

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**GEMİ ADAMLARINDA DUYGU DÜZENLEME VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
PSİKOLOJİK SEMPTOMLARLA İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra ÇETÜKKAYA SEVER

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**GEMİ ADAMLARINDA DUYGU DÜZENLEME VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
PSİKOLOJİK SEMPTOMLARLA İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra ÇETÜKKAYA SEVER

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez / 2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Büşra ÇETÜKKAYA SEVER

23.02.2022



ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca çalışmamı sahiplenerek bilgisini benimle paylaşan, kıymetli önerileri ile sürece katkıda bulunan tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Her koşulda bana inanan ve güvenen, maddi ve manevi desteğini üzerimden çekmeyen, bu günlere gelmemde emeği çok büyük olan sevgili babama; aldığım kararlarda, yaptığım seçimlerde her zaman yanımda olan sevgili anneme ayrı ayrı teşekkürlerimi sunuyorum. Sizinle kendimi tamamlıyorum iyi ki varsınız. Hayatımda olduğu için hep şükrettiğim, üzüntülerimi ve mutluluklarımı paylaştığım, bana benden daha çok inanan, hayattaki en büyük şansım eşim Çağlar'a; varlıkları ile hayatın daima masum ve sıcak kalabildiğine inandıran canım kardeşlerim Beyza Deniz ve Buğra Mert'e teşekkürü borç bilirim. Sizler iyi ki varsınız. Yüksek lisans eğitimim boyunca destekleri ve fikirleri ile bu süreci keyifli geçirmeme vesile olan bütün dostlarıma teşekkür ederim.

Hazırladığım bu tezi, sıcaklığı, şefkati ve bana her koşulda inanıp destekleyen, bugünlere gelmem için hep yanımda olan, mesleki başarımın en büyük sebebi beni özveriyle destekleyen canım annem, canım babama ve kalp atışıyla bana tarifsiz duygular yaşatan en kıymetli varlığım canım oğlum ARDEN' e atfediyorum. Sizi çok seviyorum, hep var olun

Büşra ÇETÜKKAYA SEVER

23.02.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Gemi Adamı	5
1.2. Duygu Düzenleme	5
1.2.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli.....	8
1.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme	9
1.3. Psikolojik Dayanıklılık (Resilience)	10
1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	12
1.3.1.1. Risk Faktörleri.....	12
1.3.1.2. Koruyucu Faktörler	15
1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri	19
1.4. Psikolojik Semptom	20
1.4.1. Depresyon	20
1.4.2. Somatizasyon	21
1.4.3. Anksiyete	22
1.4.4. Fobik Anksiyete	22
1.4.5. Kişilerarası Duyarlılık.....	23
1.4.6. Öfke ve Düşmanlık	23
1.4.7. Obsesif-Kompulsif.....	23
1.4.8. Paranoid Düşünce	24
1.4.9. Psikotizm	24
BÖLÜM 2: YÖNTEM	25
2.1. Araştırmanın Yöntemi	25
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	25
2.3. Veri Toplama Araçları.....	25
2.3.1. SosyoDemografik Bilgi Formu.....	25

2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....	26
2.3.3. SCL-90 Belirti Tarama Ölçeği.....	26
2.3.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	26
2.4. Verilerin Toplanması.....	28
2.5. Verilerin Analizi.....	28
BÖLÜM:3 BULGULAR.....	31
3.1. Katılımcıların Demografik Dağılımı	31
3.2. Ölçeklerin Gemi Adamı Olma Durumuna İlişkin Analiz Sonuçları	34
3.3. Ölçeklerin Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Analiz Sonuçları.....	35
3.4. Değişkenlerin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Person Korelasyon Katsayıları Analiz Sonuçları.....	53
3.5. Ölçeklerin Arasındaki İlişkilerin Yordayıcı Etkisinin Regresyon Analiz Sonuçları.....	59
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	60
4.1. Gemi Adamı ve Gemi Adamı Olmayan Bireyler Arasında Duygu Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Semptomlara Göre Farklarının İncelenmesi.....	60
4.2. Gemi Adamlarında Duygu Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Semptom Değişkenlerinin Demografik Özelliklere Göre Farklarının İncelenmesi.....	61
4.3. Gemi Adamlarında Duygu Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Semptomların Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	66
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	68
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	81
ÖZGEÇMİŞ.....	91

KISALTMALAR

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
BDDÖ	: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
DSM	: Tanı Ölçütleri El Kitabı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
SCL-90	: Belirti Tarama Ölçeği
YPDÖ	: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. SCL 90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puanlarına Ait Betimsel Değerler	29
Tablo 2. Gemi Adamı Olan Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	31
Tablo 3. Gemi Adamı Olmayan Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	32
Tablo 4. Katılımcıların Yaşları ve Çalışma Sürelerine Ait Betimsel Değerler	33
Tablo 5. Gemi Adamı Olma Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	34
Tablo 6. Gemi Adamları'nın Yaş ile SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	35
Tablo 7. Gemi Adamları'nın Eğitim Düzeyine Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar ANOVA Sonuçları	36
Tablo 8. Gemi Adamları'nın Çalışma Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	38
Tablo 9. Gemi Adamları'nın Medeni Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	39
Tablo 10. Gemi Adamları'nın Sigara Kullanma Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	40
Tablo 11. Gemi Adamları'nın Alkol Kullanma Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	42
Tablo 12. Gemi Adamları'nın Gelir Düzeyine Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	43

Tablo 13. Gemi Adamları'nın Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	45
Tablo 14. Gemi Adamı Olarak Çalışma Süresi ile SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	46
Tablo 15. Gemi Adamları'nın Şu an Yaşanılan Konuta Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	47
Tablo 16. Gemi Adamları'nın Sefere Çıkma Sıklığına Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	48
Tablo 17. Gemi Adamları'nın Seferde Kalma Süresine Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	50
Tablo 18. Gemi Adamları'nın Başarı Algısına Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve ANOVA Sonuçları.....	51
Tablo 19. Gemi Adamları'nın SCL-90 Puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	53
Tablo 20. Gemi Adamları'nın SCL-90 Puanları ile Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	56
Tablo 21. Gemi Adamları'nın Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Bileşenlerinin Semptomlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları	59

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Gemi Adamlarında Duygu Düzenleme ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Psikolojik Semptomlarla İlişkisinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Büşra ÇETÜKKAYA SEVER Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN	
Kabul Tarihi: 23/02/2022	Sayfa Sayısı: v (ön kısım) + 80 (tez) +10 /ek)
Anabilim Dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Klinik Psikoloji
Bu çalışmanın amacı, gemi adamlarında duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin psikolojik semptomlarla ilişkilerini incelenmek ve bu ilişkilerin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Çalışma, 18-65 yaş arasında değişen 94 gemi adamı ve 94 gemi adamı olmayan kişilerden oluşmaktadır. Gemi adamı olan katılımcıların kabul kriterleri en az 1 hafta gemide olması gemi adamı olmayan katılımcıların kriterleri ise gemi adamı olmama durumudur. Çalışma 188 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, ilişkisel araştırma modeline uygun olarak incelenmiştir. Kullanılan veri toplama araçları; Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, SCL-90 Belirti Tarama Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formudur. Verilerin analizinde, SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Bu araştırmanın bulguları, gemi adamlarının, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerinde anlamlı bir ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Çalışmada, düşünceye odaklanma ve psikolojik semptom arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel duygu düzenleme bulguları, yaş, sigara kullanımı, alkol kullanımı, çocuk sahibi olma durumu, hangi aralıklarla sefere çıkıldığı gibi demografik değişkenlere göre farklılaştığı belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyinde ise, çalışma durumu, hangi aralıklarla sefere çıkıldığı gibi demografik değişkenlere göre farklılaştığı belirlenmiştir. Son olarak, psikolojik semptom bulguları, yaş, medeni durum, alkol kullanımı gibi demografik değişkenlere göre farklılaştığı belirlenmiştir. Gemi adamı olan ve olmayan katılımcıların bulgularının benzer olduğu gözlenmiştir. Araştırma verileri ışığında, gemi adamı olma ya da olmama duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptomlar düzeyinde bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar ilgili literatürle tartışılmış ve ileri çalışmalar için öneriler sunulmuştur.	
Anahtar Kelimeler: Gemi Adamı, Duygu Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik Semptom	

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Examination of the relationship between emotional regulation and psychological resilience levels in seafarers and psychological symptoms	
Author: Büşra ÇETÜKKAYA SEVER Supervisor: Asst. Prof. Erkal ERZİNCAN	
Date: 23/02/2022	Nu. of pages: v (pre text) +80 (main body) +10 (app)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
The aim of this study is to examine the relationships between emotional regulation and psychological resilience levels in sailors and psychological symptoms and to determine whether these relationships differ according to demographic characteristics. The study consisted of 94 sailors and 94 non-seamen aged between 18-65 years. The acceptance criteria for the participants who are sailor are to be on the ship for at least 1 week, and the criteria for the participants who are not a sailor. The study was conducted with 188 participants. The study was examined in accordance with the relational research model. Data collection tools used; Cognitive Emotion Regulation Scale, SCL-90 Symptom Screening Scale, Adult Psychological Resilience Scale and sociodemographic information form prepared by the researcher. SPSS 25.0 data package program was used in the analysis of the data. The findings of this study determined that sailors' levels of resilience had a significant relationship on psychological symptoms. In the study, it was observed that there was a significant relationship between focus of thought and psychological symptom. It was determined that the Cognitive Emotion Regulation findings differed according to demographic variables such as age, smoking, using alcohol, having children, and the frequency of travel. It was determined that the findings of Resilience for Adults differed according to demographic variables such as working status and the frequency of travel. At the last, it was determined that the Psychological Symptom findings differed according to demographic variables such as age, marital status, and alcohol use. It was observed that the findings of the participants with and without sailors were similar. In the light of the research data, it was determined that there was no difference in the level of emotion regulation, psychological resilience and psychological symptoms with or without being a sailor. The results obtained were discussed with the relevant literature and suggestions for further studies were presented.	
Keywords: Seafarer, Emotion Regulation, Resilience, Psychological Symptom	

GİRİŞ

Duygu düzenleme terimi psikoloji literatüründe, bireyin yalnızca kendi duygularını değil etrafında bulunan diğer bireylerin de duygularını düzenlemeyi ifade eden bir terimdir. İnsan doğası gereği diğer bireylerle iletişim ve etkileşim içinde bulunur ve bunun beraberinde olumlu ve olumsuz duygular ortaya çıkar. Genellikle olumsuz duygularla başa çıkma konusunda duygu düzenlemenin gerçekleştiği belirtilse de bu duruma ek olarak, duygu düzenleme sadece olumsuz duyguların regüle edilmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda olumlu duyguların ilgi, sevgi ve mutluluk gibi paylaşılmasını içermektedir (Sezgin, 2020). Hali hazırda yapılan araştırmalar gösteriyor ki bireyler sahip oldukları duygularını pasif şekilde yaşamak yerine tepki göstererek duygularını değiştirmeye ve düzenlemeye çalışmaktadırlar. Kişinin problem çözme becerisini; yaşananları algılama becerisi, olaylara karşı tutumu, değerleri ve kişilik özellikleri önemli ölçüde etki etmektedir (Güçlü, 2003). Duygular başka uyum sorunlarını ele almakla beraber, kişiyi motor cevaplar vermeye hazır hale getirir, çevreyle organizma arasındaki devam eden eşleşme hakkında bilgi sağlar ve çoğunlukla kararlaştırmaya yardımcı olur Duygu düzenleme, psikiyatrik bozukluklar da (bipolar bozukluk, depresyon anksiyete bozuklukları, madde bağımlılığı, öfke ruminasyonları) özellikle pozitif duyguların düzenlenmesinde tedavi planı yaparken göz önüne alınmalıdır. Duygusal tepkinin oluşabilmesinde duygu düzenleme ciddi bir etkidir. Duygu düzenlemenin yeteri kadar olmaması ve duygusal tepkinin fazla olma durumu bireylerde psikolojik semptomların oluşmasını arttıran bir etkidir. Bazı kuramcılara göre duygu düzenleme insan yaşamı için bir zorunlulukken bazı kuramcılara göre de duygu düzenleme bireyin amaçları doğrultusunda duygusal tepkilerini değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu dışsal ve içsel süreçler olarak tanımlamışlardır ve bu süreçler bilinçli veya bilinç düzeyinde olmadan meydana gelebileceği belirtilmiştir. Ancak kişisel açıdan bakıldığında bireyin duyguyu ne zaman yaşadığı, bu duyguyu ne şekilde yorumladığı ve nasıl işlediği şeklinde tanımlanma durumu duyguları deneyimleyebilmenin öznelliğini en iyi şekilde yansıtmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, zor ve stresli yaşam deneyimleri karşısında kişinin kendini toparlayarak uyum gösterebilmesi ve kişinin felaketlere karşı etkili biçimde üstesinden gelme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ‘savunmacı, uyum sağlayabilen ve psikolojik dayanıklılık sağlayan bileşenleri’ kapsayan bir süreçtir (Rak, 2002). Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği olabileceği gibi gelişimsel

bir süreç sonucunda da olabilir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin yaşamlarından daha fazla memnun oldukları, ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları, sağlıklı ilişki kurdukları ve davranışlarında daha tutarlı oldukları, yeni çevrelere kolay uyum sağladıkları ve kimlik algılarının güçlü olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmalar sonucunda görülüyor ki psikolojik dayanıklılık bireyin doğuştan kazandığı bir yetenek değil öğrenme sonucu oluşan bir yetenektir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın gelişiminde anne-çocuk arasındaki iletişim önemlidir. Kişinin yaşadığı ruhsal problemlerden dolayı ortaya çıkan belirti ve bulgulara psikolojik semptom denir. Ruhsal bozukluk, zihinsel hastalık veya psikiyatrik bozukluk, belirgin bir rahatsızlığa ya da bireysel işlevsellikte bozulmalara sebep olan davranışsal ya da zihinsel bir örüntüdür (Bolton, 2008). Bu semptomların ortaya çıkışı ve seyri kişinin geçmiş yaşam deneyimleri, yorumlama şekli ve beklentilerine göre değişiklik gösterebilir. Problemin türüne göre her birey de farklı belirtiler görülmektedir. Bu belirtilerden bazıları; kaslarda ağrı, yorgunluk hali, umutsuzluk, uyku problemleri, iştahta artma ya da azalma, rutin işleri yapmakta zorluk, halsizlik ve iletişim kurmakta güçlük olarak örneklendirilebilir. Bazen bir belirti şiddetli şekilde görülebiliyorken bazen de birkaç belirti aynı anda görülebilmektedir. Tanı koyabilmek için kişide işlevsellikte bozulmaya sebep olması gerekmektedir (Stein, 2013).

Araştırmanın Amacı

Bu tezin konusu gemi adamlarının duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, psikolojik semptomlarla ilişkisinin incelenmesi üzerinedir. Bu çalışmada gemi adamlarının duygu düzenlemeleri belirlenecek, psikolojik dayanıklılık düzeyleri belirlenecek ve psikolojik semptomlarla ilişkisi açısından incelenecektir. Elde edilen veriler doğrultusunda, gemi adamlarında duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin psikolojik semptomlarla ilişkisi olup olmadığı incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Literatüre bakıldığında, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının psikolojik semptomlarla farklı farklı incelendiği çalışmalar görülmektedir. Fakat incelenecek olan bu kavramlar, tümüyle ele alınmamıştır. Araştırmamız bu kavramlar arasındaki ilişkileri beraber incelerken, bir taraftan da bu ilişkilerin demografik

özelliklere, gemi adamı olma veya olmama durumuna göre bilgi verecektir. Gemi adamlarına yönelik sınırlı sayıda çalışma olduğu için araştırmamız bu anlamda öncü çalışmalardan olup literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

H1. Gemi adamlarının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenlemenin psikolojik semptomlar üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H2. Gemi adamlarının sahip oldukları duygu düzenlemelerin psikolojik semptomlar üzerinde düşünceye odaklanmanın anlamlı bir etkisi vardır.

H3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları demografik özelliklere (Yaş, Medeni Durum, Sigara Kullanımı, Alkol Kullanımı, Çocuk Sahibi Olma Durumu, Hangi Aralıklarla Sefere Çıkıldığı) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları demografik özelliklere (Eğitim Düzeyi, Çalışma Durumu, Medeni Durum, Sigara Kullanımı, Gelir Düzeyi, Meslek hayatının Kaçınıcı Yılında Olduğu, Seferde ne kadar süre kalındığı, Meslekte kendini ne kadar başarılı gördüğü) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

H5. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları demografik özelliklere (Çalışma Durumu, Hangi Aralıklarla Sefere Çıkıldığı) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H6. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları demografik özelliklere (Yaş, Eğitim Düzeyi, Medeni Durum, Sigara Kullanımı, Alkol Kullanımı, Gelir Düzeyi, Çocuk Sahibi Olma Durumu, Meslek Hayatının Kaçınıcı Yılında Olduğu, Seferde Ne Kadar Süre Kalındığı, Meslekte Kendini Ne Kadar Başarılı Gördüğü) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

H7. SCL-90 Belirti Tarama Ölçeği puanları demografik özelliklere (Yaş, Medeni Durum, Alkol Kullanımı) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H8. SCL-90 Belirti Tarama Ölçeği puanları demografik özelliklere (Eğitim Düzeyi, Çalışma Durumu, Sigara Kullanımı, Gelir Düzeyi, Çocuk Sahibi Olma Durumu, Meslek Hayatının Kaçınıcı Yılında Olduğu, Hangi Aralıklarla Sefere Çıkıldığı, Seferde Ne Kadar Süre Kalındığı, Meslekte Kendini Ne kadar Başarılı Gördüğü) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Araştırmanın Özgün Değeri

Çalışmamıza özgün değer katan en önemli husus, ülkemizde daha önce bu konuda yeterli çalışmaların yapılmamış olmasıdır. Bu üç alanın birbiriyle ilişkisinin incelenmesinin yanı sıra sefere çıkan gemi adamlarının ve gemi adamı olmayan kişilerin örneklem alınması tez çalışmasının özgün değerini göstermektedir.

Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmaya katılan bütün katılımcıların, uygulanan ölçeklere kendi düşüncelerini ifade ettiği, doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma bulguları, araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, SCL-90 Belirti Tarama Testi, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma verileri 2021 yılında toplanmıştır. Bu sebeple araştırma bulguları verilerin toplandığı zaman dilimini yansıtabilir.
3. Araştırma örneklemini 18-65 yaş aralığındaki gemi adamı ve gemi adamı olmayan kişiler oluşturmaktadır. Bu sebeple araştırma sonuçları ancak benzer özelliklere sahip örneklem için genelleylebilir.

Tanımlar

Duygu Düzenleme: Duygularımızı ne şekilde yaşadığımızı ve bu duyguları nasıl ifade ettiğimizi ve etkilemeye çalıştığımızı ifade etmektedir (Gross, 1998).

Psikolojik Dayanıklılık: Kişinin gelişim süreci boyunca fazla risk faktörlerine maruz kalmasına ve buna rağmen başarılı bir biçimde uyum sağlamasını imkansız kılan koruyucu mekanizmalara ve özelliklere sahip olmasıdır (Benard, 1991).

Psikolojik Semptomlar: Psikolojik bozukluk ve rahatsızlıkların belirlenmesinde, gerekli tanılamamanın yapılabilmesinde faydalanılan ve kişilerin işlevsellik durumunu negatif şekilde etkileyen belirtiler olarak tanımlanmıştır (Tuğlacı, 2002).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Gemi Adamı

Gemi adamı kavramının birden çok tanımı bulunmaktadır. Deniz İş Kanunu 2. Maddesine göre gemi adamları “Sözleşmeye bağlı olarak gemide görev yapan zabıt, kaptan, tayfalar ve diğer kimseler” olarak tanımlanır. Diğer bir tanımdaysa gemide görevli bütün zabıt, yardımcı zabıt, tayfa, stajyerle hizmet personeli gemi adamı olarak bilinmektedir (Yücel, 2015).

Denizciliğin genellikle tehlikeli bir meslek dalı olduğu söylenir. “ Denizciliğin fiziksel ve genel olarak zor ve tehlikeli bir meslek olduğu ” Uluslararası Deniz Sağlığı Birliği ifade etmiştir. Gemi adamlarının zihinsel ve fiziksel sağlığı, hastalıkları ve ölüm nedeni ile ilgili oldukça araştırma ve rapor bu ifadeyi onayladığı bilinmektedir (Oldenburg ve Hans, 2019).

1.2. Duygu Düzenleme

Duygu kavramı ve bunun çevresinde ilişkilenen kavramlar, bu konuya ilişkin çalışan kişiler açısından tartışmaya açık kavramlardır. Duygular üzerinde insan varoluşundan beri farklı farklı fikirler ele alınmıştır. Bazı fikirler duyguları birbirinden ayırıştırarak; iyi-kötü, olumlu-olumsuz, normal-anormal gibi farklı etiketler ile kodlamaya çalışmıştır. İnsanlık tarihindeki toplumsal, teknolojik, bilimsel ilerleme buna dair yeni düşünceler üretimine katkı sağlamaktadır. Bu durumun duygu kavramına dair değiştirdiği en önemli durum; duygu kavramının bütün duygulara yönelik ayırıştırma yerine kapsamaya dönüşen değişikliktir. Artık duyguların kendisinden çok onun boyutu, sürekliliği ve duyguları düzenleme becerisine odaklanılmaktadır. Duygu kavramına ilişkin hali hazırda farklı tanımlar bulunmaktadır (Goleman, 1996).

Duygular insanların karşılaştıkları durumlara yönelik, durumun fark edilmesi ve onun üzerinden tepki üretilmesine dair bir alan oluşturmaktadır. Bu da insanın canlılığını korumaya yönelik çabayı destekler nitelikte bir etki yaratmaktadır. Darwinci bakış açısı, bazı filozoflar duyguların işlevselliğine göndermede bulunmaktadırlar. Bunun dışında da psikoloji alanında yapılan araştırmalar da bunu destekler niteliktedir. Duygu üzerine yapılan araştırmalar sonucunda duygunun fark etme ve davranışa hazırlanma olmak üzere birbiriyle etkileşim içindeki iki işlemten oluştuğu bulgusuna ulaşılmıştır (Lazarus, 1991).

Fark etmeye yönelik durum; insanın uyarıyı algılaması, onu değerlendirmesi bunun üzerinden de davranış geliştirmesini sağlayarak onun varlığını devam ettirmesi noktasındaki gücüne katkı sağlamaktadır. Bu alandaki duyguların işlevi ise insana katkı sağlayacak durumu fark edip devam ettirirken, ona zarar verebilecek durumu sonlandırarak onun varlığına katkı sağlayacak davranışı olabilecek en hızlı şekilde gerçekleştirmesini sağlamasıdır. Bu işlemler, farklı değişen çevresel koşullar içerisinde bilinçsiz bir şekilde çok hızlı gerçekleşerek insanın varlığını korumaktadır.

Bunlara ek olarak kendi başına fazlaca belirsiz bir kavram olan duygu düzenleme. Duyguların, düşünce, fizyolojik tepki ya da davranış gibi başka sistemleri nasıl düzenlediği veya duyguların kendilerini nasıl düzenlendiği duygu düzenleme anlamına gelmektedir. Duyguların birincil işlevi tepki sistemlerini koordine etmektir, Duygu düzenlemeyle ilgili tahmin edilen, duyguyla eş zamanlı olmasıdır (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme kavramı, genel olarak istenmeyen düzeyde duygu yoğunluğu ile karşılaşıldığında bireyin kullandığı problematik ya da adaptif herhangi bir stratejinin kullanılmasını ifade eder. Leahy, Tirsch ve Napolitano göre duygu düzenleme; hissedilen duygu yoğunluğunun arttırılmasını ya da duyguların etkisinin azaltılmasını sağlar. Duygular “yönetilebilir aralık” içerisinde tutabilir ve yumuşak duruma getirilebilir ve böylece birey duyguları ile baş edebilir. (Erdoğan, 2014)

Acıdan kaçınma motivasyonu duygu düzenlemenin bireysel nedenlerinden biridir. Bireyler stresli ve acı verici duygularını hissetmek istemezler ve bu sebeple hoş gitmeyen duyguları bastırmaya çalışır ve kendilerinde iyi duygular ortaya çıkaracak düşüncelere, davranışlara odaklanırlar. Bireyler, bilinen bir durumdaki başarılarını kolaylaştıracağına inandıkları duyguları ifade etmek, bu duyguları deneyimlemek ve onları arttırmaya ya da engellemeye çalışmaktadırlar (Gross ve John, 2004). Duygu düzenlemede başka kişisel sebep, bireyin ne hissetmek istediği veya neyi ifade edeceği kişiler arası sonuçları içeren ilişkisel meseleler tarafından belirlenmektedir. Kişi, toplum yanlısı bir motivasyonla başkalarının duygularını korumak amacıyla duygularını düzenleyebilmektedir. Öte yandan duygu düzenlemenin altında kendini koruma motivasyonu yatabilmektedir ve farklı bir duyguyu taklit edebilmektedirler (John ve Gross, 2004).

Gross ve Muñoz’a göre; duyguyu deneyimlediğimiz her anda, bir duygu düzenlemenin de varlığı söz konusudur. Canımızı sıkan konunun kapatılmasını istemek gibi duyguları deneyimleme üzerine bilinçli bir ayarlama girişimimiz olabileceği gibi bilinçli farkındalığın olmadığı, hızlı bir şekilde dikkatin kayması ile gerçekleşen duygu düzenlemelerimiz de mevcuttur. Üzüldüğümüzde bunu gerçekten var olmayan bir gülümsemeyle maskeleye, öfkelendiğimizde ortamı terk etme, acı duyarken kendimize aslında çok acımadığını söyleme, mutlu olduğumuz bir haberi paylaşarak etkisini sürdürme vb. birçok deneyimimiz duygu düzenleme girişimlerimizi örneklemektedir. (Erdoğan,2014). Calkins ve Thompson’a göre duygu düzenleme kavramı, duygu tepkilerini gözlemlemek, değerlendirmek, değiştirmek ve bunlarla beraber hedefe ulaşmayı sağlamakla ilgili tüm dışsal ve içsel süreçleri içermektedir (Demirkapı, 2013)

Duygu düzenleme, Rottenberg ve Gross’a göre ise kişilerin sahip oldukları duygu, hangi dönem bu duygulara sahip olduklarını, o duyguları ne şekilde yaşadıkları ve yaşanan duyguları ne şekilde belirttiklerini etkili kılan süreci belirtir. Kişilerin duygusal durumlarını yönetmek için yaptıkları etkin girişimler duygu düzenleme ile oluşur (Yıldız, 2014). Duygu düzenleme, duygunun ortaya çıktığı sürece gönderme yapan “duygusal duyarlılık” kavramından da ayrılmaktadır. Duygu düzenleme, asıl olarak duygu ortaya çıktıktan sonra insanların amaçlarına göre duyguyu güçlendirebilir, söndürebilir veya kolayca sürdürebilir (Yıldız, 2014). Duygu düzenleme sayesinde birey kontrol edemediği duyguların kendisine vereceği zararlardan kendisini koruyabilecek bir duruma ulaşabilmektedir.

“Yapılan tanımlamalara ek olarak duygu düzenleme becerisini psikolojinin farklı dallarında farklı şekillerde açıklanabilmektedir. Bilişsel araştırmalar, duygu düzenlemenin önemli etkenlerinin bireyin belirli uyaranlara yönelik seçici dikkat etmesi ve duyguyla alakalı olabilecek bilginin birey tarafından yorumlanması olduğunu savunmaktadır (Gross, 2002). Fizyolojik araştırmalar, vücudun verdiği tepkilerin dışarıdan alınan duygusal uyarılarda önemli bir etken olduğunu savunurken gelişimsel araştırmalar, duygusal yoğunluğu düzenlemede kişiyi yetiştirenlerin önemli bir etken olduğunu belirtmiştir (Gross, 1998). Gross’un (1998) duygu düzenleme modeline göre kişi sahip olduğu duygulara karar verebilecektir ve bu duyguları ne zaman, nasıl yaşadığını ve ne şekilde ifade etmesi gerektiğini bildiği durumlarda uygun duygu

düzenleme stratejisini kullanacaktır. Gross modelinde 5 duygu düzenleme stratejisi şu şekildedir:

- Ortam seçimi: Mevcut duyguyu açığa çıkaran ortamda bulunmak veya bulunmamak.
- Ortamın düzenlenmesi: Ortamın koşullarının değiştirilip ortamın yarattığı duygunun azaltılması.
- Dikkatin yoğunlaştırılması: Ortamda tüm dikkatin belirli bir noktaya odaklanması.
- Bilişsel değişim: Ortamın öneminin yeniden değerlendirilmesi.
- Tepki uyarlaması: Duygunun ifade edilişinin artması ya da azalması.

Bu beş stratejinin biri ya da daha fazlası aynı anda kullanılabilmekte ve farklı durumlarda uyumlu ya da uyumsuz hal alabilmektedir (Şaşmaz, 2014).

1.2.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

“Gross ve Thompson (2007), duygu düzenleme süreç boyunca duygu oluşum ve düzenlenmesinin birbirinden ayrı gelişmiş olduğunu belirtmiştir. Fakat duygunun ortaya çıkması ve düzenlenmesi ile ilgili iki önemli nokta olan “yeniden değerlendirme” ve “baskılama” olarak söylemiştir.

Yeniden Değerlendirme: Gross (1998), çevresel durumlar bireydeki duyguların yalnız oluşturmayaacağını, fakat bu duyguların bireysel değerlendirme sonucunda oluştuğunu belirtmiştir. Bu değerlendirmeye duygu düzenlemenin oluştuğunu ifade etmiştir. Gross yeniden değerlendirmenin olumlu etkisini vurgulamıştır (Gross, 1998).

Baskılama: Bireyin duygu deneyimlemesi ardından oluşan ve gelişen bu duyguyu düzenleme mevzusunda, duygunun dışa yansıyan özelliklerini göstermeme durumu olarak belirtmiştir. (Gross ve Levenson, 1993).

Duygu Düzenleme Süreçleri ve Oluşma Noktaları (Gross, 2014).

Duygu düzenleme süreç modelinde duygu üretme süreci beş kısımda düzenlenebilir:

a) Ortamın (durumun) seçimi: Bu tip bir duygu düzenleme, bir durumun istenen ya da istenmeyen duygularla sonuçlanma olasılığını ortaya çıkaracak davranışların yapılmasını kapsamaktadır. (Gross, 2007).

b) Dikkatin yoğunlaştırılması: Dikkatin sabit bir yere toplanması olarak ifade edilebilir. Kişinin dikkatini yönlendirerek duygularını etkilemesidir (Gross, 1998).

c) Ortamın (durumun) düzenlenmesi: Koşulları değiştirmek ve yarattığı durumu azaltmaktır. İçinde bulunduğu durumu değiştirmek için kişiye yardımcı olmaktadır (Gross, 1998).

d) Tepkinin değişimi: Duyguyu ifade ederken ifade etmenin artması veya azalması olarak bilinmektedir (Gross, 1998).

e) Bilişsel değişim: Bireyin bir durumu algılayış şeklini değiştirmesi, o durum için nasıl düşündüğünü veya o durumun gerektirdikleri ile başa çıkmak için kendisiyle alakalı neler düşündüğünü değiştirmesidir. Bir taraftan da ortamın ne şekilde önemli olduğunu yeniden değerlendirme durumudur (Gross, 1998).

Bireyler arası farklar; duyguları ifade etme şekli, yaşanan durumun yarattığı duygusal yoğunluklar, bulunduğu ve yetiştiği çevre içerisinde öğrendiği duygu düzenleme stratejileri konusunda farklılıklara sebep olmaktadır. Duygu düzenlemenin daha iyi kavranabilmesi için duygu düzenleme stratejileri üzerine inceleme yapmak bir önem arz etmektedir.

1.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bireylerin duygularını kontrol edebilmesini, değerlendirebilmesini, sıkıntı verici problem ve duygular yaşadıklarında bilişsel süreçler aracılığıyla yönetebilmesini ifade etmesine bilişsel duygu düzenleme denir (Onat Kocabıyık, Çelik ve Dündar, 2017). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) “Bilişsel Duygu Düzenleme” ve “Bilişsel Başa çıkma” kavramlarını aynı anlamda kullanılabilecek şekilde ifade etmiş, bilişler aracılığıyla duygu düzenlemenin gerçekleşebileceğini, bilişlerin duygularımızı düzenlememize yardım edebileceğini belirtmişlerdir (Onat ve Otrar, 2010). Bilişsel duygu düzenleme, dokuz farklı bilişsel stratejiden oluşmaktadır. Bunlar uyumlu ve uyumsuz baş etme stratejileri şeklinde iki başlıkta incelenmiştir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Uyumlu baş etme stratejileri, pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, plana yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme, kabul etme; uyumsuz baş etme stratejileri ise felaketleştirme/yıkım, ruminasyon düşünceye odaklanma, kendini suçlama ve diğerlerini suçlama olarak belirtilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Ruminasyon/Düşünceye Odaklanma: Bireyin geçmiş yaşantıları ve kendisi ile ilişkili tekrarlayıcı şekilde düşünmesidir (Halligan, Clark ve Ehlers, 2007).

Kendini Suçlama: Kişinin, yaşadığı olaylar sonucunda kendisini sorumlu ve suçlu olarak kabul etmesi ve buna dair düşünmesidir.

Kabul etme, kişinin, yaşanılanları kabul etmesi ve bu yaşanılanlara kendisini teslim etmesidir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Plana Tekrar Odaklanma: Bireyin yaşadığı negatif olaylarla nasıl başa çıkıp hangi hamleleri yapacağını düşünmesidir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Pozitif Yeniden Odaklanma: Bireyin yaşadığı olayları düşünmeyi bırakıp keyifli ve hoş konuları düşünmesidir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Kısa sürede yararlı bir strateji olmasına rağmen uzun sürede uyumlu başa çıkmayı engelleyebilmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2004).

Pozitif Yeniden Değerlendirme: Kişisel gelişim perspektifinde, bireyin yaşadığı olumsuz olaylara, olumlu anlamlar atfetmesine yönelik düşünceler geliştirmesidir (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Felaketleştirme/Yıkım: Bireyin yaşadığı olayın en olumsuz yanlarına odaklanmasıdır (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Bakış Açısına Yerleştirme: Kişinin yaşadığı olayı başka yaşantılarla kıyaslaması ve ciddiyetini düşürmesidir (Garnefski ve diğerleri, 2004).

Diğerlerini Suçlama: Kişinin yaşadığı olaylarla ilgili çevrenin veya bir başkasının suçlu olduğuna dair düşüncelere sahip olmasıdır (Garnefski ve Kraaij, 2006).

1.3. Psikolojik Dayanıklılık (Resilience)

Psikolojik dayanıklılık kavramı; Latince “resiliens” kökünden gelmektedir ve bir şeyin esnek olması ve özüne kolayca dönebilmesidir (Greene, 2002). The Random House Sözlüğü’n de (1967) ise psikolojik dayanıklılık “sıkıştırılıp veya esnetildikten sonra doğal haline veya pozisyonuna dönebilme becerisi” olarak ifade edilmektedir. Kavramın tanım ve anlamı konusunda bir uzlaşma sağlanabilmiş olmasa da tanımlama girişimleri kavram konusunda bize farklı perspektifler sunarak daha iyi anlaşılmasını sağlama konusunda yardımcı olmaktadır (Gizir,2007). Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalarda, araştırmacıların bu kavramı farklı biçimlerde tanımlamalarına ek olarak, inceleme yönlerinde de değişkenlik olduğu gözlemlenmiştir (Kong, Ma, You ve Xiang, 2018).

Literatürde psikolojik dayanıklılığın çoğunlukla (1) kişilerin risk düzeyi yüksek koşullar içerisinde bulunmalarına rağmen pozitif ruh hali içerisinde olduğu durumlarda, (2) uzun süren strese ve zorluklara karşı hayatlarını ahenkle devam ettikleri durumlarda ve (3) travmatik deneyimlerinin üzerindeki etkilerinin daha kısa süreli olduğu anlarda incelendiğine ulaşılmaktadır (Garmezy, 1990).

Psikolojik dayanıklılıkla alakalı ilk araştırmaların temelinde, erken çocukluk dönemlerinde negatif hayat koşullarına maruz kalan çocukların özellikle yetişkinlik dönemlerinde karşılaşılabilecekleri psikopatolojik problemler görülmüştür. Araştırmacılar bu çalışmalarda, negatif durumlara rağmen psikolojik dayanıklılık gösteren çocukların ayırt edici bir takım karakteristik özelliklere sahip olduğunu görmüşlerdir. İlerleyen dönemlerde negatif olaylara rağmen sağlıklı kalabilen insanlarda bu özelliklerin nasıl oluştuğu araştırılmaya çalışılmış ve anne-baba kaybı, sosyoekonomik şartlar, doğal afetler, travmatik yaşantılar, süregelen rahatsızlıklar gibi yaşam boyu oluşup insanın uyumunu zorlaştırabilecek, olumsuz yaşantılardan faydalanılmıştır (Kaya, 2015).

Best, Garmezy ve Masten (1990) psikolojik dayanıklılığın literatürde üç farklı temel durumu açıkladığı için başvurulduğunu göstermiştir (Gizir, 2007). Bunlar:

a) İlk olarak psikolojik dayanıklılığa; bulunan zorlukları aşabilen ve kişiden beklenen düzeyden daha iyi yönde gelişim sağlayan yüksek risk grubundaki kişileri tanımlamak için başvurulmaktadır. Negatif yönlü ve zorlu hayat durumlarında büyümüş ün sahibi ya da başarı sahibi bireylerin hayat öyküleri ve otobiyografileri, yüksek risk koşullarında büyüyen çocuklar üzerinde yapılan sistematik psikolojik dayanıklılık araştırmalarıyla bir uyum ve paralellik içerisinde. Bu araştırmalar, yüksek risk grubundaki bireylerin olumlu sonuçlara ulaşmasına önemli düzeyde katkı yapan değişkenleri saptamayı hedeflemektedir (Gizir, 2007).

b) İkinci psikolojik dayanıklılık olgusu, stresli yaşam koşullarına rağmen kişinin hızlıca adaptasyon sağlama becerisini göstermektedir. Bu tarz araştırmalarda boşanma benzeri temel bir stres faktörü odak noktaya yerleştirilmektedir. Kimi araştırmaların üstünde durduğu yer ise yakın süreçte olmuş çok sayı da ve farklı stres faktörlerinin bir arada değerlendirilmesi olmaktadır. Bu tarz araştırmalar değişen stres kaynaklarının çocukların edimleri üzerindeki etkilerine ek olarak, yıpratıcı hayat şartlarının çocuklar

üzerin oluşan olumsuz etkilerini azaltan veya arttıran faktörler üzerine çalışmaktadır (Gizir, 2007).

c) Üçüncü grup araştırmalarsa, psikolojik travmanın muhtemel sonuçlarından kurtulabilme ve iyileşebilme konusunda önemli etki eden ortak kişisel özellikler ve farklılıklar belirlenen araştırmalardır. Tanım gereği, travmatik hayat deneyiminin kişinin hayat standartlarını ve işlevselliğinde azalmalar ön görülmektedir. Dolayısıyla, herkes incinebilir. Stres faktörleri yıpratıcı ve hayata tehdit edici seviyeye yaklaştığında psikolojik dayanıklılık, travma sonrası sağaltımı işaret etmektedir (Gizir, 2007).

1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Araştırmanın bu kısmında, psikolojik dayanıklılığın etkilediği ön görülen risk ve koruyucu faktörler üzerine bir inceleme yapılacaktır.

1.3.1.1. Risk Faktörleri

Bir durumda psikolojik dayanıklılıktan bahsedebilmek için, bireyin olumsuz yaşam koşullarıyla karşı karşıya kalması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık ancak böyle bir durum üzerinden tanım bulmaktadır. Herhangi bir risk durumunu içermeyen koşullarda, yaşamını sürdürme becerisi gösterebilen bireylere psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler çalışmanın bu kısmında bireylerin psikolojik dayanıklılığını etki ettiği ön görülen risk faktörleri ve koruyucu faktörler inceleme yer alacaktır (Masten ve Reed, 2002). Bireyin çocukluk ve ergenlik döneminde risk faktörleri ile karşı karşıya kalması, daha sonraki gelişim basamaklarında sorunlar ortaya çıkarabilecek bir potansiyel barındırmaktadır. Hayat boyu karşı karşıya kalabileceğimiz negatif yönlü tecrübeler, kişilerin hiç beklemediği olumsuz sonuçlar, kişinin psikolojik yönde sağlıklı bir hayata devam etmesinde ve psikolojik dayanıklılık sergilemesinde risk faktörleri yönünde karşılaşmaktayız (Kararımak, 2006). Dışsal risk faktörler, toplumsal şiddete maruz kalma, doğal afetler, savaşlar, çocuk ihmal ve istismarları, yoksullaşma, aile içi kişilerin devamlı rahatsızlıklara sahip olması ve barınma problemleri gibi faktörlerden oluşmaktadır (Gürkan, 2006).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörleri, negatif bir olguyla karşı karşıya kalma olasılığını arttıran ya da söz konusu negatifliğin devam etmesine sebep olan

çevresel, biyolojik, sosyo-ekonomik veya psikolojik faktörleri içermektedir (Kirby ve Fraser, 1997; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Risk faktörleri ailesel, bireysel ve toplumsal olarak 3 farklı alt başlıkta sınıflandırılmaktadır (Werner ve Smith, 1992).

Bireysel Risk Faktörler: Akademik düzeyde başarısızlık, özgüven azlığı, otokontrol yetersizliği sinirli bir karaktere sahip olma, etnik grup veya azınlığa ait olma, başa çıkma mekanizmasının olmayışı ve kalıtsal bozukluklar, edimlerdeki uyumsuzluk, kendi benlik saygısının düşük düzeyde oluşu, zeka düzeyinin düşük olma durumu gibi etkenlerdir (Kararımak, 2006; Gizir, 2007; Terzi, 2008; Tümlü, 2012). Erken doğumda, psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörlerinden biridir. Bradley ve meslektaşları (1994), 243 tane çocuğun düşük doğum ağırlığı ve prematüre olarak doğması ve %10.6'sının sağlık açısından ve bilişsel ve sosyal açıdan sorun yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Erken doğum durumunun, kişilerin gelişim süreçlerinde problemlere sebep olmasının psikolojik dayanıklılığı düşürerek olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Wilson, 1985).

Hissedilen ebeveyn tutumlarının da psikolojik dayanıklılığı etki ettiği görülmüştür. Petrowski, Brähler ve Zenger (2014) yaşları 14-92 arasında değişen sağlıklı kişiler üzerine yaptıkları çalışmada, cezalandırıcı ve reddedici olarak algılanan ebeveyn tutumunun yükselmesiyle psikolojik dayanıklılık düzeylerinde bir azalma meydana geldiği kanısına ulaşılmıştır (Varıcıer, 2019).

Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006) kaygılı, gergin, hüzünlü ve duygusal değişimler çok görülen, yani nevrotik kişilik özellikleri olan bireyler üzerine gerçekleştirdikleri araştırmada, nevrotik kişilik özelliklerindeki yükselişle psikolojik dayanıklılıkta düşüş yaşandığı ve dışadönük olma ve sorumlu kişilik özelliklerinin artmasıyla da psikolojik dayanıklılıkta bir artış meydana geldiği sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak, problem odaklı başa çıkma stilini kullanma düzeyindeki artış psikolojik dayanıklılıkta da artış gerçekleştirdi; kullanma düzeyi duygu odaklı başa çıkma stilinde artmış ve bu artışla da psikolojik dayanıklılığın azalma meydana geldiği sonucuna ulaşmıştır. (Varıcıer, 2019).

Yukarı kısımda söz edilen etmenlerin yanı sıra McCubbin ve meslektaşları (2002) zorlayıcı bir hastalık olan kanser gibi bir rahatsızlık olmasının ve Şahin, Werner ve Smith

(1982) ergenlik döneminde anne olmanın, Basım ve Çetin (2009) de dış kontrol odağının yüksek düzeyde oluşunun psikolojik dayanıklılığı azaltıcı yönde etkileri olduğunu göstermektedir (Varıcıer, 2019). Son olarak prematüre doğum, negatif yaşam olayları ve sürekli hastalıkların da bireysel risk faktörlerini etkilediği bilinmektedir (Gizir, 2007).

Ailesel Risk Faktörleri: Kişinin içinde bulunduğu aile, kişinin kendisinden ve kişilik özelliklerinden özerk etmenleri de içerisinde bulundurmaktadır. Bunlar sosyo-ekonomik yapısı, anne-baba eğitim seviyesi, genetik hastalıklar, erken yaşta hamilelik, anne-baba boşanması, tek ebeveyn olması, baba ya da annenin sert veya tutarsız olması, anne-baba-çocuk arasında sağlıklı iletişimin gelişmemesi, aile içi ihmal, şiddet ve istismarın varlığına işaret etmektedir. (Tümlü, 2012; Gizir C. A. 2007). Bu istismar ve ihmal süreci, kişinin psikolojik dayanıklılığına negatif yönde etkileyerek bir risk faktörüne evirilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı tehdit eden ailesel risk faktörleri değerlendirildiğinde; ilgisiz ebeveyn katılımı ve yumuşak ve tutarlı olmayan disiplin (Hann ve Borek, 2001), anne-baba kaybı (Tebes, Irish, Vasquez ve Perkins, 2004), ebeveynlerin eğitim seviyesinin yetersiz oluşunun (Masten, 2011), aile içi anlaşmazlığın (Werner, 1995) ve ebeveynlerden birinde psikopatoloji bulunması (Kumpfer ve Bluth, 2004) psikolojik dayanıklılıkta azalışa neden olduğuna ulaşılmaktadır. Buna ek olarak, Werner ve Smith'in (1992) yaptığı bir araştırmada, aile içinde şiddet görmelerinin, kalabalık aileye sahip olmalarının, boşanmış anne-baba, ruhsal-kronik hastalık geçmişi olması, madde bağımlısı veya suç işlemiş olma durumlarının kişilerin psikolojik dayanıklılığında bir azalmaya neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Varıcıer, 2019). Bu sonuçlardan hareketle aile yaşantılarında bozulmalar yaşayan kişilerin psikolojik dayanıklılıklarında azalma eğilimleri oluşmaktadır. Son olarak, ebeveynlerde hastalık veya psikopatoloji, ebeveynlerde ayrılma, ölüm ya da tek ebeveynle yaşama, ergenlik dönemi içerisinde anne olma durumları ailesel risk faktörlerini etkilediği bilinmektedir (Gizir, 2007).

Toplumsal Risk Faktörleri: Risk faktörü birey, aile olmanın yanı sıra çevre veya toplum kaynaklıda oluşabilmektedir. Ev, okul ve bunlar dışındaki alanlar eksik ve yeterli hizmet görememe, bulunulan toplumdaki yeterli model olmaması, sosyo-ekonomik düzeyin düşüklüğü, olumlu olmayan arkadaşlıklar, yeterli barınma ve beslenme olmaması, göç

olgusu, madde kullanması, iş sahibi olmaması, toplumda oluşan olaylar ve yoksullaşma örnek olarak gösterilebilir (Gizir, 2007; Terzi, 2008; Tümlü, 2012).

Collishaw ve arkadaşları (2007) belirli bir grup içerisindeki çocukların psikolojik dayanıklılık seviyelerini incelemiş, 5 ve 30 yıl sonra da aynı örneklem üzerinde takip gerçekleştirmiştir. Ergenlik dönemi içerisinde ailesel işlevler, arkadaşlarla ilişki ve patoloji; yetişkinlik dönem içerisindeyse çocukluğa dair istismar, psikopatoloji ve kişilik gibi etmenler üzerine değerlendirme yapmıştır. İstismara uğramış kişilerin intihar, depresyon, madde bağımlılığı, travma sonrası stres bozukluğu ve kaygı bozukluğuna daha yüksek yönde eğilimli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç üzerine değerlendirmede, psikolojik dayanıklılığı düşük seviyede olan kişilerin ergenlik döneminde akran ilişkilerinin daha düşük düzeyde olduğu, yetişkinlik sürecindeyse arkadaşlık ilişkilerinin düşük düzeyde olmayı sürdürdüğü, ek olarak duygusal ilişkiler konusunda da istikrar sağlayamadıkları görülmüştür (Collishaw, Pickles, Messer, Rutter, Shearer ve Maughan, 2007). Son olarak, doğal afet ve savaşlar gibi toplumu etkileyen travma, ailesel felaket ve toplumda oluşan şiddetler, evsiz olmak, ekonomi sebebiyle zorlanma ve fakirlik, çocuklara karşı ihmalkâr olmak ve istismar etmek toplumsal risk faktörlerini etkilediği bilinmektedir (Gizir, 2007).

1.3.1.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılıktaki koruyucu faktörler, risk düzeyini azaltan veya yok eden, kişinin uyumunu ve yeterliliğini geliştirmeye yönelik etmenleri içermektedir (Masten, 1994).

Çocuklar ve ergenlerden kimileri ötekilere göre olumlu olmayan yaşantı ve stres oluşturan durumlarla karşılaştıklarında daha dayanıklı davranmaktadır ve olumsuz deneyimlerle daha kolay şekilde başa çıkmakta yeteneğine sahiptirler. Bunun karşısında aralarında bazı çocuklar olumlu olmayan durum ve olaylardan yüksek düzeyde etkilenebilmektedir. Bu durumda şu soru sorulur, neden herkes aynı şekilde etkilenmeyip bazı kişiler yaşanan olay ve durumla baş edebiliyor ve adaptasyon sorunu yaşamıyorken bazı kişiler sorun yaşıyor şeklindedir (Murray, 2003).

Psikolojik dayanıklılık, kişiyi çevre kaynaklı negatif etkilere yönelik koruyan kişiliğe dair bir özellik değil, kişide bulunan sahip olduğu özelliklerin sonucu şeklinde

ifade edilmektedir. Kişiyi başarılı yapan birey, aile veya çevre gibi sebepler risk faktörlerinin negatif yönlü etkilerini kontrol etmeyi sağlayan ve kişinin gelişim ihtiyaçlarına ulaşmasını sağlayan koruyucu faktörleri nitelemektedir (Terzi, 2006). Gizir (2007) Önder ve Gülay (2008)'ın çalışmaları incelendiğinde koruyucu faktörler farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmalar incelendiğinde başlıklar aynı, içeriklerinde farklılıklar görülmüştür. Tüm sınıflandırmaların ortak maddeleri ailesel koruyucu faktörler, bireysel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörler olduğu görülmüştür (Varıcıer, 2019).

Bireysel Koruyucu Faktörler: Yapılan araştırmalarda akademik beceriler ve zihinsel yeteneklerin fazla olmasının, problem odaklı başa çıkma stiline, gelir düzeyinin daha yüksek olmasının, kolay bir mizaca ve kendi gelişimini destekleyen kişilik yapısında olmanın, öz saygının, eğitim seviyesinin yüksek olmasının ve öz-yeterliliğin yüksek olmasının psikolojik dayanıklılık yönünde koruyucu yönde etkileri içerdiğini belirtmektedir (Varıcıer, 2019).

Yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen verilerde, bireysel koruyucu faktörler kişinin içinde bulunduğu risk faktörlerinin üzerindeki negatif etkilerini azaltan etmenler olarak açıklanmaktadır.

Özgüven, sosyal beceri, yumuşak başlı olma, sağlıklı biyolojik yapıda olma, ailedeki kişilerde kalıtsal ve kronik hastalıkların az olması, sorunları çözebilme yeteneği, olumlu benlik algısı, herkes tarafından beğenilen yeteneklerin olması, kendini değerli görme, yaşamını kontrol edebilme, geleceğe dair plan yapma, insan tarafından yetenekli görülme, otokontrol yeteneği, akademik anlamda başarılı olma, yaklaşımın iyimser olması, mizah yeteneği ve olumlu ruh hali, dil yeteneği, akranlarla olumlu ilişkiler, sosyal farkındalığın yüksek olması, özsaygı, kendine yetebilme, entelektüel kapasiteye sahip olma, yüksek zeka seviyesi, empati, akademik yeteneğin olumlu olarak idrak edilmesi kişinin doğuştan getirdiği ve ya sonrasında elde ettiği bireysel özellikleriyle alakalı olan koruyucu etmenlerdir (Gizir, 2007; Eminağaoğlu, 2006 Kararımak, 2006).

Bireysel koruyucu faktörleri etkileyen etmenler;

- Bireysel farkındalık ve kişiler kabul
- Özerklik
- Sağlık
- Yas
- Cinsiyet
- Zeka
- Akademi anlamında başarılı olma
- mizacın olumlu veya kolay olması
- İç kontrol odağı
- Benlik saygısı ve öz yeterlik
- Gelecek hedefi ve olumlu yönde beklenti
- Problem çözebilme yeteneği
- İyimser ve umutlu olma
- Sosyal anlamda yetkin olma
- Mizah duygusu (Gizir, 2007)

Çevresel Koruyucu Faktörler: Kişinin karşılaştığı risk faktörlerinin üzerinde oluşturduğu etkisini düşürecek faktörler içerisinde çevresel koruyucu faktörler de bulunmaktadır. Eminağaoğlu (2006) ve Kararımak, (2006)'a göre güzel yerlerde eğitim görmek, pozitif toplumsal ve arkadaş desteği, pozitif okul ilişkileri, pozitif rol model olması Gizir (2007) gibi çevresel koruyucu faktörler oluşan risk durumunu düşürmede önem arz eden etmenlerden olarak değerlendirilmektedir. Şahin, Yetim ve Çelik (2012)'e göre ise spor ve fiziksel aktiviteler de çevresel koruyucu faktörler içerisinde değerlendirileceğini belirtmişlerdir (Açıkgöz, 2016).

Psikolojik dayanıklılığa etki dışsal koruyucu faktörler üzerinde yapılan incelemede, kişinin toplumda kabul görmesi (Betancourt vd., 2010), toplumun güvenlik düzeyinin (Masten ve Osofsky, 2010), sağlık hizmetleri erişilebilirliği (Waller, 2001) ve iyi akran ilişkileri (Werner, 1995) yüksek psikolojik dayanıklılığı olumlu etki eden etmenler içerisinde olduğu sonucuna varılmaktadır. Psikolojik dayanıklılığa etki eden öteki dışsal faktör de kişinin hissettiği sosyal desteğin çevresinde yüksek olmasıdır (Boscarino, 1995). Bu durum üzerine yapılan bir çalışmada, deneyimledikleri travmatik

yaşantılardan bağımsız bir şekilde, çevrelerindeki kişilerden yüksek düzeyde sosyal destek hisseden Vietnam gazilerinin diğer gazilere oranla daha düşük oranda Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşadığına ulaşılmıştır (Boscarino, 1995). Son olarak, sosyal çevrede bulunan bir yetişkinle olumlu ve destekleyici ilişkiler, toplumsal kaynak (gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları, nitelikli okullar), akran / arkadaş desteği çevresel koruyu faktörleri etkilemektedir (Gizir, 2007).

Ailesel Koruyucu Faktörler: Aile yapısı, eğitim düzeyi, sosyo-psikolojik yapısı, sosyo-ekonomik koşullar, aile içerisinde bulunan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yönünde koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Olumlu yönde ilerleyen anne-çocuk ilişkisi, iyi eğitilmiş anne-babaya sahip olma, çocuklar için gelecek konusunda ailenin pozitif beklenti içerisinde bulunması, aileyle yaşama gibi faktörler etkindir (Gizir, 2007). Ekonomik yönden elverişli olma, çekirdek aile dışında da sıcak ve destekleyici aile bağlarına içermek, çok kalabalık olmayan ailelerde içerisinde bulunma, demokratik ebeveyn tutumu, düzen ve iyi organize olmuş aile ortamı, ebeveynlerden ve evdeki yetişkin bireylerden destek görme gibi etmenleri içermektedir (Kararırmak, 2006; Eminağaoğlu, 2006).

Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalarda bireysel, ailesel ve aile dışı koruyucu faktörler üzerine inceleme uygunsuz koşullar altında yaşayan kimi çocuk ve ergenlerin ruh sağlıklarının ötekilere kıyasla daha dayanıklı olma nedenlerinin açıklanıyor olabilmeleri yönünden önem içermektedir. (Masten ve Reed, 2002). Werner ve Smith (1992), psikolojik dayanıklılığı yüksek seviyede olan kişilerin çoğunlukla 4 veya daha az sayıda çocuk sayısına sahip ailelerle büyüyen, hayatın ilk dönemlerinde bakım veren ebeveynlerinden çok az düzeyde uzun zaman uzak kalmış ve ebeveynlerden en az birisiyle yakın bağ geliştirebilen kişiler oldukları saptanmıştır. Bu kişilerden kimileri ebeveynlerinin yerine başka bakım veren anneanne ya da dedeleri gibi kişilerin ilgilense bile, bir rol model oluşturabildiklerinden kaynaklı psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Varıcıer, 2019).

Tiet ve arkadaşları (1998) yaş seviyeleri 9-17 yaş aralığında farklılaşan ve yaşama dair zorlu tecrübeler barındırdığından kaynaklı risk altında olan kişiler üzerine yapılan araştırmada, yüksek ailesel işlevi olan, yani aile içi iletişimin iyi olduğu ve ebeveyninin gözleminde olan kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyesinin de daha yüksek düzeyde

olduğuna ulaşmıştır. Aynı şekilde, Wyman ve arkadaşlarının (1999) gerçekleştirdiği araştırmada, duygusal açıdan hassasiyeti olan ebeveynleri bulunan çocukların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Varıcıer, 2019). Son olarak, çocuktan yüksek ve gerçekçi beklentiler, destekleyici ebeveyn veya bir aile üyesiyle pozitif ilişkiler ailesel koruyu faktörleri etkilemektedir (Gizir, 2007).

1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin zellikleri

Psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olabilecek birden fazla kişilik özelliği olduğu literatür araştırmalarında ortaya çıkmaktadır. Yaşam doyumunu, olumlu duygusallık, öğrenilmiş iyimserlik, öz saygı, umut, iyimserlik psikolojik dayanıklılıkla bağdaştırılabilir bazı kişilik özellikleri olarak araştırmalarda yer almaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000)

Masten (1986) araştırmasında kişilik özelliklerinin, psikolojik dayanıklılık seviyeleri düşük kişilerin ve psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek kişiler arasında farklılık gösterebileceğini bildirmiştir. Bu kişilik özellikleri; duyarlılık, mizah tarzı, i gr, entelektüel beceriye sahip olma, farklı gözlem ve yorum yeteneği ve bu durumu kavrayabilme olarak saptanmıştır. Bu araştırmalar, psikolojik dayanıklılığı etkilediği düşünülen içsel faktörleri destekler niteliktedir. Bütün olarak söylersek eğer psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişilerin yeterlilikleri aşağıdaki gibidir. Bu yeterlilikler;

- Sosyal evre ile uyumlu davranışlar gösterebilmesi
- Mutlu ve hayattan keyif alıyor olması
- Suç oluşturacak edimlerden ve düşüncelerden sakınılması
- Kişinin gelişim düzeyindeki görevleri gerçekleştirebilmesi
- Akademik başarı
- Pozitif sosyal ilişki ve yeterli olma
- Toplumsal duyarlılık etkinliklerinde aktif olabilmesi
- Patolojik düşünceler ve eğilimler olmaması
- Duygusal problem veya belirtinin az olması
- Psikolojik yönden iyilik hali ve yaşam doyumunun yüksek düzeyde olması gibi olumlu sonuçlar şeklinde belirtilebilir. (Tümlü ve Reçepoğlu, 2013)

1.4. Psikolojik Semptom

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, sadece hastalık ve rahatsızlık olmayışı değil, bir bütün olarak fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak iyi olma hali; erişilebilecek en yüksek sağlık standardından yararlanma, din, ırk, siyasi inanç, ekonomik veya sosyal durum ayrımı yapılmadan bütün kişilerin temel haklarından biri olarak açıklamaktadır. Görüldüğü üzere, kişinin sağlıklı olma hali, gerek ruhsal ve bedensel gerekse sosyal yönden, kısacası günlük yaşamında tüm yönüyle iyi olması anlamına gelmektedir (Öztürk ve Kırac, 2019). Psikolojik semptom, normal işleyişten uzaklaşan ve psikolojik bir bozukluğun göstergesi olarak değerlendirilen durumlara denir (Budak, 2000). Psikolojik semptomlar kişinin yaşamında bunaltılı ve zor zamanlarında kendini göstermektedir. Kişi olumlu olmayan çevresel koşullarda uyum sorunları yaşayabilmektedir (Alver vd, 2010).

DSÖ tanımlamasına göre ruh sağlığı ise, kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirebildiği, hayattaki stresli yaşam olaylarıyla baş edebildiği, verimli şekilde çalıştığı ve içinde bulunduğu topluma katkı sağlayabildiği genel bir iyilik hali olarak tanımlanmıştır (DSÖ, 2018). Tanımdan anlaşıldığı üzere, ruh sağlığı çok bileşenli bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Buradan hareketle, ruh sağlığında yaşanan zorlanmaların ve etkilerinin herkese göre farklı olduğunu söylenebilmektedir. Bireyin, her yaşadığı sıkıntı verici veya zorlayıcı deneyimin bir ruhsal bozukluk olup olmadığı konusunda sene 2013 de Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından hazırlanan Tanı Ölçütleri El Kitabı (DSM-V) alan uzmanlarına yol göstermektedir. APA'ya göre ruhsal bozukluk, kişinin duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında klinik açıdan var olan belli bir sıkıntının ev, iş, okul gibi sosyal yaşam alanlarında işlev bozukluğuna neden olması olarak ifade edilmektedir. Yaşanan sıkıntının, bozukluk olabilmesi için bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda kendini göstererek kişinin işlevini etkilemesi, hayatında aksaklığa neden olması gerekmektedir. Bu sebeple ruhsal bozukluğun tanımlanabilmesi ve sınıflandırılabilmesi oldukça önemlidir. Psikolojik bozukluklar teşhis edilirken tanımlamanın yapılabilmesini sağlayan ve bireylerin işlevselliğini etkileyen belirtiler, psikolojik belirtiler olarak belirtilmektedir (Tuğlacı, 2002).

1.4.1. Depresyon

Hipokrat dönemine kadar uzanan, depresyonun toplumda sık karşılaşılan bir bozukluk olduğu tanımıdır. Depresyon temelde önceden isteyerek ve severek yapılan

günlük etkinlikler şimdi isteksiz ve yaşamdan zevk almama durumuna dönüşmüş halidir. Gün geçtikçe bireyde üzgün ve kederli duygu durum ile birlikte görülen birtakım farklılıklar görülür. Bu süreçte birey yaşanan şeyleri olumsuz olarak değerlendirerek geçmiş ve geleceği karamsar şekilde düşünmeye başlar. Geçmiş zaman da yaşadığı olayların şimdi olumsuz ve kötü taraflarına bakarak kendisini suçlar ve cezalandırıldığını düşünür. Benzer şekilde geleceğe karşı da umutsuz ve karamsar bakarak gelecek için çaresiz hisseder. Birey hayattan zevk alamayacak duruma gelerek kendisinin anlamsız bir hayatı varmış gibi çökkün hisseder. Kişinin negatif bakışı günlük yaşam ve kişilerarası ilişkilere yansyarak okul ya da iş yaşamında başarısının düşmesine sebebiyet verebilir (Taycan, Kutlu, Çimen ve Aydın,2006).

Depresyon sürecinde bireyler geçmişteki yaşantıların olumsuz yanlarına odaklanarak kendisini suçlama eğiliminde olabilmekte ve gelecekle ilgili umutsuz ve karamsar bir bakış açısıyla çaresiz olduklarına dair düşünceler geliştirebilmektedir (Taycan ve diğerleri, 2006). Depresyon tanısı koyulabilmesi için, tablonun en az iki hafta sürmesi gerekmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

1.4.2. Somatizasyon

Somatizasyon, geniş kapsamlı bir klinik görüngüdür. Bununla beraber somatizasyonu bulunan veriler bayağı ayrışık bir gruptan oluşmaktadır. Somatizasyonun şiddeti, süresi duygu durum bileşeninin katılım derece ve şiddeti, kişinin duygularını bilme ve anlatabilme becerisi olgular arasında değişkenlikler gösterir (Lipowski 1990). Somatizasyon farklı boyutlarda, somatoform, anksiyete bozukluğu veya depresif bozukluk gibi durumlarda veya başka bir psikiyatrik bozukluğu olmayan kişilerde anlık olmayan yakınmalar şeklinde kendini göstermektedir. Fakat bu bireylerin ortak özellikleri vardır, strese ve duygusal uyaranlara cevapları duygusal ve bilişsel olmaktan ziyade daha çok bedenseldir (Stoudemire 1991). Psikosomatik bozukluklarla somatizasyon bu özelliğiyle de benzerlik göstermektedir. Psikososyal stresin ve ruhsal sıkıntıların bedensel semptomlarla ifade edilmesi somatizasyondur (Rosen ve ark. 1982). Nüfusun genelinde yaygın olup, temel sağlık hizmetlerinde %20-30 oranında görüldüğü bildirilmektedir (Goldberg ve Bridges 1988).

Açıklanamayan semptomların anksiyete ve depresyon ile birlikte ortaya çıktığına; semptomlarla ilgili endişe etmenin, semptomlarla ilgili duyulan beklentilerin yaşam kalitesini düşürdüğüne dair çalışmalar bulunmaktadır (Kroenke, 2003; Aaron, 2001). Bu tür semptomlara, tıbbi bozukluklarla ilgilenen doktorlar tarafından fiziksel; psikiyatristler ve psikologlar tarafından zihinsel bozukluk bağlamında değerlendirilerek somatik olarak atıfta bulunmaktadır. Fiziksel' ve somatik terimleri birbirinin yerine kullanılabilse de, fiziksel semptomları fiziksel (tıbbi) bozukluklarla eşitlemek yanlıştır, çünkü fiziksel bozuklukları (hipertansiyon, iyi kontrol edilen diyabet, koroner arter hastalığı gibi) olan birçok hasta somatik belirtiler göstermemektedir (Kroenke, 2003).

1.4.3. Anksiyete

Barlow (2000), kaygıyı kısaca çaresizlik durumu olarak ifade etmiştir. Barlow tarafından gelecekteki olası bir tehdit, tehlike veya yaklaşan olumsuz nitelikteki olaylara odaklanan kontrol edilemezlik duygusu “Anksiyete” olarak tanımlanmıştır.

Tanımlanması zor bir endişe ve korku duygusuna anksiyete denir. Vücutta bazı duyular bu duyguya eşlik edebilir. Örnek verecek olursak, göğüs sıkıştıyormuş gibi hissetmek, terleme, kalpte çarpıntı, midede boşluk duygusu, baş ağrısı ve hemen tuvalet ihtiyacı olması gibi duyumlardır. Anksiyete de dolanma isteği ve huzursuzluk sık görülen belirtilerendir. Ortada somut herhangi bir tehlike olmadığı halde, şiddetli ve sık bir şekilde ortaya çıkmasıyla birlikte bireyin mevcut hayatını etkilemeye başlaması kişide anksiyete bozukluğu olduğunu düşündürür. Klinik görünümde anksiyete kişiden kişiye büyük ölçüde değişir. Kimi hastalar kas katılığından veya spazmından, boyun tutulmasından ve baş ağrısından yakınır. Bu yakınan hastalarda kas gerginliği önde gelir.

1.4.4. Fobik Anksiyete

Fobik anksiyete, belirli bir kişiye, objeye, yere veya duruma karşı ısrarlı bir korku tepkisi olarak tanımlanmaktadır. Uyarılara karşı olan bu korku, mantıksız ve olması gerekenden fazla oluşu ile karakterizedir ve beraberinde kaçınma ya da kaçma davranışını getirir.

1.4.5. Kişilerarası Duyarlılık

Kişilerarası ilişkilerde duyarlılığa sahip olmak, kolaylık incinmeyle kırıma, başka insanlar tarafından değer görmediğinde, önemsenmediğine ve iyi davranılmadığına inanma, kendini diğer kişilerden aşağıda görme, diğerlerinin yanında hatalı işler yapmamak için özen göstermek gibi davranışlara neden olarak kişilerarası ilişkilerde sorunların yaşanmasına sebep olmaktadır. (Boyce ve diğerleri, 1991).

Kişilerarası duyarlılığa sahip kişilerde sosyal anlamda yetersizlik, çabuk incinme, toplulukta kendini rahat hissetmeme, genellikle başka insanların davranışlarını doğru yorumlamama, kişilerarası ilişkilerden kaçınma, atılgan olmakta güçlük, (Boyce ve Parker, 1989; Davidson, Zisook, Giller ve Helms, 1989) durumları görülmektedir.

1.4.6. Öfke ve Düşmanlık

Bireyin kendi ihtiyaçlarının engellenmesi, kendisine yönelik tehdit ve haksızlık olduğunu fark etmesi halinde ortaya çıkan belirgin duygulardan birine öfke denir (Özer, 1994). Öfke için çok boyutlu bir yapısı vardır diyebiliriz. Aynı zaman da çok tanımı da vardır (Bradley, Eckhardt ve Deffenbacher, 2004; Novaco ve Robins, 1999). Öfkenin duygusal boyutu, öfkeyi yaşamak (Boman, 2003), öfkenin bilişsel boyutu, düşmanca atfetme ve değerlendirme sonucu oluşan planlanmış beklentiler, inançlar ve yorumlamalar (Robins ve Novaco, 1999), davranışsal boyutu ise başa çıkma mekanizmalarından öfkeyi karşı tarafa aktarmak için kullanılan bazen olumlu çoğu zaman da yıkıcı durumlardır (Boman, 2003). Öfkedeki bu üç farklı boyut sürekli etkileşim halindedir (Robins ve Novaco, 1999).

1.4.7. Obsesyon ve Kompulsiyon

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) istemsiz gelen, uygun olmayacak şekilde yaşanan ve anksiyete ya da sıkıntı yaratan, tekrarlayıcı düşünceler, dürtüler ve düşlemler olarak ifade edilen obsesyonlar ve bireyin oluşan obsesyonlara tepki vermek için ortaya koyduğu ya da yapmamak için kendini engelleyemediği katı kurallardan oluşan tekrarlayıcı davranış ya da zihinsel eylemlerle karakterize bir bozukluktur.

1.4.8. Paranoid Düşünce

“Paranoia” terimi on dokuzuncu yüzyılın son çeyreğinde özel bir anlam kazanmıştır. Terim oldukça eski bir kökene dayanmaktadır. Yunanca para (yan, dış) ve nous (akıl) kelimelerinden meydana gelmiştir ve “akıl dışı” anlamında, eski Yunan literatüründe ‘çılgınlık’, ‘delilik’ olarak kullanılmıştır. Ancak on dokuzuncu yüzyıl dönemlerinde Alman psikiyatristleri tarafından büyüklük ve düşmanlık görme sanrılarının bariz olduğu kimi durum ve olaylar için kullanılmıştır. Bu durum için önerilen Almanca ‘verrücktheit’ kavramı, yerini ‘paranoia’ kelimesine bırakmıştır (Kırpınar, 1997).

1818 yılında Christian Heinroth ‘paranoia’ terimini duygulanım, irade gibi aklın diğer öğelerini birincil olarak tutmayan bir zeka bozukluğu olarak nitelendirmiştir. 1838 yılında Etienne Dominique Esquirol durumu, bireyin genel muhakeme ve davranışını bozmayan, ama bireyin düşünce yaşamını işgal eden bazen sadece bir bazen birkaçının bir arada bulunduğu sanrılar olarak görmüş ve ‘Monomanie intellectuelle’ olarak tanımlamıştır. 1861 yılında paranoia’nın duygulanım bozukluğu temelinde geliştiğini dolayısıyla ikincil bir bozukluk olduğu ileri sürülmüştür. 1863 yılında Karl Ludwig Kahlbaum durumu, az görülen ama bariz, sürüp giden ve değişmeyen kötülük görme, büyüklük sanrıları ile beliren düşünme ve algılama sürecini etkileyen ama diğer akıl işlevlerini bozmayan kısmi bir akıl bozukluğu olarak tanımlamıştır. Snell ise 1865 yılında paranoia’nın diğer ruhsal bozuklukların toplamından oluşan bir akıl bozukluğu olmaksızın varsanılar ve hezeyanlarla gözüken birincil bir akıl bozukluğu olduğunu belirtmiştir (Arkonaç, 1996).

1.4.9. Psikotizm

Psikotizm, insan hayatının sürekli bir boyutu olarak “yapı” yı ortaya koymak için geliştirilmiştir. İzole olmayı, içe kapanmayı, şizoid yaşam tarzını içerir. Şizofrenin ilk belirtileri arasında görülmektedir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin psikolojik semptomlarla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu hedef doğrultusunda araştırmada, genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamak üzere kurulu bir araştırma yöntemidir. Veriler anket yöntemiyle toplanmıştır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arasındaki gemi adamları ve gemi adamı olmayanlardan oluşmaktadır. Örneklemi ise 18-65 arasında değişen gemi adamları ve gemi adamı olmayanlardır. 18-65 yaşlarında olan yetişkin 94 gemi adamı ve gemi adamı olmayan 94 kişi oluşturmaktadır. Gemi adamı katılımcılarına kolayda örnekleme yöntemi ile bazı şirket ve dernekler aracılığıyla yüz yüze ulaşıldı. Gemi adamı olan katılımcıların kabul kriterleri en az 1 hafta gemi de olması katılımcıların kriterleri ise gemi adamı olmamalarıdır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, SCL-90 Belirti Tarama Ölçeği, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. SosyoDemografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine dair bilgi almak amacıyla hazırlanan formda gemi adamları için 17, gemi adamı olmayan erkekler için 13 madde bulunmaktadır. Bu maddeler ile katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, aylık ortalama gelir, yaşadığı yer, sigara ve alkol kullanım durumu, kaç yıldır gemi adamı olduğu, ne kadar süre ile sefere çıktığı, seferde ne kadar süre kaldığı ve kendini diğer gemi adamlarına göre ne kadar başarılı gördüğüne ilişkin bilgilere ulaşılmıştır.

2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

İnsanların olumsuz olaylar karşısında nasıl başa çıkması gerektiğine yönelik düşünüp bu alanda düzenlemeler yapma ihtiyacı duyulmuştur. Bu sebeple olumsuz olaylar karşısında başa çıkmanın bilişsel yönüne odaklanarak duygularının düzenlenmesinde kullandıkları zihinsel stratejileri belirleyebilmek için Garnefski, Kraaji ve Spinhoven (2001) BDDÖ geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını Onat ve Otrar (2010) 18-33 yaş arasında 466 üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcılar üzerinde gerçekleştirmiştir. Ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayısı 0,784 olarak belirlenmiştir. Ölçek; Kabul Etme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Kendini Suçlama, Düşünceye Odaklanma/Ruminasyon, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirmek, Plana Tekrar Odaklanma, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama alt boyutları olup toplam 36 soruluk 5'li likert yapıya sahiptir.

2.3.3. SCL-90 Belirti Tarama Ölçeği

Belirti Tarama Ölçeği (SCL-90-R) insanların kendisini değerlendirmesini sağlayan, psikiyatrik belirtilerin ne düzeyde ve hangi alanda olduğunu gösteren bir tarama aracıdır. Ölçek Derogatis (1977) tarafından getirilmiştir. Ölçekte 90 madde yer almaktadır. Bunlar, Depresyon, Kişilerarası Duyarlılık, Psikotizm, Paranoid, Obsesif-Kompulsif, Fobik Anksiyete, Somatizasyon, Anksiyete, Öfke ve Düşmanlık, Ek Maddeler olmak üzere toplam 10 alt ölçek vardır. Uyku Bozuklukları ve Yemek Yeme ile Suçluluk Duyguları gibi belirtiler Ek Maddeler skalasını kapsamaktadır. Dağ (1991) tarafından ülkemiz için ölçeğin geçerlik ve güvenirliği yapılmıştır. Ölçeğin cronbach alfa değeri (iç tutarlılık katsayısı) 0,97 olarak bulunmuştur. 5 basamaklı likert tipinde bir ölçektir (Hiç / Çok az / Orta derecede / Oldukça fazla / Aşırı düzeyde).

2.3.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği; Friberg ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Türkçe 'ye uyarlaması ise Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır (Eskin,2011). Ölçek 6 alt boyutta toplam 33 maddeden oluşmaktadır.

Her bir alt boyut ve ölçekte bunlarla ilgili sorular şu şekildedir;

a) Kendilik algısı: Kişilerin, yeteneklerine ve kendine güvenme, pozitif bakış açısı, öz yeterlilik, gibi özelliklerden oluşmaktadır. Ölçekte ki maddeler: 1,7,13,19,28,31'dir.

b) Gelecek algısı: Geleceği planlama becerisi, geleceğe iyimser bakmak, geleceğin gerçekçi algısı ve hedef odaklı olmak ile ilişkili özelliklerdir. Ölçekte ki maddeler: 2,8,14,20'dir.

c) Yapısal stil: Kişilerin kurallara ve rutinelere bağlı, planlı yaşayabilme durumları ve hedef odaklı kendi zamanını organize edebilme becerini belirtir. Ölçekte ki maddeler: 3,9,15,21'dir.

d) Sosyal yeterlilik: Dostluk kurmak, dışa dönüklük, mizah, esneklik gibi özelliklerdir. Ölçekte ki maddeler: 4,10,16,22,25,29'dur.

e) Aile uyumu: Aile bireylerinde bulunan ortak zevkler, sadakat, uyum, geleceğe ortak iyimser bakış açısı, paylaşılan değerler, aileyle birlikte güzel vakit geçirebilme ve eğlenebilme durumlarını belirtir. Ölçekte ki maddeler: 5,11,17,23,26,32'dir.

f) Sosyal kaynaklar: Sosyal destek, bağlılık hissi, aile dışında önemli birinin desteği, cesaret verme, ihtiyaç duyulduğunda yardım etme, takdir edilme gibi durumları belirtir. Ölçekte ki maddeler: 6,12,18,24,27,30,33'dür(Kahve, 2017).

Ölçekte sağ ve sol tarafta olumlu ve olumsuz özellikler rastgele dönüşümlü olarak sıralanmıştır. Amaç; katılımcıları önyargılı tutumlardan uzak tutabilmektir. Cevaplar için bu özellikleri içeren cümleler arasında beş ayrı kutu yerleştirilmiştir (Eskin,2011). Şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek ya da düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır. Ölçeğin minimum ve maksimum puan aralığı veya kesme puanı bulunmamaktadır (Kahve, 2017).

RSA'da bulunan soruların bir kısmı ters kodlanmıştır. Bu çalışmada, puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılığın artması istendiğinden, cevap kutucukları soldan sağa doğru "1-2-3-4-5" olarak puanlanmıştır. Bu görüş dikkate alınırsa ölçekteki "1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33" numaralı sorular ters sorular olarak kabul

edilmiş ve puanlama yapılırken bu sorulara verilen yanıtlar soldan sağa doğru “5-4-3-2-1” olarak değerlendirilmiştir.

Geçerlilik güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılığın değerlendirilmesinde kullanılan ve Cronbach’in (1951) geliştirdiği alfa katsayısı yöntemi, ölçekteki maddeler doğru-yanlış olacak şekilde puanlanmadığında, 1-3, 1-4, 1-5 gibi puanlandığında, kullanılması uygun olan bir tahmin yöntemidir. Cronbach alfa katsayısı, ölçekte bulunan maddelerin varyansları toplamının genel varyansa oranlanması ile bulunan bir ağırlıklı standart değişim ortalamasıdır (Özdamar,1999).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılması için veriler toplanmadan önce İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır. Ölçekler pandemi döneminde uygulandığı için katılımcılara Google Forms uygulaması üzerinden iletilmiştir. Gemi adamı katılımcılarına sosyal medya üzerinden gemi adamlarına ait bazı grup ve dernekler aracılığıyla ulaşılmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu, demografik bilgi formu ve ölçekleri içeren bu form, bağlantı adresi ile birlikte sosyal medya üzerinden katılımcılarla paylaşılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında, SCL-90, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık dağılımı puanlarının dağılımı basıklık ve çarpıklık katsayıları temel alınarak incelenmiştir. Normal dağılım varsayımını karşılanması için çarpıklık ve basıklık katsayısının ± 1 aralığında bulunması yeterlidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırma hesaplarının çarpıklık ve basıklık katsayılarının belirtilen aralıkta olduğu anlaşılmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. SCL 90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Ort	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
			z	SH	Z	SH
Somatizasyon	1,80	0,69	0,08	0,25	0,76	0,49
Obsesif kompulsif belirtiler	2,38	0,84	0,55	0,25	-0,32	0,49
Kişiler arası duyarlılık	2,19	0,97	0,85	0,25	-0,14	0,49
Depresyon	2,24	0,91	0,60	0,25	-0,42	0,49
Anksiyete	1,80	0,72	0,64	0,25	0,61	0,49
Öfke düşmanlık	2,10	1,05	0,88	0,25	-0,25	0,49
Fobik anksiyete	1,47	0,61	0,08	0,25	0,73	0,49
Paranoid düşünceler	2,38	0,92	0,57	0,25	-0,30	0,49
Psikotizm	1,77	0,76	0,32	0,25	0,28	0,49
Ek skalalar	2,31	0,82	0,50	0,25	-0,25	0,49
SCL90-Toplam	2,04	0,71	0,96	0,25	0,68	0,49
Kendini suçlama	2,65	0,88	0,60	0,25	0,36	0,49
Kabul etme	2,93	0,96	-0,14	0,25	-0,34	0,49
Düşünceye odaklanma	2,87	1,01	0,04	0,25	-0,52	0,49
Pozitif tekrar odaklanma	2,76	1,06	0,10	0,25	-0,09	0,49
Plana tekrar odaklanma	3,65	1,13	-0,87	0,25	-0,13	0,49
Pozitif yeniden gözden geçirme	3,55	1,11	-0,65	0,25	-0,48	0,49
Bakış açısına yerleştirmek	3,30	1,06	-0,41	0,25	-0,53	0,49
Yıkım	2,32	0,93	0,45	0,25	-0,57	0,49
Diğerlerini suçlama	2,54	0,68	0,17	0,25	-0,69	0,49
BDDÖ-Toplam	2,95	0,71	-0,83	0,25	0,38	0,49
Kendilik algısı	3,89	0,79	-0,64	0,25	0,05	0,49
Gelecek algısı	3,75	1,06	-0,87	0,25	0,24	0,49
Yapısal stil	3,62	0,90	-0,20	0,25	-0,40	0,49
Sosyal yeterli	3,59	0,85	-0,37	0,25	-0,84	0,49
Aile uyumu	3,46	0,85	0,03	0,25	-0,62	0,49
Sosyal kaynaklar	3,69	0,76	-0,15	0,25	-0,60	0,49
YPDÖ-Toplam	3,67	0,68	-0,30	0,25	-0,41	0,49

SCL-90, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanlarını iki kategorili (çalışma durumu vb.) değişkenlere göre karşılaştırmak için bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Elde edilen puanları ikiden fazla kategoriye sahip (eğitim durumu vb.) değişkenlerle karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Katılımcı sayısının az olduğu gruplar bir üst ya da bir alt grupla birleştirilerek analize dahil edilmiştir. Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak SCL-90, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanarak bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık bileşenlerinin SCL-90 üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek hedeflenmiştir. Hesaplanan VIF değerleri 1,92 ile 5,24 arasında değerler almıştır. Bu değerler doğrultusunda değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmüştür (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Durbin-Watson katsayısı 1,95 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen katsayı hataların bağımsızlığı varsayımını karşılandığını işaret etmiştir (Kalaycı, 2017). Eş değişkenlik varsayımının karşılanıp karşılanmadığını belirlemek için standartlaştırılmış artıklara ait grafikler incelenmiştir. Histogram grafiğinde artıkların normale epey yakın dağıldığı görülmüştür. Normal P-P grafiğinde ise artıkların büyük bir oranının normal dağılım çizgisine yakın ve paralel bir şekilde dağıldığı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, eş değişkenlik varsayımının karşılandığını işaret etmiştir. Güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, değerleri ($p < 0,05$) anlamlı kabul edilmiştir. Analizler için SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM:3 BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Dağılımı

Tablo 2. Gemi Adamı Olan Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

		F	%
Cinsiyet	Erkek	94	100,0
Eğitim düzeyi	İlkokul	4	4,3
	Ortaokul	5	5,3
	Lise	18	19,1
	Ön Lisans	26	27,7
	Lisans	38	40,4
	Yüksek Lisans	3	3,2
Çalışıyor musunuz?	Evet	75	79,8
	Hayır	19	20,2
Medeni durum	Bekar	63	67,0
	Boşanmış	5	5,3
	Evli	16	17,0
	İlişkisi var	10	10,6
Sigara kullanıyor musunuz?	Evet	46	48,9
	Hayır	48	51,1
Alkol kullanıyor musunuz?	Evet	61	64,9
	Hayır	33	35,1
Aylık gelir düzeyi	Düşük	9	9,6
	Orta	46	48,9
	Yüksek	39	41,5
Şu an da yaşadığınız konut	Aile	73	77,7
	Yalnız	14	14,9
	Diğer	7	7,4
Çocuğunuz var mı?	Yok	80	85,1
	Var	14	14,9
Ne kadar süre ile sefere çıkıyorsunuz?	1 aydan az arayla	15	16,0
	1 ay arayla	13	13,8
	2 ay arayla	13	13,8
	3 ay arayla	22	23,4
	6 ay arayla	18	19,1
	1 yıl arayla ve üzeri	13	13,8
Seferde ne kadar süre kalıyorsunuz?	1 hafta kalıyorum	8	8,5
	1-3 ay	9	9,6
	3-6 ay	37	39,4
	6-9 ay	34	36,2
	9-12 ay	4	4,3
	12 ay ve üzeri	2	2,1
Başarı algısı	Ortalama düzeydeyim	35	37,2
	Ortalamanın üstündeyim	42	44,7
	Mükemmel en iyilerden biriyim	17	18,1

Tablo incelendiğinde, katılımcıların büyük bir oranının (%40,4) lisans mezunu olduğunu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %79,8'i çalıştığını belirtmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı bekar (%67) olduğunu, ailesiyle yaşadığını (%77,7) ve çocuğu olmadığını

(%85,1) ifade etmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı 3-6 ay (%39,4) ve 6-9 ay (%36,2) süreyle seferde kaldığını belirtmiştir. Katılımcıların %37,2'si ortalama düzeyde, %44,7'si ortalamanın üstünde, %18,1'i ise mükemmel düzeyde kendini başarılı görmektedir.

Tablo 3. Gemi Adamı Olmayan Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Erkek	94	100
Eğitim düzeyi	İlkokul	2	2,1
	Ortaokul	7	7,4
	Lise	23	24,5
	Ön Lisans	23	24,5
	Lisans	29	30,9
	Yüksek Lisans	10	10,7
Çalışıyor musunuz?	Evet	68	72,3
	Hayır	26	27,7
Medeni durum	Bekar	58	61,7
	Boşanmış	3	3,2
	Evli	23	24,5
	İlişkisi var	10	10,6
Sigara kullanıyor musunuz?	Evet	47	50,0
	Hayır	47	50,0
Alkol kullanıyor musunuz?	Evet	58	61,7
	Hayır	36	38,3
Aylık gelir düzeyi	Düşük	21	22,3
	Orta	57	60,6
	Yüksek	16	17,0
Şu an da yaşadığınız konut	Aile	71	75,5
	Yalnız	19	20,2
	Diğer	4	4,3
Çocuğunuz var mı?	Yok	74	78,7
	Var	20	21,3

Tablo incelendiğinde, katılımcıların büyük bir oranının lise (%24,5), ön lisans (%24,5) ve lisans (%30,9) mezunu olduğunu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %72,3'ü çalıştığını belirtmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı bekar (%61,7) olduğunu, ailesiyle yaşadığını (%75,5) ve çocuğu olmadığını (%78,7) ifade etmiştir. Katılımcıların %50'si sigara ve %61,7'si alkol kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların büyük bir oranının (%60,6) aylık geliri orta düzeyde bulunmaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşları ve Çalışma Sürelerine Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Minimum	Maksimum	Ort	Ss
Yaş	18	55	28,66	7,51
Gemi adamı olarak çalışma süresi (yıl)	1	30	6,68	6,31

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşlarının 18 ile 55 arasında değiştiği anlaşılmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 28,66 (Ss=7,51) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların gemi adamı olarak çalışma süreleri ise 1 ile 30 yıl arasında değişmektedir. Katılımcıların çalışma süresi ortalaması 6,68 (Ss=6,31) yıl olarak hesaplanmıştır.

3.2. Ölçeklerin Gemi Adamı Olma Durumuna İlişkin Analiz Sonuçları

Tablo 5. Gemi Adamı Olma Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	Ort	Ss	t(186)	P
Somatizasyon	Gemi adamı	94	1,80	0,69	0,18	0,86
	Gemi adamı olmayan	94	1,79	0,69		
Obsesif kompulsif belirtiler	Gemi adamı	94	2,38	0,84	1,01	0,32
	Gemi adamı olmayan	94	2,27	0,72		
Kişiler arası duyarlılık	Gemi adamı	94	2,19	0,97	0,09	0,93
	Gemi adamı olmayan	94	2,18	0,82		
Depresyon	Gemi adamı	94	2,24	0,91	-0,32	0,75
	Gemi adamı olmayan	94	2,29	0,91		
Anksiyete	Gemi adamı	94	1,80	0,72	-0,27	0,79
	Gemi adamı olmayan	94	1,83	0,74		
Öfke düşmanlık	Gemi adamı	94	2,10	1,05	-0,13	0,90
	Gemi adamı olmayan	94	2,12	0,85		
Fobik anksiyete	Gemi adamı	94	1,47	0,61	0,65	0,52
	Gemi adamı olmayan	94	1,41	0,54		
Paranoid düşünceler	Gemi adamı	94	2,38	0,92	0,70	0,48
	Gemi adamı olmayan	94	2,29	0,81		
Psikotizm	Gemi adamı	94	1,77	0,76	-0,32	0,75
	Gemi adamı olmayan	94	1,80	0,67		
Ek skalalar	Gemi adamı	94	2,31	0,82	0,84	0,40
	Gemi adamı olmayan	94	2,21	0,83		
SCL90-Toplam	Gemi adamı	94	2,04	0,71	0,19	0,85
	Gemi adamı olmayan	94	2,02	0,65		
Kendini suçlama	Gemi adamı	94	2,65	0,88	-0,58	0,56
	Gemi adamı olmayan	94	2,72	0,88		
Kabul etme	Gemi adamı	94	2,93	0,96	0,14	0,89
	Gemi adamı olmayan	94	2,91	0,87		
Düşünceye odaklanma	Gemi adamı	94	2,87	1,01	-1,36	0,18
	Gemi adamı olmayan	94	3,06	0,89		
Pozitif tekrar odaklanma	Gemi adamı	94	2,76	1,06	-1,20	0,23
	Gemi adamı olmayan	94	2,95	1,04		
Plana tekrar odaklanma	Gemi adamı	94	3,65	1,13	-0,12	0,91
	Gemi adamı olmayan	94	3,66	1,02		
Pozitif yeniden gözden geçirme	Gemi adamı	94	3,55	1,11	0,09	0,93
	Gemi adamı olmayan	94	3,54	1,02		
Bakış açısına yerleştirmek	Gemi adamı	94	3,30	1,06	1,12	0,26
	Gemi adamı olmayan	94	3,14	0,91		
Yıkım	Gemi adamı	94	2,32	0,93	-0,87	0,39
	Gemi adamı olmayan	94	2,43	0,88		
Diğerlerini suçlama	Gemi adamı	94	2,54	0,68	0,91	0,37
	Gemi adamı olmayan	94	2,45	0,65		
BDDÖ-Toplam	Gemi adamı	94	2,95	0,71	-0,35	0,73
	Gemi adamı olmayan	94	2,99	0,59		
Kendilik algısı	Gemi adamı	94	3,89	0,79	1,70	0,09
	Gemi adamı olmayan	94	3,69	0,81		
Gelecek algısı	Gemi adamı	94	3,75	1,06	0,79	0,43
	Gemi adamı olmayan	94	3,64	0,92		
Yapısal stil	Gemi adamı	94	3,62	0,90	1,32	0,19
	Gemi adamı olmayan	94	3,45	0,84		
Sosyal yeterlik	Gemi adamı	94	3,59	0,85	0,46	0,65
	Gemi adamı olmayan	94	3,54	0,73		
Aile uyumu	Gemi adamı	94	3,46	0,85	-1,16	0,25
	Gemi adamı olmayan	94	3,61	0,83		
Sosyal kaynaklar	Gemi adamı	94	3,69	0,76	-0,09	0,93
	Gemi adamı olmayan	94	3,70	0,67		
YPDÖ-Toplam	Gemi adamı	94	3,67	0,68	0,57	0,57
	Gemi adamı olmayan	94	3,61	0,56		

Tablo incelendiğinde, gemi adamı olma durumuna göre SCL-90, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). Gemi adamı ve gemi adamı olmayan katılımcıların psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

3.3. Ölçeklerin Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Analiz Sonuçları

Tablo 6. Gemi Adamlarının Yaş ile SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Yaş
Somatizasyon	0,065
Obsesif kompulsif belirtiler	-0,210*
Kişiler arası duyarlılık	-0,241*
Depresyon	-0,097
Anksiyete	-0,063
Öfke düşmanlık	-0,066
Fobik anksiyete	-0,117
Paranoid düşünceler	-0,154
Psikotizm	-0,120
Ek skalalar	-0,024
SCL90-Toplam	-0,124
Kendini suçlama	-0,170
Kabul etme	-0,075
Düşünceye odaklanma	-0,118
Pozitif tekrar odaklanma	-0,010
Plana tekrar odaklanma	-0,091
Pozitif yeniden gözden geçirme	-0,029
Bakış açısına yerleştirmek	-0,036
Yıkım	-0,113
Diğerlerini suçlama	-0,229*
BDDÖ-Toplam	-0,122
Kendilik algısı	0,115
Gelecek algısı	0,157
Yapısal stil	0,095
Sosyal yeterlik	-0,086
Aile uyumu	0,070
Sosyal kaynaklar	0,092
YPDÖ-Toplam	0,088

* $p<0,05$; N=94

Tabloda yer alan ve istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkiler incelendiğinde, yaş ile Obsesif kompulsif belirtiler ($r=-0,210$; $p<0,05$), Kişiler arası duyarlılık ($r=-0,241$; $p<0,05$) ve Diğerlerini suçlama ($r=-0,229$; $p<0,05$) puanları ile negatif yönlü zayıf ilişki bulundu. İkili ilişkiler dikkate alındığında, gemi adamlarında yaş arttıkça obsesif kompulsif belirtilerin, kişiler arası duyarlılığın ve diğerlerini suçlamanın azaldığı gözlenmiştir.

Tablo 7. Gemi Adamlarının Eğitim Düzeyine Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Eğitim düzeyi	N	Ort	Ss	F(2;91)	P
Somatizasyon	Lise ve altı	27	1,70	0,50	0,55	0,58
	Ön Lisans	26	1,79	0,82		
	Lisans ve lisansüstü	41	1,88	0,72		
Obsesif kompulsif belirtiler	Lise ve altı	27	2,16	0,69	1,37	0,26
	Ön Lisans	26	2,43	0,90		
	Lisans ve lisansüstü	41	2,50	0,89		
Kişiler arası duyarlılık	Lise ve altı	27	2,01	0,88	0,67	0,52
	Ön Lisans	26	2,29	1,05		
	Lisans ve lisansüstü	41	2,24	0,98		
Depresyon	Lise ve altı	27	2,10	0,82	0,48	0,62
	Ön Lisans	26	2,27	1,01		
	Lisans ve lisansüstü	41	2,32	0,92		
Anksiyete	Lise ve altı	27	1,76	0,63	0,12	0,89
	Ön Lisans	26	1,85	0,81		
	Lisans ve lisansüstü	41	1,79	0,74		
Öfke düşmanlık	Lise ve altı	27	1,88	0,93	2,75	0,07
	Ön Lisans	26	2,49	1,19		
	Lisans ve lisansüstü	41	1,99	0,98		
Fobik anksiyete	Lise ve altı	27	1,39	0,58	0,34	0,71
	Ön Lisans	26	1,50	0,65		
	Lisans ve lisansüstü	41	1,50	0,60		
Paranoid düşünceler	Lise ve altı	27	2,27	0,87	0,54	0,59
	Ön Lisans	26	2,53	0,89		
	Lisans ve lisansüstü	41	2,36	0,98		
Psikotizm	Lise ve altı	27	1,71	0,78	0,31	0,73
	Ön Lisans	26	1,87	0,74		
	Lisans ve lisansüstü	41	1,75	0,76		
Ek skalalar	Lise ve altı	27	2,36	0,71	0,13	0,88
	Ön Lisans	26	2,25	0,84		
	Lisans ve lisansüstü	41	2,33	0,90		
SCL90-Toplam	Lise ve altı	27	1,92	0,63	0,51	0,60
	Ön Lisans	26	2,11	0,77		
	Lisans ve lisansüstü	41	2,07	0,72		
Kendini suçlama	Lise ve altı	27	2,45	0,80	1,61	0,21
	Ön Lisans	26	2,57	0,79		
	Lisans ve lisansüstü	41	2,82	0,96		
Kabul etme	Lise ve altı	27	2,88	0,93	1,69	0,19
	Ön Lisans	26	2,69	0,76		
	Lisans ve lisansüstü	41	3,12	1,06		
Düşünceye odaklanma	Lise ve altı	27	2,89	1,05	0,22	0,80
	Ön Lisans	26	2,76	0,97		
	Lisans ve lisansüstü	41	2,93	1,04		
Pozitif tekrar odaklanma	Lise ve altı	27	2,89	0,86	0,57	0,57
	Ön Lisans	26	2,59	1,12		
	Lisans ve lisansüstü	41	2,79	1,14		

Tablo 7. Gemi Adamlarının Eğitim Düzeyine Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar ANOVA Sonuçları (Devamı)

	Lise ve altı	27	3,64	1,17		
Plana tekrar odaklanma	Ön Lisans	26	3,74	1,04	0,14	0,87
	Lisans ve lisansüstü	41	3,59	1,17		
Pozitif yeniden gözden geçirme	Lise ve altı	27	3,64	1,06		
	Ön Lisans	26	3,52	1,14	0,11	0,90
	Lisans ve lisansüstü	41	3,52	1,15		
Bakış açısına yerleştirmek	Lise ve altı	27	3,50	0,99		
	Ön Lisans	26	3,27	1,06	0,71	0,50
	Lisans ve lisansüstü	41	3,19	1,11		
Yıkım	Lise ve altı	27	2,54	0,96		
	Ön Lisans	26	2,25	0,99	1,09	0,34
	Lisans ve lisansüstü	41	2,21	0,86		
Diğerlerini suçlama	Lise ve altı	27	2,51	0,71		
	Ön Lisans	26	2,49	0,68	0,21	0,81
	Lisans ve lisansüstü	41	2,59	0,67		
BDDÖ-Toplam	Lise ve altı	27	2,99	0,71		
	Ön Lisans	26	2,88	0,64	0,21	0,81
	Lisans ve lisansüstü	41	2,97	0,77		
Kendilik algısı	Lise ve altı	27	3,98	0,70		
	Ön Lisans	26	3,82	0,83	0,28	0,75
	Lisans ve lisansüstü	41	3,87	0,84		
Gelecek algısı	Lise ve altı	27	3,99	0,94		
	Ön Lisans	26	3,45	1,24	1,78	0,17
	Lisans ve lisansüstü	41	3,78	0,99		
Yapısal stil	Lise ve altı	27	3,69	0,74		
	Ön Lisans	26	3,61	1,01	0,09	0,91
	Lisans ve lisansüstü	41	3,59	0,96		
Sosyal yeterlik	Lise ve altı	27	3,54	0,79		
	Ön Lisans	26	3,60	0,89	0,05	0,95
	Lisans ve lisansüstü	41	3,61	0,89		
Aile uyumu	Lise ve altı	27	3,63	0,87		
	Ön Lisans	26	3,35	1,11	0,79	0,46
	Lisans ve lisansüstü	41	3,43	0,63		
Sosyal kaynaklar	Lise ve altı	27	3,77	0,73		
	Ön Lisans	26	3,56	0,84	0,54	0,58
	Lisans ve lisansüstü	41	3,71	0,74		
YPDÖ-Toplam	Lise ve altı	27	3,69	0,76		
	Ön Lisans	26	3,76	0,65	0,51	0,60
	Lisans ve lisansüstü	41	3,57	0,80		

Tablo incelendiğinde, eğitim durumuna göre SCL-90, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). İlkokul, ortaokul, lise, ön lisans, lisans ve lisansüstü mezunu gemi adamlarının psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 8. Gemi Adamlarının Çalışma Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Çalışıyor musunuz?	N	Ort	Ss	t(92)	P
Somatizasyon	Evet	75	1,86	0,68	1,60	0,11
	Hayır	19	1,58	0,70		
Obsesif kompulsif belirtiler	Evet	75	2,41	0,82	0,77	0,44
	Hayır	19	2,25	0,95		
Kişiler arası duyarlılık	Evet	75	2,24	1,00	1,01	0,32
	Hayır	19	1,99	0,85		
Depresyon	Evet	75	2,31	0,88	1,41	0,16
	Hayır	19	1,98	1,02		
Anksiyete	Evet	75	1,83	0,70	0,95	0,34
	Hayır	19	1,66	0,82		
Öfke düşmanlık	Evet	75	2,15	1,02	1,02	0,31
	Hayır	19	1,88	1,18		
Fobik anksiyete	Evet	75	1,50	0,63	0,92	0,36
	Hayır	19	1,35	0,51		
Paranoid düşünceler	Evet	75	2,41	0,92	0,74	0,46
	Hayır	19	2,24	0,95		
Psikotizm	Evet	75	1,79	0,75	0,59	0,55
	Hayır	19	1,68	0,81		
Ek skalalar	Evet	75	2,42	0,80	2,41	0,02*
	Hayır	19	1,92	0,83		
SCL90-Toplam	Evet	75	2,09	0,69	1,33	0,19
	Hayır	19	1,84	0,76		
Kendini suçlama	Evet	75	2,61	0,89	-0,87	0,39
	Hayır	19	2,80	0,83		
Kabul etme	Evet	75	2,95	1,00	0,40	0,69
	Hayır	19	2,86	0,81		
Düşünceye odaklanma	Evet	75	2,86	1,01	-0,25	0,81
	Hayır	19	2,92	1,05		
Pozitif tekrar odaklanma	Evet	75	2,79	1,08	0,42	0,67
	Hayır	19	2,67	0,98		
Plana tekrar odaklanma	Evet	75	3,61	1,17	-0,62	0,54
	Hayır	19	3,79	0,98		
Pozitif yeniden gözden geçirme	Evet	75	3,52	1,12	-0,52	0,61
	Hayır	19	3,67	1,07		
Bakış açısına yerleştirmek	Evet	75	3,28	1,10	-0,43	0,67
	Hayır	19	3,39	0,92		
Yıkım	Evet	75	2,31	0,97	-0,07	0,95
	Hayır	19	2,33	0,77		
Diğerlerini suçlama	Evet	75	2,48	0,66	-1,72	0,09
	Hayır	19	2,78	0,69		
BDDÖ-Toplam	Evet	75	2,93	0,74	-0,49	0,63
	Hayır	19	3,02	0,61		
Kendilik algısı	Evet	75	3,87	0,75	-0,51	0,61
	Hayır	19	3,97	0,96		
Gelecek algısı	Evet	75	3,71	1,00	-0,73	0,47
	Hayır	19	3,91	1,27		
Yapısal stil	Evet	75	3,62	0,91	-0,12	0,90
	Hayır	19	3,64	0,90		
Sosyal yeterlik	Evet	75	3,49	0,84	-2,19	0,03*
	Hayır	19	3,96	0,82		
Aile uyumu	Evet	75	3,40	0,84	-1,42	0,16
	Hayır	19	3,71	0,87		
Sosyal kaynaklar	Evet	75	3,59	0,74	-2,61	0,01*
	Hayır	19	4,08	0,73		
YPDÖ-Toplam	Evet	75	3,61	0,67	-1,70	0,09
	Hayır	19	3,90	0,69		

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, çalışma durumuna göre sadece ek skalalar ($t(92)=2,41$; $p<0,05$), sosyal yeterlik ($t(92)=-2,19$; $p<0,05$), sosyal kaynaklar ($t(92)=-2,61$; $p<0,05$) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Çalıştığını belirten katılımcıların ek skalalar puan ortalaması, çalışmadığını belirten katılımcıların ise sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar puan ortalaması anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 9. Gemi Adamlarının Medeni Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Medeni durum	N	Ort	Ss	t(92)	P
Somatizasyon	Bekar & Boşanmış	26	2,06	0,76	2,23	0,03*
	Evli & ilişkisi var	68	1,71	0,64		
Obsesif kompulsif belirtiler	Bekar & Boşanmış	26	2,43	0,84	0,33	0,75
	Evli & ilişkisi var	68	2,36	0,85		
Kişiler arası duyarlılık	Bekar & Boşanmış	26	2,33	0,95	0,90	0,37
	Evli & ilişkisi var	68	2,13	0,98		
Depresyon	Bekar & Boşanmış	26	2,39	0,90	0,97	0,34
	Evli & ilişkisi var	68	2,19	0,92		
Anksiyete	Bekar & Boşanmış	26	1,98	0,83	1,55	0,13
	Evli & ilişkisi var	68	1,73	0,67		
Öfke düşmanlık	Bekar & Boşanmış	26	2,41	1,14	1,81	0,07
	Evli & ilişkisi var	68	1,98	1,00		
Fobik anksiyete	Bekar & Boşanmış	26	1,49	0,64	0,26	0,80
	Evli & ilişkisi var	68	1,46	0,60		
Paranoid düşünceler	Bekar & Boşanmış	26	2,56	0,81	1,22	0,23
	Evli & ilişkisi var	68	2,31	0,96		
Psikotizm	Bekar & Boşanmış	26	1,94	0,78	1,36	0,18
	Evli & ilişkisi var	68	1,71	0,74		
Ek skalalar	Bekar & Boşanmış	26	2,46	0,77	1,03	0,31
	Evli & ilişkisi var	68	2,26	0,84		
SCL90-Toplam	Bekar & Boşanmış	26	2,20	0,72	1,37	0,17
	Evli & ilişkisi var	68	1,98	0,70		
Kendini suçlama	Bekar & Boşanmış	26	2,54	0,88	-0,74	0,46
	Evli & ilişkisi var	68	2,69	0,88		
Kabul etme	Bekar & Boşanmış	26	2,81	0,84	-0,79	0,43
	Evli & ilişkisi var	68	2,98	1,00		
Düşünceye odaklanma	Bekar & Boşanmış	26	2,74	0,97	-0,76	0,45
	Evli & ilişkisi var	68	2,92	1,03		
Pozitif tekrar odaklanma	Bekar & Boşanmış	26	2,73	1,14	-0,18	0,85
	Evli & ilişkisi var	68	2,78	1,03		
Plana tekrar odaklanma	Bekar & Boşanmış	26	3,56	1,23	-0,47	0,64
	Evli & ilişkisi var	68	3,68	1,10		
Pozitif yeniden gözden geçirme	Bekar & Boşanmış	26	3,47	1,20	-0,44	0,66
	Evli & ilişkisi var	68	3,58	1,08		
Bakış açısına yerleştirmek	Bekar & Boşanmış	26	3,23	1,12	-0,39	0,70
	Evli & ilişkisi var	68	3,33	1,05		
Yıkım	Bekar & Boşanmış	26	2,28	0,72	-0,24	0,81
	Evli & ilişkisi var	68	2,33	1,00		
Diğerlerini suçlama	Bekar & Boşanmış	26	2,46	0,59	-0,69	0,49
	Evli & ilişkisi var	68	2,57	0,71		
BDDÖ-Toplam	Bekar & Boşanmış	26	2,87	0,73	-0,70	0,49
	Evli & ilişkisi var	68	2,98	0,71		
Kendilik algısı	Bekar & Boşanmış	26	3,90	0,62	0,06	0,96
	Evli & ilişkisi var	68	3,89	0,85		
Gelecek algısı	Bekar & Boşanmış	26	3,85	0,97	0,54	0,59
	Evli & ilişkisi var	68	3,71	1,09		

Tablo 9. Gemi Adamlarının Medeni Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları (Devamı)

Yapısal stil	Bekar & Boşanmış	26	3,60	0,84	-0,17	0,86
	Evli & ilişkisi var	68	3,63	0,93		
Sosyal yeterlik	Bekar & Boşanmış	26	3,35	0,90	-1,72	0,09
	Evli & ilişkisi var	68	3,68	0,82		
Aile uyumu	Bekar & Boşanmış	26	3,49	0,78	0,20	0,84
	Evli & ilişkisi var	68	3,45	0,88		
Sosyal kaynaklar	Bekar & Boşanmış	26	3,73	0,69	0,30	0,76
	Evli & ilişkisi var	68	3,67	0,79		
YPDÖ-Toplam	Bekar & Boşanmış	26	3,64	0,61	-0,18	0,85
	Evli & ilişkisi var	68	3,67	0,70		

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, medeni durumuna göre sadece somatizasyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($t(92)=2,23$; $p<0,05$). Bekar ve boşanmış olan katılımcıların somatizasyon puan ortalaması, evli & ilişkisi olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Gemi Adamlarının Sigara Kullanma Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Sigara kullanıyor musunuz?	N	Ort	Ss	t(92)	P
Somatizasyon	Evet	46	1,79	0,73	-0,15	0,88
	Hayır	48	1,81	0,66		
Obsesif kompulsif belirtiler	Evet	46	2,48	0,86	1,10	0,28
	Hayır	48	2,29	0,83		
Kişiler arası duyarlılık	Evet	46	2,17	0,92	-0,14	0,89
	Hayır	48	2,20	1,02		
Depresyon	Evet	46	2,33	0,87	0,86	0,39
	Hayır	48	2,16	0,95		
Anksiyete	Evet	46	1,83	0,65	0,35	0,72
	Hayır	48	1,77	0,80		
Öfke düşmanlık	Evet	46	2,19	1,07	0,85	0,40
	Hayır	48	2,01	1,04		
Fobik anksiyete	Evet	46	1,47	0,56	-0,04	0,97
	Hayır	48	1,47	0,65		
Paranoid düşünceler	Evet	46	2,41	0,91	0,29	0,77
	Hayır	48	2,35	0,95		
Psikotizm	Evet	46	1,80	0,67	0,39	0,70
	Hayır	48	1,74	0,84		
Ek skalalar	Evet	46	2,46	0,83	1,72	0,09
	Hayır	48	2,17	0,80		
SCL90-Toplam	Evet	46	2,09	0,69	0,64	0,52
	Hayır	48	1,99	0,73		
Kendini suçlama	Evet	46	2,63	0,81	-0,17	0,86
	Hayır	48	2,66	0,94		
Kabul etme	Evet	46	2,97	0,93	0,33	0,74
	Hayır	48	2,90	0,99		
Düşünceye odaklanma	Evet	46	2,88	1,01	0,10	0,92
	Hayır	48	2,86	1,03		
Pozitif tekrar odaklanma	Evet	46	2,83	1,06	0,56	0,58
	Hayır	48	2,70	1,06		

Tablo 10. Gemi Adamlarının Sigara Kullanma Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları (Devamı)

Plana tekrar odaklanma	Evet	46	3,83	1,11	1,52	0,13
	Hayır	48	3,47	1,13		
Pozitif yeniden gözden geçirme	Evet	46	3,59	1,09	0,29	0,77
	Hayır	48	3,52	1,14		
Bakış açısına yerleştirmek	Evet	46	3,43	0,96	1,20	0,23
	Hayır	48	3,17	1,15		
Yıkım	Evet	46	2,33	0,92	0,10	0,92
	Hayır	48	2,31	0,94		
Diğerlerini suçlama	Evet	46	2,55	0,65	0,13	0,90
	Hayır	48	2,53	0,71		
BDDÖ-Toplam	Evet	46	3,00	0,66	0,68	0,50
	Hayır	48	2,90	0,76		
Kendilik algısı	Evet	46	4,02	0,70	1,54	0,13
	Hayır	48	3,77	0,86		
Gelecek algısı	Evet	46	3,72	1,10	-0,29	0,77
	Hayır	48	3,78	1,03		
Yapısal stil	Evet	46	3,64	0,94	0,14	0,89
	Hayır	48	3,61	0,88		
Sosyal yeterlik	Evet	46	3,59	0,88	-0,02	0,99
	Hayır	48	3,59	0,84		
Aile uyumu	Evet	46	3,62	0,87	1,75	0,08
	Hayır	48	3,32	0,82		
Sosyal kaynaklar	Evet	46	3,77	0,70	1,08	0,29
	Hayır	48	3,60	0,81		
YPDÖ-Toplam	Evet	46	3,73	0,62	0,94	0,35
	Hayır	48	3,60	0,73		

Tablo incelendiğinde, sigara kullanma durumuna göre SCL-90, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). Sigara kullandığını ve kullanmadığını belirten gemi adamlarının psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 11. Gemi Adamlarının Alkol Kullanma Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Alkol kullanıyor musunuz?	N	Ort	Ss	t(92)	P
Somatizasyon	Evet	61	1,91	0,70	1,98	0,05
	Hayır	33	1,61	0,65		
Obsesif kompulsif belirtiler	Evet	61	2,57	0,83	3,10	0,00*
	Hayır	33	2,03	0,76		
Kişiler arası duyarlılık	Evet	61	2,22	0,94	0,44	0,66
	Hayır	33	2,13	1,04		
Depresyon	Evet	61	2,40	0,92	2,29	0,02*
	Hayır	33	1,96	0,83		
Anksiyete	Evet	61	1,92	0,72	2,18	0,03*
	Hayır	33	1,58	0,69		
Öfke düşmanlık	Evet	61	2,24	1,05	1,82	0,07
	Hayır	33	1,83	1,02		
Fobik anksiyete	Evet	61	1,53	0,63	1,29	0,20
	Hayır	33	1,36	0,55		
Paranoid düşünceler	Evet	61	2,49	0,92	1,57	0,12
	Hayır	33	2,18	0,91		
Psikotizm	Evet	61	1,86	0,76	1,51	0,13
	Hayır	33	1,61	0,74		
Ek skalalar	Evet	61	2,51	0,81	3,21	0,00*
	Hayır	33	1,96	0,74		
SCL90-Toplam	Evet	61	2,16	0,71	2,28	0,02*
	Hayır	33	1,82	0,66		
Kendini suçlama	Evet	61	2,75	0,90	1,51	0,14
	Hayır	33	2,46	0,81		
Kabul etme	Evet	61	3,05	0,95	1,55	0,13
	Hayır	33	2,73	0,95		
Düşünceye odaklanma	Evet	61	3,01	0,98	1,88	0,06
	Hayır	33	2,61	1,03		
Pozitif tekrar odaklanma	Evet	61	2,93	1,06	2,07	0,04*
	Hayır	33	2,46	0,99		
Plana tekrar odaklanma	Evet	61	3,80	1,07	1,76	0,08
	Hayır	33	3,37	1,20		
Pozitif yeniden gözden geçirme	Evet	61	3,74	1,04	2,29	0,02*
	Hayır	33	3,20	1,16		
Bakış açısına yerleştirmek	Evet	61	3,41	1,01	1,41	0,16
	Hayır	33	3,09	1,14		
Yıkım	Evet	61	2,43	1,01	1,63	0,11
	Hayır	33	2,11	0,71		
Diğerlerini suçlama	Evet	61	2,56	0,69	0,34	0,74
	Hayır	33	2,51	0,67		
BDDÖ-Toplam	Evet	61	3,07	0,68	2,31	0,02*
	Hayır	33	2,73	0,73		
Kendilik algısı	Evet	61	3,86	0,77	-0,49	0,63
	Hayır	33	3,94	0,84		
Gelecek algısı	Evet	61	3,66	1,10	-1,18	0,24
	Hayır	33	3,92	0,97		
Yapısal stil	Evet	61	3,60	0,94	-0,35	0,73
	Hayır	33	3,67	0,85		
Sosyal yeterlik	Evet	61	3,56	0,83	-0,48	0,63
	Hayır	33	3,65	0,91		
Aile uyumu	Evet	61	3,45	0,88	-0,30	0,77
	Hayır	33	3,50	0,80		
Sosyal kaynaklar	Evet	61	3,67	0,75	-0,25	0,80
	Hayır	33	3,71	0,80		
YPDÖ-Toplam	Evet	61	3,63	0,67	-0,62	0,54
	Hayır	33	3,72	0,70		

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, alkol kullanma durumuna göre sadece Obsesif kompulsif belirtiler ($t(92)=3,10$; $p<0,05$), Depresyon ($t(92)=2,29$; $p<0,05$), Anksiyete ($t(92)=2,18$; $p<0,05$), Ek skalalar ($t(92)=3,21$; $p<0,05$), SCL90-Toplam ($t(92)=2,28$; $p<0,05$), Pozitif tekrar odaklanma ($t(92)=2,07$; $p<0,05$), Pozitif yeniden gözden geçirme ($t(92)=2,29$; $p<0,05$), BDDÖ-Toplam ($t(92)=2,31$; $p<0,05$) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Alkol kullandığını belirten gemi adamlarının obsesif kompulsif belirtiler, depresyon, anksiyete, ek skalalar, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, BDDÖ-Toplam puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 12. Gemi Adamlarının Gelir Düzeyine Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Aylık gelir düzeyinizi nasıl tarif edersiniz?	N	Ort	Ss	t(92)	P
Somatizasyon	Düşük & orta	55	1,84	0,68	0,68	0,50
	Yüksek	39	1,75	0,71		
Obsesif kompulsif belirtiler	Düşük & orta	55	2,44	0,90	0,86	0,39
	Yüksek	39	2,29	0,76		
Kişiler arası duyarlılık	Düşük & orta	55	2,19	0,99	0,05	0,96
	Yüksek	39	2,18	0,95		
Depresyon	Düşük & orta	55	2,29	0,92	0,53	0,60
	Yüksek	39	2,18	0,91		
Anksiyete	Düşük & orta	55	1,81	0,71	0,25	0,81
	Yüksek	39	1,78	0,75		
Öfke düşmanlık	Düşük & orta	55	2,17	1,14	0,82	0,41
	Yüksek	39	1,99	0,91		
Fobik anksiyete	Düşük & orta	55	1,45	0,57	-0,26	0,80
	Yüksek	39	1,49	0,66		
Paranoid düşünceler	Düşük & orta	55	2,38	0,95	0,09	0,93
	Yüksek	39	2,37	0,90		
Psikotizm	Düşük & orta	55	1,82	0,79	0,68	0,50
	Yüksek	39	1,71	0,72		
Ek skalalar	Düşük & orta	55	2,32	0,81	0,03	0,97
	Yüksek	39	2,31	0,85		
SCL90-Toplam	Düşük & orta	55	2,07	0,71	0,49	0,63
	Yüksek	39	1,99	0,70		
Kendini suçlama	Düşük & orta	55	2,63	0,88	-0,19	0,85
	Yüksek	39	2,67	0,88		
Kabul etme	Düşük & orta	55	2,90	0,95	-0,35	0,73
	Yüksek	39	2,97	0,98		
Düşünceye odaklanma	Düşük & orta	55	2,91	1,04	0,45	0,66
	Yüksek	39	2,81	0,98		
Pozitif tekrar odaklanma	Düşük & orta	55	2,70	1,07	-0,64	0,52
	Yüksek	39	2,85	1,05		
Plana tekrar odaklanma	Düşük & orta	55	3,59	1,13	-0,56	0,57
	Yüksek	39	3,72	1,14		
Pozitif yeniden gözden geçirme	Düşük & orta	55	3,52	1,10	-0,31	0,75
	Yüksek	39	3,60	1,14		
Bakış açısına yerleştirmek	Düşük & orta	55	3,25	1,05	-0,55	0,59
	Yüksek	39	3,37	1,09		
Yıkım	Düşük & orta	55	2,32	0,89	0,08	0,94
	Yüksek	39	2,31	0,99		

Tablo 12. Gemi Adamlarının Gelir Düzeyine Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları (Devamı)

Diğerlerini suçlama	Düşük & orta	55	2,55	0,68	0,17	0,86
	Yüksek	39	2,53	0,68		
BDDÖ-Toplam	Düşük & orta	55	2,93	0,72	-0,33	0,74
	Yüksek	39	2,98	0,71		
Kendilik algısı	Düşük & orta	55	3,77	0,80	-1,77	0,08
	Yüksek	39	4,06	0,75		
Gelecek algısı	Düşük & orta	55	3,64	1,11	-1,24	0,22
	Yüksek	39	3,91	0,97		
Yapısal stil	Düşük & orta	55	3,51	0,88	-1,45	0,15
	Yüksek	39	3,78	0,93		
Sosyal yeterlik	Düşük & orta	55	3,53	0,86	-0,74	0,46
	Yüksek	39	3,67	0,85		
Aile uyumu	Düşük & orta	55	3,35	0,87	-1,54	0,13
	Yüksek	39	3,62	0,81		
Sosyal kaynaklar	Düşük & orta	55	3,63	0,76	-0,88	0,38
	Yüksek	39	3,77	0,77		
YPDÖ-Toplam	Düşük & orta	55	3,57	0,67	-1,58	0,12
	Yüksek	39	3,80	0,67		

Tablo incelendiğinde, aylık gelir düzeyine göre SCL-90, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). Aylık geliri düşük, orta ve yüksek olan gemi adamlarının psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 13. Gemi Adamlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Çocuğunuz var mı?	N	Ort	Ss	t(92)	P
Somatizasyon	Yok	80	1,80	0,73	-0,27	0,78
	Var	14	1,85	0,47		
Obsesif kompulsif belirtiler	Yok	80	2,45	0,87	1,89	0,06
	Var	14	1,99	0,51		
Kişiler arası duyarlılık	Yok	80	2,26	1,00	1,80	0,07
	Var	14	1,76	0,66		
Depresyon	Yok	80	2,29	0,93	1,30	0,20
	Var	14	1,95	0,76		
Anksiyete	Yok	80	1,82	0,77	0,55	0,58
	Var	14	1,70	0,42		
Öfke düşmanlık	Yok	80	2,14	1,06	0,88	0,38
	Var	14	1,87	0,98		
Fobik anksiyete	Yok	80	1,49	0,64	0,88	0,38
	Var	14	1,34	0,32		
Paranoid düşünceler	Yok	80	2,43	0,94	1,19	0,24
	Var	14	2,11	0,77		
Psikotizm	Yok	80	1,78	0,77	0,38	0,70
	Var	14	1,70	0,69		
Ek skalalar	Yok	80	2,34	0,86	0,59	0,56
	Var	14	2,19	0,58		
SCL90-Toplam	Yok	80	2,07	0,74	1,12	0,27
	Var	14	1,84	0,49		
Kendini suçlama	Yok	80	2,70	0,86	1,51	0,13
	Var	14	2,32	0,92		
Kabul etme	Yok	80	3,00	0,97	1,55	0,13
	Var	14	2,57	0,83		
Düşünceye odaklanma	Yok	80	2,97	1,00	2,24	0,03*
	Var	14	2,32	0,94		
Pozitif tekrar odaklanma	Yok	80	2,77	1,06	0,19	0,85
	Var	14	2,71	1,07		
Plana tekrar odaklanma	Yok	80	3,76	1,06	2,45	0,02*
	Var	14	2,98	1,30		
Pozitif yeniden gözden geçirme	Yok	80	3,61	1,08	1,24	0,22
	Var	14	3,21	1,25		
Bakış açısına yerleştirmek	Yok	80	3,37	1,03	1,50	0,14
	Var	14	2,91	1,20		
Yıkım	Yok	80	2,38	0,94	1,47	0,14
	Var	14	1,98	0,77		
Diğerlerini suçlama	Yok	80	2,60	0,68	2,10	0,04*
	Var	14	2,20	0,56		
BDDÖ-Toplam	Yok	80	3,02	0,68	2,16	0,03*
	Var	14	2,58	0,79		
Kendilik algısı	Yok	80	3,84	0,82	-1,49	0,14
	Var	14	4,18	0,54		
Gelecek algısı	Yok	80	3,67	1,08	-1,73	0,09
	Var	14	4,20	0,85		
Yapısal stil	Yok	80	3,64	0,93	0,39	0,70
	Var	14	3,54	0,76		
Sosyal yeterlik	Yok	80	3,63	0,86	1,04	0,30
	Var	14	3,37	0,84		
Aile uyumu	Yok	80	3,43	0,86	-0,96	0,34
	Var	14	3,67	0,80		
Sosyal kaynaklar	Yok	80	3,64	0,76	-1,46	0,15
	Var	14	3,96	0,75		
YPDÖ-Toplam	Yok	80	3,64	0,69	-0,90	0,37
	Var	14	3,82	0,62		

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, çocuk sahibi olma durumuna göre sadece Düşünceye odaklanma ($t(92)=2,24$; $p<0,05$), Plana tekrar odaklanma ($t(92)=2,45$; $p<0,05$), Diğerlerini suçlama ($t(92)=2,10$; $p<0,05$), BDDÖ-Toplam ($t(92)=2,16$; $p<0,05$) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Çocuk sahibi olmayan gemi adamlarının düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, diğerlerini suçlama ve BDDÖ-Toplam puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 14. Gemi Adamı Olarak Çalışma Süresi ile SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Gemi adamı olarak çalışma süresi (yıl)
Somatizasyon	0,099
Obsesif kompulsif belirtiler	-0,090
Kişiler arası duyarlılık	-0,098
Depresyon	0,020
Anksiyete	-0,026
Öfke düşmanlık	-0,026
Fobik anksiyete	-0,066
Paranoid düşünceler	0,046
Psikotizm	0,049
Ek skalalar	0,017
SCL90-Toplam	-0,009
Kendini suçlama	-0,044
Kabul etme	-0,104
Düşünceye odaklanma	-0,158
Pozitif tekrar odaklanma	0,012
Plana tekrar odaklanma	-0,108
Pozitif yeniden gözden geçirme	-0,016
Bakış açısına yerleştirmek	-0,025
Yıkım	-0,080
Diğerlerini suçlama	-0,134
BDDÖ-Toplam	-0,096
Kendilik algısı	0,062
Gelecek algısı	0,048
Yapısal stil	-0,030
Sosyal yeterlik	-0,106
Aile uyumu	-0,026
Sosyal kaynaklar	0,055
YPDÖ-Toplam	0,000

N=94

Tablo incelendiğinde, gemi adamı olarak çalışma süresi ile SCL-90, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı anlaşılmaktadır. Gemi adamlarında çalışma süresi psikolojik semptomlar, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık ile ilişkili bulunmamıştır.

Tablo 15. Gemi Adamlarının Şu an Yaşanılan Konuta Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Yaşanılan konut	N	Ort	Ss	t(92)	P
Somatizasyon	Aile	73	1,77	0,71	-0,86	0,39
	Diğer	21	1,92	0,63		
Obsesif kompulsif belirtiler	Aile	73	2,40	0,84	0,32	0,75
	Diğer	21	2,33	0,86		
Kişiler arası duyarlılık	Aile	73	2,21	0,98	0,41	0,68
	Diğer	21	2,11	0,94		
Depresyon	Aile	73	2,27	0,94	0,46	0,64
	Diğer	21	2,16	0,85		
Anksiyete	Aile	73	1,80	0,74	-0,08	0,94
	Diğer	21	1,81	0,68		
Öfke düşmanlık	Aile	73	2,06	1,03	-0,69	0,49
	Diğer	21	2,24	1,12		
Fobik anksiyete	Aile	73	1,43	0,56	-1,18	0,24
	Diğer	21	1,61	0,75		
Paranoid düşünceler	Aile	73	2,37	0,91	-0,15	0,88
	Diğer	21	2,40	0,98		
Psikotizm	Aile	73	1,74	0,74	-0,82	0,42
	Diğer	21	1,89	0,81		
Ek skalalar	Aile	73	2,29	0,81	-0,46	0,65
	Diğer	21	2,39	0,88		
SCL90-Toplam	Aile	73	2,03	0,70	-0,23	0,82
	Diğer	21	2,07	0,76		
Kendini suçlama	Aile	73	2,64	0,87	-0,05	0,96
	Diğer	21	2,65	0,93		
Kabul etme	Aile	73	3,01	0,92	1,52	0,13
	Diğer	21	2,65	1,06		
Düşünceye odaklanma	Aile	73	2,89	1,01	0,37	0,71
	Diğer	21	2,80	1,06		
Pozitif tekrar odaklanma	Aile	73	2,73	1,08	-0,64	0,53
	Diğer	21	2,89	1,00		
Plana tekrar odaklanma	Aile	73	3,67	1,13	0,45	0,65
	Diğer	21	3,55	1,13		
Pozitif yeniden gözden geçirme	Aile	73	3,60	1,08	0,69	0,49
	Diğer	21	3,40	1,22		
Bakış açısına yerleştirmek	Aile	73	3,31	1,05	0,19	0,85
	Diğer	21	3,26	1,12		
Yıkım	Aile	73	2,35	0,95	0,71	0,48
	Diğer	21	2,19	0,87		
Diğerlerini suçlama	Aile	73	2,54	0,66	0,12	0,90
	Diğer	21	2,52	0,75		
BDDÖ-Toplam	Aile	73	2,97	0,68	0,52	0,61
	Diğer	21	2,88	0,82		
Kendilik algısı	Aile	73	3,87	0,82	-0,41	0,68
	Diğer	21	3,95	0,69		
Gelecek algısı	Aile	73	3,75	1,10	-0,06	0,95
	Diğer	21	3,76	0,92		
Yapısal stil	Aile	73	3,62	0,91	-0,12	0,91
	Diğer	21	3,64	0,90		
Sosyal yeterlik	Aile	73	3,62	0,87	0,73	0,47
	Diğer	21	3,47	0,82		
Aile uyumu	Aile	73	3,47	0,85	0,22	0,83
	Diğer	21	3,43	0,87		
Sosyal kaynaklar	Aile	73	3,69	0,79	0,00	1,00
	Diğer	21	3,69	0,66		
YPDÖ-Toplam	Aile	73	3,67	0,70	0,10	0,92
	Diğer	21	3,65	0,61		

Tablo incelendiğinde, yaşanan konuta göre SCL-90, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). Yaşadığı konutu aile ve diğer olarak belirten gemi adamlarının psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 16. Gemi Adamlarının Sefere Çıkma Sıklığına Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Ne kadar süre ile sefere çıkıyorsunuz?	N	Ort	Ss	t(92)	P
Somatizasyon	2 ay ve daha az arayla	41	1,76	0,68	-0,53	0,60
	3 ay ve daha fazla arayla	53	1,84	0,71		
Obsesif kompulsif belirtiler	2 ay ve daha az arayla	41	2,27	0,82	-1,16	0,25
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,47	0,86		
Kişiler arası duyarlılık	2 ay ve daha az arayla	41	2,18	1,01	-0,10	0,92
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,20	0,95		
Depresyon	2 ay ve daha az arayla	41	2,26	0,86	0,15	0,88
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,23	0,96		
Anksiyete	2 ay ve daha az arayla	41	1,77	0,71	-0,36	0,72
	3 ay ve daha fazla arayla	53	1,82	0,74		
Öfke düşmanlık	2 ay ve daha az arayla	41	2,03	0,96	-0,53	0,60
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,15	1,12		
Fobik anksiyete	2 ay ve daha az arayla	41	1,36	0,59	-1,60	0,11
	3 ay ve daha fazla arayla	53	1,56	0,61		
Paranoid düşünceler	2 ay ve daha az arayla	41	2,35	0,99	-0,22	0,83
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,40	0,87		
Psikotizm	2 ay ve daha az arayla	41	1,70	0,71	-0,83	0,41
	3 ay ve daha fazla arayla	53	1,83	0,79		
Ek skalalar	2 ay ve daha az arayla	41	2,38	0,80	0,64	0,53
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,27	0,84		
SCL90-Toplam	2 ay ve daha az arayla	41	2,00	0,68	-0,47	0,64
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,07	0,73		
Kendini suçlama	2 ay ve daha az arayla	41	2,58	0,89	-0,65	0,52
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,70	0,87		
Kabul etme	2 ay ve daha az arayla	41	2,83	0,93	-0,93	0,36
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,01	0,98		
Düşünceye odaklanma	2 ay ve daha az arayla	41	2,79	1,00	-0,65	0,52
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,93	1,03		
Pozitif tekrar odaklanma	2 ay ve daha az arayla	41	2,57	1,05	-1,60	0,11
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,92	1,05		
Plana tekrar odaklanma	2 ay ve daha az arayla	41	3,52	1,22	-0,92	0,36
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,74	1,05		
Pozitif yeniden gözden geçirme	2 ay ve daha az arayla	41	3,27	1,11	-2,19	0,03*
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,77	1,07		
Bakış açısına yerleştirmek	2 ay ve daha az arayla	41	3,05	1,11	-2,05	0,04*
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,50	0,99		
Yıkım	2 ay ve daha az arayla	41	2,30	0,99	-0,11	0,92
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,33	0,88		
Diğerlerini suçlama	2 ay ve daha az arayla	41	2,45	0,65	-1,20	0,23
	3 ay ve daha fazla arayla	53	2,61	0,69		
BDDÖ-Toplam	2 ay ve daha az arayla	41	2,82	0,69	-1,61	0,11
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,06	0,72		
Kendilik algısı	2 ay ve daha az arayla	41	3,93	0,86	0,44	0,66
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,86	0,75		
Gelecek algısı	2 ay ve daha az arayla	41	3,68	1,14	-0,54	0,59
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,80	1,00		

Tablo 16. Gemi Adamlarının Sefere Çıkma Sıklığına Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları (Devamı)

Yapısal stil	2 ay ve daha az arayla	41	3,62	0,99	0,00	1,00
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,62	0,84		
Sosyal yeterlik	2 ay ve daha az arayla	41	3,57	0,90	-0,15	0,88
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,60	0,83		
Aile uyumu	2 ay ve daha az arayla	41	3,35	0,86	-1,15	0,25
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,55	0,84		
Sosyal kaynaklar	2 ay ve daha az arayla	41	3,50	0,77	-2,11	0,04*
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,83	0,73		
YPDÖ-Toplam	2 ay ve daha az arayla	41	3,60	0,77	-0,80	0,43
	3 ay ve daha fazla arayla	53	3,71	0,60		

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, sefere çıkma süresine göre sadece Pozitif yeniden gözden geçirme ($t(92)=-2,19$; $p<0,05$), Bakış açısına yerleştirmek ($t(92)=-2,05$; $p<0,05$), Sosyal kaynaklar ($t(92)=-2,11$; $p<0,05$) puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. 3 ay ve daha fazla arayla sefere çıkan gemi adamlarının pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, sosyal kaynaklar puan ortalamaları, 2 ay ve daha az arayla sefere çıkan gemi adamlarının puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 17. Gemi Adamlarının Seferde Kalma Süresine Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Seferde ne kadar süre kalıyorsunuz?	N	Ort	Ss	t(92)	P
Somatizasyon	3 ay ve daha az	54	1,82	0,73	0,26	0,79
	6 ay ve daha fazla	40	1,78	0,64		
Obsesif kompulsif belirtiler	3 ay ve altı	54	2,34	0,89	-0,53	0,59
	6 ay ve üzeri	40	2,44	0,78		
Kişiler arası duyarlılık	3 ay ve altı	54	2,28	1,05	1,07	0,29
	6 ay ve üzeri	40	2,06	0,84		
Depresyon	3 ay ve altı	54	2,22	0,95	-0,33	0,75
	6 ay ve üzeri	40	2,28	0,87		
Anksiyete	3 ay ve altı	54	1,77	0,77	-0,50	0,62
	6 ay ve üzeri	40	1,84	0,67		
Öfke düşmanlık	3 ay ve altı	54	2,03	1,00	-0,75	0,46
	6 ay ve üzeri	40	2,19	1,12		
Fobik anksiyete	3 ay ve altı	54	1,46	0,59	-0,24	0,81
	6 ay ve üzeri	40	1,49	0,63		
Paranoid düşünceler	3 ay ve altı	54	2,42	1,03	0,55	0,58
	6 ay ve üzeri	40	2,32	0,76		
Psikotizm	3 ay ve altı	54	1,79	0,79	0,26	0,79
	6 ay ve üzeri	40	1,75	0,72		
Ek skalalar	3 ay ve altı	54	2,28	0,78	-0,50	0,62
	6 ay ve üzeri	40	2,36	0,89		
SCL90-Toplam	3 ay ve altı	54	2,03	0,73	-0,06	0,95
	6 ay ve üzeri	40	2,04	0,68		
Kendini suçlama	3 ay ve altı	54	2,73	0,90	1,10	0,28
	6 ay ve üzeri	40	2,53	0,84		
Kabul etme	3 ay ve altı	54	2,96	0,95	0,34	0,73
	6 ay ve üzeri	40	2,89	0,98		
Düşünceye odaklanma	3 ay ve altı	54	2,98	1,07	1,25	0,22
	6 ay ve üzeri	40	2,72	0,92		
Pozitif tekrar odaklanma	3 ay ve altı	54	2,72	1,01	-0,44	0,66
	6 ay ve üzeri	40	2,82	1,13		
Plana tekrar odaklanma	3 ay ve altı	54	3,64	1,10	-0,03	0,98
	6 ay ve üzeri	40	3,65	1,17		
Pozitif yeniden gözden geçirme	3 ay ve altı	54	3,56	0,96	0,07	0,94
	6 ay ve üzeri	40	3,54	1,30		
Bakış açısına yerleştirmek	3 ay ve altı	54	3,31	0,97	0,10	0,92
	6 ay ve üzeri	40	3,29	1,18		
Yıkım	3 ay ve altı	54	2,40	0,95	1,05	0,30
	6 ay ve üzeri	40	2,20	0,90		
Diğerlerini suçlama	3 ay ve altı	54	2,60	0,66	1,03	0,30
	6 ay ve üzeri	40	2,46	0,70		
BDDÖ-Toplam	3 ay ve altı	54	2,99	0,66	0,61	0,54
	6 ay ve üzeri	40	2,90	0,79		
Kendilik algısı	3 ay ve altı	54	3,89	0,88	0,03	0,98
	6 ay ve üzeri	40	3,89	0,67		
Gelecek algısı	3 ay ve altı	54	3,75	1,14	-0,05	0,96
	6 ay ve üzeri	40	3,76	0,94		
Yapısal stil	3 ay ve altı	54	3,60	1,01	-0,31	0,76
	6 ay ve üzeri	40	3,66	0,76		
Sosyal yeterlik	3 ay ve altı	54	3,63	0,86	0,58	0,56
	6 ay ve üzeri	40	3,53	0,85		
Aile uyumu	3 ay ve altı	54	3,43	0,81	-0,51	0,61
	6 ay ve üzeri	40	3,52	0,91		
Sosyal kaynaklar	3 ay ve altı	54	3,70	0,78	0,21	0,84
	6 ay ve üzeri	40	3,67	0,76		
YPDÖ-Toplam	3 ay ve altı	54	3,67	0,70	0,01	0,99
	6 ay ve üzeri	40	3,66	0,65		

Tablo incelendiğinde, seferde kalma süresine göre SCL-90, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). 3 ay ve daha az, 6 ay ve daha fazla süreyle seferde kaldığını belirten gemi adamlarının psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 18. Gemi Adamlarının Başarı Algısına Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Başarı algısı	N	Ort	Ss	F(2;91)	P
Somatizasyon	Ortalama	35	1,78	0,55	1,40	0,25
	Ortalamanın üstü	42	1,91	0,82		
	Mükemmel	17	1,58	0,57		
Obsesif kompulsif belirtiler	Ortalama	35	2,57	0,73	2,64	0,08
	Ortalamanın üstü	42	2,38	0,93		
	Mükemmel	17	2,01	0,77		
Kişiler arası duyarlılık	Ortalama	35	2,39	0,93	1,48	0,23
	Ortalamanın üstü	42	2,12	0,97		
	Mükemmel	17	1,93	1,02		
Depresyon	Ortalama	35	2,35	0,76	2,30	0,11
	Ortalamanın üstü	42	2,33	1,04		
	Mükemmel	17	1,82	0,80		
Anksiyete	Ortalama	35	1,81	0,52	2,11	0,13
	Ortalamanın üstü	42	1,92	0,91		
	Mükemmel	17	1,49	0,50		
Öfke düşmanlık	Ortalama	35	2,11	1,01	0,71	0,49
	Ortalamanın üstü	42	2,19	1,14		
	Mükemmel	17	1,83	0,90		
Fobik anksiyete	Ortalama	35	1,47	0,57	0,16	0,85
	Ortalamanın üstü	42	1,49	0,65		
	Mükemmel	17	1,39	0,59		
Paranoid düşünceler	Ortalama	35	2,60	0,96	2,47	0,09
	Ortalamanın üstü	42	2,33	0,89		
	Mükemmel	17	2,02	0,84		
Psikotizm	Ortalama	35	1,80	0,77	1,62	0,20
	Ortalamanın üstü	42	1,87	0,84		
	Mükemmel	17	1,48	0,38		
Ek skalalar	Ortalama	35	2,46	0,83	1,59	0,21
	Ortalamanın üstü	42	2,31	0,88		
	Mükemmel	17	2,03	0,63		
SCL90-Toplam	Ortalama	35	2,12	0,62	1,90	0,16
	Ortalamanın üstü	42	2,08	0,82		
	Mükemmel	17	1,74	0,52		
Kendini suçlama	Ortalama	35	2,80	0,94	1,71	0,19
	Ortalamanın üstü	42	2,65	0,89		
	Mükemmel	17	2,32	0,62		
Kabul etme	Ortalama	35	3,02	0,90	0,33	0,72
	Ortalamanın üstü	42	2,92	0,91		
	Mükemmel	17	2,79	1,19		
Düşünceye odaklanma	Ortalama	35	2,84	0,92	1,20	0,31
	Ortalamanın üstü	42	3,02	1,03		
	Mükemmel	17	2,57	1,13		
Pozitif tekrar odaklanma	Ortalama	35	2,76	1,07	0,58	0,56
	Ortalamanın üstü	42	2,86	1,03		
	Mükemmel	17	2,53	1,13		
Plana tekrar odaklanma	Ortalama	35	3,61	1,04	0,11	0,89
	Ortalamanın üstü	42	3,63	1,19		
	Mükemmel	17	3,76	1,20		

Tablo 18. Gemi Adamlarının Başarı Algısına Göre SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Puan Ortalaması, Standart Sapması ve ANOVA Sonuçları (Devamı)

	Ortalama	35	3,53	0,95		
Pozitif yeniden gözden geçirme	Ortalamanın üstü	42	3,52	1,14	0,13	0,88
	Mükemmel	17	3,68	1,37		
	Ortalama	35	3,26	0,96		
Bakış açısına yerleştirmek	Ortalamanın üstü	42	3,36	1,08	0,11	0,90
	Mükemmel	17	3,25	1,26		
	Ortalama	35	2,41	0,98		
Yıkım	Ortalamanın üstü	42	2,44	0,91	3,08	0,05
	Mükemmel	17	1,82	0,71		
	Ortalama	35	2,55	0,69		
Diğerlerini suçlama	Ortalamanın üstü	42	2,65	0,67	2,16	0,12
	Mükemmel	17	2,25	0,63		
	Ortalama	35	2,98	0,61		
BDDÖ-Toplam	Ortalamanın üstü	42	3,00	0,77	0,64	0,53
	Mükemmel	17	2,78	0,79		
	Ortalama	35	3,70	0,90		
Kendilik algısı	Ortalamanın üstü	42	3,92	0,71	2,24	0,11
	Mükemmel	17	4,19	0,68		
	Ortalama	35	3,57	1,12		
Gelecek algısı	Ortalamanın üstü	42	3,77	1,02	1,31	0,28
	Mükemmel	17	4,07	0,98		
	Ortalama	35	3,45	0,96		
Yapısal stil	Ortalamanın üstü	42	3,60	0,84	2,44	0,09
	Mükemmel	17	4,03	0,86		
	Ortalama	35	3,50	0,88		
Sosyal yeterlik	Ortalamanın üstü	42	3,59	0,88	0,54	0,58
	Mükemmel	17	3,76	0,74		
	Ortalama	35	3,41	0,79		
Aile uyumu	Ortalamanın üstü	42	3,38	0,85	1,41	0,25
	Mükemmel	17	3,77	0,94		
	Ortalama	35	3,64	0,70		
Sosyal kaynaklar	Ortalamanın üstü	42	3,64	0,81	0,80	0,45
	Mükemmel	17	3,90	0,78		
	Ortalama	35	3,69	0,76		
YPDÖ-Toplam	Ortalamanın üstü	42	3,55	0,66	1,93	0,15
	Mükemmel	17	3,65	0,67		

Tablo incelendiğinde, başarı algısına göre SCL-90, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). Ortalama düzeyde, ortalamanın üstü ve mükemmel düzeyde başarı algısına sahip gemi adamlarının psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

3.4. Değişkenlerin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Person Korelasyon Katsayıları Analiz Sonuçları

Tablo 19. Gemi Adamlarının SCL-90 Puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
1. Somatizasyon	1																				
2. Obsesif kompulsif belirtiler	,663**	1																			
3. Kişiler arası duyarlılık	,503**	,795**	1																		
4. Depresyon	,631**	,828**	,796**	1																	
5. Anksiyete	,775**	,731**	,613**	,785**	1																
6. Öfke düşmanlık	,621**	,686**	,652**	,732**	,744**	1															
7. Fobik anksiyete	,599**	,627**	,641**	,649**	,730**	,675**	1														
8. Paranoid düşünceler	,492**	,783**	,857**	,792**	,619**	,656**	,558**	1													
9. Psikotizm	,594**	,725**	,746**	,782**	,769**	,725**	,736**	,736**	1												
10. Ek skalalar	,690**	,716**	,571**	,784**	,752**	,642**	,583**	,646**	,657**	1											
11. SCL90-Toplam	,772**	,898**	,852**	,929**	,881**	,831**	,780**	,842**	,876**	,825**	1										
12. Kendini suçlama	,336**	,460**	,373**	,416**	,394**	,381**	,261*	,423**	,491**	,355**	,462**	1									
13. Kabul etme	,233*	,312**	,211*	,258*	0,172	,228*	0,128	,244*	,244*	,335**	,281**	,538**	1								
14. Düşünceye odaklanma	,315**	,397**	,313**	,397**	,370**	,340**	,244*	,370**	,373**	,476**	,424**	,517**	,640**	1							
15. Pozitif tekrar odaklanma	0,089	0,038	-0,182	-0,063	0,064	0,034	-0,007	-0,025	0,009	0,122	-0,001	,260*	,391**	,346**	1						
16. Plana tekrar odaklanma	0,034	0,103	-0,010	0,023	-0,021	0,102	-0,083	0,068	-0,061	0,135	0,035	,287**	,492**	,567**	,576**	1					
17. Pozitif yeniden gözden geçirme	0,098	0,123	-0,056	-0,020	0,030	0,012	-0,054	0,081	-0,048	0,157	0,034	,318**	,545**	,547**	,664**	,841**	1				
18. Bakış açısına yerleştirmek	0,017	0,087	-0,004	0,009	0,030	0,115	0,003	0,114	0,034	0,169	0,059	,282**	,539**	,497**	,672**	,731**	,780**	1			
19. Yıkım	0,136	,293**	,371**	,289**	,355**	,278**	0,194	,361**	,381**	,269**	,345**	,467**	,334**	,478**	,244*	,210*	,212*	,368**	1		
20. Diğerlerini suçlama	0,128	,316**	,365**	,319**	,303**	,332**	,314**	,354**	,356**	,239*	,353**	,378**	,304**	,400**	,294**	,344**	,320**	,381**	,689**	1	
21. BDDÖ-Toplam	,204*	,308**	0,182	,225*	,238*	,259*	0,130	,283**	,243*	,337**	,281**	,601**	,738**	,769**	,707**	,806**	,835**	,830**	,581**	,592**	1

**p<0,01; *p<0,05; N=94

Tabloda bulunan ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülen ilişkiler incelendiğinde, Somatizasyon puanları ile Kendini suçlama ($r=0,336$; $p<0,01$), Kabul etme ($r=0,233$; $p<0,01$), Düşünceye odaklanma ($r=0,315$; $p<0,01$) ve BDDÖ-Toplam ($r=0,204$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli pozitif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Obsesif kompulsif belirtiler puanları ile Kendini suçlama ($r=0,460$; $p<0,01$), Kabul etme ($r=0,312$; $p<0,01$), Düşünceye odaklanma ($r=0,397$; $p<0,01$), Yıkım ($r=0,293$; $p<0,01$), Diğerlerini suçlama ($r=0,316$; $p<0,01$) ve BDDÖ-Toplam ($r=0,308$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Kişiler arası duyarlılık puanları ile Kendini suçlama ($r=0,373$; $p<0,01$), Kabul etme ($r=0,211$; $p<0,05$), Düşünceye odaklanma ($r=0,313$; $p<0,01$), Yıkım ($r=0,371$; $p<0,01$), Diğerlerini suçlama ($r=0,365$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Depresyon puanları ile Kendini suçlama ($r=0,416$; $p<0,01$), Kabul etme ($r=0,258$; $p<0,05$), Düşünceye odaklanma ($r=0,397$; $p<0,01$), Yıkım ($r=0,289$; $p<0,01$), Diğerlerini suçlama ($r=0,319$; $p<0,01$) ve BDDÖ-Toplam ($r=0,225$; $p<0,05$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli pozitif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Anksiyete puanları ile Kendini suçlama ($r=0,394$; $p<0,01$), Düşünceye odaklanma ($r=0,370$; $p<0,01$), Yıkım ($r=0,355$; $p<0,01$), Diğerlerini suçlama ($r=0,303$; $p<0,01$) ve BDDÖ-Toplam ($r=0,238$; $p<0,05$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli pozitif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Öfke düşmanlık puanları ile Kendini suçlama ($r=0,381$; $p<0,01$), Kabul etme ($r=0,228$; $p<0,05$), Düşünceye odaklanma ($r=0,340$; $p<0,01$), Yıkım ($r=0,278$; $p<0,01$), Diğerlerini suçlama ($r=0,332$; $p<0,01$) ve BDDÖ-Toplam ($r=0,259$; $p<0,05$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli pozitif yönlü ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Fobik anksiyete puanları ile Kendini suçlama ($r=0,261$; $p<0,05$), Düşünceye odaklanma ($r=0,244$; $p<0,05$), Diğerlerini suçlama ($r=0,314$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Paranoid düşünceler puanları ile Kendini suçlama ($r=0,423$; $p<0,01$), Kabul etme ($r=0,244$; $p<0,05$), Düşünceye odaklanma ($r=0,370$; $p<0,01$), Yıkım ($r=0,361$; $p<0,01$), Diğerlerini suçlama ($r=0,354$; $p<0,01$) ve BDDÖ-Toplam ($r=0,283$; $p<0,05$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli pozitif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Psikotizm puanları ile Kendini suçlama ($r=0,491$; $p<0,01$), Kabul etme ($r=0,244$; $p<0,05$), Düşünceye odaklanma ($r=0,373$; $p<0,01$), Yıkım ($r=0,381$; $p<0,01$), Diğerlerini suçlama ($r=0,356$; $p<0,01$) ve BDDÖ-Toplam ($r=0,243$; $p<0,05$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Ek skalalar puanları ile Kendini suçlama ($r=0,355$; $p<0,01$), Kabul etme ($r=0,335$; $p<0,05$), Düşünceye odaklanma ($r=0,476$; $p<0,01$), Yıkım ($r=0,269$; $p<0,01$), Diğerlerini suçlama ($r=0,239$; $p<0,05$) ve BDDÖ-Toplam ($r=0,337$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli pozitif yönlü ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

SCL90-Toplam puanları ile Kendini suçlama ($r=0,462$; $p<0,01$), Kabul etme ($r=0,281$; $p<0,05$), Düşünceye odaklanma ($r=0,476$; $p<0,01$), Yıkım ($r=0,345$; $p<0,01$), Diğerlerini suçlama ($r=0,353$; $p<0,05$) ve BDDÖ-Toplam ($r=0,281$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli pozitif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Tablo 20. Gemi Adamlarının SCL-90 Puanları ile Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
1. Somatizasyon	1																	
2. Obsesif kompulsif belirtiler	,663**	1																
3. Kişiler arası duyarlılık	,503**	,795**	1															
4. Depresyon	,631**	,828**	,796**	1														
5. Anksiyete	,775**	,731**	,613**	,785**	1													
6. Öfke düşmanlık	,621**	,686**	,652**	,732**	,744**	1												
7. Fobik anksiyete	,599**	,627**	,641**	,649**	,730**	,675**	1											
8. Paranoid düşünceler	,492**	,783**	,857**	,792**	,619**	,656**	,558**	1										
9. Psikotizm	,594**	,725**	,746**	,782**	,769**	,725**	,736**	,736**	1									
10. Ek skalalar	,690**	,716**	,571**	,784**	,752**	,642**	,583**	,646**	,657**	1								
11. SCL90-Toplam	,772**	,898**	,852**	,929**	,881**	,831**	,780**	,842**	,876**	,825**	1							
12. Kendilik algısı	-,303**	-,406**	-,453**	-,438**	-,417**	-,406**	-,388**	-,409**	-,479**	-,275**	-,469**	1						
13. Gelecek algısı	-,210*	-,415**	-,517**	-,562**	-,426**	-,474**	-,427**	-,469**	-,566**	-,352**	-,525**	,739**	1					
14. Yapısal stil	-0,198	-,365**	-,405**	-,382**	-,278**	-,252*	-,281**	-,368**	-,468**	-,263*	-,390**	,616**	,670**	1				
15. Sosyal yeterlik	-0,164	-,231*	-,388**	-,251*	-,256*	-,220*	-,241*	-,268**	-,341**	-0,137	-,296**	,516**	,396**	,339**	1			
16. Aile uyumu	-,245*	-,366**	-,453**	-,457**	-,355**	-,307**	-,429**	-,374**	-,400**	-,251*	-,430**	,611**	,581**	,467**	,448**	1		
17. Sosyal kaynaklar	-,224*	-,340**	-,456**	-,409**	-,318**	-,300**	-,323**	-,343**	-,402**	-0,201	-,396**	,585**	,563**	,397**	,579**	,761**	1	
18. YPDÖ-Toplam	-,283**	-,442**	-,561**	-,521**	-,430**	-,409**	-,439**	-,464**	-,550**	-,305**	-,523**	,850**	,813**	,699**	,709**	,828**	,840**	1

**p<0,01; *p<0,05; N=94

Tabloda bulunan ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülen ilişkiler incelendiğinde, somatizasyon puanları ile Kendilik algısı ($r=-0,303$; $p<0,01$), Gelecek algısı ($r=-0,210$; $p<0,05$), Aile uyumu ($r=-0,245$; $p<0,05$), Sosyal kaynaklar ($r=-0,224$; $p<0,05$), YPDÖ-Toplam ($r=-0,283$; $p<0,05$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli negatif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Obsesif kompulsif belirtiler puanları ile Kendilik algısı ($r=-0,406$; $p<0,01$), Gelecek algısı ($r=-0,415$; $p<0,01$), Yapısal stil ($r=-0,365$; $p<0,01$), Sosyal yeterlik ($r=-0,231$; $p<0,05$), Aile uyumu ($r=-0,366$; $p<0,01$), Sosyal kaynaklar ($r=-0,340$; $p<0,01$), YPDÖ-Toplam ($r=-0,442$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli negatif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Kişiler arası duyarlılık puanları ile Kendilik algısı ($r=-0,453$; $p<0,01$), Gelecek algısı ($r=-0,517$; $p<0,01$), Yapısal stil ($r=-0,405$; $p<0,01$), Sosyal yeterlik ($r=-0,388$; $p<0,01$), Aile uyumu ($r=-0,453$; $p<0,01$), Sosyal kaynaklar ($r=-0,456$; $p<0,01$), YPDÖ-Toplam ($r=-0,561$; $p<0,01$) puanları arasında orta kuvvetli negatif yönlü ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Depresyon puanları ile Kendilik algısı ($r=-0,438$; $p<0,01$), Gelecek algısı ($r=-0,562$; $p<0,01$), Yapısal stil ($r=-0,382$; $p<0,01$), Sosyal yeterlik ($r=-0,251$; $p<0,05$), Aile uyumu ($r=-0,457$; $p<0,01$), Sosyal kaynaklar ($r=-0,409$; $p<0,01$), YPDÖ-Toplam ($r=-0,521$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli negatif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Anksiyete puanları ile Kendilik algısı ($r=-0,417$; $p<0,01$), Gelecek algısı ($r=-0,426$; $p<0,01$), Yapısal stil ($r=-0,278$; $p<0,01$), Sosyal yeterlik ($r=-0,256$; $p<0,05$), Aile uyumu ($r=-0,355$; $p<0,01$), Sosyal kaynaklar ($r=-0,318$; $p<0,01$), YPDÖ-Toplam ($r=-0,430$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Öfke düşmanlık puanları ile Kendilik algısı ($r=-0,406$; $p<0,01$), Gelecek algısı ($r=-0,474$; $p<0,01$), Yapısal stil ($r=-0,252$; $p<0,05$), Sosyal yeterlik ($r=-0,220$; $p<0,05$), Aile uyumu ($r=-0,307$; $p<0,01$), Sosyal kaynaklar ($r=-0,300$; $p<0,01$), YPDÖ-Toplam ($r=-0,409$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli negatif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Fobik anksiyete puanları ile Kendilik algısı ($r=-0,388$; $p<0,01$), Gelecek algısı ($r=-0,427$; $p<0,01$), Yapısal stil ($r=-0,281$; $p<0,01$), Sosyal yeterlik ($r=-0,241$; $p<0,05$), Aile uyumu ($r=-0,429$; $p<0,01$), Sosyal kaynaklar ($r=-0,323$; $p<0,01$), YPDÖ-Toplam ($r=-0,439$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Paranoid düşünceler puanları ile Kendilik algısı ($r=-0,409$; $p<0,01$), Gelecek algısı ($r=-0,469$; $p<0,01$), Yapısal stil ($r=-0,368$; $p<0,01$), Sosyal yeterlik ($r=-0,268$; $p<0,01$), Aile uyumu ($r=-0,374$; $p<0,01$), Sosyal kaynaklar ($r=-0,343$; $p<0,01$), YPDÖ-Toplam ($r=-0,464$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli negatif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Psikotizm puanları ile Kendilik algısı ($r=-0,479$; $p<0,01$), Gelecek algısı ($r=-0,566$; $p<0,01$), Yapısal stil ($r=-0,468$; $p<0,01$), Sosyal yeterlik ($r=-0,341$; $p<0,01$), Aile uyumu ($r=-0,400$; $p<0,01$), Sosyal kaynaklar ($r=-0,402$; $p<0,01$), YPDÖ-Toplam ($r=-0,550$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli negatif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Ek skalalar puanları ile Kendilik algısı ($r=-0,275$; $p<0,01$), Gelecek algısı ($r=-0,352$; $p<0,01$), Yapısal stil ($r=-0,263$; $p<0,03$), Aile uyumu ($r=-0,251$; $p<0,05$), YPDÖ-Toplam ($r=-0,305$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta kuvvetli negatif yönlü ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

SCL90-Toplam puanları ile Kendilik algısı ($r=-0,469$; $p<0,01$), Gelecek algısı ($r=-0,525$; $p<0,01$), Yapısal stil ($r=-0,390$; $p<0,01$), Sosyal yeterlik ($r=-0,296$; $p<0,01$), Aile uyumu ($r=-0,430$; $p<0,01$), Sosyal kaynaklar ($r=-0,396$; $p<0,01$), YPDÖ-Toplam ($r=-0,523$; $p<0,01$) puanları arasında orta kuvvetli negatif yönlü ilişkilerin olduğu görülmektedir.

3.5. Ölçeklerin Arasındaki İlişkilerin Yordayıcı Etkisinin Regresyon Analiz Sonuçları

Tablo 21. Gemi Adamlarının Bilişsel Duygu Düzenleme ve Dayanıklılık Bileşenlerinin Semptomlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	P
(Sabit)	2,88	0,53		5,41	0,00*
Kendini suçlama	0,15	0,09	0,18	1,59	0,12
Kabul etme	0,00	0,09	0,00	-0,03	0,97
Düşünceye odaklanma	0,24	0,09	0,35	2,75	0,01*
Pozitif tekrar odaklanma	0,01	0,08	0,02	0,16	0,87
Plana tekrar odaklanma	-0,06	0,11	-0,10	-0,60	0,55
Pozitif yeniden gözden geçirme	0,04	0,12	0,06	0,35	0,73
Bakış açısına yerleştirmek	0,08	0,10	0,12	0,80	0,43
Yıkım	-0,16	0,10	-0,21	-1,56	0,12
Diğerlerini suçlama	0,12	0,13	0,12	0,96	0,34
Kendilik algısı	-0,05	0,13	-0,06	-0,42	0,68
Gelecek algısı	-0,18	0,10	-0,26	-1,82	0,07
Yapısal stil	-0,03	0,10	-0,03	-0,27	0,79
Sosyal yeterlik	-0,14	0,09	-0,17	-1,53	0,13
Aile uyumu	-0,09	0,11	-0,10	-0,78	0,44
Sosyal kaynaklar	-0,09	0,13	-0,09	-0,66	0,51
R=0,719	R ² =0,517	F(15;78)=5,56		p<0,001	

Bağımlı değişken= SCL90-Toplam, *p<0,05

Tablo incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık alt ölçeklerinden düşünceye odaklanmanın SCL90-toplam puanlarını yordadığı tespit edilmiştir (R=0,719; F(15;78)=5,56; p<0,001). Bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık bileşenleri semptom puanlarındaki değişimin %52'sini açıklamıştır. Standardize beta katsayılarının anlamlılık değerleri incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerden yalnızca düşünceye odaklanmanın semptomlar üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu anlaşılmıştır ($\beta=0,35$; p<0,01). Düşünceye odaklanma semptomları pozitif yönde yordamaktadır. Gemi adamlarında düşünceye odaklanma arttıkça semptomlar da artış göstermektedir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

4.1. Gemi Adamı ve Gemi Adamı Olmayan Bireyler Arasında Duygu Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Semptomlara Göre Farklarının İncelenmesi

Gemi adamları, gemide çalışmayan bireylere nazaran zor şartlarda çalışmaktadır. Gemi adamlarının kaldıkları zor şartlar gemide çalışmayan kişilerle kıyaslayarak çalışmamıza özgün değer katmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırma 94 gemi adamı ve 94 gemi adamı olmayan toplamda 188 kişi ile yapılmıştır. Çalışmanın konusu gemi adamlarında duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin psikolojik semptomlarla ilişkisini incelemektir. Gemi adamlarının, yaşadığı ortam ve liman gibi çevresel faktörler sebebiyle sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu doğrultuda gemi adamları bireysel sağlık problemleri yaşamakta ve bazı mesleki risklerle karşı karşıya kalmaktadır (Jensen, Canals ve Andrioti, 2017). Gemi adamlarının çalışma şekli vardiyalıdır. Vardiyalı çalışırken yeteri kadar dinlenememe, sosyal hayatın içinde olamama gibi faktörlerden dolayı fiziksel ve ruhsal sorunlar yaşanmaktadır. (Karadağ, 2019). Selvi ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada; normal çalışanlara göre vardiyalı çalışan kişilerin somatizasyon, kişilerarası duyarlılık, obsesif kompulsif, kaygı, paranoid düşünce puanları ve genel belirti indeksi istatistiksel anlamda daha yüksek olduğu görülmüştür (Karadağ, 2019).

Yapılan araştırma incelendiğinde gemi adamı olma durumuna göre psikolojik semptom, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Gemi adamı olan ve olmayan katılımcıların psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir. Araştırma verileri ışığında, gemi adamı olma ya da olmama duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptomlar düzeyinde bir farklılık oluşturmamaktadır. Denizcilik alanında görev yapan gemi adamları ve kara da çalışan kişilerle Karadağ'ın yaptığı araştırmaya göre; çalışma grubunda yer alan ve vardiyalı olarak çalışan gemi adamlarının SCL90-R genel belirti indeksi puanı ve depresyon, somatizasyon, fobik anksiyete alt boyut puanlarının normal çalışan kara personellerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılığın ortaya çıkmasında; vardiyalı sistem, izolasyon, aile ile uzak olma, çalışma sürelerinin uzun, dinlenebilme sürelerinin kısa olması, denizde ki hava durumu gibi etkenlerin etkili olduğu bilinmektedir (Karadağ,

2019). Gemi adamı olan ve gemi adamı olmayan bireyler üzerinde yapılan araştırmamız verileri ışığında; Karadağ'ın 2019'da yaptığı deniz sektöründe görev yapan gemi adamları ve kara da çalışan kişiler üzerine yaptığı araştırmayla bir paralellik göstermediği anlaşılmaktadır.

Literatür incelendiğinde bu alanda yeterli çalışma olmadığı görülmüş ve yapılan araştırmaların da bu araştırma sonuçlarının farklı çıktığı görülmüştür (Karadağ, 2019) Bu farklılığı katılımcıların demografik özelliklerinin benzerlikleri ile ilişkilendirmek anlamlı olmaktadır. Araştırmaya katılan gemi adamlarının ve gemi adamı olmayan katılımcıların yaşlarının genç olması, ekonomik olarak verilerin benzerlik göstermesi ve bekar olma oranlarının benzerliği bize duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık için anlamlı bir farklılık oluşmamasında katkı sağladığı söylenebilir. Elde edilen veriler doğrultusunda yaşlarının genç olması yıpranma payının düşük olduğunu, ekonomik olarak katılımcıların orta düzeye sahip olması benzer oranda ekonomik kaygı yaşayabileceğini düşündürmektedir.

4.2. Gemi Adamlarında Duygu Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Semptom Değişkenlerinin Demografik Özelliklere Göre Farklarının İncelenmesi

Gemi adamlarının ailelerinden, evlerinden uzun süreli ayrı oldukları, iş ortamlarının izolasyonlu ve stresli olduğu ve bu durumun fiziksel ve ruhsal sağlıkları için olumsuz sonuçlara sebep olduğu bilinmektedir. (Güvendiren, 2020). 94 gemi adamlarıyla yapılan araştırmamızda gemi adamlarına SCL-90, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmaya katılan gemi adamlarının %40.4'ünün üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Bu sebeple örneklemin çoğunluğunun eğitim seviyesi yüksek kişilerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Katılımcıların %77,7'sinin aile ile yaşadığı %63'ünün bekar olduğu ve %85,1 oranında da çocuk sahibi olmadığı bulgular arasındadır. Gemi adamlarının %79.8'i aktif olarak çalışmaktadır ve gelir düzeyleri %48,9 orta düzeydedir. Analiz sonuçlarına göre %48,9'u sigara, %64,9'unun alkol kullandığını söyleyebiliriz. Örnekleme gemi adamlarının %23,4'ünün 3 ay arayla sefere çıktığı ve %39,4 'ünün 3-6 ay seferde kaldığı görülmektedir. Son olarak başarı algısı ise %44,7 olarak belirtilmiştir.

Cui ve Vaillant (1997)'in yaptığı araştırmada sosyo-ekonomik durumu düşük olan kişilerin kişilerarası olaylar sebebiyle depresyon belirtilerinin daha yüksek olduğu belirtmiştir. Boyce ve Parker (1989), kişilerarası duyarlılığın depresif bozukluğun oluşmasında etkili olduğunu belirtmiştir. Yapılan çalışmada depresyonun, kişiler arası reddedilme duyarlılığı için risk faktörü olduğu ortaya konmuştur. Güvendiren'in (2020) araştırmasında kişiler arası farkındalıkla kişilerin sosyo-ekonomik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmişlerdir (Güvendiren, 2020). Bu araştırmada aylık gelir düzeyinin psikolojik semptom, bilişsel düzenleme ve psikolojik dayanıklılık algılarının benzer olduğu görülmüştür. Çalıştığını belirten katılımcıların çalışmadığını belirten katılımcılara göre sosyal yeterlilik düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre ve bu tartışmada baktığımızda bireyin çalışma durumu ve ekonomik durumunun kişinin ruh sağlığına önemli ölçüde katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Çalışan kişilerin sosyo-ekonomik düzeylerinin yüksek olması sebebiyle sosyal yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olacağı ve depresyon riskinin düşeceği söylenebilir. Bu duruma ek olarak; Landsman-Dijkstra, Wijck ve Groothoff (2006) bireylerin öz-yeterlilik seviyeleri arttıkça atfetme stillerinin daha az depresif olduğunu; duygularını daha rahat ifade ettiklerini, hayat kalitelerinin artıp psikolojik semptomlarının azaldığını belirtmeleri çalışmamızı destekler niteliktedir. Denizcilik sektöründe çalışmanın ana nedenlerinden biri yüksek maaştır. Kısıtlı özgürlük, Birçok çevresel zorluğa bağlı bu tarz işler için fazla kazanmayı istemek ve bunu beklemek oldukça normal olduğu bilinmelidir (Fei & Lu, 2015). Araştırmamızın analizinde katılımcıların %48,9'u orta derecede gelir gösterse de %41,5 oranında yüksek gelir belirten katılımcıların olması da denizde çalışmanın iyi gelir sağladığını destekler niteliktedir. Nitekim Arnold ve Feldman'ın (1986) araştırmalarında belirttiği gibi farklı iş seçenekleri de bir etken olarak ortaya çıkmakta ve gemi adamlarının aldığı ücret işte kalıp kalmama kararı üzerinde oldukça etkilidir. Gelir düzeyine ek olarak bu mesleği seçmede farklı koşullarında etken olabileceği tahmin edilmektedir. Denizciliğin, diğer işlerden farklı olduğu, bu sebeple denizcileri mesleki açıdan etkileyebilecek bir çok sebep olabileceği unutulmamalıdır (Mitroussi & Notteboom, 2015).

Literatürde gemi adamlarının psikolojik belirti düzeylerini yaş değişkenlerine göre inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Çalışmamızda; katılımcılar demografik özelliklerine göre incelendiğinde yaş değişkeninin, bireysel koruyucu faktörlerin duygu düzenleme düzeyini etkilediği görülmektedir. Yapılan araştırma sonucunda katılımcıların. İkili ilişkileri dikkate alındığında, yaş arttıkça obsesif kompulsif belirtilerin, kişiler arası duyarlılığın ve diğerlerini suçlamanın azaldığı gözlenmiştir. Gemi adamı mesleğinin zor şartları genelde genç gemi adamlarını gerektirebilmekte, bu sebeple genç denizci profili olduğu görülmektedir fakat herhangi bir üst yaş sınırı şartı olmamaktadır. (Cömert, 2008).

Yapılan araştırmalar kolay mizaca, kişinin kendisini geliştirmeyi sevmesi, özsaygı, zihinsel yetenek ve akademik becerilerin yüksek olmasının, problem odaklı başa çıkma stilinin, gelir düzeyi ve yüksek eğitim düzeyi olması ve öz-yeterliliğe sahip olmanın psikolojik dayanıklılık için koruyucu etkenler olduğu bildirmektedir (Varıcıer, 2019). Bu araştırma katılımcılarının mesleki başarı algısı incelendiğinde; SCL-90'a göre, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Ortalama düzeyde, ortalamanın üstü ve mükemmel düzeyde başarı algısına sahip gemi adamlarının psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir. Çıkan sonuçlar ışığında, başarı algısı gemi adamlarında duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeyinde bir farklılık yaratmamıştır. Psikolojik dayanıklılık risk faktörleri bireysel, ailesel, çevresel veya toplumsal koşullardan kaynaklanabilir. Sosyoekonomik düzeyin düşüklüğü, okulda, evde ve diğer yerlerde yeterli hizmet görememe, ait olunan toplumda, olumsuz akran desteği, yeterli beslenememe, rol model eksikliği, madde kullanımı, yetersiz barınma, göç, toplum olayları, işsizlik ve yoksulluk örnektir (Gizir, 2007; Terzi, 2008; Tümlü, 2012). Bu araştırma verileri ışığında başarı algısında anlamlı farklılık görülmemesi kişilerin kendilerini bu alanda yeterli gördüklerini, uyum sağlama becerisinin, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin olumlu yönde etkilediği düşünülebilir. Yine çalışmada gemi adamlarının eğitim durumlarının psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Karadağ'ın (2019) yaptığı çalışmada gemi adamlarının medeni durum değişkenine göre SCL 90-R ölçeğinin obsesif kompulsif semptomlar alt boyut puanında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmış olup, bekar bireylerin obsesif kompulsif belirtiler alt boyut puanı evli bireylere göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Tümkiye (1996) 720 öğretmen ile yapmış olduğu çalışmasında medeni durum değişkenine göre SCL 90-R ölçeğinin somatizasyon alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma tespit etmiş ve evli bireylerin somatizasyon puanını bekar ve dul bireylere nazaran daha yüksek olarak belirlemiştir. Çalışmamızda; kişilerin medeni durumu anlamlı farklılık göstermektedir. Bekar ve boşanmış katılımcıların somatizasyon belirtilerinin, evli ve ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bir çalışmada ise Alver (2003) 524 kamu personeli ile yapmış olduğu çalışmasında medeni durum değişkenine göre SCL 90-R ölçeğinin psikotizm ve depresyon alt boyutlarında anlamlı farklılaşma olduğunu tespit edilmiş ve bekar bireylerin psikotizm ve depresyon alt boyut puanlarını evli olanlara göre daha yüksek olarak belirlemiştir. Literatürde çalışmamız bulguları ile uyumlu olmayan çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalarda ise evli gemi adamı oranının fazla olduğu görülmektedir. Diğer mesleklerle kıyasla denizde çalışanların evli olma durumu ve yaş ortalamalarının yüksek olabilmesi de beklenen bir durumdur (Cömert, 2008).

Bu araştırma katılımcılarının sigara kullanma ve kullanmama durumu anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Alkol kullandığını belirten katılımcıların depresyon, anksiyete, pozitif tekrara odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme durumlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Anksiyete bozuklukları: panik atağı, agorafobi, özgül fobi, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, genel tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğu ve madde kullanımının yol açtığı anksiyete bozukluklarını kapsar ve tanı açısından öncelikle panik bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu önemli olduğu bilinmektedir. (Türkçapar, 2004). Çocuk sahibi olma durumuna bakıldığında ise, Karadağ'ın gemi adamlarına yönelik çalışmasında çocuk sahipliği değişkenine göre SCL 90-R ölçeğinin öfke ve düşmanlık ile obsesif kompulsif belirtiler alt boyut puanlarında anlamlı olarak farklılaşma saptanmış olup, her iki alt boyutta da çocuk sahibi olmayanların puanları çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek olarak belirlenmiştir (Karadağ, 2019). Çalışmamızda; çocuk sahibi olmayan gemi adamlarının düşünceye

odaklanma, plana tekrar odaklanma, diğerlerini suçlama ve BDDÖ-Toplam puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksek olduğu görüşmüştür. Buna göre çocuk sahibi olmanın duyguları düzenleme ve kontrol edilmesinde fayda sağladığı düşünülebilir. Yapılan literatür taramasında gemi adamlarının psikolojik belirti düzeylerini yaşadığı konut değişkenine göre inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yine mevcut çalışmada; yaşanan konuta bakıldığında ailesiyle veya başka bir yerde yaşayan kişiler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Literatür incelendiğinde gemi adamlarının sefere çıkma süresi ve seferde kalma süresi üzerine psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve psikolojik semptom üzerine yeterli bir çalışma görülmemiştir. Yapılan araştırmada ise sefere çıkma süresi pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, sosyal kaynaklar anlamlı bir fark göstermiştir ve 3 ay ve daha fazla arayla sefere çıkan gemi adamlarında ise bu durum anlamlı olarak daha yüksektir. Karadağ'ın yaptığı çalışmada da gemi adamlarının yılda gemide geçirdikleri ortalama süre değişkenine göre, SCL 90-R alt boyutları ve genel belirti indeks puanında anlamlı farklılıklar gösterdiği bilinmektedir (Karadağ, 2019). Seferde 3 ay, 6 ay ve daha fazla süreyle kalan gemi adamlarının psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir. Uzun süre aileden uzak olmak, rol değişimleri ve ailede yabancı olma duyguları ile birlikte gemi adamlarında bazı duygusal problemlere neden olabilmektedir (Rydstedt ve Lundh, 2010). Gemi adamları uzun süre denizde zaman geçirdikleri için ve aileleri ile sosyalleşme süreleri fazla olmadığı için psikolojik belirti düzeylerinde bir yükselme olabileceğini düşünebiliriz (Karadağ, 2019). Gemi adamlarının kendilerine yönelik başarı algılarının psikolojik semptomlarının, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık algılarının benzer olduğu gözlenmiştir. Bu kısımda genellikle denizde çalışma için gemi adamlarının ne oranda istekli olduğu sorgulanmıştır. Başka çalışmada da denizcilerin bu durumda benzerlik gösterdiği görülmüştür (Cömert, 2008).

Denizcilik birçok ofis ortamı masa başı gibi mesleklerin yanında açık havada, gemi içinde bir iştir. Mesleğin maceracı yapıda oluşu ve daha başka tarzda hayatlarının olması Guo ve diğ. (2006), hatta özgür taraflarına vurgu yapan açık havada çalışma, denizcilik için büyük oranda geçerlidir (Thai ve diğ. 2013). Bu bağlamda bazı gemi adamları için açık hava olumluyken bazı gemi adamları için riskli ve olumsuz

olabilmektedir. Olumlu olarak nitelendiren ve bu ortamdan keyif alan gemi adamlarının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıkları düzeyleri olumsuz olarak nitelendirenlere göre daha yüksek olduğu tahmin edilebilmektedir. Psikolojik belirtilere ek olarak fiziksel olumsuzluklarda görülebilmekte ve bazen bu iki durum bir arada izlenmektedir. Gemi adamları iş kazası gibi olumsuz durumlarla birlikte, fiziksel açıdan zor koşullara da maruz kalırlar. Çağrı limanlarının zorlayıcı iklim koşulları, açık havada çalışmalarıyla birleşmesi, seyir esnasında yaşanabilen olumsuz hava koşulları ciddi sorunlar olabilir (Cömert, 2008). Yaş ile kaza ilişkisi ile ilgili literatür incelendiğinde sadece deniz kazası bağlamında anlamlı bir ilişki söz konusu olup; yaşları 46 ve üzerinde olanların yaşadıkları deniz kazaları diğerlerine göre çok daha fazladır (Çulha, 2021). Son olarak, gemi adamlarının psikolojik düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptomlarla ilişkisinin sadece bir tane değişkene bağlı olmadan çevresel ve bireysel faktörlerle birlikte incelendiğinde daha doğru sonuçlara ulaşılabileceği şeklinde açıklanır.

4.3.Gemi Adamlarında Duygu Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Semptomların Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Duygu düzenleme, duyguların, düşünce, fizyolojik tepki ya da davranışlar gibi diğer mekanizmaları ne şekilde düzenlediği veya duygular kendini ne şekilde düzenler ve bu ne anlama gelir şeklinde yorumlanmaktadır (Gross ve Thompson 2007). Amerika'ya ait Heritage Sözlüğü (1973) psikolojik dayanıklılıklı hastalık, değişim ve kötü kaderinden hızlı şekilde kurtulma ve iyileşme olarak tanımlamıştır. Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğü'nde (1958) ise psikolojik dayanıklılık "sıkıştırılıp ardında önceki haline gelmesi ve enerji, güç, cesaret kazanması" olarak tanımlamıştır. Kavramın tanımı açısından netlik olmamasına rağmen sunulan tanımlar kavramı anlamak için katkı sağlamaktadır (Gizir,2007).

Araştırma verileri sonrasında elde edilen puanlar, bilişsel duygu düzenleme ve dayanıklılık bileşenlerinin birlikte SCL90 Toplam puanları ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Standardize beta katsayılarına ait anlamlılık değerleri incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerden düşünceye odaklanmanın semptomlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Düşünceye odaklanma semptomları pozitif yönde yordamaktadır. Gemi adamlarında düşünceye odaklanma arttıkça semptomlar da artış göstermektedir. Garnefski ve Kraaij (2007) çalışmasında bilişsel duygu düzenleme

dokuz farklı bilişsel stratejiden oluşmaktadır. Bu stratejiler arasında uyumsuz baş etme stratejisi olarak düşünceye odaklanma durumunun, regresyon analizi sonucunda psikolojik semptomlar düzeyinde artışa neden olduğuna ulaşılmıştır. Kişilik profili esnek olan insanların yüksek performansla, yüksek özgüvene ve düşük kaygıya sahip olmaları nedeniyle; stres altında bir görevi yerine getirme yeteneğine sahip olmaları beklenebilir (Roth & Herzberg, 2017). Gemilerdeki kısıtlı imkanlar ve zorluklar hesaba katıldığında, bir gemi adamının sahip olması gereken bir profil gibi durduğunu söyleyebiliriz.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda gemi adamlarında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin psikolojik semptomlar ile arasında; duygu düzenlemenin alt boyutlarından düşünceye odaklanmayla psikolojik semptom arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan kişilerin yaş, sigara kullanımı, alkol kullanımı, çocuk sahibi olma durumu, hangi aralıklarla sefere çıktığı gibi demografik değişkenlere göre bilişsel duygu düzenleme sonuçlarının farklılaştığı belirlenmiştir. Katılımcıların çalışma durumu, hangi aralıkla sefere çıktığı gibi demografik değişkenlere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sonuçlarının farklılaştığı belirlenmiştir. Katılımcıların yaş, medeni durum, alkol kullanımı gibi demografik değişkenlere göre psikolojik semptomların farklılaştığı belirlenmiştir. Gemi adamlarında duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı farklılık göstermiştir. Bilişsel duygu düzenleme tüm alt boyutlarının psikolojik semptomlarla düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarının somatizasyon, depresyon, obsesif kompulsif, fobik anksiyete, anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm ve ek skalalar gibi psikolojik semptomlarla düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarının kişiler arası duyarlılık ve SCL-90 toplam puanlarının psikolojik semptomla orta düzeyde negatif yönlü ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Araştırmamızda yer alan sonuçlar dikkate alınarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Koruyucu ruh sağlığı çalışmalarında duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılığın nasıl dahil edileceğine dair yeni müdahale programları geliştirilmesi ve bu programlara yönelik çalışmaların planlanması faydalı olabilir.

Gemi adamlarının sosyal olarak izole edildiği ve ailelerinden uzakta uzun süre çalışıyor olmaları ruhsal ve fiziksel açıdan olumsuz sonuçlar açtığı bilinmektedir. Bu bağlamda refah ve çalışma koşulları iyileştirilmeli bu yönde çalışmalar yapılabilir.

Çalışma sonucunda gemi adamlarının düşünceye odaklanma semptomları yordamaktadır. Düşünceye odaklanma arttıkça semptomların arttığı bilinmektedir. Gemi adamlarının uzun süre kısıtlı bir alan olan gemide, hep aynı kişilerle zamanını geçirmesi düşünceye odaklanmak için etkili bir zemin sağlayacağını düşünebiliriz. Bu etkinin

azaltılması için; gemi limandayken uygun koşullarda çalışanların limanlarda karaya çıkması ve bu imkanların arttırılması önerilebilir.

Ruh sağlığı uzmanları tarafından gemi adamlarına uzman sosyal desteği veren kuruluşlar vardır. Bu kuruluşların sayılarının artması ve aktif hale getirilmesi faydalı olabilir.

Gemi adamlarının psikolojik semptom düzeylerini azaltmak için, sözleşmelerinin mevcut düzenden az olması ve zorunluluklar haricinde bu süreyi kısa tutmak olumlu yönde etkileyeceği düşünülebilir.

Gemi adamları ruh sağlığı ile ilişkili farklı etkenleri araştıran daha ileri çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Altın, M. O. (2017). Amatör Düzeyde Futbol Oynayan Sporcuların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alver, B. (2003). *Çeşitli Kamu Kurum ve Kuruluşlarında Çalışanların Empatik Becerileri, Karar Stratejileri Ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Alver, B., Ada, Ş. ve Dilekmen, M. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Öznel Algılamalarına Göre Psikolojik Belirtiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 33(4), 13-23.
- Arkonaç, O. (1996). *Psikotizm Bozukluklar ve Tedavileri*. İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa ve Adana: Nobel Tıp Kitabevleri. S:231.
- Arnold, J. H. ve Feldman, C.D. (1986). *Organizatioanla Behavior*. McGraw Hill, New York.
- Arslan, V. (2019). Çalışanların Yönetici Desteği, Duygu Düzenleme, İş Memnuniyeti ve Örgütsel Performans Algıları Arasındaki İlişkilerin Analizi: Sağlık Sektöründe Bir Uygulama. *International of Journal Management and Social Researches (Uluslararası Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi)*, 6(12).
- Ayseli, C. (2019). Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Kendini Bağışlama: Duygu Düzenleme Güçlüğü, Suçluluk ve Utanç Duygularının Aracılık Rollerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Barlow, D. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247- 1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>.
- Basım H. ve Çetin F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2),104-14.

- Beşikçi, B.E., Tavacıoğlu, L. ve Arslan, Ö. (2015). The subjective measurement of seafarers' fatigue levels and mental symptoms. *Maritime Policy & Management*, 43(3), 329-343.
- Betancourt, T. S., Borisova, I. I., Williams, T. P., Brennan, R. T., Whitfield, T. H., De La Soudiere, M., ve Gilman, S. E. (2010). Sierra Leone's Former Child Soldiers: A Follow-Up Study Of Psychosocial Adjustment And Community Reintegration. *Child Development*, 81(4), 1077-1095.
- Bolton, D. (2008). What Is Mental Disorder? An Essay In Philosophy, Science, And Values. Oxford University Press.
- Boman, P. (2003). Gender Differences in School Anger. *International Education Journal*, 4(2), 71-77.
- Boyce, P. ve Parker, G. (1989). Development of a Scale to Measure Interpersonal Sensitivity. *Australian and New Zealand Journal Of Psychiatry*, 23, 341-351.
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M. ve Smith, F. (1991). Personality as a Vulnerability Factor to Depression. *British Journal Of Psychiatry*, 159, 106-114.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cömert, A. (2008). Türkiye'de Gemi Adamı Piyasası: Arz ve İstihdam Üzerine Bir Model Önerisi. *Doktora Tezi*. İstanbul Üniversitesi, Deniz Bilimleri ve İşletmeciliği Enstitüsü, İstanbul.
- Çınar, Ş., Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Toplum ve Araştırmaları Dergisi*, 15(21).
- Çokluk, O., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli SPSS Ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çulha, H.S. (2021). *Beş Faktör Kişilik Envanterinin Türkçe'ye Uyarlanması, Denizcilik Sektöründeki Liderlerin Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesi Ve Kazalara Olan Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'Nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2, 5-12.
- Derogatis, L.R. (1977). *SCL-90 Administration, Scoring and Procedures Manual-I for the Revised Version* Baltimore, MD: Johns Hopkins Univ., School of Medicine.
- D'Zurilla, T. J. (1988). Problem Solving Therapies. K. S. Dobson (Ed.), *Handbook Of Cognitive-Behavioral Therapies* (pp. 85–135). New York: Guilford.
- Ekkekakis, P. (2012). Affect, Mood and Emotion. G. Tenenbaum, R.C. Eklund ve A. Kamata (Ed.), *Measurement in Sport and Exercise Psychology*, USA: Thomson-Shore.
- Eldoğan, D. (2012). Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık. *Doktora Tezi*. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eskin M. (2011). *Sorun Çözme Terapisi*. Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü, HYB Yayıncılık; p. 15-28.
- Fei, J. ve Lu, J. (2015). Analysis Of Students' Perceptions Of Seafaring Career İn China Based On Artificial Neural Network And Genetic Programming. *Maritime Policy and Management*, 42(2), 111–126.
<https://doi.org/10.1080/03088839.2013.873545>
- Garmezy, N. (1991). Resiliency And Vulnerability To Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American behavioral scientist*, 34(4), 416-430.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features And Prospective Relationships With Depression And Anxiety İn Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, (23), 141-149.

- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation And Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- Garnefski, N. Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., Teerds, J. ve van den Kommer, T. (2004). Cognitive Emotion Regulation Strategies And Depressive Symptoms: Differences Between Males And Females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267–276.
- Garnefski, N., ve Kraaij, V. (2006). Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies And Depressive Symptoms: A Comparative Study Of Five Specific Samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 114-115.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal Zeka; Neden IQ'dan Daha Önemlidir.* (B. Seçkin Yüksel, Çev). Varlık Yayınları, 6.Baskı.
- Greene, R. (2002). *Human Behavior Theory: A Resilience Orientation.* (Ed: R. Greene) Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research. Washington, DC: NASW Press.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- And Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences For Experience, Expression, And Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- 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. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, And Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.

- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1993). Emotional Suppression — Physiology, Selfreport, And Expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986.
- Gross, J. J. ve Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In: J.J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation* (pp.3-24). New York: Guilford Pres.
- Gross, J (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations: J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation (2nd Edition)*, New York: Guilford Press, 3-24.
- Güçlü, N. (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. *Milli Eğitim Dergisi*, 160, 272-300.
- Gültekin, H. (2017). Yetişkin Bağlanma Biçimleri; Benlik Saygısı; Duygu Düzenleme ve Depresif Belirtiler: Ankara ve İstanbul’da Peripartum/ Pospartum Döneminde Olan Ve Olmayan Kadınlar Arasında Bir Karşılaştırma. *Doktora Tezi*. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürgen, U. (2006). Resilience Scale (RS): Scale Development, Reliability And Validity Study: *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39(2), ss.45-74.
- Güvendiren, H. (2020). Gemi Adamlarında Bağlanma Stilleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Ruhsal Belirtilerle İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jensen, O. C., Canals, M. ve Andrioti, D. (2017). The Global Matime Mental Health Promotion Problem. *Internation Journal of Community & Family Medicine*, 2(134), 1-5.
- John, O.P. ve Gross, J. J. (2004). Healty And Unhealty Emotion Regulation: Personality Procesess, *İndividual Differences And Life Span Development. Journal Of Personality*, 72, 1301-1333.
- Kahve, A. (2017). Irak İç Savaşı Sonrası Türkiye'ye Gelen Türkmen Mültecilerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerinin Psikolojik Dayanıklılık İle İlişkisi ve Bu

- Grupta Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin İç Tutarlılığının Değerlendirilmesi. *Uzmanlık Tezi*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
- Kalaycı, Ş. (2017). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri (8. Baskı)*, Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karadağ, Z. (2019). Denizcilik Sektöründe Çalışan Gemi Adamları ve Kara Personelinin Psikolojik Belirti Düzeylerinin, Çalışma Koşulları İle Birlikte İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III(26), ss.129-142.
- Karamustafalıoğlu, O., Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2): 64-75.
- Kavi, E., Karakale, B. (2018). Çalışan Psikolojisi Açısından Psikolojik Dayanıklılık. *Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77.
- Kaya, İ. (2015). Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları İle Davranış Problemleri ve Psikoloji Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler Ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü. *Doktora Tezi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kırpınar, İ. (1997). *Psikiyatri Temel Kitabı*. Ankara: MedicoGraphics-Hekimler Yayın Birliği, s:367.
- Kirby, L.D. ve Fraser, M. W. (1997). *Risk And Resilience In Childhood. M. Fraser (Ed), Risk And Resilience In Childhood*. Washington, DC: NASW Press.
- Kocabıyık, O., Çelik, H. ve DüNDAR, Ş. (2017). Genç Yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzlarının İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (45), 79-92.
- Kong, F., Ma, X., You, X. ve Xiang, Y. (2018). The Resilient Brain: Psychological Resilience Mediates The Effect Of Amplitude Of Low-Frequency Fluctuations In

Orbitofrontal Cortex On Subjective Well-Being İn Young Healthy Adults. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*, 13(7), 755-763.

Landsman-Dijkstra, J. J. A., Wijck, R. V. ve Groothoff, J. W. (2006). The Long-term Lasting Effectiveness on Self-Efficacy, Attribution Style, Expression of Emotions and Quality of Life of a Body Awareness Program for Chronic Specific Psychosomatic Symptoms. *Patient Education and Counseling*, 60, 66– 79.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion And Adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lipowski, Z.J (1990). Somatization And Epression. *Psychosomatics*, 31:13-21.

Luthar, 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.

Oldenburg, M. ve Joachim J. H. (2019). Maritime Field Studies: Methods For Exploring Seafarers' Physical Activity, *International Maritime Health*, 2(9),95-99.

Masten, A. S. ve Osofsky, J. D. (2010). Disasters And Their İmpact On Child Development: Introduction To The Special Section. *Child development*, 81(4), 1029-1039.

Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience İn Development. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed), *The Handbook Of Positive Psychology*. Oxford University Press.

Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M. ve Ehlers, A. (2007). *Rumination İn Posttraumatic Stress Disorder*. *Depression and Anxiety*, 24(5), 307–317.

Mitroussi, K. ve Notteboom, T. (2015). Getting The Work Done: Motivation Needs And Processes For Seafarers And Dock Workers. *WMU Journal of Maritime Affairs*, 14(2), 247–265. <https://doi.org/10.1007/s13437-014-0064-y>

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive Assessment Of Obsessive-Compulsive Disorder. Behav Res Ther , 35,667-681.

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

- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D. ve Southwick, S. (2007). Social Support And Resilience To Stress: From Neurobiology To Clinical Practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35.
- Özdamar, K. (1999). *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi*. 2,257. Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Özer, K. (1994). Sürekli Öfke (SL – Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke - Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Öztürk, Y. E. Ve Kırac, R. (2019). “Sağlık Yönetimi Öğrencilerinin Staj Eğitimi Konusundaki Görüşlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma”. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 14-29.
- Premo, J.E. ve Kiel, E.L. (2014). The Effect Of Toddler Emotion Regulation On Maternal Emotion Socialization: Moderation By Toddler Gender. *American Psychological Association*, 14(4), 782-793.
- Rak, C.F. (2002). Heroes In The Nursery: Three Case Studies In Resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 247–60.
- Robins, S. ve Novaco. R.W. (1999). Systems Conceptualization and Treatment of Anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 325-337.
- Roth, M. ve Herzberg, P. Y. (2017). The Resilient Personality Prototype. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 1–11.
- Rydstedt, L. W. ve Lundh, M. (2010). An Ocean Of Stres? The Relationship Between Psychosocial Workload And Mental Strain Among Engine Officers In The Swedish Merchant Fleet, *Int Marit Health*, 61(3), 168-175. Via Medica Journals, 61(3), 168-175.
- Sapmaz Yurtsever, S. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ve Duygu Düzenlemenin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi. *Doktora Tezi*. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Selvi, Y., Özdemir, P. G., Özdemir, O., Aydın, A., ve Beşiroğlu, L. (2010). Sağlık Çalışanlarında Vardiyalı Çalışma Sisteminin Sebep Olduğu Genel Ruhsal

- Belirtiler Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(4), 238-43.
- Sezgin, E. ve Bilge, Y. (2020). *Anne Ve Çocuk Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Annenin Kişilik Özelliklerinin Ve Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü*. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(3), 310-318. <https://doi.org/10.5455/apd.65836>
- Stein, D. J. (2013). What Is A Mental Disorder? A Perspective From Cognitive-Affective Science. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(12), 656-662.
- Stoudemire, A. (1991). *Somatothymia, Parts I and II*. *Psychosomatics*, 32, 365-381.
- Şahin Demirkapı, Esra. (2007). *Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Ve Kimlik Gelişimine Etkisi ve Bunların Psikopatolojiler İle İlişkisi*. *Yüksek Lisans Tezi*. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Şahin, M. Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor Ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5, 373-380.
- Şaşmaz, İ. B. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Borderline Kişilik Bozukluğu ve Bipolar Bozukluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisi*. *Yüksek Lisans Tezi*. Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* Allyn Bacon (5th Ed.) Boston.
- Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S., Aydın, N. (2006). Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon Ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 100-108.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Thai, V.V., Balasubramanyam, L., Yeoh, K.K.L., ve Norsofiana, S. (2013). Revisiting The Seafarer Shortage Problem: The Case Of Singapore. *Maritime Policy and Management*, 40(1), 80–94. <https://doi.org/10.1080/03088839.2012.744480>

- Toprak, H. (2014). Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Tufan, Y. (2007). Uyumsuzluk Kuramı Bağlamında Sanal Ortamda Temel Fıkraları. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 14(34), 587-595.
- Tümlü, G. Ü. (2012). Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Journal Of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-2013.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 7(4), 12-16.
- Varırcı, Ş. E. (2019). Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Üzerine Bir İnceleme: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Kontrol Odağı, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Stilleri. *Doktora Tezi*, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Waller, M. A. (2001). Resilience In Ecosystemic Context: Evolution Of The Concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(3), 290-297.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in Development. *Current Directions In Psychological Science*, 4(3), 81-84.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1992). Overcoming The Odds: High Risk Children From Birth To Adulthood. *Cornell University Press*.
- Wilson, R. S. (1985). Risk And Resilience In Early Mental Development. *Developmental Psychology*, 21(5), 795-805. doi:10.1037/0012-1649.21.5.795.
- Yıldız, M. A. (2014). Ergenlerde Anne-Babaya Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yöntemlerinin Çoklu Aracılık Rolü. *Doktora Tezi*, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Yumuşak, F. N. (2019) Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygusal Tepkiselliğin Psikolojik Belirtiler İle İlişkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yücel, R. (2015). Gemi Adamlarının Örgütsel Bağlılıklarının, İş Performanslarına Etkileri: İstanbul'da İç Ve Şehirler Arası Hatlardaki Yolcu Gemilerinde Çalışan Gemi Adamlarına İlişkin Bir Araştırma, *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*,16, 227-250.



EKLER

Ek 1: Bilgilendirici Onam Formu

Değerli katılımcı, Bu tez çalışması Dr. Öğr. Üyesi Erkal Erzincan danışmanlığında Büşra Çetükkaya Sever tarafından yürütülmektedir. “Gemi adamlarında duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin psikolojik semptomlarla ilişkisinin incelenmesi” başlıklı araştırmaya katılımınız rica olunmaktadır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılmayı kabul etmeniz halinde uğrayabileceğiniz bir fiziksel/ruhsal zarar riski bulunmamaktadır.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Katılmaya karar vermeniz halinde, herhangi bir cezaya maruz kalmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı altında olmadan size en uygun gelen cevapları içtenlikle cevaplamanızdır. Anketi doldurma süresi yaklaşık 15 dakika olarak tahmin edilmektedir.

Ad Soyad:

İmza:



Ek 2: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız:	
Cinsiyetiniz:	Erkek () Kadın ()
Eğitim Düzeyiniz:	İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
Çalışıyor musunuz?	Evet () Hayır ()
Medeni Haliniz:	Evli () Bekâr () Boşanmış () İlişkisi var ()
Sigara kullanıyor musunuz?	Evet () Hayır ()
Alkol kullanıyor musunuz?	Evet () Hayır ()
Kilonuz:	Boyunuz:
Aylık Ortalama Geliriniz: 0-2825 () 2825-5000 () 5001-8000 () 8000-10000 () 10000 ve üzeri ()	
Çocuğunuz var mı?	yok () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri ()
Yaşadığınız/Yetiştığınız Yeriniz(1'den fazla işaretleyebilirsiniz): Köy () Kasaba () Şehir ()	
Kaç Kardeşsiniz (Siz Dahil) ? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()	
Şu an yaşadığınız konut: : Aile () Yurt () Arkadaşlar ile () Yalnız ()	
Kaç yıldır gemi adamısınız? 1 yıl ve altı () 1-5 yıl () 5-10 yıl () 10-15 yıl () 15 yıl ve üzeri ()	
Ne kadar süre ile sefere çıkıyorsunuz? 1 ay'dan az aryla () 1ay aryla () 2 ay aryla () 3 ay aryla () 6 ay aryla () 1 yıl aryla ve üzeri ()	
Seferde ne kadar süre kalıyorsunuz? 1 hafta kalıyorum () 1-3 ay () 3-6ay () 6-9 ay () 9-12 ay () 12ay ve üzeri ()	
Kendinizi diğer gemi adamları ile karşılaştıracak olursanız , iş yerinde ne derece başarılı olduğunuzu düşünüyorsunuz? Mükemmel,en iyilerden biriyim () Ortalamanın üstündeyim () Ortalama düzeydeyim () Ortalamanın altındayım () Zayıf,en kötülerden biriyim ()	

Ek 3: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

1	2	3	4	5
(Neredeyse) Hiçbir Zaman	Bazen	Düzenli Olarak	Sık Sık	(Neredeyse) Her Zaman

1. Gerçekten olaydan dolayı kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
2. Bu olay yaşandı, gerçekleşen durumu bu şekilde kabullenmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadığım olayın bende uyandırdığı duyguları düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım tatsız olaydan daha iyi bir şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
5. Yapabileceğim en iyi hamleyi düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. Yaşanan tatsız olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Yaşananlar çok daha kötü bir şekilde de gerçekleşebilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Başımdan geçen olayın diğerlerinin başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Gerçekleşen olay karşısında başkalarını suçlarım.	1	2	3	4	5
10. Gerçekleşen olayın sorumlusu olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4	5
11. Yaşanan kötü olayı kabul etmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşanan olay karşısında ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olurum.	1	2	3	4	5
13. Bu olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Yaşananların bir sonucu olarak daha güçlü bir kişi haline dönüştüğümü düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların çok daha kötü deneyimler yaşayabileceklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Yaşadığım olayın ne kadar kötü olduğunu sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
19. Gerçekleşen olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Yaşanan bu olayla ilgili değiştirebileceğim bir şey olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşanan olayın, üzerimde neden bu şekilde bir duygu yarattığını anlamak isterim.	1	2	3	4	5
22. Yaşanan bu kötü olayı düşünmek yerine güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Yaşanan kötü olayın aynı zamanda olumlu yönlerinin de bulunduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Diğer şeylerle karşılaştığımda bu olayın çok da kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

26. Yaşadığım olayın, bir insanın başına gelebilecek en kötü olay olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Gerçekleşen olayda başkalarının yaptığı hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Yaşananların kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4	5
29. Bununla yaşamayı öğrenmek zorundayım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Başımdan geçen kötü olayın, bende harekete geçirdiği duygular üzerinde düşünürüm.	1	2	3	4	5
31. Beni mutlu eden başka olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim hamlelerle ilgili bir plan düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Durumun pozitif yönlerini ararım.	1	2	3	4	5
34. Kendi kendime hayatta daha kötü şeyler olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
35. Durumun ne kadar korkunç olduğunu sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Bu soruna temelde başkalarının neden olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

Ek 4: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...						Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem	
Her zaman bir çözüm bulurum							
2. Gelecek için yaptığım planların...						Başarılması mümkündür	
Başarılması zordur							
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...						Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda							
4. ...olmaktan hoşlanıyorum						Kendi başıma	
Diğer kişilerle birlikte							
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...						Benimkiyle aynıdır	
Benimkinden farklıdır							
6. Kişisel konuları ...						Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim	
Hiç kimseyle tartışmam							
7. Kişisel problemlerimi...						Nasıl çözebileceğimi bilirim	
Çözemem							
8. Gelecekteki hedeflerimi...						Nasıl başaracağımdan emin değilim	
Nasıl başaracağımı bilirim							
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...						Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim	
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım							
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak						Çok önemlidir	
Önemli değildir							
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim						Çok mutsuz	
Çok mutlu							
12. Beni ...						Hiç kimse cesaretlendiremez	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir							
13. Yeteneklerim...						Konusunda emin değilim	
Olduğuna çok inanırım							
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum						Belirsiz	
Ümit verici							
15. Şu konuda iyiyimdir...						Zamanımı harcama	
Zamanımı planlama							
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir						Yapmakta zorlandığım	
Kolayca yapabildiğim							

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	
Birbirinden bağımsız	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ...	
Zayıftır	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	
Çok fazla güvenmem	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	
Belirsizdir	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	
Günlük yaşamımda yoktur	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	
Benim için zordur	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	
Geleceğe pozitif bakar	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	
Bana hemen haber verilir	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	
Kolayca gülerim	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	
Birbirlerini desteklemez biçimde	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	
Her şeyi umutsuzca gören bir	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	
Zordur	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	
Başa çıkmaya çalışırım	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	
İşleri bağımsız olarak yapmayı	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...	
Yeteneklerimi beğenirler	Yeteneklerimi beğenmezler

Ek 5: SCL-90 Belirti Tarama Testi

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınmaların ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz. Sonra bu durumun bu gün de dahil olmak

üzere son üç ay içerisinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gösterilen şekilde

numaralandırarak boşluk bırakılan yere yazınız.

Hiç: 0, Çok az: 1, Orta derecede: 2, Oldukça fazla: 3, Aşırı düzeyde: 4

1. ___ Baş ağrısı
2. ___ Sinirlilik ya da içinin titremesi
3. ___ Zihinden atamadığınız tekrarlayan, hoş gitmeyen düşünceler
4. ___ Baygınlık ya da baş dönmesi
5. ___ Cinsel arzu ve ilginin kaybı
6. ___ Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. ___ Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. ___ Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu
9. ___ Olayları anımsamada güçlük
10. ___ Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili düşünceler
11. ___ Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. ___ Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar
13. ___ Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
14. ___ Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. ___ Yaşamınızın sonlanması düşünceleri
16. ___ Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. ___ Titreme
18. ___ Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi
19. ___ İştah azalması
20. ___ Kolayca ağlama
21. ___ Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. ___ Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi

23. ___ Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. ___ Kontrol edilemeyen öfke patlamaları
25. ___ Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. ___ Olanlar için kendisini suçlama
27. ___ Belin alt kısmında ağrılar
28. ___ İşlerin yapılmasında erteleme duygusu
29. ___ Yalnızlık hissi
30. ___ Karamsarlık hissi
31. ___ Her şey için çok fazla endişe duyma
32. ___ Her şeye karşı ilgisizlik hali
33. ___ Korku hissi
34. ___ Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali
35. ___ Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi
36. ___ Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
37. ___ Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
38. ___ İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için çok yavaş yapmak
39. ___ Kalbin çok hızlı çarpması
40. ___ Bulantı ve midede rahatsızlık hissi
41. ___ Kendini başkalarından aşağı görme
42. ___ Adale (kas) ağrıları
43. ___ Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi
44. ___ Uykuya dalmada güçlük
45. ___ Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme
46. ___ Karar vermede güçlük
47. ___ Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
48. ___ Nefes almada güçlük
49. ___ Soğuk veya sıcak basması
50. ___ Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelerden kaçınma durumu
51. ___ Hiç bir şey düşünmeme hali

52. ___ Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması
53. ___ Boğazınıza bir yumru takınmış hissi
54. ___ Gelecek konusunda ümitsizlik
55. ___ Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük
56. ___ Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi
57. ___ Gerginlik veya coşku hissi
58. ___ Kol ve bacaklarda ağırlık hissi. Aşırı yemek yeme
59. ___ Ölüm ya da ölme düşünceleri
60. ___ Aşırı yemek yeme
61. ___ İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma
62. ___ Size ait olmayan düşüncelere sahip olma
63. ___ Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması
64. ___ Sabahın erken saatlerinde uyanma
65. ___ Yıkanma, sayma, dokunma, gibi bazı hareketleri yinleme hali
66. ___ Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama
67. ___ Bazı şeyleri kırıp dökme hissi
68. ___ Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması
69. ___ Başkalarının yanında kendini çok sıkışık hissetme
70. ___ Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi
71. ___ Her şeyin bir yük gibi görünmesi
72. ___ Dehşet ve panik nöbetleri
73. ___ Toplum içinde yer, içerken huzursuzluk hissi
74. ___ Sık sık tartışmaya girme
75. ___ Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali
76. ___ Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
77. ___ Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme
78. ___ Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık hissetme
79. ___ Değersizlik duygusu
80. ___ Size kötü bir şey olacaktı hissi

81. ___ Bağıрма ya da eşyaları fırlatma
82. ___ Topluluk içinde bayılacağınız korkusu
83. ___ Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu
84. ___ Cinsiyet konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması
85. ___ Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi
86. ___ Korkutucu türden düşünce ve hayaller
87. ___ Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
88. ___ Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama
89. ___ Suçluluk duygusu
90. ___ Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi

ÖZGEÇMİŞ

Büşra ÇETÜKKAYA SEVER, 2018 yılında Haliç Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü'nü bitirmiştir. Lisans eğitimi esnasında farklı kurumlarda staj yapmıştır. 2022 senesinde İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalında yüksek lisans eğitimimi tamamlamıştır. Eylül 2018'den beri çeşitli kurumlarda görev almış olup Mart 2020 itibariyle Step By Psikolojik Danışmanlık Merkezi'ni kurmuş ve orada aktif olarak çalışmaktadır. Alandaki gelişmeleri takip etmek adına sempozyumlara ve eğitimlere katılmaktadır.

