olarak tanımlamaktadır. Yine Cole ve diğerleri (2004), duyguyu hayatta kalma şansını arttıran biyolojik donanım olarak açıklamaktadır.

Duygular, denetim ve değerlendirmeye bağlı olarak yaşamı kolaylaştıran, kişiyi hedefleri doğrultusunda yönlendiren, sosyal etkileşimi güçlü kılan bir işlevselsellik sağlamaktadır. Fakat duyguların uygun olmayan bağlamda, uzun süreli

ve yoğun olması, kişiyi duyguların denetimini yapmaya veya değiştirmeye yönlendirebilmektedir (Kring ve Sloan, 2010).

Kişinin karşılaştığı durumlarda tepkilerini esnetebilmesi veya erteleyebilme becerisine duygu düzenleme denilmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Duygu düzenleme, davranışsal, içsel ve dışsal bileşenlerin kontrolü ve düzenlenmesini içermektedir (Zeman ve diğ., 2006). Bununla birlikte, duygu düzenleme kabul edilmeyen duyguları gizleyebilme yeteneği (Saarni, 1984) sağlarken, kişinin sosyal etkileşim türlerine veya etkileşimdeki amaçlarına uygun duygu ifadelerini yansıtabilme olanağına da hizmet etmektedir (Malatesta ve Haviland, 1985).

Duygular kişinin işlevselliğini düzenlerken aynı zamanda farklı gereksinimlerine karşılık vererek işlevselliğin sürdürülmesini sağlamaktadır (Campos, Campos ve Barrett, 1989). Duygu ortaya çıktığı bağlamda davranışa öncülük etmekte ve uyumlu olması halinde kişi için hazırlayıcı bir rol üstlenmektedir. İletişim ağında kişi için olumlu ve uyumlu etkilerle kolaylık sunarken tehlike içeren durumlarda da koruyucu önlemler ile davranışları şekillendirmektedir. (Campos, Campos ve Barrett, 1989; Cole ve diğ., 1994). Duygular, olağan süreç içinde, değerlendirme süreci ve eyleme dönük olması bakımından kişinin kendi deneyimleri ve başkalarının deneyimleri için düzenleyici bir görev üstlenmektedir (Campos ve diğ., 1994; Haviland-Jones ve Kahlbaugh, 2000; Izard ve Ackerman, 2000 ).

Cole, Martin, ve Dennis (2004), duygu düzenlemeyi, duyguların düzenleyici olması ve duyguların düzenlenmesi olarak ikiye ayırmıştır. Duyguların düzenleyici olması, içsel süreçler sonucu aktifleşmiş duygusal durumun oluşturduğu değişiklikleri ifade etmektedir (Garber ve Dodge, 1991). Duygunun değeri, yoğunluğu, kişi için ifadesi kişiler arası ilişkilerde ne ifade ettiği ve süreç içindeki değişimi duygunun düzenleyici olma durumunu tanımlamaktadır (Thompson, 1990; 1994). Buna karşın Eisenberg ve Spinrad (2004), ise duygunun düzenleyici olması ve duygu düzenlemenin ayrı ele alınması gerektiğini belirtmişlerdir. Sheppes ve arkadaşları (2015), duygusal problemlerin duygu düzenleme dışında duyguların nasıl oluştuğu ve uygulama sırasındaki problemlerden kaynaklanabileceği düşüncesi ile duygu oluşumu ve duygu düzenleme modelini aşamalar halinde incelemişlerdir. Duygu düzenlemenin dört aşaması bulunmaktadır. Bu aşamalar; kişinin ihtiyacını tanımlaması, düzenleyici stratejiler arasında seçim

yapması, seçtiği duygu düzenleme stratejisini uygulaması ve duygu düzenleme stratejisinin uygulama süreci içindeki takibini yapması şeklindedir.

Kennedy - Moore ve Watson (1999), tarafından tanımlanan ve duygu düzenlemeyi inceleyen bir başka modelde duygu düzenleme süreci kişinin psikolojik olarak olumsuz etkilendiği konulara göre ele alınmaktadır. Söz edilen beş aşamalı modelde, birinci aşama olan duygusal uyarılma; kişiye özel duygusal deneyimlerin ve duygunun davranışsal çıktılarının kontrol edilebilmesi olarak ifade edilmiştir. İkinci aşamada; birincil bileşenle ilgili duyguların anlamlandırılması ve değerlendirilmesi gerçekleşmektedir. Üçüncü aşamada; bilişsel süreçler oluşmaya başlamaktadır. Duygusal tepki belirlenmekte ve sonrasında yorumlama gerçekleşmektedir. Bu kısımda, duygusal deneyimin adlandırılması veya ayırt edilmesi istenen yönde düzenleme becerisine katkı sağlamaktadır (Mayer ve Salovey, 1997). Dördüncü aşamada, kişinin yaşanan durum karşında değer yargıları ve inançları tutarlılık gösteriyorsa, duygusal tepkilerin kabulü söz konusu olmaktadır. Beşinci aşamada, bağlam içinde duygu ifadeleri ve duygusal tepkilerin değerlendirilmesi yapılmaktadır.

Otomatik duygu düzenleme süreçleri çok hızlı ve yoğun gerçekleştiğinden duygusal tepkiler her zaman açığa çıkmayabilir. Bu durumun duygu düzenleme süreçlerinin tanımlanmasında fikir birliğinde olmayı zorlaştırdığı belirtilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

### 1.3.1. Duygu Düzenleme Stratejileri

Gross'a (1998) göre, duygu düzenleme stratejileri geçmiş odaklı ve tepki odaklı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Geçmiş odaklı stratejilerde kişi bilişsel değerlendirme yaparak duygular tam olarak yaşanmadan önce tepki vermenin önüne geçebilmekte ve durumu yeniden değerlendirip yüklenen anlamı değiştirebilmektedir. Bu durum sonucunda, davranış değişikliğine gidilebildiği görülmektedir (Gross ve John 2003; Gross ve Thompson 2007). Duygu oluşumunu tetikleyen olaya uyum göstermeme, duygunun sonucunu değiştirmek amacıyla kişiyi duygusal olmayan bir yeniden değerlendirme yoluna yönlendirmektedir ( Gross,

2002; Gross ve Thompson, 2007). Bununla birlikte, süreç içinde duyguların bastırılması ve içsel bir deneyim olarak kalıp, dışa vurulmaması da ihtimaller arasında yer almaktadır (Gross, 1998).

Tepki odaklı stratejiler söz konusu duygu deneyimlendikten sonra kişinin verebileceği olası tepkilerin geliştirilmesi ya da değiştirilmesini içermektedir (Gross, 2001). Duyguların bastırılması davranışsal çıktılarda azalmaya neden olmakta ve karşıdan gelebilecek tepkileri kontrol edebilmeyi kolaylaştırmaktadır (Gross ve diğ, 1993). Tepki odaklı stratejilerin sıklıkla tercih edilmekle birlikte, duruma ve bireysel farklılıklara göre kişiyi duygularını geçiştirmeye ve daha çok olumsuz duygulara yönlendirmeye veya depresyona neden olabildiği belirtilmektedir (John ve diğ., 2004).

Günlük hayatın önemli bir bölümünde belirleyici bir faktör olan duygular, stresli yaşam olayları ve uyum için kilit rolde yer almaktadırlar. Duygular kişiye olanaklar sunan ya da zorluklarla mücadele etmesi gereken çevresel olaylarda kişinin durum değerlendirmesi yaptığı ve biyolojik tepkilerle yanıt verdiği bir bütünlük taşımaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Biyolojik kökenli olan duygular içsel bir özellik taşımakla birlikte, duygu düzenleme kişinin kaynakları, hissedilen yoğunluğu, amaçları, zamansal ve bağlamsal özelliklerin değerlendirilmesi ve değiştirilmesinde etkili olan dışsal süreçlerle de ilişkili olarak değerlendirilmektedir (Thompson, 1994: 27). Aynı zamanda kişide stres yaratan olumsuz duygu ve davranışlara neden olabilecek faktörlerin bireysel motivasyonlar doğrultusunda- duygu düzenleme ile uyarlanması önem taşımaktadır (Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995). Bu nedenle, duygusal deneyimler ve duygusal tepkiler duygu düzenlemenin, hedefe yönelik ve işlevsel olması bakımından önemli bir boyut olarak görülmektedir (Gross ve diğ., 2006).

Duyguların hangi yollarla nasıl düzenlendiği kişisel farklılıklara göre değişebilir bir durum olarak ele alınmaktadır. Bu farklılıklar aynı zamanda hangi duygu düzenlemenin kişi ve durum için diğerlerinden daha uyarlanabilir olduğunu da göstermektedir. Duygu düzenlemede yaşanan sıkıntılar psikopatolojiler açısından da farklılık göstermektedir (Gross ve Munoz, 1995; Kring, 2001). Kring (2001), duygu düzenleme sürecinin, duygu düzenleyebilen ve düzenleyemeyen kişiler için aynı

formda olmasına rağmen, psikopatolojisi olan kişilerin bir veya daha fazla duygu düzenleme stratejisinde bozulmalar olduğunu belirtmektedir.

Gross (1999), duygu düzenleme stratejilerinin her birinin ayrı bir önem ve incelemeye değer olmasının yanında farklı formlarının ayırt edilmesi gerektiğinin üzerinde durmuştur. İçsel durum düzenlemelerinin (duygu odaklı düzenleme ile) içsel durumla ilişkili davranışsal tepkilerin düzenlenmesi (davranışsal odaklı düzenleme) (Eisenberg ve diğ., 2000) ile arasında ayrım yapılması gerektiğini belirtmiştir. Bu durumda duygu düzenlemenin fizyolojik, dikkat ve bilişle ilgili birçok sürecine vurgu yapmaktadır. Duygusal uyarılma ile hızlı nabız, solunum darlığı, terleme gibi fizyolojik süreçler, bellek bozulmaları, seçici dikkat, inkar gibi bir dizi bilinçsiz bilişsel süreçlerin eşlik ettiği veya bilişsel yeniden yapılandırma, kendini suçlama, ruminasyon veya felaketleştirme gibi başa çıkma yöntemleri olan bilinçli bilişsel süreçler tarafından da yönetilebilmektedir (Eisenberg, 2000; Gross, 1999).

Duygu düzenleme kavramı işlevsel olmakla birlikte, duygu düzenleme süreçleri çok karmaşık ve kapsamlı olması nedeniyle entegre edilmiş bir tablodan söz edildiği görülmektedir. Cicchetti ve diğerleri (1995), duygu düzenlemenin geniş bir kavram olduğunu ve davranışsal açıklamalar yapmak yerine, duygu düzenleme yapısını bir denge unsuru olarak ele almanın gerekli olduğunu öne sürmüşlerdir.Duyguların düşünceler veya bilişler yoluyla düzenlenmesi tehdit içeren bir olay veya stresli olayların yaşanması sırasında ya da sonrasında bunalmamak, duyguları yönetebilmek ve düzenleyebilmek açısından önem taşımaktadır. Bunun yanında gelişmiş düşünce ve duyguları bilişsel yollarla düzenleme yeteneğinin evrensel olduğu bilinmekle birlikte, kişinin yaşam deneyimlerine, stresli yaşam olaylarına verdikleri tepkilere, düşünce içeriklerine, bilişsel aktivite miktarına göre bireysel farklılıklar gösterebileceği bilinmektedir.

Duygu düzenleme, kişinin bilincinde olarak kendi başına yaptığı düzenleme stratejileri veya zaman zaman bilincinde olmadan yaptığı, başkalarının yönlendirmesi ile oluşan düzenleme stratejileri olarak ayrılabilmektedir (Gross, 1998; 1999). Bonanno (2001), ise duygu düzenlemeyi, uyarlanabilir ve uyumsuz stratejiler olarak değerlendirmektedir. Duygu düzenlemenin nasıl çalıştığını anlamak duyguların

yanında hem düşünce hem de davranışların nasıl düzenlenebildiğini kavramak açısından önemlidir.

#### 1.3.1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Arnold (1960), duyguları bilişsel olarak değerlendirme çalışmalarına öncülük etmesiyle bilinmektedir. Arnold (1960), duyguları, duygusal deneyim, duygusal eylem ve duygusal ifade süreçleriyle ele almıştır. Biliş ve duyguların etkileşim içerisinde olduğunu belirtmiştir. Bellekle birlikte hatırlanan önceki yaşantıların benzer duyguların oluşmasına neden olduğu bilinmektedir (Bower, 1981). Bilişsel duygu düzenlemenin tetiklenen duygunun bilişsel stratejilerle şekillendiği tanımı (Thompson, 1991) göz önüne alındığında, duygunun bilişsel olarak da ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenlemenin bilişsel stratejileri dokuz kategoriden oluşmaktadır. Kategorilerde alt boyutlar farklı duygularla ilişkilendirme ile birlikte, kategoriler duygu düzenleme ile ilgili bilişsel süreçlerin incelenmesi açısından fikir vermektedir (Folkman ve Moskowitz, 2004).Stresli yaşam olaylarına verilen tepkiler, bilişsel duygu düzenleme stratejilerine göre (başa çıkma): kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma (ruminasyon), pozitif tekrara odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlamadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Pozitif yeniden gözden geçirme ve kabul etme stratejileri önceki araştırmalarda başa çıkma stratejileri olarak da ele alınmıştır.

Kendini Suçlama

Kişinin deneyimlediği olumsuz yaşantıların faturasını kendine çıkartması ve suçlayıcı sorumluluk yükünü üstlenmesi olarak tanımlanmaktadır. Düşünce biçiminin kendini değersizleştiren ve olumsuz yönde eleştiren tarzda olduğu bilinmektedir ( Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Kabul Etme

Kabul etme, kişinin yaşadıklarını kabul etmesi ve duruma ait düşüncelerinden yararlanmasına karşılık gelmektedir. Durumun gerçekliğinin kabulü, başa çıkmak için

belirli bir girişim gerektirdiğinden, kabul işlevsel bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilebilmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

Ruminasyon veya Düşünceye Odaklanma

Olumsuz olaylar, olumsuz duygulanımlar ve düşünceler üzerine tekrarlı düşünme biçimi olarak tanımlanmaktadır. Ruminatif başa çıkma stili daha yüksek depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Nolen-Hoeksema ve diğ, 1994). Ruminatif başa çıkma yöntemi nevrotiklik ve olumsuz duygulanımla da ilişkilendirilmektedir (Costa ve McCrae, 1985; Nolen-Hoeksema ve diğ., 1994).

Pozitif Tekrara Odaklanma

Pozitif tekrara odaklanma, yaşanan olayı düşünmek yerine neşeli ve hoş yaşantıları düşünmeyi tercih etmektir. Olumlu şeylere yeniden odaklanmak bir tür zihinsel kopukluk olarak değerlendirilse de gerçek olayları çok düşünmekten kaçınmak için düşünceleri daha olumlu konulara çevirmek veya yeniden odaklanabilmek olarak ele alınmaktadır. Düşüncelerin daha olumlu konulara yeniden odaklanması kısa vadede yararlı bir strateji olarak değerlendirilmekle birlikte, uzun vadede uyarlanabilir bir başa çıkma stili olmadığı belirtilmektedir ( Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Planlamaya Odaklanma

Planlamaya odaklanmak, atılacak adımları, olumsuz olayların ele alınma biçimini ve gerçek davranışların geleceğini otomatik olarak tayin etmeyen eylem planları olarak tanımlanmaktadır (Garnefski veGarnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme

Pozitif yeniden gözden geçirme, yaşanan duruma olumlu bir anlam katma düşüncesine karşılık gelmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Bakış Açısına Yerleştirmek

Yaşanan durumun önemini küçümseme veya diğer durumlarla kıyaslandığında göreliliğini vurgulama olarak ele alınmaktadır (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007).

Yıkım

Yıkım, bir yaşantının dehşetini açıkça ortaya koymayı ifade etmekle birlikte, olabilecek en kötü olaylar kişinin düşünce içeriklerinde sahnelenmeye başlar. Bu stratejide kişinin mevcut kaynaklarının farkına varmaması veya olduğundan daha az önemseyip başa çıkabilecek gücünün olmaması düşüncelerinin eşlik ettiği bilinmektedir ( Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Diğerlerini Suçlama

Diğerlerini suçlamak, diğer kişilerle birlikte deneyimlenen yaşantılarda suçlamanın diğerleri yönlü olmasıdır. Tehdit edici olayları farklı biçimlerde deneyimlemiş kişilerin diğerlerini suçlamaları düşük duygusal refahla ilişkili bulunmuştur (Tennen ve Affleck, 1990).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven 'a (2001) göre, tüm başa çıkma çabaları aslında geniş bir duygu düzenlemeye karşılık gelmektedir.Monat ve Lazarus (1991), başa çıkmayı kişinin kaynaklarını aşması veya zorlayıcı olarak değerlendirilen (veya algılanan) talepleri (zarar, tehdit veya meydan okuma koşulları) yönetme çabası olarak tanımlamıştır (s.5). Genel hatlarıyla başa çıkma problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak ikiye ayrılmaktadır. Sorun odaklı başa çıkma stratejileri, stresör odaklı girişimleri ifade ederken, duygu odaklı başa çıkma, stresör ile ilişkili duyguları yönetme girişimlerine karşılık gelmektedir (Compas, Orosan ve Grant, 1993). Stresörle doğrudan mücadele etmek için problem odaklı yaklaşımlar daha

işlevsel kabul edilse de durum değişikliğinin yapılamadığı koşullarda problem odaklı başa çıkma başarısız ve amaç yönünde zarar verici olabilmektedir. Bu koşullarda duygu odaklı başa çıkma stratejisinin daha işlevsel bir strateji olduğu belirtilmektedir (Lazarus, 1993).

### 1.3.2. Duygu Düzenleme, Ebeveyn Tutumları ve İlişkisi

Thompson (1994), duygu düzenleme yapılırken kişinin kendi kendine başa çıkmasının yanında dış etken olarak başkalarının rolüne dikkat çekmektedir. Çocuk, bakım verenin desteği sayesinde duygusal bir birikime sahip olur ve duygusal esnekliği de bu dönemde oluşur.

Duygusal gelişim, çocuğun duyguları ile tek başına baş edebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Çocuk amaçları doğrultusunda duygusal ipuçlarını tanımaya, anlamlandırmaya ve bütünleştirmeye çalışır. (Zeman ve diğ., 2006). Çocuk erken dönemden itibaren duygu düzenleme yapmaya başlamaktadır. Bu dönemdeki duygu düzenleme çocuğun amaçları yönünde kullandığı duygu düzenleme stratejilerinden oluşmaktadır. Ebeveynlerin çocuğun amaçları yanlış yorumladığı durumlarda ise kullanılan duygu düzenleme stratejisi anlaşılmadığından çocuğun duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı yanılgısına neden olabilmektedir. Gelişimsel olarak değerlendirildiğinde, duygu denetimi ve değerlendirmesinin çocuğun duygularını düzenlerken etkili olan kişinin kendi duygu kontrolünü de yapabilecek düzeye gelmiş olmasının önemli olduğu vurgulanmıştır (Thompson ve Lagattuta, 2006). Duygu düzenleme, bağlam, amaç, bilişsel değerlendirmelere ek olarak gelişimsel aşamalar bakımından da önemlidir.

Anne babalar, duygusal gelişim sürecinde çocuklarının duygu düzenlemelerine direkt dahil olma, seçici pekiştireçle dahil olma veya model olma gibi çeşitli yollar deneyerek katılmaktadırlar. Bu süreçte ebeveynin değer yargıları ve inançları çocuklara kabul edilebilir olan duygular veya göz ardı edilmesi gereken duygular hakkında fikir vermektedir. Böylece çocuğun duygu kültürü oluşmaya başlamaktadır (Gordon, 1989). Çocuk duygusal gelişim sürecinde sosyal etkileşimde duygusal yansıtmanın içsel değerlendirmeden ayrıldığını ve aynı zamanda duygu

maskelemeyi baş etme tarzı olarak kullanabileceğini öğrenmektedir (Thompson, 1991).

Dil gelişimi döneminde ve okul öncesi dönemde çocuğun duygu düzenleme becerisi artmaktadır (Thompson, 1991). Zamanla kendilik algısı ve iç görünün değişmesiyle duygu düzenleme stratejileri gelişmekte ve işlevsel tercihler yönünde ilerleme kaydedilmektedir. Kişisel duygu teorisi, kişinin duygularını içsel olarak ifade etmesi ve başa çıkma tarzlarını anlamlandırma biçimi olarak tanımlanmaktadır ( Thompson, 1991).

Çocuklarının duygusal tepki ve ifadelerine açık olan ve onların duygularını kabul eden ebeveynler, çocuğun duygusal farkındalığı ve duygu düzenleme stratejilerini destekler bir rol üstlenmektedir ( Denham, Zoller, ve Couchod, 1994; Dunn ve Brown, 1994; Schultz, Izard, Ackerman ve Youngstrom, 2001 ). Morris ve diğ. (2007), duygu düzenleme gelişimini aile bağlamında ele alan bir model öne sürmüşlerdir. Bu modelde; aile ortamında çocuğun yaptığı gözlemler, ebeveynlerin çocuğa yönelik duygu sosyalleştirme tutumları ve ailedeki duygusal iklim ele alınmaktadır. Gottman ve diğerleri (1996) tarafından tanımlanan ebeveynlerin kendi duygularını ve çocuklarının duygularını iki farklı şekilde inceleyen üst duygu felsefesinde, ebeveynler çocukların olumsuz duyguları ortaya çıktığında, bunu ilişki için bozucu bir faktör olarak değerlendirmek yerine, çocuğun duygu ifadesine olanak sağladığı için bu durumu avantaja çevirebilen kişiler olarak görülmektedir. İkincisinde ise, ebeveynler çocuğun duygu düzenleme gelişiminde duygularına kayıtsız kalarak, inkar ederek veya yok sayarak tehlikeli bir durum oluşturmaktadırlar. Çocukların olumsuz duygularını ifade ettiklerinde ebeveyn desteğini hissettikleri takdirde, benzer zorluklarla karşılaştıklarında baş etmede daha etkin stratejiler kullanabilecekleri belirtilmektedir (McDowell ve Parke, 2000). Aksi durumda, olumsuz duygularının cezalandırıldığı çocuklarda, duygusal uyarılma artabilmekte ve duygulardan kaçınma söz konusu olabilmektedir ( Eisenberg ve diğ., 1998). Erken dönemde, duygusal iklim, ebeveyn ve çocuk ilişkinin kalitesi, olumlu duygusal ev ortamında büyüyen çocukların, öfke ve düşmanlık içeren ortamlarda büyüyen çocuklara göre, yapıcı duygu düzenleme stratejilerini daha çok tercih ettikleri ileri sürülmektedir (Halberstadt ve Eaton, 2003).

Aşırı koruyucu ve kontrolcü ailelerin çocukları, olumsuz duygularını ifade ettiklerinde ebeveynler çocuklarını olumsuz duygu düzenleme stratejilerine yönlendirebilmektedirler (Bell ve Calkins, 2000; Fox ve Calkins, 2003). Destekleyici aile tutumlarının görüldüğü ailelerde büyüyen çocuklar olumsuz duygularını ifade ettiklerinde onları sözel olarak destekleyen, cesaretlendiren, dikkat dağıtmaya ve problem çözmeye teşvik eden duygu düzenleme stratejilerine yönlendirebilmektedirler (Calkins ve Johnson, 1998). Duygu düzenlemede talepkar, sert, düşmanca tutumu olan ebeveynler çocuklarını esnek ve tutarlı olmayan kurallarla etkili ve başarılı olmayan bir düzenleme sürecine yönlendirebilirken, ebeveyn kabulünü, desteğini ve sıcaklığını hissettiren ebeveynler, çocuklarını etkili duygu düzenleme stratejilerini geliştirilmeye yönlendirebilmektedirler (Eisenberg ve diğ., 1991; Calkin ve diğ., 1998; Morris ve diğ., 2002; Shipman ve Zeman, 1999).

### 1.3.3. Duygu Düzenleme ile ilgili Yapılan Çalışmalar

#### 1.3.3.1. Yurt Dışı Çalışmalar

Kokkonen ve Pulkkinen (2001), tarafından yapılan boylamsal çalışma 1968 yılında yaş ortalaması 8 olan 173 kız ve 196 erkekten oluşan katılımcılarla başlamıştır. Araştırmada beş faktörlü kişilik özellikleri ile duygu düzenleme stratejileri (onarma, sürdüme, köreltme/ repair, maintenance, dampen) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 1992'de katılımcılar 32-33 yaşına gelince mail yoluyla ulaşılarak Beş Faktörlü Kişilik Envanterini doldurmaları istenmiştir (Pulver ve diğ., 1995). Daha sonra 1995 yılında takip çalışması ile 36 yaşına gelen katılımcılara Kısa Duygudurum İçgörü Ölçeği, Meta Değerlendirme Ölçeği ve Meta Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Beş Faktörlü Kişilik Envanterine ise katılımcılardan 100 erkek ve 107 kadından dönüt sağlanmıştır. Beş faktörlü kişilik boyutlarından nevrotiklik; erkek katılımcıların duygularını onarmaları, köreltmeleri ya da sürdürme girişimlerinin azalması ile ilişkili bulunmuştur. Hem erkek hem kadın katılımcılarda, nevrotiklik boyutu ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilik özellikleri ve duygu durum değişkenleri ile erkek katılımcıların duygu düzenlemesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kraaij ve diğerleri (2003), tarafından yapılan çalışma 1310 ergenin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırmada ergenlik döneminde yaşanan olumsuz yaşam olayları ve

depresif belirtiler ilişkisinde ebeveyne bağlanma ve bilişsel başa çıkma stratejiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Olumsuz yaşam olayları ile karşılaşıldığı zaman ebeveynleriyle zayıf bir bağı olan ergenlerin daha optimal bağ (optimal bondig) kurabilmiş ergenlere kıyasla depresif belirtilere daha eğilimli oldukları bulunmuştur. Çalışma kapsamında bilişsel başa çıkma stratejileri arasında kendini suçlama, ruminasyon ve olumlu yeniden değerlendirme boyutlarının stres miktarı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolde olduğu saptanmıştır.

Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer (2010), tarafından yapılan çalışma 252 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada duygu düzenleme stratejileri (kabul, kaçınma, problem çözme, yeniden odaklanma, ruminasyon ve baskılama) ve psikopatoloji (depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları) arasındaki ilişki incelenmiştir. Kaçınma ve ruminasyonun psikopatolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu; kabul ve problem çözme stratejilerinin ise psikopatolojik belirtilerle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur**.**

Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011), tarafından yapılan çalışma 1312 katılımcı ile gerçekleşmiştir. Çalışma 25-35 yaş, 45-55 yaş ve 65-76 yaş aralığı şeklinde gruplara ayrılmıştır. Duygu düzenleme (bastırma, yeniden odaklanma, ruminasyon, sosyal destek, kabul etme ve problem çözme) ve depresif belirtiler yaş ve cinsiyet farklılıklarına göre incelenmiştir. Cinsiyetler arası duygu düzenleme ilişkisi incelendiğinde, ilerleyen yaş grubunda olan kadın katılımcıların duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan bastırma stratejisini daha çok tercih ettiği bulunmuştur. Erkek katılımcıların ise, bastırma stratejisini tercih etmelerinin ilerleyen yaşla paralellik göstermediği bulunmuştur. Duygu düzenlemenin bir diğer alt boyutu olan ruminasyon stratejisinde ise, kadın katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı bulgulanmıştır. Aynı zamanda ileri yetişkin grubunda olan katılımcıların ruminasyon alt puanından aldığı puanların daha düşük olduğu bulunmuştur.

Goodall, Trejnowska ve Darling (2012), tarafından yapılan çalışma 18-65 yaş aralığındaki 192 katılımcı ile gerçekleşmiştir. Çalışmada bilinçli farkındalık (mindfullnes) eğitimi verilen katılımcılar ile bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, güvensiz bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duartea, Matosb ve Marquesc (2015), tarafından yapılan çalışma 13-15 yaş aralığındaki 319 (102 erkek, 217 kız) ergen ile yürütülmüştür. Araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide cinsiyetin aracı rolü incelenmiştir. Kız katılımcıların olumsuz yaşam olaylarını deneyimleme durumunda duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ve kendini suçlama stratejilerini tercih etme eğiliminde olduğu bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden değerlendirme boyutundan yüksek puanlar almanın, olumlu ruh hali ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Vaughan-Johnston ve diğerleri (2019), tarafından yapılan çalışma 378 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada bireysel farlılıkların duygu düzenleme stratejilerine göre değişip değişmediği incelenmiştir. Duygu düzenleme stratejileri (bilişsel yeniden değerlendirme, kabul etme veya dikkat dağıtma) ve bireysel farklılıklar (bilişsel yeniden yapılandırma becerileri, biliş ihtiyacı, farkındalık ve deneyimsel kaçınma) arasındaki ilişki incelendiğinde, deneyimsel kaçınma boyutundan yüksek puan alan katılımcıların duygu düzenlemenin dikkat dağıtma ve yeniden değerlendirme boyutlarını diğer boyutlara kıyasla daha az tercih ettikleri bulunmuştur. Deneyimsel kaçınma ve farkındalık boyutlarının duygu düzenlemenin kabul etme boyutu ile düzenleyici rolde etkili olduğu bilişsel yeniden yapılandırma ve biliş ihtiyacı boyutlarının ise duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme boyutu ile düzenleyici rolünde olduğu bulunmuştur.

#### 1.3.3.2. Yurt İçi Çalışmalar

Akyunus-İnce (2012), tarafından yapılan çalışma 18-68 yaş arasındaki 1298 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme ve kişiler arası problemlerin kişilik bozukluklarındaki bilişsel boyutuna etkileri incelenmiştir. Araştırma bulguları kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ve nevrotiklik boyutlarının bilişsel duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Deneyime açıklık olumlu bilişsel duygu düzenleme ile nevrotiklik ise olumsuz bilişsel duygu düzenleme ile ilişkili bulunmuştur. Kişiler arası problemler; kişilik özelliklerinden nevrotiklik ve dışadönüklük ile negatif ilişkili, değerlilik ve felaketleştirme boyutları ile pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur.

Ataman-Temizel ve Dağ (2014) tarafından yapılan çalışma, iki aşama halinde 418 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, anksiyete, depresyon ve somatizasyon bozukluklarından birinden tanı almış kişilerin olumsuz duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerini kontrol grubunda bulunan kişilere göre anlamlı düzeyde daha çok kullandıkları bulunmuştur. Bununla birlikte, kontrol grubundaki kişilerin olumlu ve uyuma yönelik duygu düzenleme stratejilerinden olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme stratejilerini klinik gruba göre daha çok kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikopatolojileri yordadığı belirlenmiştir. Klinik gruptan anksiyete tanısı almış kişilerin kontrol grubuna göre felaketleştirme stratejisini anlamlı düzeyde daha çok kullandıkları, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme gibi olumlu stratejileri ise anlamlı derece daha az kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik ve Kocabıyık (2014), tarafından yapılan çalışma 18-33 yaş aralığındaki 426 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada bilişsel duygu düzenleme ile saldırganlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Cinsiyetler arası yapılan analizlerde erkek katılımcıların duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama stratejisini kullandıkları zaman fiziksel saldırganlıklarının arttığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, olumlu duygu düzenleme stratejilerinden plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejileri kullanıldığında fiziksel saldırganlığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Birtek (2019), tarafından yapılan çalışma, 505 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada toplumsal kaygı belirtileri ile kişilik özellikleri, stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, toplumsal kaygının yordayıcıları arasında stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ise kendini suçlama ve olayın değerini azaltma stratejilerinin yer aldığı bulunmuştur. Toplumsal kaygı ve olumsuz değerlilik arasındaki aracı rol incelendiğinde, stresle başa çıkma stratejilerinden kendine

güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ise plana tekrar odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve yıkım stratejilerinin yer aldığı bulunmuştur.

Özetle, ilgili alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme gerek bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile gerek diğer duygu düzenleme stratejileri ile yurt dışı ve yurt içi çalışmalarda bu çalışmanın diğer değişkenleri ile benzer veya yakından ilişkili olan kişilik özellikleri, ebeveynlerle olan bağ, psikolojik belirtiler, başa çıkma tarzları ve cinsiyet gibi değişkenler bağlamında ele alınmıştır. Duygu düzenlemenin uyumlu olumlu stratejilerinin karşılaşılan stresli yaşam olayları karşısında baş edebilme açısından kişi için olumlu bir unsur haline geldiği görülmektedir.

### 1.4. BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK YAPISI

Kişilik kavramı birçok teori ve farklı kategorilerle ele alınmış bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (John, Hampson ve Goldberg, 1991; McAdams, 1995). Fikir birliğine ulaşılmış bir tanımı olmasa da kişilik, kişinin bir başkasından ayrılan belli bir düzeyde tutarlı davranış örüntülerini temsil etmekle birlikte, bilişsel, duygusal ve fiziksel alanlardaki tepkilerin kişinin hayatında belirleyici rolde olmasını ifade etmektedir (Burger, 2006). John'a (1989) göre kişilik sınıflamaları ile davranış ve deneyimlerdeki kişisel farklılıkları ortaya koyabilecek, tanımlayabilecek, sıralama ve düzenleme kolaylığı sunabilecek bir model ortaya konulmalıdır. Bu bağlamda, yaygın olarak kullanılan Beş Faktör Modeli ( Digman, 1990; McCrae ve John, 1992) bireysel farklılıkların kaynaklarının nelere dayandığını anlamaya çalışmaktadır. Kişisel özelliklerin sınıflanması için birçok kurama kolaylık sağlamaktadır (Wiggins, 1996).

Büyük Beşli yıllarca süren çalışmalar sonucu kişilik boyutları üzerinde fikir birliğine varılması için hizmet etmiştir. Boyutlar net bir teorik açıklama sunmak yerine, kişinin kendisini ve diğer insanları tanımlarken kullandığı ortak dil terimlerinden hareketle geliştirilmiş bütüncül bir yapı sağlamaktadır. Goldberg (1981), beş faktörlü kişilik yapısının kişiliği tanımlarken farklılıkları belirleme anlamında dayanak oluşturduğunu öne sürmüştür. Aynı zamanda beş faktörlü kişilik modelinin uygunluğunun ve sağlamlığının kişisel farklılıkların sınıflandırabilmesi açısından işlevselsel olduğunu belirtmiştir ( s.159).

McCrea ve Costa (1995: 25) bir özellik modeli olan beş faktörlü kişilik modelini istikrarlı düşünceler, duygu ve davranışların ortaya çıkmasında bireysel boyutlar olarak açıklamaktadır. Büyük beşli kişiliği beş boyut olarak incelemekte ve kişileri sınıflandırmak yerine farklı kişilik boyutlarında ayrı düzeylerde değerlendirmektedir (Friedman ve Schustack, 1999).

Beş faktör kişilik modeli, birçok açıdan kişiliği ele alması yönüyle çeşitli teorik yaklaşımları benimseyen çalışmacılar için uzlaşmacı bir model sunmuştur. F. Galton (1920), evrensel kişilik taksonomisini oluştururken çeşitli kültürlere sahip olunmasına rağmen her bireyin kendi ayırıcı özelliklerini dile yansıtacağı hipotezi ile hareket etmiştir. Bu hipotez fenotipik kişilik özellikleri için başvuru kaynağı olmuştur (Somer, 1998). Ayrıca kişilik özellikleri ve davranış örüntüleri arasında dizgisel bir araştırma olanağı sağlaması bakımından önem taşımaktadır (Solmuş, 2004). Bu beş faktör ve ilgili olduğu düşünülen özellikler kısaca şu şekildedir;

- Dışadönüklük/ Enerji, Coşku Kabul Edilebilirliği,
- Uyumluluk / Özgecilik, Sevgi
- Sorumluluk/ Kontrol, Kısıtlama
- Nevrotiklik, Olumsuz Duygulanım, Sinirlilik
- Açıklık / Özgünlük, Açık fikirlilik

### 1.4.1. Dışadönüklük

Dışadönüklük, sosyal hayatta daha hareketli, atılgan ve aktif olmayı, dış dünyaya karşı olumlu duygular taşımayı ifade etmektedir. Hırslı ve arkadaş canlısı olmak dışadönüklük boyutunu yansıtan en belirgin nitelikler olarak bilinmektedir (Barrick ve Mount, 1991). Dışadönük kişilik boyutunda kişinin motivasyonunu besleyen önde olma ve ödüllendirilme arzularıdır (Barrick ve diğ., 2002). Bulundukları ortamlarda enerjileri yüksek, sıcakkanlı, aktif, diğerine göre kendini açma yönelimleri daha görünür olan kişilerdir (McCrae ve Costa, 1985). Sosyal ortamlarda bulunmaktan hoşlanan, baskın, konuşkan ve rekabeti seven kişilik özellikleri bu boyutu yansıtmaktadır (Friedman ve Schustack, 1999). Dışadönük olan kişilerin stresle başa çıkma stratejileri arasında problem odaklı başa çıkma stratejilerini tercih ettikleri bilinmektedir (O'Brein ve De Longis, 1996). Dışadönüklük boyutundan düşük puan almak içe dönüklük özelliğine karşılık gelmektedir Dışa dönüklüğün tersi olarak görülmese de, içe dönük kişiler sosyal ortamlarda bulunmayı tercih

etmeyen, kendi içine dönük, konuşkan olmayan kişiler olarak görülmektedir (McCrae ve John, 1992). Dışadönüklük boyutundan yüksek puan alan kişilerin, bu boyuttan düşük puan alanlara göre, olumlu duyguları yaşantılama ve paylaşmaya daha eğilimli oldukları bilinmektedir (Costa ve McCrae, 1980). Dışadönük kişilik boyutu ile baskın olma ve yarışmaktan çekinmeme arasında pozitif, dışadönüklük ile geride durma ve kaçınma arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Antonioni, 1998; Moberg, 2001; Park ve Antonioni, 2007; Schneer ve Chanin, 1987).

### 1.4.2. Uyumluluk

Uyumluluk özgecilik, yumuşak huyluluk, güvenme ve alçak gönüllülük gibi toplumsal sosyal uyum ile ilgili bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Uyumluluk düzeyi yüksek olan kişiler, yarışmak yerine uzlaşmacı olmaya değer vermektedirler (Barrick, Stewart ve Piotrowskı, 2002). Yani çatışma ortamlarını tercih etmeyen, kişiler arası anlaşmazlıkların olduğu ortamlarda bulunulsa dahi, baskın bir tavır sergilemeyen zor ve güçlük çıkartmaktan sakınan kişilerdir (Cloninger, 2000). Hümanist bir yaklaşıma sahip olan uyumlu kişilerin, yardım etme davranışları bilinen özellikleri arasındadır (Digman, 1990).Uyumluluk kişilik faktöründen yüksek puan alan kişiler, fikirlerini açıkça ortaya koymaktan çekinmeyen, diğergam ve ılımlı olma gibi özelliklerle tanımlanırken, (Bono ve diğ., 2002), düşük puan alan kişiler güven vermek yerine şüphe barındıran, kibar olmayan, ortak bir paydada buluşmak yerine yarışmayı tercih eden özelliklere sahip olan kişiler olarak değerlendirilmektedirler (Graziano, Jensen-Campbell ve Hair, 1996). Ayrıca anlaşmazlık durumlarında uyumlu kişilik faktöründen yüksek puan alan kişiler, daha yapıcı çözümler üretme eğilimleriyle bilinmektedirler (Jensen-Campbell ve diğ., 2003).

### 1.4.3. Sorumluluk

Sorumluluk, düşünerek eyleme geçme, kurallara uyma, işleri planlayıp organize edebilme, öncelik sırası belirleme, hazzı erteleme, dürtüleri kontrol edebilme gibi bir takım amaca yönelik davranışları ifade etmektedir. Akademik başarının sorumluluk kişilik özellikleri arasında bulunması dolayısıyla başarı odaklı olma özellikleriyle de bilinmektedirler. Öz disiplinin yüksek olduğu bu boyutta görev bilinci, çalışkan olma, amaca yönelik uğraş içinde olma, titiz çalışma gibi özellikler

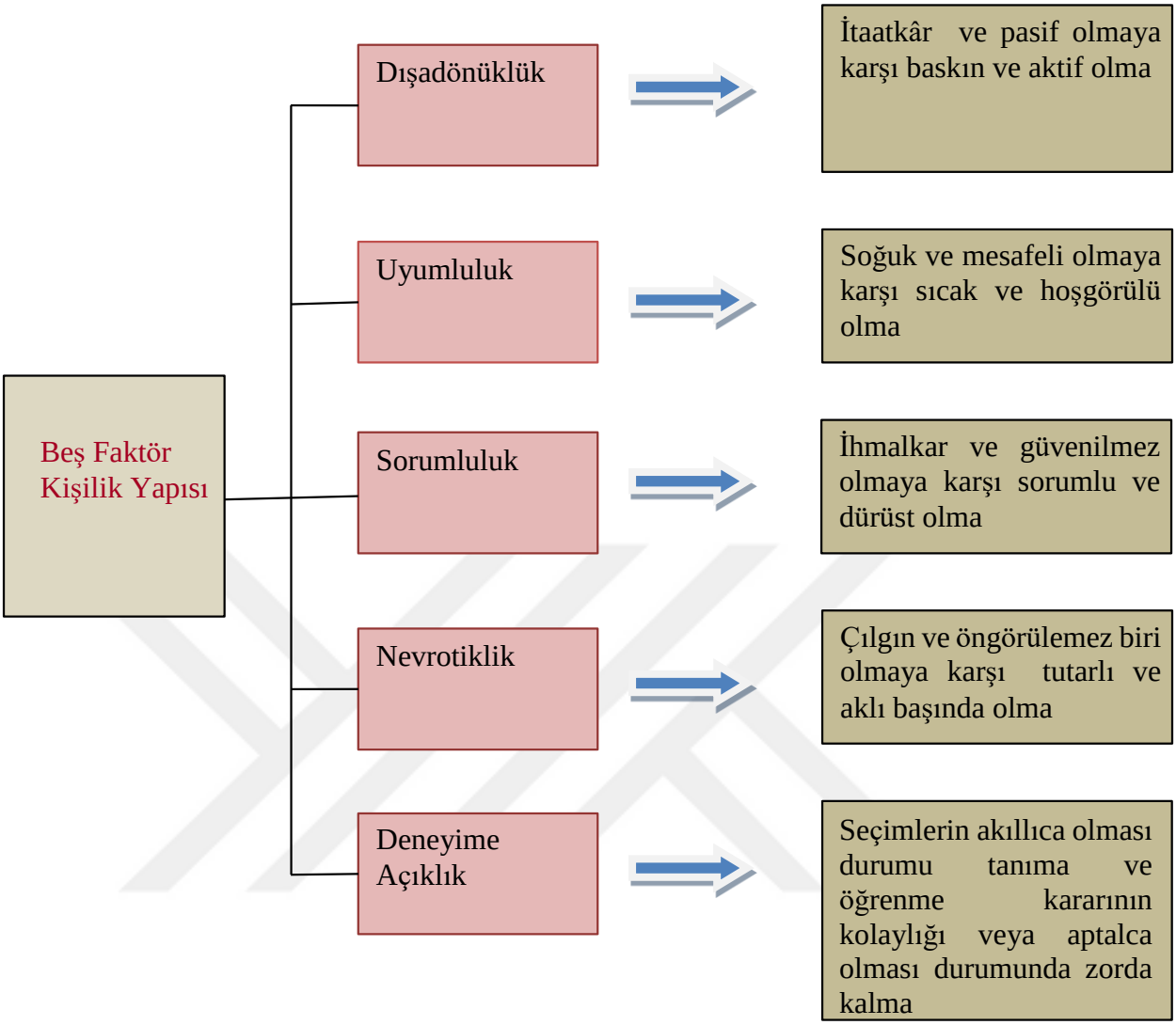
belirgindir (Barrick ve Mount,1991). İşlerini yaparken sorumlulukla, dikkatle, disiplin içinde, planlı ve etik ilkelere bağlı olarak iyi bir performans sergilemektedirler. Ayrıca hazırlıklı olmaya ve eyleme geçmeden önce düşünmeye önem vermektedirler (Neuman ve Wright, 1999). Sorumluluk kişilik boyutundan yüksek puan alan kişilerin sosyal ilişkileri kolaylaştırmakla birlikte, arkadaş ilişkilerinde olumlu bir etkileşimi de sağladıkları vurgulanmaktadır (Jensen-Campbell ve Malcolm, 2007). Sorumluluk kişilik boyutundan düşük puan alan kişilerin dikkat konusunda problem yaşadıkları ve daha çok trafik kazası yaptıkları belirtilmektedir (Arthur ve Graziano, 1996).

### 1.4.4. Nevrotiklik

Nevrotiklik duygusal dengesizlik, kararında olmayan davranışlar, endişe, gerginlik ve üzüntülü olma durumları ile tanımlanmaktadır. Depresif belirtiler, kaygılı bir yapı, öfkeli olma, olumsuz duygulanınım ve güven problemleri nevrotik kişilik özellikleri olarak bilinmektedir (Barrick ve Mount,1991). Nevrotik kişilerin kişiler arası ilişkiler kurmakta güçlük yaşadıkları ve ilişkilerini devam ettirmelerinin diğer kişiler kadar kolay olmadığı görülmektedir (Bruck ve Allen, 2003). Olumsuz duyguları yaşantılama, endişeli hissetme, düşmanca bir tutum içinde olma ve dürtüsel davranma nevrotik kişilik boyutunun özellikleri olarak gösterilmektedir (Penley ve Tomaka, 2002). Ayrıca nevrotiklik boyutunun yüksek olmasının gündelik hayatta daha çok strese maruz kalma ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gunthert, Cohen ve Armeli, 1999; Suls, Green ve Hillis, 1998). Nevrotiklik boyutundan yüksek puanlara sahip olan kişilerin anlaşmazlıklarda çatışmadan kaçınan, uzak duran bir tavır sergiledikleri, düşük puanlara sahip olanların ise çatışmalardan kaçınmayan ve uzaklaşmayan bir tavır sergiledikleri bilinmektedir (Antonioni, 1998; Moberg, 2001)

### 1.4.5. Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık kişinin düşünsel ve yaşantısal derinliğini, gelişimini ve özgün olabilmesini anlatmaktadır. Deneyime açıklık boyutu zengin hayal gücü, entelektüel birikim, aklın yol göstericiliği, araştırma merakı, farklı dünya görüşü ve düşüncelere açık olmayı ifade etmektedir (Barrick ve Mount, 1991). Değişim ve gelişime dönük olan kişiler toplumsal normların sorgulanmadan yerine getirilmesine karşı irdeleyen ve tolere edebilen kişilik yapılarına sahiptirler. Deneyime açıklık özelliğine sahip kişiler, iç görüleri yüksek, toplumsal cinsiyet rollerini kabul




etmeyen, farklılıklarını korumak isteyen yenilikçi kişiler olarak bilinmektedirler (McCrae ve Costa, 1985). Deneyime açık kişiler, fikir alışverişinin, eleştirel yaklaşımların ve tartışma ortamlarının olduğu kişilerle birlikte olmayı tercih etmektedirler (Bono ve diğ., 2002). Aynı zamanda bu tür ortamlarda kaçınmacı bir tutum sergilemek yerine, gerektiğinde durumu kabul edip anlamaya çalışan bir uğraş içinde oldukları bilinmektedir (Antonioni, 1998)

Şekil 1: **Beş Faktör Kişilik Yapısı (McAdams, 1992)**

### 1.4.6. Kişilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

#### 1.4.6.1. Yurt Dışı Çalışmalar

Gresham ve Gullone (2012), tarafından yapılan çalışma 10-18 yaş aralığındaki 682 çocuk ve ergenin katılımıyla yürütülmüştür. Çalışmada beş faktörlü kişilik modeli

ve ebeveyne bağlama stilleri ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada duygu düzenleme stratejileri geçmiş odaklı bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ve tepki odaklı bastırma stratejisine göre ele alınmıştır. Araştırmada erkek katılımcıların kız katılımcılara göre duygu bastırma stratejisini daha fazla kullandıkları sonucuna varılırken; katılımcıların yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kişilik boyutlarından dışa dönüklük ve deneyime açıklık boyutlarından yüksek puanlar almanın bilişsel yeniden değerlendirme duygu stratejisi kullanımını öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkide, ebeveyne bağlanma boyutlarından iletişim boyutundan düşük, yabancılaşma boyutundan ise yüksek puanlar almanın duygu bastırma stratejisiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Wang ve diğerleri (2009), tarafından yapılan çalışma 16-24 yaş arasındaki 1000 lisans öğrencisinin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırmada duygu düzenleme stratejilerinin kişilik boyutları ile olumlu ve olumsuz etki arasındaki aracı rolü araştırılmıştır. Kişilik boyutlarından nevrotikliğin duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme stratejisi ile dolaylı olumsuz etki arasında aracı rolde olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda kişilik boyutlarından dışadönüklüğün duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme stratejisi ile dolaylı olarak olumlu etki arasında aracı rolde olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda kişilik boyutlarına göre farklı duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığı ve bu durumunda olumlu ya da olumsuz etkiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Puechlong ve diğerleri (2020), tarafından yapılan çalışma evleri sular altında kalmış 67 sel mağduru ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada sel mağdurlarında görülen travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin şiddeti, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları travma sonrası stres bozukluğu belirti puanları yüksek olan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım ve ruminasyon stratejilerini daha fazla, bakış açısına yerleştirme ve pozitif yeniden değerlendirme stratejilerini ise daha az kullandıklarını göstermiştir. Aynı zamanda kişilik boyutlarından nevrotiklik ve duygu düzenleme stratejilerinden yıkım stratejisinden alınan yüksek puanların travma sonrası stres bozukluğu için belirgin risk faktörleri arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, duygu düzenleme stratejileriden bakış açısına

yerleştirme stratejisinin nevrotiklik düzeyini azalttığı belirlenmiştir. Travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden bakış açısına yerleştirme stratejisi ile kişilik değişkenin aracı rolü azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte yıkım stratejisinin tercih edildiği durumlarda ise kişiliğin etkisinin artırdığı görülmüştür.

#### 1.4.6.2. Yurt İçi Çalışmalar

Özer (2013) tarafından yapılan çalışma, lisans eğitimine devam etmekte olan 766 öğrencinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Çalışmada yılmazlık düzeyi, duygusal zeka kişilik özelliği ve beş faktörlü kişilik özelliklerine göre incelenmiştir. Yılmazlık düzeyi puanları algılanan ebeveyn tutumlarına göre demokratik ebeveyn tutumunun suçlayıcı ve otoriter olarak algılanan ebeveyn tutumlarına ilişkin değerlendirmelere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Araştırma örneklemine göre yılmazlık düzeyi, duygusal zeka kişilik özelliği ve beş faktör kişilik özelliklerinin aile gelir düzeyi, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yılmazlık puanları beş faktörlü kişilik özelliklerinin nevrotiklik boyutu puanları ile negatif yönlü; diğer dört alt boyut ( dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Ayrıca araştırma bulgularına göre yılmazlık puanları ve duygusal zeka özellikleri arasında anlamlı bulunmuştur.

Tolan (2015), tarafından yapılan çalışmada 656 evli katılımcı ile evlilik uyumu, kişilik özellikleri, çiftlerin ilişkiye dair inançları ve çatışma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çift uyumu ve olumlu çatışma ölçeklerinden yüksek puan almanın kişilik özelliklerinden dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık boyutları ile olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda çift uyumu puanlarının olumsuz çatışma, nevrotiklik, cinsiyetler farklıdır, anlaşmazlıklar zarar verir ve eşler değişmez boyutları ile olumsuz yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte evlilik uyumunu yordayan en güçlü değişkenin kişilik özelliklerinden nevrotiklik boyutu olduğu bulgulanmıştır.

Çetin ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışma, 286 lisans öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin yılmazlık

düzeyi ile beş faktörlü kişilik özellikleri kanonik ilişki analizine göre incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, kişilik özelliklerinden dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık ve uyumluluk boyutlarının yüksek olduğu katılımcılarının yılmazlık düzeylerinin de yüksek olduğu; nevrotiklik boyutunun ise zıt yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bulut (2017), Gazi üniversitesinde eğitimine devam eden 419 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, kişilik özellikleri, stresle başa çıkma tarzları ve depresyon arasındaki ilişkiler incelemiştir. Kişilik özellikleri ve depresyon arasında nevrotiklik boyutu ile negatif; dışadönüklük boyutu ile ise pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, kişilik özelliklerinden deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk boyutları ile depresyon ilişkisi incelendiğinde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Stresle başa çıkma tarzlarından aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlanma boyutlarından alınan yüksek puanların kişilik özelliklerinden dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk boyutlarından alınan yüksek puanlarla paralellik gösterdiği; nevrotiklik boyutundan alınan puanlarla ise zıtlık gösterdiği bulunmuştur.

Çapan (2019) tarafından yapılan çalışma, 18-26 yaş aralığındaki 468 lisans öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kişilik özellikleri; merhamet ve öz- anlayış açısından incelenmektedir. Kişilik özelliklerinden sorumluluk ve nevrotiklik boyutlarının merhameti, sorumluluk boyutu ile negatif nevrotiklik boyutu ile ise pozitif yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda, kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve uyumluluk boyutlarının öz- anlayış ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Nevrotiklik boyutunun ise merhamet ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tamcan (2019), 425 lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmada beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik belirti ilişkisini öz- duyarlılık ve sosyal desteğin aracı rolü açısından ele almıştır. Kişilik özelliklerinden nevrotiklik, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk boyutlarının psikolojik belirtilere sahip olma ile olan ilişkisinde öz- duyarlılık ve sosyal desteğin aracı rolde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemin demografik değişkenlerinden sosyoekonomik düzeyin psikolojik belirtiler ile olan ilişkide farklılaşmadığı fakat cinsiyete göre farkılaştığı bulunmuştur.

Yurt dışı ve yurt içi kişilik yapısı ile ilgili çalışmalar ele alındığında, bu çalışma kapsamında da ele alınmış olan beş faktörlü kişilik yapısının kişilik ile ilgili çalışmalarda daha çok tercih edildiği görülmektedir. Beş faktörlü kişilik yapısı farklı yaş grupları ve örneklemlerle bu çalışmanın da değişkenleri arasında olan duygu düzenleme ve yılmazlık gibi birçok konu bağlamında ele alınmış ve önemi vurgulanmıştır.

# İKİNCİ BÖLÜM

# BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE YILMAZLIK DÜZEYİ İLE ALGILANAN EBEVEYN İLİŞKİSİ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

## 2.1. ARAŞTIRMA

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı ve alt amaçları, önemi, sınırlılıkları, sayıltıları, araştırmada kullanılan araştırma deseni, evren ve örneklemi, veri toplama araçları ve verilerin toplanma aşamasında takip edilen işleme dair bilgiler sunulmuştur.

### 2.1.1. Araştırmanın Problemi

Beliren yetişkinlik dönemi birçok bağlamda değişiklikler içeren kişi için ayrı bir önemi olan ergenlik ve geç yetişkinlik yaş aralıklarına denk bir geçiş dönemidir. (Arnett, 2000; Atak ve Çok, 2010). Ebeveynlerden daha bağımsız bir yaşantının başladığı, bireysel kararların öne çıktığı, özellikle meslek seçimi/ iş, romantik ilişkiler ve dünya görüşüne dair sorgulamaların sık olduğu ve bu dönemde yaşanan tecrübelerin geleceğe aktarılacağı bir geçiş evresi olduğu düşünülmektedir (Furman, 2002).

Güç koşullar altında olunmasına karşı önceki normale dönebilme becerisi (Masten, 2001), travmatik yaşam deneyimleri, afetler, süregelen stresli yaşam olaylarına maruz kalınmasına rağmen gösterilen uyum becerisi (Newman, 2005), yılmazlıkla ilişkili olabilecek değişkenlerin incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir. Zorlayıcı süreçler yılmazlık kavramına olan vurguyu belirgin kılmaktadır. Geçiş dönemlerinde yaşanan küçük veya büyük çeşitli problemlere karşı verilen mücadelede, kimilerinin, etkin stresle başa çıkma stratejileri ve duygu düzenleme stratejilerini kullanırken diğerlerine göre daha çok beceri gösterdiği bilinmektedir. Zorlayıcı süreçleri birlikte deneyimleyen ya da farklı zorlayıcı süreçleri deneyimleyen kişilerin bazıları neden diğerlerinden daha fazla yılmazlık göstermektedir ? Kişilerin yetiştikleri aile ortamında algıladıkları ebeveyn ilişkisi, zorluklarla bilişsel başa çıkma stratejileri (bilişsel duygu düzenlemeleri) (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001) ve kişilik özelliklerinin, değişen koşullara uyum

gösterebilme becerileri ile bilinen yılmaz kişiler (Klohnen, 1996) için olası etkilerinin belirlenmesi konusunda önemli olduğu düşünülmektedir.

Ebeveyn tutumları, ilgisi, sıcaklığı, algılanan ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin doyurucu olması, yılmazlık becerisi için Masten'ın (1994) koruyucu faktör tanımları arasında yer alan çocuğun uyum sağlama veya yaşanan olumsuzluklardan etkilenme düzeyi üzerinde önemli bir rolde olduğu bilinmektedir. Ebeveynler, zorluk içeren durumlarda destekleyici ilişkilerle çocuklarının yılmazlık becerisini güçlendirebilmektedirler.

Pek çok beceri edinimi ve gelişimi, çocuğun ilk sosyal ortamı olan aile ortamında ve aile bireyleriyle olan etkileşimi sayesinde gerçekleşmektedir. Aile içi çatışmalar (Werner, 1993) ve ilgisiz ebeveyn tutumları (Farrington, 1973: aktaran Gürgan, 2006) ise çocuğun yılmazlık düzeyi için risk faktörü haline de gelebilmektedir.

Stresli ve zorlu yaşam olayları sırasında, bu süreci deneyimleyen kişiler için yaşantılara uyum gösterme ve zorluklarla baş edebilme konusunda bir diğer adı bilişsel başa çıkma stratejileri olan bilişsel duygu düzenleme stratejilerine başvurulduğu bilinmektedir (Garnefski ve diğ., 2002; Garnefski ve Kraaij, 2006). Stresli yaşam olaylarının bozduğu dengeyi tekrar sağlama ve uyum gösterebilme becerilerinin, başa çıkma stratejileri ve yılmazlık ile ilişkili olduğu çalışmalar alanyazında mevcuttur (Richardson ve diğerleri, 1990; Henderson, Milstein, 2001)

Kişilik özelliklerinden dışadönüklüğün, sosyal etkileşimi arttırması (McCrea ve John,1992), nevrotiklikliğin negatif duygulanımla ilişkisi (Costa ve McCrea, 1980) uyumluluğun, iş birliğine açık olma ve empatik yaklaşım ile ilgili olması ( McCrea ve Costa, 2003), sorumluluğun başarı odaklı olma, amaçlara sahip olma ve çalışkan olma ile ilişkisi (McCrea ve Costa, 2003), deneyime açıklığın yaratıcılık, yeniliklere açık olma ve hayatın anlamını arama gibi özelliklerle ilişkisi (McCrea ve Costa, 2003); kişinin yaşanan zorluklar karşısında yılmazlık becerisi kişilik özelliklerinden kaynaklanan azmetme ve uyum gösterme gibi konularda ayırıcı özellikler haline gelmektedir (Klohnen, 1996).

Alanyazında yılmazlık birçok farklı perspektiften ele alınmaktadır. Bu çalışmada yılmazlık bir gelişim dönemi ile birlikte ele alınacaktır. Yapılan çalışmalar yılmazlık ile ilişkili farklı değişkenleri ortaya koysa da ebeveyn ilişkisinin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve kişilik özelliklerinin yılmazlık açısından incelendiği çok az çalışma bulunmaktadır. Bu bağlamda, alan yazın doğrultusunda, yılmazlık düzeyinin; algılanan ebeveyn ilişkisinin kabul derecesi, empati, koşulsuz kabul ve içtenlik boyutları ile nasıl ilişkili olduğu, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin hangi alt boyutlarıyla nasıl ilişkili olduğu ve ayırıcı kişilik özellikleri ile nasıl ilişkili olduğu çalışmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

### 2.1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, beliren yetişkinlik döneminde yılmazlığı etkilediği düşünülen değişkenlerden algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Yılmazlık toplam puanlarınının ve alt ölçek puanlarının algılanan ebeveyn ilişkileri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kişilik özelliklerini yordama gücünü belirlemektir.

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda oluşturulmuş sorular aşağıda sıralanmıştır.

1.Üniversite öğrencilerinin yılmazlık puanları öğrencilerin demografik değişkenlerine göre (cinsiyet, sınıf düzeyi, aile geliri, üniversiteye ilk senede başlama, ebeveyn kaybı) anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

2. Üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyi, algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri ile ilişkili midir?

3.Üniversite öğrencilerinin ebeveyn ilişkisi yılmazlık düzeylerini yordamakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme puanları yılmazlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri yılmazlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

### 2.1.3. Araştırmanın Önemi

Her dönem beraberinde getirdiği yaşam koşulları ile kişi için ayrı zorlukları olan süreçler barındırmaktadır. Günümüzde teknolojik gelişmelerin hızı, küreselleşen dünya, rekabete dayalı yaşam koşulları, doğal afetler ve salgın hastalıklar gibi kişinin kontrolü dışında gelişen birçok olay belirsizliğe, benliğe ve yaşama dair bir tehdit algısına, strese ve endişeye neden olabilmektedir. Bazı kişilerin bu süreçlere daha kolay uyum sağladığı, yaşamına olan etkilerini daha iyi tolere ettiği hatta amaç edinme yönünde ilerledikleri bilinirken, bazı kişiler için ise, süreç daha zorlu, daha çok kaos barındıran ve kişi için oldukça acı verici durumlara neden olabilecek potansiyeldedir. Yılmaz kişiler değişimi gerektiren koşullar ve stresli olaylara sağlıklı ve yapıcı yanıtlar verebilen, yeterli bir uyum gösterme becerisine sahip kişiler olarak tanımlanmaktadırlar (Catalano ve diğ., 2002; Garmezy, 1991).

Yılmazlığın tanımı göz önüne alındığında süregelen risk faktörlerinin varlığı, yeni bir stres faktörünün ortaya çıkması, işlevselliği devam ettirme gibi durumlar özellikle son günlerde yaşanan pandemi süreci ile daha çok önem kazanacak ve yılmazlık kapsamının daha anlaşılır olması için daha çok araştırmaya yönlendireceğini düşündürmektedir. Koşullara uyum sağlama ya da stresle baş etme konusunun bireysel farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. 2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve tüm dünyada hızlı bir şekilde yayılmaya başlayan korona virüs (COVID-19) küresel boyutta etkileri olmakla birlikte, kişinin bedensel ve zihinsel sağlığı için birçok açıdan tehdit içermektedir (Zhou ve diğ., 2020). Korona virüs ile ilgili vaka ve ölüm haberleri, sokağa çıkma yasakları, karantina süreçleri ve sosyal yaşamdan uzaklaşma gibi stres içeren ve pek çok durum kaygıya neden olmaktadır. Pandemi ile gündelik yaşamın akışına dahil olan konular stres etkeninin yeni olması, ön uyaranın olmaması ve hazırlıksız yakalanmaya ek olarak tedavi için bir panzehir veya aşının olmaması sebebiyle etkilerin öngörülemediği bir sürece maruz bırakmaktadır. Salgını kontrol edebilmek amacıyla alınan tedbirler sonucunda ekonomik faaliyetlerin aksaması, işsizlik ve pandemi öncesi hayata dönüp dönülemeyeceği hakkındaki belirsizlik psikososyal strese neden olmaktadır (Vinkers ve diğ., 2020). Duan ve Zhu'a (2020) göre, stres ve yılmazlık ile ilgili yapılan çalışmalarda en önemli bulgulardan biri, stresin kontrol edilebilir olduğu algısının mevcut durumla başa çıkabilme açısından kişi için avantaj sağlayan rolde olmasıdır.

Durumun kontrol edilebilirliğinde belirleyici olan ölçüt, kontrol boyutuna kişinin ne kadar etki edebilir. Bu etkilerin tümü sürece uyum sağlama ve sıyrılabilme bağlamında yılmazlığın ön plana çıkacağını ve güncel bir konu haline geleceğini düşündürmektedir.

Southwick ve Charney' a (2012), göre içinde bulunulan yaşam koşulları, yoksulluk, sağlık hizmetlerine erişimde güçlükler, okuma yazma bilmeme, geleceğe ilişkin belirsizlik (işsizlik), olumsuz yaşam deneyimleri ve sosyal desteğin olmaması gibi durumlar başa çıkma ve yılmazlık açısından dezavantajlı bir tabloya neden olmaktadır. Aynı zamanda çocuk ile ebeveyn arasındaki sağlıklı bağlanmanın ve sevgi dolu bir aile ortamının varlığı, çocuğu kontrol edilemeyen stres deneyimlerine karşı koruyan ve destekleyen ebeveyn tutumlarınının süreç açısından koruyucu faktörler kategorisinde yer aldığı bilinmektedir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin çocuğu olası zorlu yaşam olaylarına hazırlama ve stresle baş etme tarzlarında etkili olmasının yanı sıra ebeveynlerin yılmazlığa teşvik edici olmasının strese karşı incinebilir olma durumunun kuşaklar arası aktarımının azaltılabileceği vurgulanmaktadır.

Bu araştırmanın konusu, yılmazlık ile çalışılmış olan ve ilişkisi olduğu bilinen değişkenlere kıyasla alanyazındaki yılmazlık düzeyi ile ilgili sınırlı çalışmalar üzerine şekillenmiştir. Yılmazlık düzeyinin; algılanan ebeveyn ilişkisi, algılanan anne ilişkisi ve algılanan baba ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve beş faktörlü kişilik özelliklerine göre ele alınması ve söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi araştırmanın özgünleşmesini sağlamıştır. Bu bağlamda araştırma sonuçlarının yılmazlık düzeyini; algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişilik özellikleri ve sosyo-demografik değişkenlere göre ne düzeyde yordadığı ile ilgili yeni bilgiler verececeği, yılmazlık becerilerinin geliştirilmesine yönelik programlar oluşturulmasında ve koruyucu ruh sağlığı çalışmaları açısından fikir verici olabileceği yönleri ile ilgili alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

.

### 2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın evreni Diyarbakır Dicle Üniversitesi'nde eğitimine devam eden öğrencilerle sınırlıdır.

2. Araştırma, Yılmazlık Ölçeği, Barret-Lennard İlişki Envanteri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Envanteri, ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

### 2.1.5. Sayıltılar

1. Araştırmaya katılan 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri Yılmazlık Ölçeği, Barret-Lennard İ lişki Envanteri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanterinde yer alan soruları içtenlikle yanıtlamışlardır.

2. 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri birbirinden farklıdır.

## 2.2. YÖNTEM

### 2.2.1. Araştırmanın Deseni

Araştırma, ilişkisel desen kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın değişkenleri olan yılmazlık düzeyi, algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler hiyerarşik regresyon yöntemi takip edilerek değerlendirilmiştir.

### 2.2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye'deki beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencileri, örneklemi ise 2019- 2020 öğretim yılında Dicle Üniversitesi'nde hazırlık ve lisans eğitimine devam eden 609 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklemde 317 (%52) kadın 292 (%48) erkek öğrenci bulunmaktadır. Araştırma örnekleminin belirlenmesi basit rastgele örnekleme yöntemi ile gerçekleşmiştir. Örneklemi oluşturan katılımcıların yaş aralığı 18-25,yaş ortalaması ise 21,6 ($S$ = 1,7)'dır. Örneklemin yarısı hazırlık ve birinci sınıfa devam ederken diğer yarısı 2, 3 ve 4. sınıfta eğitim görmektedir. Katılımcıların %26'sı üniversiteye ilk senesinde başlamıştır. Örneklemin yarısı yaşamının büyük çoğunluğunu İstanbul,

Ankara, İzmir veya büyük şehirde geçirmiştir.

### 2.2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada yer alan katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla Demografik Bilgi Formu (Bkz, Ek 1) verilmiştir. Demografik Bilgi Formu'na ek olarak araştırmanın değişkenleri doğrultusunda katılımcıların yılmazlık belirlemek amacıyla Yılmazlık ölçeği (YÖ) (Bkz, Ek 2), ebeveyn ilişkisini belirlemek amacıyla Barrett-Lennard İlişki Envanteri (BRİE) (Bkz, Ek 3), bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemek amacıyla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) (Bkz, Ek 4 ),ve kişilik tiplerini belirlemek amacıyla Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği (BFÖ) (Bkz, Ek 5) uygulanmıştır.

#### 2.2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, katılımcıların demografik bilgilerini öğrenebilmek amacıyla ilgili alanyazın göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan formda, katılımcılara yaşları, cinsiyetleri, bölümleri, sınıfları, üniversiteye ilk senede yerleşip yerleşmedikleri, ebeveynlerinin eğitim durumları, psikolojik yardım alıp almadıkları vb. gibi sorular yöneltilmiştir. Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu Ek 1'de yer almaktadır.

#### 2.2.3.2. Yılmazlık Ölçeği

Yılmazlık ölçeği Gürgan (2006), tarafından geliştirilmiştir. İlk formunda 228 madde ile olası tüm yılmazlık alanları temsil edilmeye çalışılmıştır. Ölçek madde havuzu oluşturulurken uygulamaya 284 kadın (%67,78), 135 erkek (%32,22) olmak üzere 419 üniversite öğrenci katılmıştır. Toplam madde korelasyonu en yüksek olan 50 madde ile ölçek son halini almıştır. Ölçekte maddeler 1 ile 5 ( 1=biraz tanımlamıyor 5=çok iyi tanımlıyor ) arasında değişen likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir.

Ölçekten alınan yüksek puanlar 50-250 arasında değişebilmekte ve alınan puanlar üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin yirmi iki ters maddesi bulunmaktadır (Gürgan, 2006). Yapılan çalışmalarda Cronbach Alpha katsayısı sırasıyla 78 ve.87 'dir. Ölçeğin sırasıyla, 8 faktöre göre Cronbach

Alpha katsayıları şu şekildedir; güçlü olma .89, girişimci .82, iyimser .80, iletişim. 77, öngörü, .75, amaca ulaşma .72, lider olma .68, araştırıcı olma .66'dır. Ölçeğin 8 faktörü toplam varyansın 57,56'sını açıklamaktadır. Ortogonal varimax döndürme faktör yükleri ; "Güçlü Olma" toplam varyansın %15.86'sını "Girişimci Olma" % 8.67'sini, "İyimser Olma/ Yaşama Bağlı Olma" %7. 86'sını "İletişim/İlişki kurma" %6.15'ini, "Öngörü" %5.53'ünü, "Amaca ulaşma %5.20'sini , "Lider olma" %4 .03'ünü ve "Araştırıcı olma" %2.41'ini açıklamaktadır. Test, tekrar test güvenirliğini ölçmek için 1 ay aralıkla tekrar edilmiştir. Uygulamalar (r= .89, p< .001, N=49) zaman içindeki tutarlılığı ifade eden yüksek bir korelasyona sahiptir(Gürgan, 2006). Geçerlilik çalışmaları ise 112 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Rosenbaum'un Öğrenilmiş Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ), Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Problem Çözme Envanteri-A Formu (PÇE) sırasıyla verilmiştir. YÖ toplam puanı ile RÖGÖ puanları (.76, p <.001), KOÖ toplam puanları (-.44, p <.001), BUÖ toplam puanları (-.67, p <.001) ve PÇE arasındaki Pearson korelasyonları toplam puanı (-.79, p <.001) şeklindedir (Gürgan, 2006).

Mevcut çalışmanın Cronbach Alpha katsayıları ise sırasıyla güçlü olma .94, girişimci olma .89, iyimser olma .74, iletişim .69, öngörü .59, amaca ulaşma .68, lider olma 64, araştırıcı olma .58 olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan Yılmazlık Ölçeği Ek 2'de yer almaktadır.

### 2.2 3.3. Barret-Lennard İlişki Envanteri

Barrett-Lennard İlişki Envanteri Barrett-Lennard (1964) tarafından geliştirilen ilk olarak Rogerian Psikoterapi yaklaşımına dayanan terapist-danışan ilişkisinin kalitesini ölçebilmek amacıyla kullanılmış bir araçtı (Aktaran: Barret- Lennard, 2015). Fakat ölçek sadece terapist-danışan arasındaki ilişkiyi anlayabilmek için kullanılmamıştır. Aynı zamanda romantik partner, ebeveyn, arkadaş, öğretmen ilişkilerini kapsayan kişiler arası ilişkileri inceleyebilmek amacıyla da uyarlanmıştır (Barrett- Lennard, 2015). Barrett- Lennard İlişki Envanteri beş faktöre ayrılan kabul derecesi, empati, koşulsuzluk, içtenlik ve iyi bilinme isteği ( willingness to be known) boyutlarıyla gruplandırılmış 85 maddeden oluşmaktadır (Wampler ve Powell, 1982). Daha sonra iyi bilinme isteği ( willingness to be known) boyutunu envanterden

çıkartılmıştır ve BLİE dört faktörü olan 64 madde ile son halini almıştır (Wampler ve Powell, 1982; Barrett-Lennard, 2015). 64 maddeden oluşan BLİE'nin dört alt ölçeği olmakla birlikte her bir alt ölçeğin 16 alt maddesi vardır. Her bir alt ölçeğin maddelerinin yarısı pozitif ifadeler diğer yarısı negatif ifadeleri içermektedir (Walker ve Little, 1969).

Katılımcılardan beklenen her madde için anne ve baba ilişkisini ayrı değerlendirmeleri şartıyla 6 puanlık bir öz bildirimde bulunmalarıdır. Envanterde maddeler -3 ile +3 (-3 = kesinlikle yanlış, +3 = kesinlikle doğru) arasında değişen bir derecelendirmeye sahiptir (Barrett-Lennard, 2015). Empati, kabul derecesi, koşulsuz kabul ve içtenlik faktörlerinin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla .84, .91, .74 ve .88 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte, BLİE alt ölçeklerinin test-tekrar test güvenilirliği oldukça yüksek bulunmuştur. Empati için.83, kabul derecesi için .83, koşulsuzluk için .80 ve içtenlik için .85 olduğu bildirilmiştir (Gurman, 1977).

BLİE'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Gürcan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları anne ve baba formu için ayrı hesaplanmıştır. Anne formu için, kabul derecesi, empati, koşulsuz kabul ve içtenlik için Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla; .93, .90, .77 ve .88'dir. Genel formu için ise BLİE'nin Cronbach Alpha katsayısı her iki form için de .96'tır.Ölçeğin geçerliliğine gelince, BLİE ile Egna Minnen Betraffande Uppfostran-Yetiştirme Anıları (EMBU), Beck Depresyon ve Anksiyete Envanteri, BLİE alt ölçekleri ile EMBU alt ölçekleri arasında orta-yüksek korelasyonlar (r = -. 22 ile 74) bulgulanmıştır. Ek olarak, BRİE puanları BDE (r = -.31 ile -.20) ve BAE (r = -.30 ile -.22) ile önemli negatif korelasyonlar olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada anne formu için kabul derecesi, empati, koşulsuz kabul ve içtenlik için Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla; .88, .80, .52 ve .75 şeklindedir. Baba formu için ise kabul derecesi, empati, koşulsuz kabul ve içtenlik için Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla; .90, .81, .49 ve .77 olarak bulunmuştur. Genel formu için ise BLİE'nin Cronbach Alpha katsayısı, anne formu için .91, baba formu için .92'dir. Araştırmada kullanılan Barret-Lennard İlişki Envanteri Ek 3'te yer almaktadır.

#### 2.2.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından geliştirilen, karşılaşılan stresli ve tehdit içeren bir olayın yaşanması

durumunda kişinin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçen bir araçtır. Ölçekte maddeler 1 ile 5 ( 1= hiç uygun değil 5= tamamıyla uygun) arasında değişen likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin 36 maddesi ve dokuz alt boyutu vardır. Her bir alt ölçeğin dört maddesi vardır. Alt boyutlar sırasıyla, kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma (ruminasyon), pozitif tekrara odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama şeklindedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Alt ölçeklerden alınan puanlar 4 ile 20 arasında değişmekte olup ilgili alt ölçekten alınan yüksek puan o alt ölçekteki stratejinin daha çok kullanıldığını ifade etmektedir. Bütün alt ölçeklerin .68 ile .86 arasında iyi bir geçerliliğe sahip olduğu bulunmuştur (Garnefski ve diğ., 2002).

BDDÖ'nün Tükçeye uyarlama çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uygulama çalışması 156 kadın ve 310 erkek toplam 466 üniversite öğrencinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları Cronbach Alpha, madde-toplam, madde-kalan, madde ayırt edicilik ile test-r-test yöntemleri ile analiz edilmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin iç tutarlık güvenirliği için yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha katsayısı.78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla; kendini suçlama 56, kabul etme 56, düşünceye odaklanma .62, pozitif tekrara odaklanma .42, plana tekrar odaklanma .68, pozitif yeniden gözden geçirme .66, bakış açısına yerleştirmek .51, yıkım .71 ve diğerlerini suçlama .71'dir.Test tekrar test güvenirliği "r=.1,00" , madde toplam korelasyonu ". 188" ile ". 468" ve madde kalan korelasyon değeri ".104" ile ".392" arasında bulunmuştur. Maddelerin ayırt ediciliğini ölçmek amacıyla yapılan madde ayırt edicilik analiz sonucu yüksek bulunmuştur. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Olumsuz Duygu Durum Ölçeği arasında (r=,572) ölçüt bağımlı geçerliliği anlamlı bulunmuştur ( Onat ve Otrar, 2010).

Mevcut çalışmada, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Cronbach Alpha katsayısı.84 olarak bulunmuştur. Yine mevcut çalışmada alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla; kendini suçlama .47, kabul etme .48, düşünceye odaklanma .62, pozitif tekrara odaklanma .77, plana tekrar odaklanma .77, pozitif yeniden gözden geçirme .73, bakış açısına yerleştirmek .59, yıkım .69 ve diğerlerini suçlama .62 olarak

bulunmuştur. Araştırmada kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ek 4'te yer almaktadır.

#### 2.2.3.5. Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Beş Faktör Ölçeği (BFÖ) Benet-Marinez ve John (1998) tarafından geliştirilen beş faktörlü kişilik yapısının temel özelliklerini ölçen bir araçtır. Ölçekte maddeler 1 ile 5 ( 1= hiç katılmıyorum değil 5= tamamen katılıyorum) arasında değişen likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. BFÖ alt ölçekleri temsil eden madde ve iyi psikometrik özelliklerden oluşmaktadır (John ve Srivastava, 1999). 44 maddeden oluşan ölçeğin beş alt boyutu; dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık olarak adlandırılmaktadır. Alt ölçekler sırasıyla dışadönükte 8, uyumlulukta 9, sorumlulukta 9, nevrotiklikte 8 ve deneyime açıklıkta 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 2., 6., 8., 9., 12., 18., 21., 23., 24., 27., 31., 34., 37., 41. ve 43.maddeleri ters puanlanacak şekilde hazırlanmıştır (John ve Srivastava, 1999). John ve Srivastava (1999) ölçeğin Cronbach Alpha katsayılarının .75 ile .90 arasında değiştiğini ve test tekrar test sonuçlarının .80 ile .90 arasında değiştiğini bulgulamışlardır.

BFÖ'nün Türkçe'ye uyarlama süreci Sümer ve Sümer'in (2005) çalışmaları sayesinde gerçekleşmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha katsayıları .64 ile .77 arasında değişiklik göstermektedir (Sümer ve diğ., 2005). Mevcut çalışmada ise Cronbach Alpha katsayıları genel formu için .85 dışadönüklük , uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık alt boyutları için ise sırasıyla .53, .62, .72, .73 ve .57 olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği Ek 5'te yer almaktadır.

### 2.2.4. İşlem

Araştırmada kullanılan ölçekler, Dicle Üniversitesi Etik Komitesinden gerekli izinler alındıktan sonra Dicle Üniversitesi'nde eğitimine devam eden hazırlık ve lisans öğrencilerine, 2019-20120 eğitim döneminde uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler hazırlık ve lisans öğrencilerine dersliklerde grup halindeyken veya bireysel olarak uygulanmıştır. Uygulamayı yarıda bırakan veya beklenen yaş aralığında olmayan 21 katılımcının verileri çalışmaya dahil edilmemiştir. Uygulamaya dahil olan katılımcılara araştırma amacı yazılı ve sözlü olarak açıklanmıştır. Bilgilendirilmiş

onam formu ile gönüllük esaslı katılım sağlanmıştır. Ölçekler farklı sırada uygulanarak yorgunluk ve sıra etkisi kontrol edilmeye çalışılmıştır. Her bir uygulamayaklaşık 30 dakika sürmüştür. Uygulamalar sonrasında ise araştırma verilerinin analizi IBM SPSS 21.00 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

# BULGULAR ve YORUMLAR

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde yılmazlıkdüzeyi ile ilgili değişkenleri belirlemektir. Bu kısımda öncelikle örneklemin sosyo-demografik özelliklerine dair bilgi verilmiştir. Sonrasında yılmazlığın demografik değişkenler temelinde farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Yılmazlığı yordayan değişkenler teorik çerçevede sıralanarak hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Analizlere ilişkin varsayımlar her analizden önce test edilmiş ve karşılanmıştır. Bunun için aşağıda ek bir raporlama yapılmamıştır.

Tablo 1'de görüldüğü üzere değişkenlerin beklenildiği şekilde çarpıklık ve basıklık değerleri +1,-1 aralığında bulunmaktadır

**Tablo 1.** Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık Değerlerine İlişkin Bilgiler

| | n | Ort. | S | Çarpıklık | Basıklık | Cronbach Alfa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Yılmazlık** | 504 | 184 | 31 | -0,455 | -0,17 | .94 |
| Güçlü lma | 556 | 65 | 13 | -0,325 | -0,120 | .89 |
| Girişimci Olma | 589 | 31 | 6 | -0,366 | -0,329 | .67 |
| İyimser Olma | 583 | 18 | 5 | -0,613 | -0,378 | .74 |
| İletişim | 594 | 16 | 3 | -0,685 | -0,038 | .69 |
| Öngörü | 594 | 11 | 3 | -0,396 | -0,120 | .59 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Amaca Ulaşma | 596 | 15 | 3 | -0,624 | -0,91 | .68 |
| Lider Olma | 594 | 18 | 4 | -0,421 | -0,317 | .64 |
| Araştırmacı Olma | 605 | 8 | 2 | -0,760 | 0,101 | .58 |
| **Algılanan Ebeveyn İlişkisi Anne** | 193 | 56 | 50 | -0,777 | 0,477 | .91 |
| Anne Kabul Derecesi | 317 | 15 | 10 | -1,036 | 3,107 | .88 |
| Anne Empati | 451 | 9 | 16 | -0,588 | 0,342 | .80 |
| Anne Koşulsuz Kabul | 376 | -2 | 12 | 0,088 | -0,115 | .52 |
| Anne İçtenlik | 408 | 16 | 14 | -0,226 | -0,519 | .75 |
| **Algılanan Ebeveyn İlişkisi Baba** | 157 | 45 | 52 | -0,395 | -0,470 | .92 |
| Baba kabul Derecesi | 311 | 25 | 20 | -1,166 | 1,078 | .90 |
| Baba Empati | 426 | 5 | 17 | -0,362 | -0,089 | .81 |
| Baba Koşulsuz Kabul | 345 | -3 | 12 | 0,196 | -0,103 | .49 |
| Baba İçtenlik | 386 | 12 | 15 | -0,78 | -0,363 | .77 |
| **Dışadönüklük** | 567 | 28 | 5 | -0,457 | -0,020 | .53 |
| **Uyumluluk** | 598 | 34 | 5 | -0,558 | 1,047 | .62 |
| **Sorumluluk** | 586 | 32 | 6 | -0,348 | 0,217 | .72 |
| **Nevrotiklik** | 592 | 25 | 6 | -0,184 | -0,392 | .73 |
| **Deneyime Açıklık** | 589 | 36 | 5 | -0,402 | 0,221 | .57 |
| **Bilişsel Duygu Düzenleme** | 461 | 116 | 15 | -0,176 | 0,953 | .84 |
| Kendini Suçlama | 580 | 11 | 3 | 0,286 | 0,445 | .47 |
| Kabul Etme | 597 | 14 | 3 | -0,472 | -0,138 | .48 |
| Düşünceye Odaklanma | 600 | 15 | 3 | -0,340 | -0,367 | .62 |
| Pozitifa Tekrar Odaklanma | 597 | 15 | 3 | -0,506 | 0,166 | .42 |
| Plana Tekrar Odaklanma | 592 | 15 | 3 | -0,530 | -0,034 | .77 |
| Pozitif Yeniden Gözden Geçirme | 598 | 14 | 3 | -0,335 | -0,349 | .73 |
| Bakış Açısına Yerleştirmek | 588 | 14 | 3 | -0,231 | -0,269 | .59 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Yıkım | 597 | 15 | 3 | -0,637 | 0,048 | .69 |
| Diğerlerini Suçlama | 598 | 14 | 3 | -0,366 | -0,290 | .62 |

## 3.1.SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların sosyo-demografik değişkenlerine dair özellikler ve ebeveynlerin sosyodemografik değişkenlerine ilişkin özellikler sunulacaktır.

### 3.1.1.Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya 609 üniversite öğrencisi katılmıştır. Kayıp verilerden dolayı değişkenlerde farklı sayıda katılımcı bulunabilmektedir. Katılımcıların, cinsiyet, yaş, sınıf, üniversiteye giriş yılı gibi özellikleri aşağıda Tablo 2'de sunulmuştur. Araştırma örneklemine ilişkin yukarıdaki bilgiler ve diğer sosyo-demografik özellikler Tablo 2'de sıklık (F) ve yüzdelik (%) değerler olarak verilmiştir.

**Tablo 2**. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri

| **Değişkenler** | *n* | *%* |
|---|---|---|
| **Cinsiyet** | | |
| Kadın | 317 | 52 |
| Erkek | 292 | 48 |
| **Yaş** | | |
| 18 | 47 | 8 |
| 19 | 115 | 19 |
| 20 | 138 | 23 |
| 21 | 141 | 23 |
| 22 | 77 | 12 |
| 23 | 47 | 8 |
| 24 | 24 | 4 |
| 25 | 20 | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| **Medeni Hal** | | |
| Bekar | 600 | 98 |
| Evli | 7 | 1 |
| Boşanmış | 1 | 0.2 |
| **Sınıf** | | |
| Hazırlık | 12 | 2 |
| 1 | 284 | 47 |
| 2 | 52 | 9 |
| 3 | 173 | 28 |
| 4 | 88 | 14 |
| **Üniversiteye İlk Senede Başlama** | | |
| Evet | 155 | 26 |
| Hayır | 454 | 74 |
| **Yaşadığı Kişiler** | | |
| Tek başına | 17 | 3 |
| Aile | 379 | 62 |
| Arkadaş | 21 | 3 |
| Akraba | 10 | 2 |
| Yurt | 181 | 30 |
| **Güncel Psikolojik Rahatsızlık** | | |
| Var | 77 | 13 |
| Yok | 531 | 87 |
| **Psikolojik Hizmet Alma** | | |
| Evet | 76 | 13 |
| Hayır | 525 | 86 |
| **Önceki Psikolojik Rahatsızlık** | | |

| | | |
|---|---|---|
| Var | 76 | 13 |
| Yok | 525 | 87 |
| **Yaşam Yeri** | | |
| Metropol | 36 | 6 |
| Büyükşehir | 265 | 43 |
| İl | 139 | 23 |
| İlçe | 101 | 17 |
| Köy | 68 | 11 |

Tablo 2'de görüldüğü üzere, örneklemin %52'si kadın, %48'i erkektir. Yaşları 18-25 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 21,6 (*S* = 1,7)'dır. Örneklemin yarısı hazırlık ve birinci sınıfa devam ederken diğer yarısı 2. 3. ve 4. sınıfta eğitim görmektedir. Katılımcıların %26'sı üniversiteye ilk senesinde başlamıştır. Örneklemin yarısı yaşamının büyük çoğunluğunu İstanbul, Ankara, İzmir veya büyükşehirde geçirmiştir. Güncel ve önceki psikolojik rahatsızlığı olanların oranının benzer olduğu görülebilmektedir. Örneklemde en sık görülen psikolojik rahatsızlıklar anksiyete ve depresyondur. Psikolojik hizmet alanların oranının psikolojik tanısı olanlarla benzer olduğu görülmektedir. Bu benzerlik psikolojik rahatsızlığı olanların psikolojik hizmete ulaşabildiğini düşündürmektedir.

### 3.1.2. Ebeveynlerin Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların ebeveynlerinin hayatta olma, eğitim, gelir gibi değişkenlere dair bilgileri Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Ebeveynlerin Sosyo-demografik Özellikleri

| **Değişkenler** | *n* | *%* |
|---|---|---|
| **Anne Yaşam** | | |
| Hayatta | 588 | 97 |
| Hayatta Değil | 16 | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| **Baba Yaşam** | | |
| Hayatta | 561 | 92 |
| Hayatta Değil | 41 | 7 |
| **Anne Eğitim** | | |
| Okuryazar Değil | 228 | 37 |
| Okuryazar | 61 | 10 |
| İlkokul Mezunu | 151 | 25 |
| Ortaokul Mezunu | 67 | 11 |
| Lise Mezunu | 66 | 11 |
| Üniversite Mezunu | 27 | 4 |
| Lisansüstü | 8 | 1 |
| **Baba Eğitim** | | |
| Okuryazar Değil | 41 | 7 |
| Okuryazar | 59 | 10 |
| İlkokul Mezunu | 138 | 23 |
| Ortaokul Mezunu | 117 | 19 |
| Lise Mezunu | 140 | 23 |
| Üniversite Mezunu | 96 | 16 |
| Lisansüstü | 11 | 2 |
| **Gelir** | | |
| Üst | 4 | 1 |
| Üst-orta | 56 | 9 |
| Orta | 374 | 61 |
| Orta-alt | 129 | 21 |
| Alt | 45 | 7 |

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların %97'sinin annesinin, %92'sinin babasının hayatta olduğu görülmektedir. Annelerin %47'sini okuryazar veya değilken babaların %17'si okuryazar veya değil eğitim seviyesinde bulunmaktadır. Babaların eğitim seviyesinin annelerden yüksek olduğu görülmektedir. Anne eğitim, baba eğitim, gelir durumu incelendiğinde örneklemin genelinin orta sosyoekonomik düzeyden olduğu görülmektedir.

### 3.2. YILMAZLIK DÜZEYİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİNE İLİŞKİN BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde Yılmazlığın demografik değişkenlere göre değişimi t testi ve varyans analizleri ile incelenmiştir. Analizlere ilişkin ortalama, standart sapma ve analiz sonuçları Tablo 4, Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7, Tablo 8, Tablo 9, Tablo 10 ve Tablo11'de sunulmuştur.

**Tablo 4.** Kadın ve Erkeklerin Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair T Testi Sonuçları

| Değişken | *n* | *Ort.* | *S.* | *t*(502) | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Cinsiyet** | | | | | |
| Kadın | 392 | 186 | 32.4 | 1.920 | >.05 |
| Erkek | 297 | 181 | 29.7 | | |

**Tablo 5.** Üniversiteye İlk Senede Başlama Durumuna göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair T Testi Sonuçları

| Değişken | *n* | *Ort.* | *S.* | *t*(502) | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Üniversiteye Başlama** | | | | | |
| Evet | 155 | 186 | 2.8 | 0.993 | >.05 |
| Hayır | 454 | 183 | 1.6 | | |

**Tablo 6.** Anne Kaybı Yaşama Durumuna göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair T Testi Sonuçları

| Değişken | *n* | *Ort.* | *S.* | *t*(498) | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Anne Kaybı Yaşama** | | | | | |
| Evet | 588 | 183 | 31 | -0.061 | >.05 |
| Hayır | 16 | 184 | 35 | | |

**Tablo 7.** Baba Kaybı Yaşama Durumuna göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair T Testi Sonuçları

| Değişken | *n* | *Ort.* | *S.* | *t*(498) | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Baba Kaybı Yaşama** | | | | | |
| Evet | 561 | 183 | 31 | 0.693 | >.05 |
| Hayır | 41 | 186 | 31 | | |

Hipotez 1'in kabul edilip edilmediğini incelemek için cinsiyete göre yılmazlık düzeyini değerlendirmek amacıyla bağlantısız örneklemler için t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kadınların yılmazlık ortalaması (*Ort.* = 186, *S* = 32.4) erkeklerin yılmazlık ortalamasından (*Ort.* = 181, *S* = 29.7) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (*t*(502) = 1,920, *p* = .05) (bkz. Tablo 4). Üniversiteye ilk giriş yılına, anne kaybı ve baba kaybına göre yılmazlık düzeyi bağlantısız örneklemler t testleri ile karşılaştırıldığında, katılımcılar arasında bu değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir (*t*(502) = 0,993, *p* > .05; *t*(498) = -0,061, *p*> .05; *t*(498) = -0,693, *p* > .05) (bkz. Tablo 5, Tablo 6 ve Tablo 7).

**Tablo 8.** Sınıf Düzeyine göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair Varyans Analizi Sonuçları

| Değişken | *n* | *Ort.* | *S.* | *F*(4,499) | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Sınıf** | | | | | |
| Hazırlık | 12 | 173 | 31 | 0.708 | >.05 |
| 1 | 284 | 185 | 32 | | |
| 2 | 52 | 185 | 30 | | |
| 3 | 173 | 182 | 29 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 88 | 180 | 35 | | |

**Tablo 9.** Gelir Düzeyine göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair Varyans Analizi Sonuçları

| Değişken | *n* | *Ort.* | *S.* | *F*(3,499) | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Gelir** | | | | | |
| Üst | 60 | 186 | 34 | 1.556 | >.05 |
| Orta | 374 | 185 | 32 | | |
| Orta-alt | 129 | 179 | 28 | | |
| Alt | 45 | 177 | 30 | | |

**Tablo 10.** Anne Eğitim Düzeyine göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair Varyans Analizi Sonuçları

| Değişken | *n* | *Ort.* | *S.* | *F*(5,497) | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Anne Eğitim Düzeyi** | | | | | |
| Okuryazar Değil | 187 | 182 | 31 | 2.569 | .03 |
| Okuryazar | 45 | 190 | 26 | | |
| İlkokul Mezunu | 126 | 185 | 32 | | |
| Ortaokul Mezunu | 54 | 180 | 28 | | |
| Lise Mezunu | 60 | 190 | 24 | | |
| Üniversite ve üstü | 31 | 169 | 34 | | |

**Tablo 11.** Baba Eğitim Düzeyine göre Yılmazlık Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Dair Varyans Analizi Sonuçları

| Değişken | *n* | *Ort.* | *S.* | *F*(5,492) | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Baba Eğitim Düzeyi** | | | | | |
| Okuryazar Değil | 35 | 179 | 30 | 2.617 | .03 |
| Okuryazar | 41 | 178 | 35 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | İlkokul Mezunu | 112 | 183 | 29 |
| | Ortaokul Mezunu | 99 | 188 | 32 |
| | Lise Mezunu | 117 | 189 | 29 |
| | Üniversite ve üstü | 94 | 177 | 32 |

Hipotez 1'in kabul edilip edilmediğini incelemek için sınıfa, gelire ve ebeveyn eğitim düzeyine göre yılmazlık düzeyini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yılmazlık düzeylerinde sınıfa ve gelir düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F(4,499) = 0.708$, $p > .05$; $F(3,499) = 1.556$, $p > .05$) (bkz. Tablo 8 ve Tablo 9). Anne eğitim düzeyine göre yılmazlık düzeyini değerlendirmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yılmazlık düzeyinde anne eğitimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(5, 497) = 2.569$, $p = .03$). Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan bonferronni testine göre, anne eğitim düzeyi lise düzeyinde olan katılımcıların yılmazlık düzeyi, anne eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan katılımcılardan istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur ($p = .03$) (bkz. Tablo 10). Baba eğitim düzeyine göre yılmazlık düzeyini değerlendirmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yılmazlık düzeyinde baba eğitimine göre de istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur. ($F(5, 492) = 2.617$, $p = .03$). Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan bonferronni testine göre, baba eğitim düzeyi lise düzeyinde olan katılımcıların yılmazlık düzeyi, baba eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlılığa yakın düzeyde yüksek bulunmuştur ($p = .06$) (bkz. Tablo 11).

Üniversite yaşantısının kişinin aileden ayrılarak tek yaşamaya başlaması, maddi düzenlemeleri kendisinin yapmaya başladığı, karşılaşılan problemlerle baş etme becerisinin geliştiği ve zaman içinde sosyal iletişim ağlarının ve sosyal yaşantının arttığı dönemler olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, sınıf düzeyi arttıkça kişinin özerk bir yaşantıya ve problemlerle başa çıkma konusunda daha çok uyum sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenlerle sınıf düzeyinin kişinin yılmazlık düzeyini arttıracağı öngörüsü mevcuttur. Mevcut araştırmada, yılmazlık düzeyinin sınıf değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur.

Bu bulgu, Özer (2013), tarafından yapılan, üniversite öğrencilerinin; yılmazlık düzeylerinin, duygusal zeka, kişilik özelliği ve beş faktör kişilik özellikleri açısından ele aldığı çalışma bulgularıyla örtüşürken; Öz ve diğerleri (2009) tarafından yapılan, hemşirelik öğrencilerinin ölüm kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, "son sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, 1. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur " bulgusuyla örtüşmemektedir. Hazırlık ve birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum gösterme düzeylerini, yılmazlık ve psikolojik belirtiler açısından ele aldıkları çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun ailesi ile birlikte yaşıyor olması üniversite eğitimi sırasında yaşanan bir takım zorluk ve sorumlulukları deneyimlememiş olduklarını düşündürmektedir. Başka bir şehirde ev, yurt gibi yeni ve özerk bir alanda yaşamaya başlayan kişilerin yaşadığı yalnız yaşamaya çalışma, maddi konuların hesaplanması birçok kişinin hayatına üniversite yılları ile girme başlayan yeniliklerdir. Üniversite eğitimine daha önce yaşadığı şehirde veya ailesinin yanında devam eden kişilerin eski sosyal ortamından ayrılıp yeni bir şehir ve arkadaşlara uyum sağlama gibi çeşitli stres faktörlerinin olmaması ve bu stres faktörleriyle üniversite eğitimi süresince ilerleyen yıllarda daha kolay baş edebilme ve uyum sağlama gibi durumların yaşanmayacak olmasının yılmazlık düzeyini etkilemeyeceği düşünülmektedir.

Yılmazlık düzeyi ile ilişkili olabileceği düşünülen bir diğer demografik değişken ebeveyn kaybıdır. Mevcut çalışma bulguları yılmazlık düzeyinin ebeveyn kaybı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde, ebeveyn kaybının yılmazlık için risk faktörleri arasında yer aldığı görülmektedir (Rutter, 1980, Hawkins ve diğerleri, 1992). Brown, Harris ve Bifulco (1986) ise ebeveyn kaybının uzun süreli etkilerinin ortaya çıkması için yoğun, sevecen, sıcak bir ebeveyn bakımından mahrum kaldıktan sonra, kaybın çocuğu kırılganlık yönünden etkileyebileceğini belirtmektedir. Bu çalışmada, katılımcıların ebeveyn kaybını ne kadar süre önce yaşandığına dair bir bulgu mevcut olmamakla birlikte, ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların arasında, kendi istekleri doğrultusunda ölçek sorularını yanıtlamayanların bulunduğu veya soruları eksik yanıtlayanlar olduğu görülmüştür. Bu durumun ölçek sorularının duygusal yük oluşturma ihtimalinden kaynaklamış olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple, yılmazlık için risk faktörleri

arasında görülen ebeveyn kaybının farklı örneklemlerle tekrar edilmesinin çalışma bulgularının genellenebilirliği açısından gerekli olduğu düşülmektedir.

Cinsiyet değişkeni ile ilgili olarak, kadınların yılmazlık düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya dair alanyazında tartışmalı bulgular mevcut olmakla birlikte bu çalışma bulgularına göre kadınların yılmazlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu alanyazındaki çalışma sonuçlarını desteklemektedir (Bauman, 2002; Heyman ve Legare, 2004; Hampel ve Petermann, 2005; 2006 ).Werner'ın (1989:78), yılmazlıkla ilgili yaptığı boylamsal çalışma bulguları kadınların kişiler arası iletişimdeki empati, yardım talebi, güvenli ve etkili iletişim tarzları ile bireyselliklerinin daha ön plana çıkması ve benlik saygısı gibi özelliklerle yaşanan sıkıntılarla baş edebilme konusunda erkeklere göre yılmazlık düzeyi açısından daha etkin olduğunu göstermektedir. Masten'ın (2001), yılmazlığın oluşabilmesi için gerekli olduğunu düşündüğü normal bir gelişim seyri içinde olmak ve risk faktörleri karşısında başarılı bir uyum göstermek koşulları göz önüne alındığında, kadın olmak biyolojik cinsiyet olarak risk faktörü olarak değerlendirilmez iken toplumsal cinsiyet rolleri bakımından risk faktörleri arasında yer almaktadır (Bradshaw, 2014). Toplumsal cinsiyet rollerinin ve kültürel kalıp yargıların varlığına karşı kadınların hem kişisel hayatlarında hem de toplumsal hayatlarında gösterdikleri çaba, lehinde olmayan koşullara karşı uyarlanabilir çözümler üretmeleri, kendilerine olan güvenlerini arttıracak, daha cesur olmalarını sağlayacak ve öz saygılarını arttırarak yılmazlık gelişimlerini olumlu yönde etkileyecektir (Jordan, 2008; 2013). Benzer şekilde, Türk kültüründe kadınlara çocuk yaşta verilmeye başlanan ev içi sorumluluklar veya toplumsal statü açısından çeşitli dezavantajların, kız çocuklarını etkili baş etme tarzlarına yönlendirdiği ve toplumsal cinsiyet risk faktörlerine karşı yılmazlık düzeyi için olumlu yönde güdülediği düşünülmektedir.

Yılmazlık düzeyi ile ilişkili olabileceği düşünülen bir başka demografik değişken, katılımcıların üniversiteye giriş yılları olmuştur. Mevcut çalışma bulguları üniversiteye giriş yılına göre yılmazlık puan ortalamalarının anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu durum Oktan (2008), tarafından yapılan üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin yılmazlık düzeyinin çeşitli değişkenlere göre

incelendiği çalışma bulguları ile çelişmektedir. Bunun yanında, Dayıoğlu (2008), üniversiteye giriş sınavı ve yılmazlık düzeyi ile ilgili yaptığı çalışmasında üniversite sınavına birden fazla girmiş olmanın yılmazlık puanları açısından farklılık göstermediğini bulmuştur. Risk faktörlerinin varlığı ve koruyucu faktörlerin olmaması durumu (Rutter, 1993:626) referans alınarak üniversiteye giriş yılının yılmazlık düzeyini değiştireceği öngörülmesine rağmen bu hipotez doğrulanmamıştır. Katılımcıların kaç sene önce sınava girdiklerinin bu değişken için karıştırıcı olabileceği ve üniversiteye yerleşilen sene sırasında yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç duyulabileceği düşünülmektedir.

### 3.3. YILMAZLIK DÜZEYİNİN, ALGILANAN EBEVEYN İLİŞKİSİ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ve KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ile İLİŞKİSİ BULGULARI VE YORUMLARI

Bu bölümde yılmazlık, algılanan ebeveyn ilişkileri, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analize ilişkin bilgiler Tablo 12'de sunulmuştur.

**Tablo 12.** Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Bilişsel Duygu Düzenleme, Kişilik Özellikleri ve Yılmazlık Değişkenlerinin İlişkileri

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.Yılmazlık | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.Algılanan ebeveyn ilişkisi anne | .35*** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.Algılanan ebeveyn ilişkisi baba | .38*** | .82*** | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.Dışad önüklük | .56*** | .07 | .17* | | | | | | | | | | | |
| 5.Uyumluluk | .32*** | .28*** | .33*** | .30*** | | | | | | | | | | |
| 6.Sorumluluk | .54*** | .31*** | .42*** | .39*** | .38*** | | | | | | | | | |
| 7.Nevrotiklik | .54*** | .25*** | .31*** | .35*** | .35*** | .52*** | | | | | | | | |
| 8.Deneyime açıklık | .59*** | .23*** | .29*** | .53*** | .30*** | .42*** | .30*** | | | | | | | |
| 9.Kendini suçlama | -.26*** | -.11 | -.07 | -.17*** | -.006 | -.14** | -.28*** | -.05 | | | | | | |
| 10.Kabul etme | .81*** | .25*** | .33*** | .40*** | .22*** | .48*** | .41*** | .46*** | -.12** | | | | | |
| 11.Düşünceye odaklanma | .78*** | .24*** | .30*** | .38*** | .21*** | .46*** | .38*** | .52*** | -.16*** | .68*** | | | | |
| 12.Pozitif tekrar odaklanma | .78*** | .22*** | .18* | .57*** | .25*** | .41*** | .38*** | .56*** | -.12** | .60*** | .61*** | | | |
| 13.Plana tekrar odaklanma | .81*** | .33*** | .40*** | .48*** | .24*** | .46*** | .49*** | .48*** | -.26*** | .61*** | .53*** | .60*** | | |
| 14.Pozitif yeniden gözden geçirme | .78*** | .13 | .13 | .51*** | .16*** | .38*** | .34*** | .48*** | -.16*** | .62*** | .65*** | .64*** | .57*** | |
| 15.Bakış açısına yerleştirmek | .78*** | .27*** | .27** | .43*** | .16*** | .43*** | .43*** | .49*** | -.15*** | .69*** | .68*** | .60*** | .57*** | .65*** |
| 16.Yıkım | .69*** | .32*** | .31*** | .49*** | .30*** | .33*** | .33*** | .40*** | -.21 | .47*** | .43*** | .58*** | .57*** | .51*** | .43*** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | *** | | | | | | | |
| 17.Diğerlerini suçlama | .82*** | .29*** | .30*** | .43*** | .31*** | .45*** | .49*** | .41*** | -.19*** | .64*** | .58*** | .56*** | .64*** | .58*** | .59*** | .55*** |

*p<.05, ** p<.01, ***p<.001

Hipotez 2'yi değerlendirmek için yılmazlığın, algılanan anne ve baba ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları, beş faktörlü kişilik envanterinin alt boyutları ile arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre yılmazlık ile algılanan anne ebeveyn ilişkisi ($r$ = .35$p$< .001) ve algılanan baba ebeveyn ilişkisi ($r$ = .38 $p$< .001) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Kişilik özellikleri değerlendirildiğinde ise dışadönüklük ($r$ = .56$p$< .001), sorumluluk ($r$ = .54$p$< .001), nevrotiklik ($r$ = .54$p$< .001), deneyime açıklık ($r$ = .59 $p$< .001) değişkenleri ile yılmazlık arasında orta düzeyde pozitif korelasyon bulunurken, uyumluluk ile yılmazlık arasında ($r$ = .32 $p$< .001) düşük düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Yılmazlık ve bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları arasında: kendini suçlama ($r$ = -.26 $p$ < .001) ile düşük düzeyde negatif ilişki; kabul etme ($r$ = .81 $p$ < .001), düşünceye odaklanma ($r$ = .78 $p$ < .001), pozitif tekrar odaklanma ($r$ = .78 $p$ < .001), plana tekrar odaklanma ($r$ = .81 $p$< .001), pozitif yeniden gözden geçirme ($r$ = .78 $p$ < .001), bakış açısına yerleştirmek ($r$ = .78 $p$< .001) ve diğerlerini suçlama ($r$ = .82 $p$< .001) ile yüksek düzeyde; yıkım ($r$ = .69 $p$< .001) ile orta düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur (bkz. Tablo 12).

Yılmazlık düzeyi ile algılanan anne ebeveyn ilişkisi ve algılanan baba ebeveyn ilişkisi arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Yılmazlık düzeyi arttıkça algılanan ebeveyn ilişkisi alt boyutları olan, kabul derecesi, empati, koşulsuz kabul ve içtenlik boyutlarından alınan toplam puanların arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu alanyazındaki diğer çalışmalarla örtüşmektedir ( Örn: Quinton, 2004). Yılmazlık araştırmalarında dezavantajlı şartlara rağmen ebeveynlerin çocuklarına karşı yetkin, doyurucu ve sıcak yaklaşımlarının çocukların gelişimlerini olumlu yönde etkilediği ve yılmazlıkları için bozucu etkilere karşı koruduğu

bilinmektedir (Masten, 2015). Aynı şekilde Sheridan ve diğerleri (2005), yaptıkları çalışma ile ebeveynin ilgi ve sıcaklığının empatik boyuttaki yansımalarının çocuğun yılmazlığı ve uyum becerisini arttıracağını yönünde bulgular elde etmişlerdir. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde etkili iletişim, çocuğu kabul davranışları, olumlu yönde verilen destekleyici geri bildirimler ve çocuğun becerilerine göre şekillenen gerçekçi beklentiler ve yönlendirmelerin çocuğun yılmazlık düzeyini geliştireceği belirtilmektedir (Goldstein ve Brooks, 2013). Ebeveyn ilişkisinin alt boyutları düşünüldüğünde çocuğa gösterilen içtenliğinin, olumlu kabulünün, empati ve saygının olası olumsuz koşullarla mücadele etme gücüne katkı sağlayacağı, daha uyarlanabilir davranışlar için teşvik edici olabileceği ve çevresel risk faktörlerinin etkisini azaltacağı sonucuna varılabileceği düşünülmektedir.

Yılmazlık düzeyi ve bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları arasında ise, kendini suçlama alt boyutu ile düşük düzeyde negatif yönlü ilişkili bulunmuştur. Kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrara odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile yüksek düzeyde pozitif yönlü, yıkım alt boyutu ile ise orta düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar alanyazındaki çalışmalarla örtüşmektedir (Troy ve Mauss, 2011; Kay, 2016; Lee ve diğ., 2016). Genişlet ve yapılandır teorisine göre (Fredrickson, 2001), olumlu duygular bireyin düşüncelerini geliştirebilir ve iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebilecek bir yılmazlık oluşturabilir. Bu teoriyi destekler nitelikte birçok çalışma duygu düzenleme stratejilerinin sıkıntıya dayanma düzeyini doğrudan etkileyebileceğini göstermiştir (Bardeen ve diğ., 2015; Gratz ve Roemer, 2004).

Yine bir başka çalışmada, Min ve arkadaşları (2013), depresyon ve/veya anksiyete bozukluğu tanısı almış kişilerle bilişsel duygu düzenleme ve yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırma bulguları, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu (olumlu) stratejileri ve yılmazlık düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olumlu yeniden değerlendirmenin daha çok; ruminasyonun ise daha az kullanılmasının yılmazlık düzeyini öngördüğü belirtilmektedir. Min ve arkadaşları (2013), tarafından yapılan çalışmada yılmazlık

modelinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden planlama ve pozitif yeniden değerlendirmeye boyutlarına kıyasla ruminasyon boyutu yılmazlığı yüksek ölçüde yordamaktadır.

Tugade ve Fredrickson (2007), olumlu duyguların hissedilme süresinin uzatılması ve arttırılmasının olumsuz koşullar altındayken kişinin yılmazlık düzeyini olumlu etkileyeceğine dikkat çekmektedir. Çalışmalar maruz kalınan stres faktörüne ilişkin yapılan değerlendirmelerde duyguların daha pozitif odaklı (uyumlu) olarak yönlendirilmesine ve strese rağmen daha fazla yılmazlık düzeyi göstermeye yardımcı olacağı yönündedir ( Troy ve Mauss, 2011; Mestre ve diğ., 2017).

Cai ve arkadaşları (2017) tarafından askerlerle yapılan bir çalışmada, bilişsel duygu düzenleme, sosyal destek, yılmazlık ve akut stres tepkileri arasındaki ilişkiler ile sosyal destek ve yılmazlığın bilişsel duygu düzenleme ve akut stres tepkileri üzerindeki çoklu aracı etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçları akut stresin negatif odaklı (uyumsuz) bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde, sosyal destek ve yılmazlıkla negatif yönde olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte pozitif odaklı (uyumlu ) duygu düzenleme stratejileri, sosyal destek ve yılmazlık düzeyi ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar yapılan araştırma bulgularını desteklemektedir. Yılmazlık kavramının tanımları arasında yer alan stresli koşullara uyum sağlama, olumsuz olaylardan sıyrılma, sıkıntılarla başa çıkabilme becerileri ile bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu stratejileri arasında pozitif ilişkinin olması, beklenen ve bu çalışma bulguları ile de tekrar doğrulanan bulgular sunmuştur. Duygu düzenlemenin stresli durumlarda ortaya çıkması ve başa çıkma stratejileri arasında, duygu düzenlemenin bilişsel ve uyumlu(olumlu) stratejileri göz önüne alındığında kişinin yılmazlık düzeyine göre farklılık göstereceği hipotezi iki değişkenin içerikleri bakımından uyum göstermektedir.

Kişilik özellikleri değerlendirildiğinde ise dışadönüklük, sorumluluk, nevrotiklik, deneyime açıklık boyutları ile yılmazlık arasında orta düzeyde pozitif düzeyde korelasyon bulunurken, uyumluluk boyutu ile yılmazlık düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Bu sonuçlar alanyazındaki çalışmalarda yer alan yılmazlık düzeyi ve kişilik özelliklerinden dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık boyutlarıyla pozitif yönde ilişki sonuçları

ile benzerlik gösterirken, nevrotiklik boyutu ile yılmazlık düzeyi arasında pozitif yöndeki ilişki bulunması yönü ile çelişmektedir. Oshio ve arkadaşları (2018), tarafından yapılan kişilik özellikleri ve yılmazlık üzerine yapılan meta-analiz çalışmasında yılmazlık; dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişki iken nevrotiklik boyutu ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmak, risk faktörleri altında günlük yaşamın olağan akışının dengesinin bozulması gibi durumlarda, duygusal tutarlılığın yüksek olmasının yani nevrotiklik düzeyinin düşük olmasının uyum sağlamak ve toparlanmak konularında kolaylaştırıcı etkisi olduğu bilinmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Yılmazlık düzeyi ve dışadönüklük boyutları arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olması alanyazını destekler niteliktedir. Campbell-Sills ve arkadaşları (2006), tarafından yapılan çalışmada genç yetişkinlik döneminde yılmazlık, kişilik özellikleri, baş çıkma tarzları ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yılmazlık düzeyi dışadönüklük ve uyumluluk boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Dışadönüklük kişilik özelliğinin kişiler arası ilişkileri kolay kurma, sosyal ilişki ağlarını devam ettirebilme, sosyal destek kaynaklarına sahip olma, yardım arayışında bulunma gibi konularda yılmazlık için koruyucu faktörler arasında olduğu düşünülmektedir.

### 3.3.1. Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Duygu Düzenleme ve Kişilik Özellikleri Değişkenlerinin İlişkisi ile ilgili Bulgular

Algılanan anne ve baba ebeveyn ilişkisi değişkenlerinin bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları ile ilişkisi Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Algılanan anne ve baba ebeveyn ilişkisi sırasıyla kabul etme ($r$ = .25 $p$< .001; $r$ = .33 $p$< .001), düşünceye odaklanma ($r$ = .24 $p$< .001; $r$ = .30 $p$< .001), pozitif tekrar odaklanma ($r$ = .22$p$< .001; $r$ = .18$p$< .05), plana tekrar odaklanma ($r$ = .33$p$< .001; $r$ = .40$p$< .001), bakış açısına yerleştirmek ($r$ = .27 $p$< .001; $r$ = .27 $p$< .01), yıkım ($r$ = .32$p$< .001; $r$ = .31$p$< .001) ve diğerlerini suçlama ($r$ = .29 $p$< .001; $r$ = .31 $p$< .001) alt boyutları ile pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendini suçlama ve pozitif yeniden gözden geçirme

alt boyutları ile algılanan ebeveyn ilişkisi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır (bkz. Tablo 12).

Kişilik özellikleri ile algılanan ebeveyn ilişkisi Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlara göre, algılanan anne ve baba ebeveyn ilişkisi ile kişilik altboyutları arasında ilişki sırasıyla; uyumluluk ($r$ = .28 $p$< .001; $r$ = .33$p$< .01), sorumluluk ($r$ = .31$p$< .001; $r$ = .42$p$< .001), nevrotiklik ($r$ = .25$p$< .001; $r$ = .31$p$< .001), deneyime açıklık ($r$ = .23$p$< .001; $r$ = .29$p$< .001) pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Dışadönüklük kişilik altboyutu ile algılanan anne ebeveyn ilişkisi arasında ilişki bulunmazken, algılanan baba ebeveyn ilişkisi ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r$ = .17$p$< .05). Analizlere ilişkin değerler Tablo 12'de sunulmuştur.

Algılanan anne ebeveyn ilişkisi ve baba ebeveyn ilişkisi ortalama puanlarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden; kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrara odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutlarıyla düşük düzeyde pozitf yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Duygu tanıma, ifadesi, duygu düzenleme ve duygu gelişiminin ebeveynlerle deneyimlendiği bilinmektedir (Eisenberg ve diğ., 1998). Bununla birlikte, Willen (2012), yeniden değerlendirme ve yeniden odaklanma gibi bilişsel stratejilerinin çocuğun ebeveynlerinin ayrılması gibi durumlarda değişen yaşamlarına uyum sağlama açısından kolaylaştırıcı etkide olduğunu ve negatif duyguların başkalarından kaynaklandığı kabul edilebilirken; yıkım gibi stratejilerin kullanılmasının olumsuz duygulara odaklanmaya neden olabileceğini belirtmiştir. Algılanan ebeveyn ilişkisinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu stratejiler arasında: pozitif tekrara odaklanma, plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirmek stratejilerinin, ebeveyn ilişkisi puanları ile olumlu duygulara duygulara yönlendirebileceği düşünülmektedir.

Kişilik özellikleri ve algılanan ebeveyn ilişkisinin sonuçlarına göre, anne ve baba ebeveyn ilişkisi ile kişilik özellikleri alt boyutları arasında ilişki sırasıyla; uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik, deneyime açıklık boyutları ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bulunmuştur. Dışadönüklük kişilik alt boyutu ile anne ebeveyn

ilişkileri arasında ilişki bulunmazken, baba ebeveyn ilişkileri ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Sonuçlar alanyazındaki araştırmalarla paralellik göstermektedir. Yüksek nevrotiklik düzeyinin ebeveynin güç odaklı disiplin uygulamaları ile yüksek, düşük yanıt verebilirlik ve düşük sıcaklık düzeyinin yetkin ebeveyn olma ile düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Clark, Kochanska ve Ready, 2000; Kendler ve diğerleri, 1997; Kochanska ve diğerleri, 1997). Buna karşın yüksek dışadönüklük ve yüksek uyumluluk boyutlarının ise ebeveynin sıcaklıklığı, yanıt verebilirliği, duyarlılığı gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Belsky ve diğ., 1995; Clark ve diğ., 2000).Kişilik özelliklerinden özellikle, dışadönüklük ve deneyime açıklıklık boyutlarının ebeveyn ilişkisinin alt boyutları arasında kabul derecesi, empati ve koşulsuz kabul boyutları ele alındığında, ebeveynin çocuğun özerkliğini tanıması, yeniliklere teşvik etmesi, çocuğun koşullu olumlu kabulü ve çocuğun ebeveyn onayı kaygısı taşımadan kişiler arası ilişkilerinde ve pek çok alanda yeni deneyimler için özgürlük sağlayabileceği düşünülmektedir.

### 3.4. YILMAZLIK DÜZEYİNİN HİYERARŞİK REGRESYON ile YORDANMASINA İLİŞKİN BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde demografik değişkenler, algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları ve kişilik özelliklerinin yılmazlığı yordaması hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Analize ilişkin bilgiler Tablo 13'te sunulmuştur.

**Tablo 13**. Yılmazlık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Modelleri

| Blok | $R^2$ | | b | SH-b | Beta | Pearson r | $sr^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | .01 | Constant | 212.224 | 19.275 | | | |
| | | Üniversiteye giriş | -4.443 | 6.698 | -0.069 | -.045 | .03 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Sınıf | -2.038 | 2.339 | -0.090 | -.067 | .006 |
| | | Aile geliri | -3.364 | 3.627 | -0.094 | -.08 | .0007 |
| 2 | .20 | Constant | 146.598 | 23.342 | | | |
| | | Algılanan ebeveyn ilişkisi anne | -0.110 | 0.108 | -0.190 | .33 | .01 |
| | | Algılanan ebeveyn ilişkisi baba | 0.303 | 0.095 | 0.587 | .42 | .09 |
| 3 | .47 | Constant | 146.598 | 23.342 | | | |
| | | Kendini suçlama | -1.411 | 0.810 | -0.141 | -.27 | .03 |
| | | Yıkım | 4.794 | 0.796 | 0.504 | .62 | .28 |
| 4 | .69 | Constant | 32.328 | 24.473 | | | |
| | | Dışadönüklük | 1.431 | 0.558 | 0.229 | .65 | .06 |
| | | Uyumluluk | -0.585 | 0.389 | -0.108 | .27 | .02 |
| | | Sorumluluk | 0.961 | 0.345 | 0.211 | .56 | .08 |
| | | Nevrotiklik | 0.807 | 0.318 | 0.185 | .46 | .07 |
| | | Deneyime açıklık | 1.483 | 0.477 | 0.240 | .57 | .10 |

Analizden önce, çok değişkenli normalliği incelemek için Mahalanobis uzaklığı hesaplanmıştır. (-36.12, +36.12) aralığı dışında kalan 9 katılımcı örneklemden çıkarılmış ve 600 katılımcı ile analize devam edilmiştir. Değişkenlerin Cook değerlerinin tamamı 1'den küçük ve leverage değerleri 0-1 aralığında olduğu için örneklemin çok değişkenli normallik varsayımını karşıladığına karar verilmiştir. Değişkenlerin ilişkililiğivarsayımına göre ise yordayıcı ile yordanan değişkenler arasında .70'ten yüksek düzeyde korelasyon bulunmamalıdır (Meyers, Gamst ve Guarino, 2013). Bu nedenle, üniversiteye giriş yılı, sınıf, aile geliri, algılanan ebeveyn ilişkisi anne, algılanan ebeveyn ilişkisi baba, bilişsel duygu düzenlemenin kendini suçlama ve yıkım altboyutları değişkenleri analize dahil edilirken; bilişsel duygu düzenlemenin kabul etme, düşünceye odaklanma (ruminasyon), pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek ve diğerlerini suçlama alt boyutları analize dahil edilememiştir.

Hipotez 3, 4 ve 5'i incelemek için, yılmazlığın üniversiteye giriş yılı, sınıf, aile geliri, algılanan ebeveyn ilişkisi anne, algılanan ebeveyn ilişkisi baba, bilişsel duygu düzenlemenin kendini suçlama ve yıkım alt boyutları, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık değişkenleri tarafından yordanması hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Tüm değişkenlerin korelasyonlarına ilişkin değerler Tablo 12'de sunulmuştur.

Birinci blokta üniversiteye giriş yılı, sınıf, aile geliri orta değişken (covariate) olarak değerlendirilmiştir. Model anlamlı bulunmamıştır ($F$ (3, 97) = 0.559, $p$ > .05). İkinci blokta algılanan anne ebeveyn ilişkisi ve algılanan baba ebeveyn ilişkisi değişkenleri bulunmaktadır. Model anlamlı bulunmuştur ($F$ (5, 95) = 4.806, $p$ = .001). Model yılmazlık varyansının %16'sını açıklamaktadır ($R^2$ = 0.20). Algılanan baba ebeveyn ilişkisi anlamlı bir yordayıcıdır ($p$ =.002). Algılanan baba ebeveyn ilişkisi yılmazlık varyansının %9'unu açıklamaktadır. Algılanan anne ebeveyn ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı değildir. Üçüncü blokta bilişsel duygu düzenlemenin kendini suçlama ve yıkım alt boyutları değerlendirilmiştir. Model anlamlı bulunmuştur ($F$ (7, 93) = 11.573, $p$< .001). Model yılmazlığın %42'sini açıklamaktadır ($R^2$= 0.47). Bilişsel duygu düzenlemenin yıkım alt boyutu anlamlı bir yordayıcıdır ($p$< .001). Bilişsel duygu düzenlemenin yıkım alt boyutu yılmazlığın %28'ini açıklanmaktadır. Kendini suçlama anlamlı bir yordayıcı değildir. Dördüncü

ve son blokta ise beş faktörlü kişilik envanterinin alt boyutları olan, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık analiz edilmiştir. Model anlamlı bulunmuştur ($F$ (12, 88) = 16.420, $p$< .001). Model yılmazlığın %65'ini açıklamaktadır ($R^2$= 0.69). Dışadönüklük ($p$ = .01), sorumluluk ($p$ = .007), nevrotiklik ($p$ = .01) deneyime açıklık ($p$ =.003) istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılardır. Dışadönüklük yılmazlığın %6'sını, sorumluluk %8'ini, nevrotiklik %7'sini, deneyime açıklık %10'unu açıklamaktadır. Uyumluluk istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı değildir (bkz. Tablo 13).

Üniversiteye giriş yılı, sınıf, aile geliri orta değişken (covariate) olarak değerlendirilmiştir. Model anlamlı bulunmamıştır. Söz konusu olan demografik değişkenlerin yılmazlığı yordamada önemli bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Anne algılanan ebeveyn ilişkileri ve baba algılanan ebeveyn ilişkileri değişkenleri ile yapılan analizde model anlamlı bulunmuştur. Özellikle babanın algılanan ebeveyn ilişkileri anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Annenin algılanan ebeveyn ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgular yılmazlığın algılanan ebeveyn ilişkisi bakımından yordanmasında özellikle baba ilişkisinin önemli olduğunu desteklemektedir. Kağıtçıbaşı (1981), Türk kültüründeki dışsal denetime olan inancın erkeklerde kadınlara göre daha az olduğu olduğunu vurgulamaktadır. Erkeklerin içsel denetime (Rotter, 1966 aktaran Kağıtçıbaşı, 1981) olan inancının daha yüksek olmasının toplumsal roller ve kültür ile ilşkili olduğu, sosyal hayatta erkeklere sunulan özgürlük ortamının etkili olduğu düşünülmektedir (Kağıtçıbaşı, 1981). Türk aile yapısındaki babanın yeri göz önüne alındığında, babanın karşılaşılan zorluklara teslim olmak yerine mücadele etme, çözüm yolları arama olanaklarına sahip olma ve çözüm yolları ararken ulaşabileceği kişisel ağlarının daha geniş ve güçlü olabileceği düşünülmektedir. Bu durum, baba ve çocuk ilişkisinin doyurucu olduğu durumlarda babanın rol model alınarak, çocuğun yılmazlık becerisine katkı sağlayabileceği düşüncesine yönlendirmiştir.

Yılmazlık düzeyi ve bilişsel duygu düzenleme boyutu değerlendirildiğinde, bilişsel duygu düzenlemenin kendini suçlama ve yıkım alt boyutları anlamlı

bulunmuştur. Özellikle, bilişsel duygu düzenlemenin yıkım alt boyutu anlamlı bir yordayıcıdır. Prakash, Hussain ve Schirda (2015), dikkat ile yönetilen duygu düzenleme çocuk, ergen veya yetişkin fark etmeksizin değişik yaş grularında stresi azaltabilme gücüne vurgu yapmıştır. Bu gelişim evreleri içinde ise ergenler arasında sosyo ekonomik açıdan dezavantajlı olanların duruma yönelttikleri dikkat ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile birlikte yılmazlık düzeyleri için olanak sağladığı belirtilmektedir.

Yılmazlık ve beş faktörlü kişilik envanterinin alt boyutları olan, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık analizinde model anlamlı bulunmuştur Dışadönüklük, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılar olduğu uyumluluk alt boyutunun ise istatiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde yılmazlık araştırmalarında kişilik özelliklerinin belirleyici bir değişken olduğuna dair araştırmalar mevcuttur (Garza ve diğ., 2014). Kişilik özelliklerinden dışadönüklük boyutunun yılmazlık düzeyini önemli ölçüde yordadığını bilinmektedir (Campbell-Sills ve diğ., 2006; Hsieh ve diğ., 2016; De Las Olas Palma-García ve Hombrados-Mendieta, 2017). Yılmazlık düzeyinin, kişilik özelliklerinden düşük nevrotiklik düzeyi (Furnham, Crump ve Whelan, 1997) ve yüksek iyimserlik, sorumluluk , deneyime açıklıklık düzeyleriyle ilişkili olduğu bilinmektedir( Riolli, Savicki ve Cepani, 2002; Friborg ve diğ., 2005). Bu çalışmalar araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Yılmazlık kavramının, mücadele etme gücü ve uyum sağlama gibi özellikleri barındırıyor olması nevrotikliğin duygusal tutarsızlığı ve stres veya zorluk içeren durumları iyi kontrol edememelerinin birbiriyle zıt yönde olduğu düşülmektedir. Aynı şekilde kişilik özelliklerinden dışadönüklük boyutunun farklı sosyal ortamlara kolay girebilme ve uyum sağlama gibi özelliklerle, kişiler arası ilişkiler ağını genişleterek sosyal destek kaynaklarını arttırabileceği ve bu durumun yılmazlığın koruyucu faktörleri arasında yer alan çevresel faktörlere ulaşabilme açısından kolaylık sağlayacağı düşülmektedir.

Olumlu sosyal ilişkilerin yılmazlık için koruyucu faktörlerden biri olması ve kişilik özelliklerinden dışadönüklüğün sosyal ilişkileri kolaylaştırdığı ve nevrotikliğn

ise sosyal ilişkileri zorlaştırdığı düşüncesi ile birlikte uyumlu (olumlu) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin değişkenler arasındaki ilişkide önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışma bulgularının genellebilirliği açısından yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır

# SONUÇ

Bu araştırmada, lisans eğitime devam eden 18-25 yaş beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyi ve algılanan ebeveyn ilişkisi ile bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bulgular doğrultusunda tartışılmıştır. Ayrıca değişkenler, katılımcıların demografik bilgileri ve araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarına ile olan ilişkilerine göre de değerlendirilmiştir. Algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin yılmazlık düzeyini ne düzeyde yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

**Sonuç 1**- Üniversite öğrencilerinin yılmazlık puanlarının; demografik değişkenlere (cinsiyet, üniversiteye giriş yılı, sınıf düzeyi, ebeveyn eğitim düzeyi ve ebeveyn kaybı) göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yılmazlık düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadın öğrencilerin yılmazlık ortalama puanları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Üniversiteye giriş yılı değişkenine göre ve sınıf düzeyi değişkenine göre yılmazlık puan ortalamaları arasında, anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Ebeveyn eğitim düzeyi değişkenine göre ise, anne eğitim düzeyine göre yılmazlık ortalama puanları arasında, anlamlı düzeyde farklılık görülürken; baba eğitim düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Aynı şekilde anne veya baba ebeveyn kaybı ile yılmazlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**Sonuç 2-** Üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyi ile algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır; üniversite öğrencilerinin yılmazlık puanları ile algılanan ebeveyn ilişkisi puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Yılmazlık puanları ile bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları arasında, kendini suçlama alt boyutu ile düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki; kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrara odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile yüksek düzeyde pozitif yönlü, yıkım alt boyutu ile ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda yılmazlık puanları ile kişilik özellikleri boyutları arasında dışadönüklük, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık boyutları ile pozitif yönlü orta anlamlı düzeyde uyumluluk boyutu ile ise pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Sonuç 3-** Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn ilişkileri, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri puanları arasında algılanan anne ve baba ebeveyn ilişkisi ve bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları ile sırasıyla; kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Kendini suçlama ve pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutları ile algılanan ebeveyn ilişkisi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Algılanan ebeveyn ilişkisi ve kişilik özellikleriyle uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık boyutları ile pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, dışadönüklük boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

**Sonuç 4-** Üniversite öğrencilerinin demografik değişkenleri, algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenlemeleri ve kişilik özelliklerinin yılmazlık düzeyini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin bulguları analiz etmek için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlara göre demografik değişkenlerin yılmazlığı anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Algılanan ebeveyn ilişkisinin yılmazlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle algılanan baba ilişkisinin yılmazlık düzeyi ilişkisinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Yine bilişsel duygu düzenlemenin yıkım alt boyutunun yılmazlık üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişilik özelliklerinin yılmazlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık boyutlarının yılmazlık üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür

# ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulguları ile ilgili bazı öneriler sunulmuştur.

1. Bu çalışmanın örneklem grubu Diyarbakır Dicle üniversitesinde lisans eğitimine devam eden 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Ayrıca çalışmada kullanılan algılanan ebeveyn ilişkisi ölçeğinin sorularının mahremiyet içermesi ve duygusal yükü olması bakımından sonuçların genellenebilirliği için araştırma değişkenlerinin farklı gruplar ile yeniden incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Araştırma sonuçlarının tekrar edilebilirliği açısından, farklı örneklemlerle yapılacak olan çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir.

2. Bu çalışmada, demografik değişkenlerden özellikle anne-baba eğitim seviyesi değişkeni bakımından örneklemde eşit dağılmayan bir tablo görülmektedir. Araştırma bulgularının genellenebilirliği için anne-baba eğitim seviyesi, özellikle anne eğitim seviyesinin daha normal dağıldığı bir örneklemle çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

3. Bu çalışmanın bulguları, algılanan ebeveyn ilişkisi ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yılmazlık düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Bu sonuçlardan hareketle, ebeveyn çocuk ilişkisine dair özellikle anaokulu, ilkokul, ortaokul ebeveynlerine psikoeğitim verilmesine yönelik programların hazırlanmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Aynı şekilde bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yönelik üniversite öğrencileri ile psikoeğitim çalışmaları yürütülebilir.

4. Bu çalışmanın bulgularında, algılanan ebeveyn ilişkisinin koşulsuz kabul alt boyutundaki ortalama puanlarının çok düşük olduğu görülmektedir. Koşulsuz kabulün ne demek olduğu ve ilişkideki rolü ile ilgili ebeveynlere yönelik yapılacak psikoeğitim çalışmalarından sonra çocuklar da dahil edilerek kabul çalışmalarına

yönelik çeşitli uygulamaların yapılmasının alana katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

**KAYNAKÇA**


Ainsworth, M.D.S. (1969). Maternal Sensitivity Scales. Available: http://www.psy.sunysb.edu/ewaters/ senscoop.htm.

Akyunus-İnce, M. (2012). *Cognitive Aspects of Personality Disorders: Influences of Basic Personality Traits, Cognitive Emotion Regulation, and Interpersonal Problems*. Doctoral dissertation.Ankara: METU. Social Science Institute.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion- Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-analytic Review. *Clinical Psychology Review, 30,* 217–237. doi:10.1016/j.cpr.2009 .11.004

Alvord, M. K. ve Grados, J. J. (2005). Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach. *Professional Psychology: Research and Practice,* 36(3), 238–245. https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.238

American Psychological Association. (2010). *Road to Resilience.* [Brochure]. http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx

Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., Sedikides, C. (1994). Behavioral and Characterological Styles as Predictors of Depression and Loneliness: Review, Regnement, and Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.

Anthony, E. J. (1987a). Risk, Vulnerability, and Resilience: An Overview. E. J. Anthony ve B. J. Cohler (Ed.). The Guilford Psychiatry Series. *The Invulnerable Child İçinde* ( 3–48). New York: Guilford Press.

Anthony, E. J. (1987b). Risk, Vulnerability and Resilience: A Overview. E. Anthony ve Cohler (Ed.). *The Invulnerable Child İçinde* (3-48). New York: Guilford Press.

Antonioni, D. (1998). Relationship between the Big Five Personality Factors and Conflict Management Styles*. International Journal of Conflict Management*, 9 (4), 336-355.

Antonovsky A. *Health, Stress and Coping*. San Francisco, Jossey-Bass, 1979.

Arnett, J.J. (1998). Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Hultural and historical Context*. Human Development*, 41, 295-315.

Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twentie. *American Psychologist*, 55, 469-480.

Arnett, J.J. (2004). *Emerging Adulthood*. New Jersey: Prentice-Hall.

Arnett, J.J. ve Galambos, N.L. (2003). Culture and Conceptions of Adulthood*. New Directions for Child and Adolescent Development.*J. Arnett ve N. Galambos (Ed.). (100. Baskı) içinde (91). New York: Wiley Periodicals.

Arnold, M. B. (1960). *Emotion and Personality.*Columbia University Press.

Arthur, W. ve Graziano, W. G. (1996). The Five-Factor Model, Consdcntiousnes and Driving Accident Involvement. *Joumal oF Personality,* 64, 593-618.

Assor, A, Roth, G, Israeli, M, Freed., Deci, E. (2007). Parental Conditional Positive Regard: Another HarmfulType of Parental Control. *Paper Presented at the Society for Research in Child Development (SRCD)*, Boston, USA.

Assor, A. ve Roth, G. (2005). Conditional Love as a Socializing Approach: Costs and Alternatives. *Scientific Annals of the Psychological Society of Northern Greece*, 7, 17–34.

Assor, A. ve Tal, K.(2012).When Parents' Affection Depends on Child's Achievement: Parental Conditional Positive Regard, Self-Aggrandizement, Shame and Coping in Adolescents. *Journal Adolescence*. 35(2), 249-60. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.10.004

Assor, A., Roth, G. ve Deci, E. L. (2004). The Emotional Costs of Parents 'Conditional Regard: A Self-Determination Theory Analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47–88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Atak, H. ve Çok, F. (2010). Beliren Yetişkinlik (Emerging Adulthood): İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.

Ataman Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 7-17.

Ausubel, D. P., Balthazar, E. E., Rosenthal, I., Blackman, L. S., Schpoont, S. H., Welkowitz, J., (1954). Perceived Parent Attitudes as Determinants of Children's Ego Structur, *Child Development*, 25, 173-183.

Baltaş, A. (1997*). Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*, Remzi Kitabevi. İstanbul.

Banovcinova, A., Mydlikova, E. ve Vodicková, M. (2018). Parenting in Low-Income Families from the Perspective of Social Work. 40. SHS Web of *Conferences.*

Barber, B. K. (1996). Parental Psychological Control: Revisiting a Neglected Construct. *Child Development*, 67, 3296–3319.

Barber, B. K. (2002). Reintroducing Parental Psychological Control. B. K. Barber (Ed.). *Intrusive Parenting İçinde* (3-15). Washington: American Psychological Association.

Barber, B., Stolz, H. ve Olsen, J. (2005). Parental Support, Psychological Control and Behavioral Control: Assessing Relevance Across Time, Culture and Method. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 70, 1–151.

Bardeen, J. R., Tull, M. T., Dixon-Gordon, K. L., Stevens, E. N., Gratz, K. L. (2015). Attentional Control as a Moderator of the Relationship between Difficulties Accessing Effective Emotion Regulation Strategies and Distress Tolerance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37*(1), 79–84. https://doi.org/10.1007/s10862-014-9433-2

Barrett, K. C., ve Campos, J. J. (1987). Perspectives on Emotional Development II: A Functionalist Approach to Emotions. J. D. Osofsky (Ed.). *Handbook of infant development İçinde* (555-578), New York: Wiley.

Barrett-Lennard, G. T. (1981). The Empathy Cycle: Refinement of a Nuclear Concept. *Journal of Counseling Psychology,* 28(2), 91–100. doi:10.1037/0022-0167.28.2.91

Barrick, M.R. ve Mount, M.K.(1991). The Big Five Personality Dimensions and Job Performance: A Meta-analysis. *Personnel Psychology,* 44, 1-25.

Barrick, M.R., Stewart, G.L. ve Piotrowski, M. (2002). Personality and Job Performance: Test of the Mediating Effects of Motivation Among Sales Representatives. *Journal of Applied Psychology,* 87 (1), 43-51.

Bauman, S.S.M. (2002) 'Fostering Resilience in Children. C.L. Juntunen ve D.R. Atkinson ( Ed.) *Counseling across the Lifespan İçinde* . Thousand Oaks, CA: Sagem

Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development,* 37, 887-907.

Baumrind, D. (1996). The Discipline Controversy Revisited. Family Relations: An Interdisciplinary. *Journal of Applied Family Studies, 45*(4), 405–414.https://doi.org/10.2307/585170

Baumrind, D. (2005). Patterns of Parental Authority and Adolescent Autonomy. *New Directions for Child and Adolescent Development,* 108, 61–69.

Bean, R. A., Barber B. K. ve Crane, D. R. (2006). Parental Support, Behavioral Control, and Psychological Control among African American Youth. *Journal of Family Issues,* 10, 1335-1355.

Bell, K. L. ve Calkins, S. D. (2000). Relationships as Inputs and Outputs of Emotion Regulation. *Psychological Inquiry,* 11(3), 160–163.https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_04

Belsky, J. (1981). Early Human Experience: A Family Perspective. *Developmental Psychology, 17,* 3-23

Belsky, J. (1984). The Determinants of Parenting: A Process Model. *Child Development,* 55,83-96.

Belsky, J., Crnic, K. ve Woodworth, S. (1995). Personality and Parenting: Exploring the Mediating Role of Transient Mood and Daily Hassles. *Journal of Personality*, 63, 905–929.

Benet-Martinez V. ve John, P. O. (1998). Los Cinco Grandes Across Cultures and Ethnic Groups: Multitrait Multimethod Analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (3), 729-750.

Bezmez, S., Blakney, R., Brown, C.H. (1999). English-Turkish / Turkish-English-RedhouseDictionary. Istanbul: Sev Publisher (Redhouse).

Birtek, D. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Kaygı Belirti Düzeyinin Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Biçimleri Açısından İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: MÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bleuler, M. (1984). Different Forms of Childhood Stress and Patterns of Adult Psychiatric Outcome. N. F. Watt, E. J. Anthony, L. C. Wynne ve J. E. Rolf (Ed.). *Children at Risk for Schizophrenia İçinde* (537–542). Cambridge: Cambridge University Press.

Blum, R. (1998). Healthy Youth Development as a Model for Youth Health Promotion A Review. *Journal of Adolescent Health*, 22(5), 368–375. doi:10.1016/s1054-139x(97)00261-9

Bolger, N. ve Zuckerman, A. (1995). A Framework for Studying Personality in the Stress Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 890–902.

Bonanno, G. A. (2001). Emotion Self-Regulation. T. J. Mayne ve G. A. Bonanno (Ed.). Emotions and Social Behavior. *Emotions: Currrent Issues and Future Directions İçinde* (251–285). Guilford Press.

Bonanno, G. A. ve Mancini, A. D. (2008). The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma. *Pediatrics*, 121, 369–375. doi: http://dx.doi.org/ 10.1542/peds.2007-1648

Bono, J. E., Boles, T. L., Judge, T. A., Lauver, K. J. (2002). The Role of Personality in Task and Relationship Conflict. *Journal of Personality*, 70 (3), 1311-1344.

Bornstein, M. H. ve Zlotnik, D. (2008). Parenting Styles and Their Effects. *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*, 496-509.

Bornstein, M. H. ve Zlotnik, D. (2009). Parenting Styles and Their Effects. J. B. Benson ve M. M. Haith (Ed.), *Social and Emotional Development in Infancy and Early Childhood İçinde* (280-292). UK: Elsevier.

Bower, G. H. (1981). Mood and Memory. *American Psychologist*, 36(2), 129–148.

Bowes, L., Maughan, B., Caspi, A., Moffitt, T. E., Arseneault, L. (2010). Families Promote Emotional and Behavioural Resilience to Bullying: Evidence of An

Environmental Effect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7), 809–817. doi:10.1111/j.1469-7610.2010.02216.x

Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss. *Separation* (2. baskı) içinde (265-296) .New York: Basic Books.

Bradshaw, S. (2014). Engendering Development and Disasters. *Disasters*, 39(1), 54–75. http://dx.doi.org/10.1111/disa.12111.

Brooks, J. E. (1994). Children at Risk Fostering Resilience and Hope. *American Journal of Orthopsychiatry*. 64 (4), 545-553.

Brown, G. W., Harris, T. O. ve Bifulco, A. (1986). The Long term Effects of Early Loss of Parent. M. Rutter, C. E. Izard ve P. B. Read (Ed.). *Depression in Young People İçinde* (251- 96). New York: Guilford Press.

Bruck, C. S.ve Allen, T. D. (2003). The Relationship between Big Five Personality traits, Negative Affectivity, Type A Behavior and Work-Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 457-472. https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00040-4

Bulut Sarıcı, S. (2017). Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Stresle Başa çıkma ve Depresyon Arasındaki ilişkiler: Gazi Eğitim Fakültesi Örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(2), 1205-1221.

Cai, W., Pan, Y., Zhang, S., Wei, C., Deng, G. (2017). Relationship between Cognitive Emotion Regulation, Social Support, Resilience and Acute Stress Responses in Chinese Soldiers: Exploring Multiple Mediation model. *Psychiatry Research*. 256: 71-78. http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.018

Calkins, S. D. ve Johnson, M. C. (1998). Toddler Regulation of Distress to Frustrating Events: Temperamental and Maternal Correlates. *Infant Behavior and Development*, 21, 379–395.

Calkins, S. D., Smith, C. L., Gill, K. L., Johnson, M. C. (1998). Maternal Interactive Style Across Contexts: Relations to Emotional, Behavioral, and Physiological Regulation During Toddlerhood. *Social Development*, 7, 350–369.

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of Resilience to Personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585–599. doi: 10.1016/j.brat.2005.05.001

Campos, J. J., Campos, R. G.ve Barrett, K. C. (1989).Emergent Themes in the Studyof Emotional Development and Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.

Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R. ve Campos, R. G. (1994). A Functionalist Perspective on the Nature of Emotion. N. A. Fox (Ed.). *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations İçinde* (284-303). Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 2-3.

Carbonell, D., Reinherz H., Giaconia R., Stashwick C., Paradis A., Beardslee W. (2002). Adolescent Protective Factors Promoting Resilience in Young Adults at Risk for Depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19, 5.

Carver, C.S., Scheier, M.F. ve Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56,* 267-283.

Catalano, R.F., Berglund, M.L., Ryan, J.A.M., Lonczak, H.S., Hawkins, J.D. (2002). Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs. *Prevention and Treatment, The Annals of the American Academy of Political and Social Science,* 5(1), 15.http://content.apa.org/journals/pre/5/1/

Christopher, C., Saunders, R., Jacobvitz, D., Burton, R., Hazen, N. (2013). Maternal Empathy and Changes in Mothers 'Permissiveness as Predictors of Toddlers 'Early Social Competence with Peers: A Parenting Intervention. *Journal of Child and Family Studies,* 22, 769-778.

Cicchetti, D., Ackerman, B. P. ve Izard, C. E. (1995). Emotions and Emotion Regulation in Developmental Psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1–10.

Clark, L. A., Kochanska, G. ve Ready, R. (2000). Mothers 'Personality and Its Interaction with Child Temperament as Predictors of Parenting Behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology,* 79, 274–285.

Cloninger C. R. (2000). Kişilik Boyutları Biyoloji. *Psikiyatride Güncel Görüşler*, 13, 611-616.

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

Cole, P.M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. N. A. Fox (Ed.). *Monographs of the Society for Research in Child Development İçinde* (73-100). Chicago, IL: University of Chicago Press.

Compas, B. E., Orosan, P. G. ve Grant, K. E. (1993). Adolescent Stress and Coping: Implications for Psychopathology During Adolescence. *Journal of Adolescence,* 16(3), 331–349. https://doi.org/10.1006/jado.1993.1028

Connor, K. M.ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety,* 18(2), 76–82.

Connor, K. M. ve Davidson, J. R.T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2),76–82.

Costa, P. T., Jr. ve McCrae, R. R. (1985). The NEO Personality Inventory Manual. *Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.*

Costa, P. T.ve McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology,* 38(4), 668–678. https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668

Crocetti, E., Scrignaro, M., Sica, L. S., Magrin, M. E. (2012). Correlates of Identity Configurations: Three Studies with Adolescent and Emerging Adult Cohorts. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 732– 748. doi: 10.1007/s10964-011-9702-2

Crockett ve R. K. Silbereisen (Ed.).(2000). *Negotiating Adolescence in Times of Social Change*. 201–223. Cambridge University Press

Cüceloğlu D. (2003), *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çakmak Tolan, Ö. (2015). *Evlilik Uyumunun Kişilik Özellikleri, İlişkiye Dair İnançlar ve Çatışma Çözüm Stilleri BağlamındaYyordanması (Diyarbakır İli Örneği)*. Malatya: İÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çapan, M.(2019).*Üniversite Öğrencilerinin Merhamet ve Öz-anlayış Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmes* .Yüksek Lisans Tezi. İstanbul : YTÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyet ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *4*(1), 139-155.

Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H., N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75):81-95.

Dahir, C.A. ve Eby, L. C. (2001). Building Resiliency: The Role of the School Counselor. *Middle Matters* (5-6). Retrieved from http://www.naesp.org.

Darling, N. ve Steinberg, L. (1993). Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin,* 113(3), 487-496.

Darwin, F. (1890). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Cambridge University Press. Cambridge.

Davidson, J. R. T., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Hertzberg, M. A., Weisler, R. H. (2005). Trauma, Resilience and Saliostasis: Effects of Treatment in Post-Traumatic Stress Disorder. *International Clinical Psychopharmacology, 20*, 43–48.

Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in University Entrance Examination Applicants: The Role of Learned Resourcefulness, Perceived Social Support, and Gender*. Masters Dissertation . Ankara: METU. Social Science Institute.

De Las Olas Palma-García, M. ve Hombrados-Mendieta, I. (2017). Resilience and Personality in Social Work Students and Social Workers. *International Social Work,*60, 19–31. doi: 10.1177/0020872814537856

Deater-Deckard, K., Ivy, L. ve Smith, J. (2004). Resilience as Gene-Etransactions. S.Goldstein ve R. B. Brooks (Ed.). *Handbook of Resilience in Children İçinde* (49-63). New York: Kluwer Academic/Plenum.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.

Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, S., Queenan, P. (2003). Preschool Emotional Competence: Pathway to Social Competence? *Child Development,* 74, 238-256.

Denham, S. A., Zoller, D. ve Couchoud, E. A. (1994). Socialization of Preschoolers ' Emotion Understanding. *Developmental Psychology,* 30, 928–936.

Digman, J. M. (1990). Personality Structure: Emergence of The Five-Factor Model. A*nnual Review of Psychology,* 41, 417–440.

Doll, B. ve Lyon, M. A. (1998). Risk and Resilience: Implications for the Delivery of Educational and Mental Health Services in Schools. *School Psychology Review,* 27, 3, 348-363.

Dökmen, Ü. (1994). *Sanat ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Duan, L. ve Zhu, G.(2020). Psychological Interventions for People Affected by the COVID-19 Epidemic. *Lancet Psychiatry*. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0.

Duartea A. C., Matosb A.P. ve Marquesc C, (2015). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: Gender's Moderating Effect. *Procedia - Social and Behavioral Sciences,* 165, 275 – 283.

Dumont, M. ve Provost, M. A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence,* 28 (3), 343-363.

Dunn, J. ve Brown, J. R. (1994). Affect Expression in the Family, Children's Understanding of Emotions, and Their Interactions with Others. *Merrill-Palmer Quarterly,* 40, 120–137.

Dweck, C. (1999). Self-Theories: *Their Role in Motivation, Personality, and Developmen*t. Philadelphia, PA: Psychology Press.

Eisenberg, N. (2000). Emotion, Regulation, and Moral Development. *Annual Review of Psychology,* 51, 665–697.

Eisenberg, N., Cumberland, A. ve Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136–157.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Schaller, M., Carlo, G., Miller, P. A. (1991). The Relations of Parental Characteristics and Practices to Children‘s Vicarious Emotional Responding. *Child Development,* 62, 1393–1408.

Eisenberg, N., Zhou, Q, Spinrad, T.L., Valiente, C., Fabes, R. A., Liew, J. (2005). Relations among Positive Parenting, Children’s Effortful Control, and Externalizing Problems: A Three-Wave Longitudinal Study. *Child Development*, 76(5), 1055 – 1071.

Eisenberg, N .ve Spinrad, T. L. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, 75, 334-339.

Elder, G. H., Van Nguyen, T. ve Caspi, A. (1985). Linking Family Hardship to Children's Lives. *Child Development,* 56, 361-375

Elliot, A. J. ve Thrash, T. M. (2004). The Intergenerational Transmission of Fear of Failure. Personality and Social Psychology Bulletin, 30(8), 957–971.

Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi* .Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ersoy, E. (2018). The role of Perceived Parental Attitudes and Self-Esteem in Predicting Secondary School Students ’Depression. *Cypriot Journal of Educational Science*, 13(3), 299-309.

Farrant, B. M., Devine, T. A. J., Maybery, M. T., Fletcher, J. (2012). Empathy, Perspective Taking and Prosocial Behaviour: The Importance of Parenting Practices. *Infant and Child Development,* 21(2),175–188

Fergusson, M.D. ve Horwood, L. J. (2003). Resilience to Childhood Adversity: Results of a 21-year Study. S.S. Luthar (Ed). *Resilience and Vulnerability Adaptation in the Context of Childhood Adversitie İçinde* (130-155). New York, Cambridge University Press.

Feshbach, N. D. (1987). Parental Empathy and Child Adjustment/Maladjustment. N. Eisenberg, J. Strayer (Ed.). Cambridge Studies in Social and Emotional Development. *Empathy and Its Development İçinde* ( 271–291). Cambridge University Press.

Finders, J. K., Díaz, G., Geldhof, G. J., Sektnan, M., Rennekamp, D. (2016). The Impact of Parenting Education on Parent and Child Behaviors: Moderators by Income and Ethnicity. *Children and Youth Services Review,* 71, 199–209.

Fiona M. (2011). Resilience Concept Factors and Models for Pactice. Briefing Prepared for the Scottish Child Care and Protection Network (SCCPN). *Brigid Daniel, Professor of Social Work*, University of Stirling.

Fisher, L., Kokes, R. F., Cole, R. E., Perkins, P. M., Wynne, L.C. (1987). Component Children at Risk: A Study of Well-Functioning Offspring of Disturbed Parents. E. J. Anthony ve B. J. Cohler (Ed.). *The Invulnerable Child İçinde* (3-48). New York: Guilford.

Flammer, A. (1995). *Developmental Analysis of Control Beliefs*. A. Bandura (Ed.). *Self-Efficacy in Changing Societies İçinde* ( 69-113). Cambridge University Press: New York.

Flammer, A. (1995). Developmental Analysis of Control Beliefs. A. Bandura (Ed.). *Self-Efficacy in Changing Societies İçinde* (69–113). New York: Cambridge University Press.

Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology,* 55, 745–774.

Fox, N. A. ve Calkins, S. D. (2003). The Development of Self-control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences.*Motivation and Emotion*, 27(1),7–26. https://doi.org/10.1023/A:1023622324898

Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., Hjemdal, O. (2005). Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29–42

Friedman, H. S. ve Schustack, M. W. (1999). *Personality: Classic Theories and Modern Research*. USA: Allyn and Bacon.

Friedman, H., S. ve Schustack, M., W. (1999). *Personality: Classic Theories and Modern Research*. USA: Allyn and Bacon.

Furman, W. (2002). The Emerging Field of Adolescent Romantic Relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 177-180. doi:10.1111/1467-8721.00195

Furnham, A., Crump, J. ve Whelan, J. (1997). Validating the NEO Personality Inventory Using Assessors Ratings. *Personality and Individual Diferences*, 22, 669-675.

Garber, J. ve Dodge, K. A. (1991). *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*. New York: Cambridge University Press.

Garmezy, N, Masten A. S. ve Tellegen, A. (1984). The Study of Stress and Competence in Children. *Child Development*, 55, 97-111.

Garmezy, N. G. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416-430.

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.https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual for the Use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire,* DATEC. Leiden University: The Netherlands.

Garnefski, N., Kraaij, V.ve Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.

Garza, K. K., Bain, S. F. ve Kupczynski, L. (2014). Resiliency, Self-Efficacy, and Persistence of College Seniors in Higher Education. *Research in Higher Education Journal*, 26, 1–19.

Gelso, C. J. ve Hayes, J. A. (1998). *The Psychotherapy Relationship: Theory, Research, and Practice.* New York: Wiley.

Gewirtz, J. L. ve Pelaez-Nogueras, M. (1991). Proximal Mechanisms Underlying the Acquisition of Moral Behavior Patterns. W. M. Kurtines ve J. L. Gewirtz (Ed.). *Handbook of Moral Behavior andDevelopment*. Theory (*1). Theory (2). Research(3). Application İçinde* (153–182). LawrenceErlbaum Associates, Inc.

Ginott, H. (1969). *Between Parent and Child.* New York: Avon Books.

Gizir, C. A. (2004). *Academic Resilience: An Investigation of Protective Factors Contributing to the Academic Achievement of Eighth Grade Students in Poverty.* Doctoral Dissertation. Ankara: METU. Social Science Institute.

Gladstein, G. A. (1983). Understanding Empathy: Integrating Counseling, Developmental, and Social Psychology Perspectives. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 467–482. doi:10.1037/ 0022-0167.30.4.467

Goldberg, L. R. (1981). Language and Individual Differences: The Search for Universals in Personality Lexicons. L. Wheeler (Ed.). *Review of Personality and Social Psychology* (2. Baskı*) İçinde* ( 141-165). Beverly Hills, CA: Sage.

Goldstein S.ve Brooks R. B. (2006), *Handbook of Resilience in Children (s.24)*. New York : Kluwer Academic/Plenum.

Goldstein, S. ve Brooks R. B. (2006). *Handbook of Resilience in Children* ( 24. baskı). New York : Kluwer Academic/Plenum.

Goldstein, S. ve Brooks, R. B. (2013). Why Study Resilience? S. Goldstein ve R. B. Brooks (Eds). *Handbook of Resilience in Children İçinde* (3–14). Boston: Springer US. doi.org/ 10.1007/978-1-4614-3661-4_1.

Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. ve Tarrier, N. (2012). Psychological Resilience in Young and Older Adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.

Gordon, E. W. ve Song, L. D. (1994). Variations in the Experience of Resilience. M. C. Wangve E. W. Gordon (Ed..). *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects İçinde* (27-44). New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates, Publishers

Gordon, S. L. (1989). The Socialization of Children's Emotions: Emotional Culture, Competence, and Exposure. C. I. Saarni ve P. Harris (Ed.). *Children's Understanding of Emotion İçinde*. New York: Cambridge Univ. Press.

Gottman, J. M., Katz, L. F. ve Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*, 10, 243–268.

Gratz, K. L. 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. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Graziano, W. G. ve Eisenberg, N. (1997). Agreeableness: A dimension of Personality. R. Hogan, J. A. Johnson ve S. R. Briggs (Ed.). *Handbook of Personality Psychology İçinde* ( 795–824). San Diego, CA: Academic Press.

Graziano, W. G., Jensen-Campbell, A. L. ve Hair, C. E. (1996). Perceiving Interpersonal Conflict and Reacting to It: The Case for Agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 820-835.

Greenberg, L. ve Watson, J. (2005). *Emotion-Focused Therapy of Depression.* Washington, DC: APA Press.

Greenberg, L.S. ve Watson, J.C. (2005). *Emotion-Focused Therapy for Depression.* Washington, DC:American Psychological Association

Greene, R. R. (2002). *Resilience: Theory and Research for Social Work Practice*. Washington, DC: NASW Press. Printed with Permission.

Gresham, D. ve Gullone, E. (2012). Emotion Regulation Strategy Use in Children and Adolescents: The Explanatory Roles of Personality and Attachment. *Personality and Individual Differences*, 52 (5), 616-621.

Grolnick, W. S. ve Slowiaczek, M. (1994). Parents 'Involvement in Children's Schooling: A Multi-Dimensional Conceptualization and Motivational Model. *Child Development*, 65, 237–252.

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.

Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13, 551–573.

Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152

Gross, J.J.(2002).Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *PsychophysIology*, 39, 281-291. http://dx.doI.org/10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164.

Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. D. K. Synder, J. A. Simpson, ve J. N. Hughes (Ed.). *Emotion regulation in couples and families: Pathway to Dysfunction and Health İçinde* ( 110-132). New York: Guilford Press.

Gross, J. J.ve Levenson, R. W. (1993). Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.

Gross, J.J. (1998). Antecedent and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.

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

Gross, J.J. ve Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation İçinde* (3-24). New York: Guilford Press.

Gunthert, K.C., Cohen, L.H. ve Armeli S. (1999). The Role of Neuroticism in Daily Stress and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5):1087-100.

Gurman, A. S. (1977). The Patient's Perception of the Therapeutic Relationship. A. S. Gurman ve A. M. Razin (Ed.). *Effective Psychotherapy: A Handbook of Research İçinde* (503–543). New York: Pergamon.

Gutman, L.M. (2008). *Risk and Resilience.* University of London, UK: Elsevier.

Gürcan, D. (2015). *Perceived Parental Relationship, Self-Discrepancy, and Personality Characteristics in Relation to Psychological Well-Being*. Doctoral Dissertation. Ankara: METU. Social Science Institute.

Gürgan, U.(2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Göre İncelenmesi.* Doktora Tezi. Ankara: AÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Halberstadt, A. G. ve Eaton, K. L. (2003). A Meta-Analysis of Family Expressiveness and Children's Emotion Expressiveness and Understanding. *Marriage & Family Review*, 34(1-2), 35–62. https://doi.org/10.1300/J002v34n01_03

Hampel, P. ve Petermann, F. (2005). Age and Gender Effects on Coping in Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34 (2), 73-83.

Hampel, P. ve Petermann, F. (2006). Perceived Stress, Coping and Adjustment in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 409-415.

Harris, Y. R., Terrel, D. ve Allen, G. (1999). The Influence of Education Context and Beliefs on the Teaching Behaviors of African American Mothers. *Journal of Black Psychology,* 25, 490-503

Haviland-Jones, J. M. ve Kahlbaugh, P. (2000). Emotion and Identity. M. Lewis ve J. M. Haviland-Jones (Ed.). *Handbook of Emotions İçinde* (293 – 305). New York: Guilford Press.

Hawkins, J. D., Catalano, R. F. ve Miller, J. Y. (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin,* 112 (1), 64-105.

Hawley, D. R. ve De Haan, L. (1996). Toward a Definition of Family Resilience: Integrating Life-Span and Family Perspectives. *Family Process,* 35(3), 283-298.

Henderson, N. ve Milstein, M.M. (1996). *Reciliency in Schools. Making it Happen for Stutdents and Educators*, Corwin Pres, Inc., A Sage Publucation Company Thousand Oaks, California.

Heyman, G.D. ve Legare, C.H. (2004). Children's Beliefs about Gender Diffrencesin the Academic and Social Domains. *Sex Roles*, 50(3/4), 227-39.

Hoffman, M. L. (1975). Erratum: "Moral Internalization, Parental Power, and the Nature of Parent-Child Interaction." *Developmental Psychology*, 11(4), 526. https://doi.org/10.1037/h0078155

Hogan, R. (1969). Development of An Empathy Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(3), 307–316. https://doi.org/10.1037/h0027580

Hogan, R. (1969). Development of an Empathy Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 33(3), 307–316. doi:10.1037/h0027580

Hollin, C. (1994). Forensic (Criminological) Psychology. A. Colman (Ed.). *Companion Encyclopedia of Psychology İçind*e (1231-1253). London: Routledge.

Hsieh, H. F., Hung, Y. T., Wang, H. H., Ma, S. C., Chang, S. C. (2016). Factorsof Resilience in Emergency Department Nurses Who Have Experienced Work Place Violence in Taiwan. *Journal of Nursing Scholarship,* 48, 23–30. doi: 10.1111/jnu.12177

Israeli-Halevi, M., Assor, A. ve Roth, G.,(2016). Using Maternal Conditional Positive Regard to Promote Anxiety Suppression in Adolescents: A Benign Strategy? *Parenting,* 15(3), 187-206, DOI: 10.1080/15295192.2015.1053324

Izard, C. E. ve Ackerman, B. P. (2000). Motivational, Organizational, and Regulatory Functions of Discrete Emotions. M. Lewis ve J. M. Haviland-Jones (Ed.). *Handbook of Emotions İçinde* (253–264). New York:GuilfordPress.

Jaffe, M., Gullone, E. ve Hughes, E. K. (2010). The Roles of Temperamental Dispositions and Perceived Parenting Behaviours in the Use of Two Emotion Regulation Strategies in Late Childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology,* 47–59. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2009.07.008

Jensen-Campbell, L. A., Gleason, K. A., Adams, R., Malcolm, K. T. (2003). Interpersonal Conflict, Agreeableness and Personality Development. *Journal of Personality,* 71 (6), 1060-1085.

John, O. O. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality,* 72, 1301−1334.

John, O. P. (1989). Towards a Taxonomy of Personality Descriptors. D. M. Buss ve N. Cantor (Ed.), *Personality psychology: Recent Trends and Emerging Directions İçinde* (261-271). New York: Springer- Verlag.

John, O. P., Hampson, S. E. ve Goldberg, L. R. (1991). Is There a Basic Level of Personality Description? *Journal of Personality and Social Psychology,* 60, 348-361.

John, O. P. ve Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. L. A. Pervin ve O. P. John (Ed.). *Handbook of Personality: Theory and Research İçinde* (102–138). Guilford Press.

Jordan, J. V. (2008). Recent Developments in Relational-Cultural Theory. *Women & Therapy,* 31(2–4), 1–4. http://dx.doi.org/10.1080/02703140802145540.

Jordan, J. V. (2013). Relational Resilience in Girls. S. Goldstein ve R. Brooks (Ed.). *Handbook of Resilience in Children İçinde* (73–86). New York, NY: Springer Science & Business Media.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1981). Türkiye'de Çocuğun Değeri, Kadının Rolü ve Doğurganlığı , 83-84..Value of the Child, Women's Role and Fertility in Turkey. Abadan Unat, (Ed.) *Türk Toplumunda Kadın İçinde* (83-84).

Kay, S. A. (2016). Emotion Regulation and Resilience: Overlooked Connections. *Industrial and Organizational Psychology,* 9(02), 411–415. doi:10.1017/iop.2016.31

Kendler, K. S., Sham, P. C. ve MacLean, C. J. (1997). The Determinants of Parenting: An Epidemiological, Multi-Informant, Retrospective Study. *Psychological Medicine*, 27, 549–563.

Kennedy-Moore, E. ve Watson, J. (1999). *Expressing Emotion*. New York: Guilford Press.

Kirby, L.D. ve Fraser, M. W. (1997). Risk and Resilience in Childhood. M. Fraser (Ed.). *Risk and Resilience in Childhood İçinde* (10-33). Washington, DC: NASW Press.

Klohnen, E. C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Ego Resiliency. *Journal of Personality & Social Psychology, 70, (*5), 1067-1079.

Kochanska, G. (1993). Toward a Synthesis of Parental Socialization and Child Temperament in Early Development of Conscience. *Child Development,* 64, 325–347.

Kochanska, G., Clark, L. A. ve Goldman, M. S. (1997). Implications of Mothers ' Personality for Their Parenting and Their Young Children's Developmental Outcomes. *Journal of Personality*, 65, 387–420.

Kokkonen, M. ve Pulkkinen, L. (2001). Examination of the Paths between Personality, Current Mood, Its Evaluation, and Emotion Regulation. *European Journal of Personality,* 15(2), 83-104.

Kolden, G. G., Klein, M. H., Wang, C.C., Austin, S. B. (2011). *Congruence/genuineness. Psychotherapy, 48(1), 65–71*. doi:10.1037/a0022064

Kraaij, V., Garnefski, N., Wilde, E.J., Dijkstra, A., Gebhardt, W., Maes, S., Doest, L. (2003). Negative Life Events and Depressive Symptoms in Late Adolescence: Bonding and Cognitive Coping as Vulnerability Factors?. *Journal of Youth and Adolescence*, *32*(3), 185–193.

Kring, A. M. (2001). Emotion and Psychopathology. J. J. Mayne ve G. A. Bonanno (Ed.). *Emotions: Current İssues and Future Directions İçinde* (337–361). New York: Guilford.

Kring, A. M. ve Sloan, D.M. (Ed.) (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology*. New York: Guilford.

LaFromboise, T. D., Hoyt, D. R., Oliver, L. Whitbeck, L. B. (2006). Family, Community, and School Influences on Resilience Among American Indian Adolescents in the Upper Midwest. *Journal of Community Psychology*,34(2), 193-209.

Landry, S. H., Smith, K. E. ve Swank, P. R. (2006). Responsive Parenting: Establishing Early Foundations for Social, Communication, and Independent Problem-Solving Skills. *Developmental Psychology*, 42, 627–642. https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4. 627.

Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine,* 55, 234- 247.

Lee J. H., Seo M., Lee M., Park S. Y., Lee J. H., Lee S. M. (2016). Profiles of Coping Strategies in Resilient Adolescents. *Psychological Reports*, 120(1), 49–69. doi:10.1177/0033294116677947

Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y., Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269- 279.

Lıu Ya, Zhen ve Hong, Wang. (2012).Affectıve Mediators of the İnfluence of Neuroticism and Resilience on Life Satisfaction. *Personality and Indıvıdual Differences*, 52, 833-838.

Lopes, D. R., Putten, K. ve Moorman, P. P. (2015). The Impact of Parental Styles on the Development of Psychological Complaints. *Europe's Journal of Psychology*, 11(1), 155-168.

Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543 562.

Maccoby, E. (2002). Parenting Effects: Issues and Controverties. J. G. Borkowski, L. S. Ramey ve M. Bristol-Power, (Ed.). *Parenting and the Child's World: Influences on Academic, Intellectual and Social-Emotional Development İçinde* (35-46). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Maccoby, E. E. ve Martin, J. A. (1983). Socialization in the Contex of the Family: Parent-Child Interaction. P. H. Mussen (Seri Ed.) ve E. M. Hetherington (Baskı Ed.), *Handbook of Child Psychology: (*4. seri) *Socialization, Personality, and Social Developmet İçinde* (4. baskı) (1-101). Newyork: Wiley.

Maddi, S. R. ve Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63, 2, 265-274.

Mahalihali, K. (2006). Family Influences on the Development of Child's Behavior. Un*dergraduate Research Journal for the Human Sciences*, 5.

Malatesta, C. Z. ve Haviland, J. M. (1985). Signals, Symbols, and Socialization: The Modification of Emotional Expression in Human Development. M. Lewis ve C. Saarni (Ed.). *The Socialization of Emotion İçinde.* New York: Plenum Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Process in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

Masten, A. S. (2004). Regulatory Processes, Risk, and Resilience in Adolescent Development. R. E. Dahl ve L. P. Spear (Ed.). *Annals of the New York Academy of Sciences*:(1021. Baskı*) Adolescent Brain Development: Vulnerabilities and Opportunities İçinde* ( 310–319). New York Academy of Sciences.

Masten, A. S. ve Monn, A. R. (2015). Child and Family Resilience: A Call for Integrated Science, Practice, and Professional Training. *Family Relations*, 64, 5–21. https://doi.org/10.1111/fare.12103

Masten, A. S. ve Obradovic, J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.

Masten, A. S. ve Coastworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53, 2, 205-220.

Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425–444.

Masten, A.S. ve Powell, J.L. (2003). A Resiliency Framework for Research, Policy and Practice. S. Luthar (Ed.) *Resiliency and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversity. İçında (1-29).* Cambridge University Press: Cambridge.

Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? P. Salovey ve D. Sluyter (Ed.). *Emotional Development and Emotional İntelligence: Educational İmplications İçinde* (3–31). New York: Basic Books.

McAdams, D. P. (1992). The Five-Factor Model in Personality: A Critical Appraisal. *Journal of Personality, 60,* 329-361.

McAdams, D. P. (1992). The Five-Factor Model in Personality: A Critical Appraisal. *Journal of Personality*, 60, 329-361.

McAdams, D. P. (1995). What Do We Know When We Know a Person? *Journal of Personality*, 63, 365-396.

McCrae, R. R. ve John, O. P. (1992). An Introduction to The Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality,* 60(2), 175–215. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x

McCrae, R. R.ve Costa, P. T. (1995). Trait Explanations in Personality Psychology. *European Journal of Personality*, 9(4), 231–252. https://doi.org/10.1002/per.2410090402

McCubbin, H., Thompson, A. ve McCubbin, M. (2001). *Family Assessment: Resiliency, Coping and Adaptation:Inventories for Research and Practice*. Madison: University of Wisconsin System.

McDowell, D. J. ve Parke, R. D. (2000). Differential Knowledge of Display Rules for Positive and Negative Emotions: Influences from Parents, Influences on Peers. *Social Development*, 9(4), 415–432.https://doi.org/10.1111/1467-9507.00136

McDowell, J. J. (1988). MatchingTheory in Natural Environments. *The Behavior Analyst*, 11, 95–109.

McGloin, J. M. ve Widom, C. S. (2001). Resilience Among Abused and Neglected Children Grown up. *Development and Psychopathology, 13,* 1021–1038.

Meidan, A. ve Uzefovsky, F. (2020). Child Maltreatment Risk Mediates the Association between Maternal and Child Empathy. *Child Abuse & Neglect,* 106, 104523. doi:10.1016/j.chiabu.2020.104523

Meneghel, I., Salanova, M. ve Martínez, I. M. (2016). Feeling Good Makes Us Stronger: How Team Resilience Mediates the Effect of Positive Emotions on Team Performance. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(1), 239–255

Mestre, J.M., Núñez-Lozano J.M., Gómez-Molinero1, R., Zayas1, A., Guil R. (2017). Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area. *Frontiers in Psychology*, 8 (1980). doi: 10.3389/fpsyg.2017.01980

Meyers, L. S., Gamst, G. ve Guarino, A. J. (2013). *Applied Multivariate Research: Design and İnterpretation*. Sage publications: London.

Miller, A. (1981). *Prisoners of Childhood.* New York: Basic Books.

Miller, J. F. (1981). *Assessing Language Production in Children.* Baltimore, MD: University Park Press.

Min, J.A., Yu, J. J., Lee, C.-U., Chae, J.-H. (2013). Cognitive Emotion Regulation Strategies Contributing to Resilience in Patients with Depression and/or Anxiety Disorders. *Comprehensive Psychiatry* 54, 1190–1197.

Mistry, R.S., Lowe, E.D., Benner, A.D., Chien, N. (2008). Expanding the Family Economic Stress Model: Insights from a Mixed-Methods Approach. *Journal of Marriage and Family.* 70, 196–209. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00471.x.

Moberg, P. J. (2001). Linking Conflict Strategy to the Five- Factor Model: Theoretical and Empirical Foundations. *International Journal of Conflict Management,* 12 (1), 47-22.

Monat, A. ve Lazarus, R. S. (1991). *Stress and Coping: An Anthology.* New York: Columbia University Pres.

Morelen, D., Shaffer, A. ve Suveg, C.(2014). Maternal Emotion Regulation: Links to Emotion Parenting and Child Emotion Regulation. *Journal of Family Issues,* 1–26. http://dx.doi.org/10. 1177/0192513X14546720.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Sessa, F. M., Avenevoli, S., Essex, M. J. (2002). Temperamental Vulnerability and Negative Parenting as Interacting Predictors of Child Adjustment. *Journal of Marriage and Family*, 64, 461–471.

Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Meyers, S., Robinson,L.R.(2002). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development.* 16(2): 361–388.

Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S., Robinson, L.R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*,1 (6), 361-388.

Neppl, T.K., Jeon, S., Schofield, J.T., Donnellan, M.B. (2015). The Impact of Economic Pressure on Parent Positivity, Parenting, and Adolescent Positivity into Emerging Adulthood . *Family Relations,* 64(1): 80–92. doi: 10.1111/fare.12098

Neuman, G. A. ve Wright, J. (1999). Team Effectiveness: Beyond Skills and Cognitive Ability. *Journal of Applied Psychology,* 84(3), 376- 389.

Newland, R. P., Crnic, K. A., Cox, M. J., Mills-Koonce, W. R. (2013). The Family Model Stress and Maternal Psychological Symptoms: Mediated Pathways from Economic Hardship to Parenting. *Journal of Family Psychology,* 27(1),96–105.

Newman, R. (2005). APA's Resilience Initiative. *Professional Psychology: Research and Practice,* 36(3), 227–229. https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227

Nezlek, J. B., Feist, G. J., Wilson, F. C., Plesko, R. M. (2001). Day-to-Day Variability in Empathy as a Function of Daily Events and Mood. *Journal of Research in Personality,* 35(4), 401–423. doi:10.1006/jrpe.2001.2332

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative Coping with Depressed Mood Following Loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92- 104.

O'Brien, T. B. ve DeLongis, A. (1996). The in Teractional Context of Problem, Emotion, and Relationship Focused Coping: The Role of the Big Five Personality Factors, *Journal of Personality*, 64: 775-813.

Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Egenlerin Psikolojik Dayanıklılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi.* Doktora Tezi. Trabzon: KATÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Onat, O. ve Otrar, M. (2010) . Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.

Oppenheim, D. ve Koren-Karie, N. (2002). Mothers 'Insightfulness Regarding Their Children's Internal Worlds: The Capacity Underlying Secure Child-Mother Relationships. *Infant Mental Health Journal*, 23(6), 593–605. doi:10.1002/imhj.10035.

Oppenheim, D., Koren-Karie, N. ve Sagi, A. (2001). Mother's Insightful- Ness of Their Preschoolers 'InternalExperience: Relations with Early Attachment. *International Journal of Behavioral Development*, 25, 16– 26.

Oshio, A., Taku, K., Hirano, M.ve Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five Personality Traits: A Meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54–60.

Öğülmüş, S. (2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, Ankara (29-30 March).

Öz, F, İnci, F ve Bahadır, E. (2009). Hemşirelik Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri. *3. Psikiyatri Hemşireliği Kongresi Özet Kitabı* (98). D. Ü. Sağlık Yüksekokulu, Akçakoca.

Özer, E., (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve BeşFaktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi. Konya: NEÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öziş, G. (2016). *Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: SÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Pardeller, S.,Kemmler G., Hoert nagly, C.M., Hofer, A. (2020).Associations between Resilience and Quality of Life in Patients Experiencing a Depressive Episode. Psychiatry Research. 292

Park, H. ve Antonioni, D. (2007). Personality, Reciprocity and Strength of Conflict Resolution Strategy. *Journal of Research in Personality*, 41, 110-125.

Penley, J. A. ve Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, Emotional Responses and Coping with Acute Stress. *Personality and Individual Differences, 32*(7), 1215–1128. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00087-3.

Pietrzak, R.H., Johnson, D.C. ve Goldstein, M.B. (2009) Psychological Resilience and Postdeployment Social Support Protect Against Traumatic Stress and Depressive Symptoms in Soldiers Returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and Anxiety.* 26: 745–751.

Prakash, S. R., Hussain, A. M. ve Schirda, B. (2015). The Role of Emotion Regulation and Cognitive Control in the Association between Mindfulness Disposition and Stress. *Psychology and Aging,* 30(1), 160–171.

Puechlong, C., Weiss, K., Le Vigouroux, S., Charbonnier, E. (2020). Role of Personality Traits and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder Among Flood Victims. *International Journal of Disaster Risk Reduction,*50.101688. doi:10.1016/j.ijdrr.2020.101688

Pulkkinen L. (1995). Behavioral Precursors to Accidents and Resulting Physical Impairment. *Child Development,* 66, 1660-1679.

Quinton, D. (2004). *Parenting Support.* Chichester: Wiley

Riolli, L., Savicki, V. ve Cepani, A. (2002). Resilience in the Face of Catastrophe: Optimism, Personality and Coping in the Kosovo Crisis. *Journal of Applied Social Psychology,* 32(8), 1604–1627.https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb02765.x

Rirkin, M. ve Hoopman, M. (1991). *Moving beyond Risk to Resiliency.* Minneapolis, MN: Minneapolis Public School.

Rogers, C. (1951). *Client Centered Therapy.* Boston: Houghton-Mifflin.

Rogers, C. R. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103.

Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework. S. Koch (Ed.). *Psychology: A Study of a Science* (3. Baskı) *İçinde.* New York: McGraw-Hill.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person.* Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C.R. (1951). *Client-Centered Therapy.* Houghton Mifflin.

Rohner, R. P. (1976). *They Love Me, They Love Me Not: A Worldwide Study of the Effects of Pa- rental Acceptance and Rejection*. New Haven, CT: Yale University Press.

Rohner, R. P. (2000).The Warmth Dimension: The Foundations of Parental Acceptance-Rejection Theory. *Storrs, Connecticut: Rohner Research Publications.*

Rohner, R.P. (1986). *The Warmth Dimension: Foundations of Parental Acceptance Rejection Theory.* Newbury Park, CA: Sage Publications.

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Deci, E. L. (2009). The Emotional and Academic Consequences of Parental Conditional Regard: Comparing Conditional Positive Regard, Conditional Negative Regard, and Autonomy Support as Parenting Practices. *Developmental Psychology*, 45, 1119–1142.

Rutter, M. (1979). Protective Factors in Children's Responses to Stress and Disadvantage. Kent M. W. ve Rolf, J.E. (Ed.). *Primary Prevention in Psychopathology: Social Competence in Children İçinde* (8. baskı, 49-74).University Press of New England; Hanover.

Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.

Rutter, M. (1993). Resilience: Some Conceptual Considerations. *Journal of Adolescent Health,* 14, 626-631. http://dx.doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V

Rutter, M. (2006). The Promotion of Resilience in the Face of Adversity. A. Clarke-Stewart ve J. Dunn (Ed.). *The Jacobs Foundation Series on Adolescence. Families Count: Effects on Child and Adolescent Development İçinde* (26–52). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511616259.003

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.

Saarni, C. (1984). Observing Children's Use of Display Rules: Age and Sex Differences. *Child Development,* 55, 1504-1513.

Sameroff, A. (2005). Early Resilience and Its Developmental Consequences.R.E. Tremblay, R.G., Barr, R. De V.Peters (Ed.). *Encyclopaedia on Early Childhood Development. Montreal: Centre of Excellence for Early Childhood Development İçinde* (1-6). Available from:http://www. child-encyclopedia.com/documents/SameroffANGxp.pdf.

Schaefer, E. S. (1965). A Configurational Analysis of Children's Reports of Parent Behavior. *Journal of Consulting Psychology*, *29*, 552-557.

Schludermann, E. H. ve Schludermann, S. M. (1988). *Children's Report of Parent Behaviour Inventory (CRPBI-30) for Older Children and Adolescents* (Technical Report). University of Manitoba, Department of Psychology: Winnipeg, MB, Canada.

Schludermann, S. M. ve Schludermann, E. H. (1983). Sociocultural Change and Adolescents' Perceptions of Parent Behavior. *Developmental Psychology*, 19(5), 674–685. https://doi.org/10.1037/0012-1649.19.5.674

Schneer, J. A. ve Chanin, M. N. (1987). Manifest Needs as Personality Predispositions to Conflict Handling Behavior. *Human Relations*, 40, 575-590.

Schneewind, K. A. (1995). Impact of Family Processes on Control Beliefs. A. Bandura (Ed.). *Self-Efficacy in Changing Societies İçinde* (114–148). New York: Cambridge University Press.

Schroevers, M., Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2007). Goal Disturbance, Cognitive Coping Strategiesand Psychological Adjustment to Different Types of Stressful Life Event. *Personality and Individual Differences, 43,* 413-423.

Schultz, D., Izard, C. E., Ackerman, B. P., Youngstrom, E. A. (2001). Emotion Knowledge in Economically Disadvantaged Children: Self-Regulatory Antecedents and Relations to Social Difficulties and Withdrawal. *Development & Psychopathology*, 13, 53–67.

Sears, R.R., Maccoby, E. E. ve Levin, H. *Patterns of Child Rearing.* Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1957.

Serbest, S. (2010). *The Influence of the Unıversity Student' Percieved Paternal and Maternal Acceptance, Father Involvement and Depressive Symptoms on Their Resiliency*. Masters Dissertation. İstanbul :BU. Education Science Institute.

Sheppes,G., Suri,G. ve Gross, J.J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. The *Annual Review of Clinical Psychology,* 11, 379–405. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739

Sheridan, S. M., Eagle, J. W. ve Dowd, S. E. (2005). Families as Contexts for Children's Adaptation. S. Goldstein ve R. B. Brooks (Ed.). *Handbook of Resilience in Children İçinde* ( 165–179). Boston: Springer. doi.org/10.1007/0-306-48572-9_11.

Shipman, K. L. ve Zeman, J. (1999). Emotional Understanding: A Comparison of Physically Maltreating and Non-maltreating Mother-Child Dyads. *Journal of Clinical Child Psychology,* 28, 407–417.

Simmons, R. ve Blyth D.(1987). *Moving into Adolescence: The Impact of Pubertal Change and School Context.* New York, Aldine-De Gruyter.

Smith, A. (2006). Cognitive Empathy and Emotional Empathy in Human Behavior and Evolution. *The Psychological Record*, 56, 3–21.

Smith, C. ve Carlson, B. E. (1997) Stress, Coping and Resilience in Children and Youth. *Social Service Review,* 71, 231-256.

Solmuş, T. (2004). İş Yaşamı, Denetim Odağı ve Beş Faktör Kişilik Modeli. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35), 196-205.

Somer, O. (1998). Türkçe'de Kişilik Özelliği Tanımlayan Sıfatların Yapısı ve Beş Faktör Modeli. *Türk Psikoloji Dergisi,* 13(42), 17-32.

Southwick, S. M. ve Charney, D. S. (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges.* Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9781139013857

Standal, S. (1954). *The Need for Positive Regard: A Contribution to Client- Centered Theory*. Doctoral Dissertation. University of Chicago.

Staub, E. (1987). Commentary on Part I. N. Eisenberg ve J. Strayer (Ed.). *Empathy and Its Development İçinde* (103-115). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Stern, J. A., Borelli, J. L. ve Smiley, P. A. (2014). Assessing Parental Empathy: A Role for Empathy in Child Attachment. *Attachment & Human Development*, 17(1).

Stern, J. A., Borelli, J. L. ve Smiley, P. A. (2015). Assessing Parental Empathy: A Role for Empathy in Child Attachment. *Attachment & Human Development*, 17, 1–22. doi:10.1080/14616734.2014.969749

Suls, J., Green, P. ve Hillis, S. (1998). Emotional Ractivity to Everyday Problems, Affective Inertia, and Neuroticism. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*(2), 127–136. https://doi.org/10.1177/0146167298242002.

Sümer, N., ve Sümer, H. C. (2005). *Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği* (Yayınlanmamış çalışma).

Ülbe, S.(2016). *Self-Concept Discrepancy and Psychological Well-Being: Perceived Prental Relationship, Defence Mechanism and Self-Conscious Emotion*. Masters Dissertation. Ankara: METU. Social Science Institute.

Tamcan, G. (2019). *BeşFaktör Kişilik Özelliklerinin Genel Psikolojik Belirtisellik ile İlişkisinde Öz-Duyarlık ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tennen, H. ve AffleckG. (1990). Blaming Others for Threatening Events. *Psychological Bulletin*, 108, 209-232.

Terzi, İ. (2005). *İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Doktora Tezi. Ankara: GÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26 (3), 77-86.

Thompson, R. A. (1990). Emotion and Self-Regulation. R. A. Thompson (Ed.). Socioemotional Development. *Nebraska Symposium on Motivation* (36. Baskı*) İçinde* (367-467). Lincoln: University of Nebraska Press.

Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3, 269–307.

Thompson, R. A. (1994). Emotional Regulation:A Theme in Search for Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.

Thompson, R. A. ve Lagattuta, K. (2006). Feeling and Understanding: Early Emotional Development. K. McCartney ve D. Phillips (Ed.). *The Blackwell Handbook of Early Childhood Development İçinde* (317–337). Oxford, UK: Blackwell.

Thompson, R. A. ve Meyer, (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation İçinde* (3-26). New York: The Guilford Press.

Tom, A., Yuen, S., G., Nemoto, M., Histatake, T., Choy, A., Chang, W. (2009). *Raising Resilent Children During Tough Economic Times.* Hanolulu. University of Hawai'i, Center on the Family.

Tozer, K., Tzemis, D., Amlani, A., Coser, L., Taylor, D., Van Borek, N., Buxton, J. A. (2015). Reorienting Risk to Resilience: Street-Involved Youth Perspectives on Preventing the Transition to Injection Drug Use. *BMC Public Health*, 15(1).

Troy, A. S. ve Mauss, I. B. (2011). Resilience in the Face of Stress: Emotion Regulation Ability as a Protective Factor. S. Southwick, D. Chamey, M. Friedmanve B. Litz (Ed.). *Resilience to stress İçinde* (30-44). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Truffino, J. C (2010). Resilience: An Approach to the Concept. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(4), 145–151. doi:10.1016/j.rpsm.2010.09.003

Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. http://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4.

Türk Dil Kurumu [TDK]. (2019). Erişim tarihi: 20 Aralık 2019 www.tdk.gov.tr

Vaughan-Johnston, T.I., Jackowich, R.A., Hudson, C.C., France, K.D., Hollenstein, T., Jacobson, J.A.(2019). The Role of Individual Differences in Emotion Regulation Efficacy, *Journal of Research in Personality*, 1-47. doi: https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103904

Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K.,Manchia, M., Pinto, L., de Quervain, D., Schmidt, M. V., van der Wee, N. (2020). Stress Resilience During the Coronavirus Pandemic. European Neuropsychopharmacology. *Journal Pre-proof,* 1-9. doi:10.1016/j.euroneuro.2020.05.003

Walker, B. S. ve Little, D. F. (1969). Factor Analysis of the Barrett-Lennard Relationship Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 16(6), 516-521.

Wampler, S. K. ve Powell, G. S. (1982). The Barrett-Lennard Relationship Inventory as a Measure of Marital Satisfaction. *Family Relations*, 31, 139-145.

Wang, D., Hu, B., Hu, C., Zhu, F., Liu, X., Zhang, J., Wang, B., Xiang, H., Cheng, Z., Xiong, Y., Zhao, Y., Li, Y., Wang, X., Peng, Z. (2020). Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients with 2019 Novel Coronavirus-Infected Pneumonia in Wuhan,

China. *Journal of the American Medical Association,* 323 (11), 1061–1069. https://doi.org/ 10.1001/jama.2020.1585.

Wang, L., Shi, Z. ve Li, H. (2009). Neuroticism, Extraversion, Emotion Regulation, Negative Affect and Positive Affect: The Mediating Roles of Reappraisal and Suppression. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 37*(2), 193–194. https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.193

Watson, D. (2005). Rethinking the Mood and Anxiety Disorders: A Quantitative Hierarchical Model for DSM-V. *Journal of Abnormal Psychology*, 114, 522–536.

Watson, J. C., Greenberg, L. S. ve Lietaer, G. (1998). The Experiential Paradigm Unfolding: Relationship and Experiencing in Therapy. L. S. Greenberg, J. C. Watson ve G. Lietaer (Ed.), *Handbook of Experiential Psychotherapy İçinde* ( 3–27). New York: Guilford Press.

Werner, E. E. (1989). High-Risk Children in Young Adulthood: A Longitudinal Study From Birth to 32 Years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72–81. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x

Werner, E. E. (1990). Protective Factors and Individual Resilience. S. J. Meisels ve J. P. Shonkoff (Ed.). *Handbook of Early Childhood Intervention İçinde* (97–116). Cambridge University Press.

Werner, E. E. (2000). Protective factors and Individual Resilience. J. P. Shonkoff ve S. J. Meisels (Ed.). *Handbook of Early Childhood Intervention İçinde* (115–132). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511529320.008

Werner, E. E. (2005). What Can We Learn About Resilience from Large- Scale Longitudinal Studies? S. Goldstein ve R. Brooks (Ed.). *Handbook of Resilience in Children İçinde* (91 - 106). New York: Kluwer Academic Publishers.

Werner, E. E., Smith, R. S. (1988). *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth.* New York: Adams, Bannister and Cox (original work published 1982)

Werner, E.E. ve Smith, R.S. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Werner, E.E.(1993). Risk, Resilience, and Recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology, 5*(4), 503–515.

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Ed.). *Emotion Regulation and P(sychopatology İçinde* (13- 37). Newyork: Guilford Press.

Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. O. ve Conger, R. D. (1997). Parental Support and Adolescent Physical Mental Health Status: A Latent Growth-Curve Analysis. *Journal of Health and Social Behavior, 38*, 149-163.

Wiggins, J. S. (Ed.). (1996). *The Five-factor Model of Personality: Theoretical Perspectives.* Guilford Press.

Willen, H.(2012). *Cognitive-Emotional Processes in Divorced Parental Relationship.*Institutionen för psykologi Psykoterapeutprogrammet, Lunds Universite.

Wilson, L. K. (1980). Patterns of Child Rearing: A Current Study. Masters Thesis, Oklahoma State University.

Wyman, P. A. Cowen, E. L. Work, W. C., HoytMeyers, L. A., Magnus, K. B., Fagen, D. B. (1999). Caregiving and Developmental Factors Differentiating Young At-risk Urban Children Showing Resilient Versus Stress-affected Outcomes: A Replication and Extension. *Child Development,* 70 (3), 645-659.

Yalım, D. (2007). *First Year College Adjustment: The Role of Coping, Ego-Resiliency, Optimism and Gender.* Master Thesis. Ankara: METU. Social Science Institute.

Yorke, M. (2000). Smoothing the Transition IntoHigher Education: What Can Be Learned from Student Non-completion? *Journal of Institutional Research*, 9(1), 35-47.

Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) (2019, 27 Ekim). Erişim Tarihi: 25 Nisan 2020. Yıllara göre Üniversitelere Başvuran ve Yerleşen Aday Sayıları. https://istatistik.yok.gov.tr/images/ykgi/YILLARA_GORE_ UNIVERSITELERE_BASVURAN_YERLESEN_ADAY_SAYILARI.pdf

Zakeri, H., Jowkar, B. ve Razmjoee, M. (2010). Parenting Styles and Rsilience. *Procedia - Social and Behavioral Sciences,* 5, 1067-1070.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., Stegall, S. (2006). Emotion Regulation in Children and Adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27, 155–168.

Zhou F, Yu T, Du R, Fan G, Liu Y, Liu Z, Xiang, J., Wang, Y., Song, B., Gu, X., Guan, L., Wei, Y., Li, H., Wu, X., XU, J., Tu, S., Zhang, Y., Chen, H., Cao, B.(2020) Clinical Course and Risk Factors for Mortality of Adult Inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: A Retrospective Cohort Study. *Free PMC article.*. Retrieved March 11 2020 PubMed Veritabanı. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30566-3

## EKLER

### EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

**Cinsiyet:** K ( ) **E ( )**

**Yaş:_____**
**Medeni Hal:** Bekar **( )**Evli ( **)** Dul **( )** Boşanmış**( )**

**Eğitim Durumuzu belirtiniz:**

**( )** Okur-yazar
( ) Lise
( ) Üniversite
( ) Üniversite üstü (Y.Lisans/ Doktora)

**Bölüm/Fakülte: _____**

**Sınıf: _____**

**Üniversiteye ilk sınava girdiğiniz sene mi yerleştiniz ?**

**( )** Evet **( )** Hayır

**Size göre aileniz ekonomik bakımdan hangi gruba girer? (işaretleyiniz)**

( ) Üst ( )Üst-Orta ( ) Orta ( )Orta-Alt ( )Alt

**Kimlerle yaşıyorsunuz?**

( ) Tek başına ( ) Aile ile ( ) Arkadaş ile ( ) Akraba yanı ( ) Yurtta, kurumda vs.

**Birlikte yaşadığınız kişi sayısı:**

**Anneniz**: ( ) Hayatta ( ) Hayatta değil

**Babanız:** ( ) Hayatta ( ) Hayatta değil

**Annenizin eğitim durumu:** ( ) Okuryazar değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul

( ) Ortaokul ( ) Lise ( )Üniversite ( )Lisansüstü

**Babanızın eğitim durumu:** ( ) Okuryazar değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul

( ) Ortaokul ( ) Lise ( )Üniversite ( ) Lisansüstü

**Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yerleşim yeri**: ( ) Büyükşehir [İstanbul, Ankara, İzmir ] ( )İl ( ) İlçe ( )Köy

**Şuan herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?**

( ) Evet ( ) Hayır

**Cevabınız evet ise belirtiniz :** ……

Yardım gördünüz mü ? Evet ( ) Hayır ( )

**Daha önce bir psikolojik sorun yaşadınız mı?**

( ) Evet ( ) Hayır

**Cevabınız evet ise belirtiniz :** ……

## EK 2: YILMAZLIK ÖLÇEĞİ

**AÇIKLAMA** Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Örneğin ifadelerden bir tanesi size hiç uygun değilse "**hiç tanımlamıyor**", size oldukça uygunsa "**çok iyi tanımlıyor**" seçeneklerini işaretleyiniz**. Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız**

**Yrd. Doç.Dr. Uğur Gürgân**

**Tanımlama düzeyi**

| | **YILMAZLIK ÖLÇEĞİ**<br>**ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER** | **Hiç tanımlamıyor** | **Biraz tanımlıyor** | **Orta düzeyde tanımlıyor** | **İyi tanımlıyor** | **Çok iyi tanımlıyor** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Genel olarak olaylara kötümser bakarım | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 2 | Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 3 | Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 4 | Atılgan bir kişi değilim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 5 | İyi liderlik yapamam | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Kararlarımın sonuçlarına baktığımda genellikle isabetli kararlar verdiğimi görürüm | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 7 | Çevremdeki olanak ve fırsatları kolay görüp değerlendiririm | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 8 | Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 9 | İnandığım doğrular için çaba göstermek zor geliyor | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 10 | Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 11 | Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 12 | Çevremdekiler üzerinde olumlu izlenimler bırakarak onların güvenini kazanırım | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 13 | Meraklıyım, sorular sorar, bilmediğim şeyleri öğrenmek için araştırırım | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 14 | Kendimi yaşama pek bağlı hissetmiyorum | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 15 | İçinde yer aldığım gruplarda etkin rol oynarım | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 16 | Zorluklar karşısında dayanaksızım | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 17 | Sokulgan (arkadaş canlısı, sıcakkanlı) değilim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 18 | Başkalarının üstesinden gelemeyeceği olumsuz yaşam koşulları ile baş etmeyi bilirim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 | Kendime her zaman güvenirim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 20 | Sorumluluklar üstlenmek bana zor geliyor | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 21 | En zor şartlarda bile kendi kendimi iyileştirme yetisine sahibim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 22 | Hedeflerime ulaşmak için kendimi güdüleyebilirim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 23 | İnandığım şeyler için sonuna kadar mücadele ederim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hünerliyim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 25 | Çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerimi alırım | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 26 | Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 27 | Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 28 | Zor bir durumda kaldığımda genellikle o durumdan çıkış yolumu bulabilirim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 29 | Çözüm yollarını hemen görerek uygulamaya koyarım | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 30 | Planlar yaptığım zaman, onları sonuna kadar götürürüm | | ( ) | ( ) | ( ) ( ) | ( ) |
| 31 | Genellikle gülecek bir şeyler bulabilirim | | ( ) | ( ) | ( ) ( ) | ( ) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 | Olaylar karşısında genellikle çaresiz kaldığımı hissediyorum | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 33 | Rahat ve kolay iletişim kuramam | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 34 | Kendi biricikliğimi içinde yaşadığım toplumla çatışmadan ortaya koyabilirim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 35 | Yeni insanlarla tanışmak, yeni yaşantılar beni ürkütür | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 36 | Kendimle barışığım | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 37 | Genellikle bir duruma birçok yönden bakabilirim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 38 | Yaşamımı anlamsız buluyorum | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 39 | Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 40 | En zor durumlarda bile kendime inancımı kaybetmem | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 41 | Yaşamımda azimli bir insan olmayı beceremedim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 42 | Kendimi güçlü hissetmiyorum | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 43 | Yaşamımda üstlendiğim rollerimden zevk almıyorum | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 44 | Anlatım ve ifadelerimle karşımdakileri ikna edemem | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 45 | Sözlü ve yazılı olarak kendimi ifade etmeyi başarırım | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 46 | Diğer insanlardan gelen sinyalleri iyi okurum | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 47 | Problemlerin kaynağını saptayamıyorum | **( )** | **( )** | **( )** | **( )** | **( )** |
| 48 | Dertlerimi unutabilmek için yaratıcılığımı kullanabilirim | **( )** | **( )** | **( )** | **( )** | **( )** |
| 49 | Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem | **( )** | **( )** | **( )** | **( )** | **( )** |
| 50 | İnandığım şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor | **( )** | **( )** | **( )** | **( )** | **( )** |

## EK 3: BARRETT- LENNARD İLİŞKİ ENVANTERİ

**BARRETT-LENNARD RELATIONSHIP INVENTORY**

Aşağıda kişilerin diğer bir kişi ile ilişkisinde hisseddebileceği duygular ya da karşılaşabileceği davranış çeşitleri listelenmiştir. Lütfen her maddeyi anne ve babanızla ile olan ilişkinizi ayrı ayrı düşünerek cevaplandırınız.

Her bir maddeyi, aşağıdaki puanlandırmayı dikkate alarak ilişkinizde size ne kadar uygun ya da uygun olmadığına göre cevaplandırınız. Puanları cümlelerin yanında verilen boşluklara yazınız. Tüm maddeleri cevaplandırmaya dikkat ediniz. Puanların anlamları şu şekildedir:

+3: Evet, tamamen doğru olduğunu hissediyorum/düşünüyorum.

+2: Evet, doğru olduğunu hissediyorum/düşünüyorum.

+1: Evet, muhtemelen doğru/yanlıştan ziyade doğru.

-1: Hayır, muhtemelen yanlış/doğrudan ziyade yanlış.

-2: Hayır, yanlış olduğunu hissediyorum/düşünüyorum.

-3: Hayır, tamamen yanlış olduğunu hissediyorum/düşünüyorum.

| | **ANNE** | | | | | | **BABA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.Birey olarak bana saygı duydu. | -3 | -2 | -1 | 1 | 2 | 3 | -3 | -2 | -1 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | | | | | | | | |
| 2. Benim olayları nasıl gördüğümü anlamak isterdi. | | | | | | | | | | | | |
| 3. Bana olan ilgisi yaptığım ya da söylediğim şeylere bağlıydı. | | | | | | | | | | | | |
| 4. Benimle olan ilişkisinde rahat ve sakindi. | | | | | | | | | | | | |
| 5. Bana karşı gerçek sevgi hissederdi. | | | | | | | | | | | | |
| 6. Söylediklerimi anlayabilirdi belki ama nasıl hissettiğimi anlayamazdı. | | | | | | | | | | | | |
| 7. Kendimle ilgili mutlu ya da mutsuz hissetmem onun bana karşı olan hislerini etkilemezdi. | | | | | | | | | | | | |
| 8. Benimle olan ilişkisinde belirli bir role girer ya da aramıza engel koyardı. | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9. Bana karşı sabırsızdı. | | | | | | | | | | | | |
| 10. Neredeyse her zaman ne demek istediğimi bilirdi. | | | | | | | | | | | | |
| 11. Bazen, davranışlarıma bağlı olarak benimle ilgili normalde olduğundan daha olumlu fikirlere sahip olurdu. | | | | | | | | | | | | |
| 12. Bana karşı gerçek ve içten olduğunu hissederdim. | | | | | | | | | | | | |
| 13. Onun tarafından takdir edildiğimi hissederdim. | | | | | | | | | | | | |
| 14. Yaptıklarıma kendi bakış açısından bakardı. | | | | | | | | | | | | |
| 15. Benim ile ilgili hisleri, benim kendimi nasıl yargıladığım ya da kendimle ilgili nasıl hissettiğime bağlı değildi. (Kendiniz ile ilgili hislerinizin anne/babanızın hislerini değiştirdiğini düşünüyorsanız 'hayır' (-1, -2, -3) işaretleyiniz.) | | | | | | | | | | | | |
| 16. Bazı şeylerle ilgili soru sormam ya da konuşmam onu rahatsız ederdi. | | | | | | | | | | | | |
| 17. Bana karşı umursamazdı. | | | | | | | | | | | | |
| 18. Genellikle ne hissettiğimi fark eder ya da sezerdi. | | | | | | | | | | | | |
| 19. Belirli bir şahsiyette bir insan olmamı isterdi. | | | | | | | | | | | | |
| 20. O an söylediklerinin gerçekten hissettiği ve düşündüğü şeyler olduğunu hissederdim. | | | | | | | | | | | | |
| 21. Beni sıkıcı, ilginç olmayan biri olarak görürdü. | | | | | | | | | | | | |
| 22. Yaptığım ya da söylediğim şeylere karşı kendi tutumu, beni anlamasına engel olurdu. | | | | | | | | | | | | |
| 23. Bana karşı farklı hissetmesine sebep olmadan, onu eleştirebilir veya takdir edebilirdim. | | | | | | | | | | | | |
| 24. Beni gerçekte anladığından ve sevdiğinden daha fazla anladığını ve sevdiğini düşünmemi isterdi. | | | | | | | | | | | | |
| 25. Benimle ilgilenirdi. | | | | | | | | | | | | |
| 26. Benim kendisiyle aynı hissettiğimi düşünürdü. | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27. Benimle ilgili bazı şeyleri sever ya da kabul ederdi, bazı şeylerdense hoşlanmazdı. | | | | | | | | | | | | |
| 28. İlişkimiz için önemli olan şeylerden kaçınmaz ve bunları görmezden gelmezdi. | | | | | | | | | | | | |
| 29. Beni onaylamadığını hissederdim. | | | | | | | | | | | | |
| 30. Söylemekte zorlansam da ne demek istediğimi anlardı. | | | | | | | | | | | | |
| 31. Bana karşı tutumu değişmezdi: Ya benden hoşlanmaz, ya da eleştirel olur ve benden dolayı hayal kırıklığı yaşardı. | | | | | | | | | | | | |
| 32. Bazen ilişkimizde hiç rahat olmazdı ancak bunu görmezden gelerek ilişkimize devam ederdik. | | | | | | | | | | | | |
| 33. Bana sadece katlanırdı. | | | | | | | | | | | | |
| 34. Genellikle, ne demek istediğimi tamamen anlardı. | | | | | | | | | | | | |
| 35. Eğer ona öfkelendiğimi gösterirsem, ya kırılırdı ya da o da bana öfkelenirdi. | | | | | | | | | | | | |
| 36. Benimle ilgili gerçek izlenim ve duygularını ifade ederdi. | | | | | | | | | | | | |
| 37. Bana karşı arkadaşça ve sıcaktı. | | | | | | | | | | | | |
| 38. Benim düşündüğüm ya da hissettiğim bazı şeyler<br>i dikkate almazdı. | | | | | | | | | | | | |

| | -3 | -2 | -1 | 1 | 2 | 3 | -3 | -2 | -1 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 39. Beni ne kadar sevdiği ya da sevmediği, kendimle ilgili ona söylediğim herhangi bir şey ile değişmezdi. | | | | | | | | | | | | |
| 40. Bazen, benimle ilgili gerçekte ne hissettiğinin farkında olmadığını sezerdim. | | | | | | | | | | | | |
| 41. Bana gerçekten değer verdiğini hissederdim. | | | | | | | | | | | | |
| 42. Tecrübelerimin bende yarattığı hislere değer verirdi. | | | | | | | | | | | | |
| 43. Bazı zaman ya da durumlarda beni onaylardı, diğer zamanlarda ve durumlarda ise açıkça reddederdi. | | | | | | | | | | | | |
| 44. Kendisi ya da benimle ilgili kişisel hisleri de dahil olmak üzere, aklındakileri bana ifade etmeye istekliydi. | | | | | | | | | | | | |
| 45. Beni olduğum gibi sevmezdi. | | | | | | | | | | | | |
| 46. Bazen, belirli bir konuyu aslında önemsediğimden daha fazla önemsediğimi düşünürdü. | | | | | | | | | | | | |
| 47. Benim neşeli olmam ya da üzgün olmam beni daha fazla ya da daha az takdir etmesine sebep olmazdı. | | | | | | | | | | | | |
| 48. İlişkimizde tamamıyla kendisi gibi olurdu. | | | | | | | | | | | | |
| 49. Onun için onu rahatsız eden, canını sıkan biriydim. | | | | | | | | | | | | |
| 50. Tartıştığımız bazı konularda ne kadar hassas olduğumu fark etmezdi. | | | | | | | | | | | | |
| 51. İfade ettiğim duygu ve düşüncelerin iyi ya da kötü olması bana karşı olan hislerini değiştirmezdi. | | | | | | | | | | | | |
| 52. Bazen dışa vurduğu tepkinin gerçekte hissettiğinden çok farklı olduğunu hissederdim. | | | | | | | | | | | | |
| 53. Beni küçümserdi. | | | | | | | | | | | | |
| 54. Beni anlardı. | | | | | | | | | | | | |
| 55. Onun gözünde bazen, diğer zamanlara göre daha değerli olurdum. | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 56. Benimle ilgili hislerinden kaçınmazdı. | | | | | | | | | | | | |
| 57. Bana karşı gerçekten ilgiliydi. | | | | | | | | | | | | |
| 58. Bana karşı tepkisi genellikle o kadar sabit ve otomatik olurdu ki, onunla bağlantı kuramadığımı hissederdim. | | | | | | | | | | | | |
| 59. Söylediğim ya da yaptığım bir şeyin bana karşı hislerini değiştirdiğini düşünmezdim. | | | | | | | | | | | | |
| 60. Genellikle söylediği şeyler o an düşündüklerine ya da hissettiklerine dair yanlış izlenim verirdi. | | | | | | | | | | | | |
| 61. Bana karşı şefkatliydi. | | | | | | | | | | | | |
| 62Kırgın ya da üzgün olduğumda, kendisini üzgün hissetmeden, duygularımı anlayabilirdi. | | | | | | | | | | | | |
| 63. Diğer insanların benimle ilgili ne düşündükleri (ya da düşünecekleri) bana karşı hislerini etkilerdi. | | | | | | | | | | | | |
| 64. Bana söylemediği, ilişkimizde zorluk yaratan duyguları olduğuna inanırdım. | | | | | | | | | | | | |

## EK 4: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

| **OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?**<br><br>Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır. | **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. | | | | | |

**EK 5: BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ**

## (BFI)

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) bir takım özellikler sunulmaktadır. Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz? Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan rakamı her bir özelliğin yanına yazınız.

1 = Hiç katılmıyorum
2 = Biraz katılmıyorum
3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)
4 = Biraz katılıyorum
5 = Tamamen katılıyorum
Kendimi ..... biri olarak görüyorum

___ 1. Konuşkan
___ 2. Başkalarında hata arayan
___ 3. İşini tam yapan
___ 4. Bunalımlı, melankolik
___ 5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan
___ 6. Ketum/vakur
___ 7. Yardımsever ve çıkarcı olmayan
___ 8. Biraz umursamaz
___ 9. Rahat, stresle kolay baş eden
___ 10. Çok değişik konuları merak eden
___ 11. Enerji dolu
___ 12. Başkalarıyla sürekli didişen
___ 13. Güvenilir bir çalışan
___ 14. Gergin olabilen
___ 15. Maharetli, derin düşünen
___ 16. Heyecan yaratabilen
___ 17. Affedici bir yapıya sahip
___ 18. Dağınık olma eğiliminde
___ 19. Çok endişelenen
___ 20. Hayal gücü yüksek
___ 21. Sessiz bir yapıda
___ 22. Genellikle başkalarına güvenen
___ 23. Tembel olma eğiliminde olan
___ 24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan
___ 25. Keşfeden, icat eden
___ 26. Atılgan bir kişiliğe sahip
___ 27. Soğuk ve mesafeli olabilen
___ 28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen
___ 29. Dakikası dakikasına uymayan
___ 30. Sanata ve estetik değerlere önem veren
___ 31. Bazen utangaç, çekingen olan
___ 32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan
___ 33. İşleri verimli yapan
___ 34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen
___ 35. Rutin işleri yapmayı tercih eden
___ 36. Sosyal, girişken
___ 37. Bazen başkalarına kaba davranabilen
___ 38. Planlar yapan ve bunları takip eden
___ 39. Kolayca sinirlenen
___ 40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen
___ 41. Sanata ilgisi çok az olan
___ 42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven
___ 43. Kolaylıkla dikkati dağılan
___ 44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili