



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL
DEĞERLENDİRME VE DUYGU DÜZENLEMELERİ İLE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

TUĞÇE NUR TUTAR

İzmir
2020

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL
DEĞERLENDİRME VE DUYGU DÜZENLEMELERİ İLE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

TUĞÇE NUR TUTAR

DANIŞMAN
Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL

İzmir
2020

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Değerlendirme Ve Duygu Düzenlemeleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

29/07/2020



Tuğçe Nur TUTAR



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 13/08/2020

Tez Başlığı:

Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Değerlendirme ve Duygu Düzenlemeleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 104 sayfalık kısmına ilişkin, 10/08/2020 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin **benzerlik oranı % 5'tir**.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz

Programı Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☒

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☐

☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
☒ Kaynakça hariç,
☒ Alıntılar dâhil,
☒ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.

☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
☐ Kaynakça dâhil,
☐ Alıntılar dâhil.

EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒

EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. ☒

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Tuğçe Nur TUTAR
Öğrenci No : 2018950137
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü : Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐

ÖĞRENCİ

Tuğçe Nur TUTAR

13/08/2020

DANIŞMAN

Doç.Dr. Fatma Selda ÖZ SOSYAL

13/08/2020

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu () işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya ali.tas@deu.edu.tr) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltilme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın fikir sürecinde ve oluşumunda katkısını esirgemeyen ve sürekli iletişim halinde olan danışman hocam Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOSYAL'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Bugün geldiğim bu noktada ve yaptığım tüm işlerde emeği geçen annem Nafiye TUTAR, babam Adil TUTAR ve süreçte motivasyonumu her zaman yüksek tutan canım kardeşim Tuba TUTAR başta olmak üzere hayatıma dokunan tüm öğretmenlerime, akıl hocalarıma ve dostlarıma da teşekkür ederim.

Ayrıca benim için önem arz eden tüm bu süreçteki varlığı için, elinden gelen tüm yardımı ve desteği sağladığı için kıymetli nişanlım Uğur Can DEMİRTAŞ'a teşekkür ediyorum.

Tuğçe Nur TUTAR

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri.....	3
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Varsayımlar.....	4
1.7. Tanımlar.....	4
1.8. Kısaltmalar.....	5
BÖLÜM II.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Psikolojik Sağlamlık.....	6
2.1.1. Psikolojik Sağlamlık Tanımları.....	7
2.1.2. Psikolojik Sağlamlık Boyutları.....	9
2.1.2.1. Bağlanma (Commitment).....	9
2.1.2.2. Denetim (Control).....	10
2.1.2.3. Meydan Okuma (Challenge).....	10
2.1.3. Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri.....	11
2.1.3.1. Bireysel (İçsel) Risk Faktörleri.....	11
2.1.3.2. Ailesel Risk Faktörleri.....	12

2.1.3.3. Çevresel Risk Faktörleri.....	12
2.1.4. Psikolojik Sağlamlık Koruyucu Faktörler.....	12
2.1.4.1. Bireysel (İçsel) Koruyucu Faktörler.....	13
2.1.4.2. Ailesel Koruyucu Faktörler.....	13
2.1.4.3. Çevresel Koruyucu Faktörler.....	13
2.1.5. Olumlu Sonuçlar.....	14
2.1.6. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Özellikleri.....	16
2.1.7. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Araştırmalar.....	16
2.1.7.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	16
2.1.7.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	19
2.2. Bilişsel Değerlendirme.....	20
2.2.1. Stresin Zihinsel Belirtileri.....	20
2.2.2. Stresin Duygusal Belirtileri.....	21
2.2.3. Bilişsel Değerlendirme Nedir?.....	21
2.2.4. Stresle Başa Çıkma.....	22
2.2.5. Bilişsel Değerlendirme ile İlgili Araştırmalar.....	24
2.2.5.1. Bilişsel Değerlendirme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	24
2.2.5.2. Bilişsel Değerlendirme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	25
2.3. Duygu Düzenleme	26
2.3.1. Duygu Şemaları.....	27
2.3.2. Duyguların Sınıflandırılması.....	28

2.3.3. Duyguların Düzenlenmesi.....	29
2.3.4. Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar.....	32
2.3.4.1. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	32
2.3.4.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	34
BÖLÜM III	36
YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni.....	36
3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar	36
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları	37
3.3.1. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....	38
3.3.2. Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (BDÖ).....	38
3.3.3. Duygu Düzenleme Anketi (DDA).....	39
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	40
3.4. Verilerin Analizi.....	40
3.5. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği.....	41
3.6. Araştırmacının Rolü	41
BÖLÜM IV	42
BULGULAR.....	42
4.1. Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine Yönelik Bulgular.....	42
4.2. Ölçek ve Alt Ölçeklere İlişkin Normallik ve Homojenlik Değerlerine İlişkin Bulgular.....	43

4.3. Değişkenlerin Puan Ortalamalarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları.....	45
4.4. Değişkenlerin Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları.....	48
4.5. Değişkenlerin Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları.....	53
4.6. Bağımlı Değişkenlerin (Bilişsel Değerlendirme ve Duygu Düzenleme) Bağımlı Değişkeni (Psikolojik Sağlamlık) Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	56
BÖLÜM V	60
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	60
5.1. Tartışma.....	60
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	64
KAYNAKÇA	67
EK 1 Öğrencinin Akademik Özgeçmişi.....	83
EK 2 Uygulama İzinleri	83
EK 1 Etik İzin.....	83
EK 4 Ölçme Araçlarının Uygulanma İzinleri	86

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1 Betimleyici özelliklere ilişkin sıklık ve yüzdelik değerleri	37
Tablo 2 Değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri.....	42
Tablo 3 Ölçek ve alt ölçeklere ilişkin normallik değerleri.....	43
Tablo 4 Değişkenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarına göre homojenlik testi sonuçları.....	44
Tablo 5 Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları.....	45
Tablo 6 Bilişsel yeniden değerlendirme puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları.....	45
Tablo 7 Baskılama puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları	46
Tablo 8 Bilişsel değerlendirme faktör 1 puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları.....	46
Tablo 9 Bilişsel değerlendirme faktör 2 puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları.....	47
Tablo 10 Bilişsel değerlendirme faktör 3 puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları.....	47
Tablo 11 İkincil değerlendirme puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları.....	48
Tablo 12 Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü anova testi sonuçları.....	49
Tablo 13 Bilişsel değerlendirme faktör 1 puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü anova testi sonuçları.....	49
Tablo 14 Bilişsel değerlendirme faktör 2 puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü anova testi sonuçları.....	50
Tablo 15 Bilişsel değerlendirme faktör 3 puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü anova testi sonuçları.....	50
Tablo 16 İkincil değerlendirme puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü anova testi sonuçları.....	51
Tablo 17 Bilişsel yeniden değerlendirme puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü anova testi sonuçları.....	52
Tablo 18 Baskılama puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü anova testi sonuçları.....	52

Tablo 19 Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının bilişsel değerlendirme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları.....	53
Tablo 20 Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları.....	54
Tablo 21 Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının cinsiyetleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları.....	55
Tablo 22 Bilişsel değerlendirme alt boyut puan ortalamaları ile duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları.....	55
Tablo 23 Psikolojik sağlamlık düzeyinin bilişsel değerlendirme değişkeni ile ilişki gücünün incelenmesine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları.....	57
Tablo 24 Psikolojik sağlamlık düzeyinin duygu düzenleme değişkeni ile ilişki gücünün incelenmesine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları.....	57
Tablo 25 Psikolojik sağlamlık düzeyinin bilişsel değerlendirme ve duygu düzenleme değişkenleri ile ilişki gücünün incelenmesine ilişkin çoklu regresyon (stepwise) analizi sonuçları.....	58

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL DEĞERLENDİRME VE DUYGU DÜZENLEMELERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, üniversitede öğrencilerinin bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemeleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerinin incelenmesidir. Aynı zamanda psikolojik sağlamlığın bazı demografik değişkenlere göre (yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi) farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık, bilişsel değerlendirme ve duygu düzenleme puan ortalamalarının katılımcıların cinsiyetlerine ve sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Buna ilaveten bilişsel değerlendirme ve duygu düzenleme değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordama düzeyi de incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin 194'ü kadın, 174'ü erkektir. Araştırmaya katılan toplam katılımcı sayısı 368'dir. Katılım gösteren öğrenciler 18-30 yaş arasında olup yaş ortalamaları 22'dir.

Araştırmada elde edilen verileri toplamada 'Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği', 'Bilişsel Değerlendirme Ölçeği', 'Duygu Düzenleme Anketi' ve 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır.

Verilerin analizleri yapılırken SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Uygulanan analizler 'T-Testi', 'Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)', 'Pearson Korelasyon Analizi' ve 'Regresyon Analizi'dir.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında psikolojik sağlamlık ve bilişsel yeniden değerlendirme puan ortalamaları katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarına bakıldığında erkeklerin kadınlardan daha yüksek aldığı fakat bilişsel yeniden değerlendirme puan ortalamalarında kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı ortaya konmuştur. Baskılama ve bilişsel değerlendirmenin alt ölçeklerinin puan ortalamaları katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda değişkenlerin sınıf düzeylerine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif, faktör 3 alt ölçeği (kişinin kendine yönelik zarar verici bir durumun olması) ile arasında

negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ile baskılama, faktör 1 (başkaları tarafından kişinin olumsuz algılanması), faktör 2 (sevilen bir insana zarar veren bir durumun olması) ve ikincil değerlendirme arasında ise bir ilişki bulunamamıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme ve faktör 3 alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordadığı belirlenmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme tek başına psikolojik sağlamlığın yaklaşık %7'sini, faktör 3 ise tek başına psikolojik sağlamlığın yaklaşık %2'sini, ikisi birlikte psikolojik sağlamlığın yaklaşık %9'unu açıkladığı görülmüştür. Ulaşılan tüm bulgular ilgili alan yazın incelenerek tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, bilişsel değerlendirme, duygu düzenleme.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, COGNITIVE APPRAISALS AND EMOTION REGULATION IN UNIVERSITY STUDENTS

The purpose of this study is to examine the relationship between university students' cognitive evaluations and emotional arrangements and psychological resilience. It was also examined whether psychological resilience differs according to some demographic variables (age, gender and class level). In this study, it was investigated whether the mean scores of psychological resilience, cognitive assessment and emotion regulation differ according to gender and grade levels. The level of predicting psychological soundness of cognitive assessment and emotion regulation variables was also examined.

The sample of the study consists of Aydın Adnan Menderes University 1st, 2nd, 3rd and 4th grade students. Of the students participating in the research, 194 are women and 174 are men. The total number of participants participating in the research is 368. Participating students are between 18-30 years old and the average age is 22.

"Short Psychological Strength Scale", "Cognitive Assessment Scale", "Emotional Regulation Questionnaire" and "Personal Information Form" were used to collect the data obtained in the research.

SPSS 22.0 program was used while analyzing the data. The analyzes performed are 'T-Test', 'One Way Variance Analysis (ANOVA)', 'Pearson Correlation Analysis' and 'Regression Analysis'.

Considering the results of the study, a significant difference was found between the mean scores of psychological resilience and cognitive re-evaluation and gender. When we look at the mean scores of psychological resilience, it is revealed that men score higher than women, but women score higher than men in cognitive re-evaluation scores. No significant difference was found between the mean scores of subscales of suppression and cognitive evaluation and gender. As a result of the research, it was found that the variables did not differ according to their class levels.

As a result of the research, it was found that there was a positive correlation between psychological resilience and cognitive re-evaluation, and a negative correlation between factor 3 (having a self-injurious situation subscale). No relation was found between psychological resilience and suppression, factor 1(negative perception of the person by others), factor 2 (a

situation that harms a loved one) and secondary evaluation. It was determined that cognitive re-evaluation and factor 3 sub-dimensions predicted psychological soundness. Cognitive reassessment was found to explain approximately 7% of psychological resilience alone, while factor 3 explains about 2% of psychological resilience alone, and about 9% of psychological resilience together. All the findings obtained were discussed by examining the relevant literature.

Keywords: Resilience, cognitive assessment, emotion regulation.



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Mutlu bir yaşam sürebilmenin ön koşulu sağlığını koruyabilmektir. Sağlık kavramı fiziksel bir iyi oluşun yanında ruhsal iyi oluş anlamına da gelmektedir. Fiziksel ve psikolojik anlamda iyi olmak, bireyden bireye göre değişmekte olup bu değişime çevresel birtakım faktörler de etki etmektedir. Bulunduğumuz çevre, ailemiz ile ilişkilerimiz ve sosyal ilişkiler gibi faktörler de sağlığını doğrudan veya dolaylı olarak etki eden faktörler arasında sayılabilmektedir (Demir, 2018).

İnsanlar ruhsal sağlıklarını korumak amacıyla travma, stres, sarsıcı yaşantılar gibi olumsuz birçok durumla karşılaştıklarında olaylara karşı çok farklı tepkiler geliştirmektedirler. Bazı bireyler bu zorlu yaşam olayları ile başa çıkmada güçlükler yaşayabilirken bazı bireyler ise aynı zorlu yaşam olayları ile başa çıkmada güçlük yaşamamaktadırlar. Başa çıkamayanlar, kaygı veya depresyon gibi farklı sorunlar yaşamaktadırlar (Doğdan, 2015). Başa çıkanların ise her biri farklı stratejiler sergilemektedir (Doğdan, 2015). Bu anlamda bireylerin psikolojik sağlamlıkları devreye girmektedir. Psikolojik olarak sağlam bireyler olumsuz durumlarda başa çıkabilen birey olup kolaylıkla eski yaşantılarına dönebilmektedirler. Psikolojik sağlamlıkları düşük bireyler ise durumla baş edemeyip kaygı ve stres yaşamaya devam etmektedirler (Doğan, 2015; Gizir, 2007).

Psikolojik sağlamlık, esnek olan, eski haline dönebilen anlamlarına gelen ‘resilience’ kelimesinden ortaya çıkmıştır (Doğan, 2015; Gizir, 2007; Taşgın ve Çetin, 2006). Bu tanımın dışında literatürde farklı tanımları da bulunmaktadır. Tanımlar incelendiğinde psikolojik sağlamlık, stresli durumlara uyum sağlama, stresli durumlar karşısında esnek olma veya fonksiyonunu kaybetmeme, kendini toparlama gücü olarak tanımlanmaktadır (Bulut, Doğan, Altundağ, 2013; Gizir, 2007).

Psikolojik olarak sağlam olan bireylerin sayısını artırmaya yönelik olarak psikolojik sağlamlığı destekleyen olguları ele almak gerekmektedir. Bu anlamda bireylerin olumsuz durumları nasıl değerlendirdiklerini anlamak oldukça önemlidir. Kimisi stres verici, olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldığında onu atlatabileceği bir olay olarak görürken kimisi de hayatının en zor dönemi olduğunu ve bu olayı atlatabileceğini düşünmektedir. Bu düşünceler, bireylerin bilişsel değerlendirme ile ilgili bir süreç olarak ele alınmaktadır.

Bilişsel değerlendirme, olumsuz durumlarla başa çıkmada ilk basamak olarak görülmektedir. Birey, olumsuz duruma yönelik değerlendirmeler yapar ve bu değerlendirmenin sonuçlarına göre de hareket eder. Bilişsel değerlendirme, birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme olarak değerlendirilir. Birincil değerlendirme; bireyin olumsuz durum karşısında bu durumu nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir. İkincil değerlendirme ise, içinde bulunulan durumla ilgili harekete geçmek için plan yapmaktır (Terzi, 2009; Türküm, 2001).

Alan yazın incelendiğinde stres verici yaşantılar gibi olumsuz bir durumla karşılaşan bireyler, durumu algılayış biçimlerine göre fiziksel ve düşünsel olduğu kadar duygusal anlamda da etkilenmektedirler (Terzi, 2009). Bu anlamda psikolojik sağlamlığı artırmaya ve desteklemeye yönelik olarak bireylerin duygularını düzenleyebilmeleri de önem arz etmektedir. Olumsuz durumla karşılaşan birey bu duruma tehlike olarak baktığında, öfke ve korku gibi birtakım olumsuz duygular yaşamaktadırlar. Olumsuz durum meydana okuyucu olarak değerlendirildiğinde ise haz, heyecan gibi olumlu duygular ortaya çıkmaktadır (Folkman, 1984; Terzi, 2009).

Duyguların oluşması duyguların düzenlenmesiyle mümkün olmaktadır (Gross, 1998). Duygusal düzenleme, olumsuz bir durumla başa çıkmaya yönelik kaçınma veya mücadele etmeye yönelik davranış ortaya koymada etkili olmaktadır (Özbay, Palancı, Kandemir, Çakır; 2012). Bu anlamda, var olan olumsuz durumu değiştirmek için çabalamaktansa bireylerin duygularını düzenleyebilmelerinin daha etkili olduğu düşünülmektedir (Özbay, Palancı, Kandemir, Çakır; 2012).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirmelerinin ve duygu düzenlemelerinin psikolojik sağlamlık ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Aynı zamanda psikolojik sağlamlığın bazı demografik değişkenlere göre (yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi) farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı olumsuz durumlarda esnek davranabilme, olumsuz durum ortadan kalktığında eski haline dönebilme ve olumsuz durumla başa çıkma ile

ilgili bir kavramdır (Bulut, Doğan, Altundağ, 2013; Doğan, 2015; Gizir, 2007; Taşgın ve Çetin, 2006). Bu araştırmada psikolojik sağlamlığın hem bilişsel değerlendirme hem de duygu düzenleme ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığın ele alındığı değişkenler arasında bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemenin olduğu bir araştırmaya ulaşılamamıştır.

Psikolojik sağlamlık kavramı alan yazında daha çok ergenlerle çalışılmıştır (Gizir, 2007). Bu araştırmada beliren yetişkinlerle çalışılması bu anlamda önemli görülmektedir. Psikolojik sağlamlık, günümüzde gittikçe önem kazanan bir kavramdır. Riskli ve olumsuz yaşantılar sonucunda bireylerin psikolojik sağlamlıkları desteklemek ve olumsuz yaşantıların sıklığını azaltmak adına öneyici çalışmalarda bulunulabilmesi için bireylerin bilişsel değerlendirmelerinin ve duygularını düzenlemede kullandıkları stratejilerin neler olduğunu bilmenin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Problem ve Alt Problem Cümleleri

Üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemeleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler var mıdır?

1.4.1. Alt Problemler

1. Psikolojik sağlamlık ile bilişsel değerlendirme arasında bir ilişki var mıdır?
2. Psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme arasında bir ilişki var mıdır?
3. Psikolojik sağlamlık ile bilişsel yeniden düzenleme arasında bir ilişki var mı?
4. Psikolojik sağlamlık ile duyguları baskılama arasında bir ilişki var mı?
5. Bilişsel değerlendirmenin psikolojik sağlamlığı yordama gücü nedir?
6. Duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlığı yordama gücü nedir?
7. Bilişsel değerlendirme ve duygu düzenleme değişkenlerinin birlikte psikolojik sağlamlığı yordama gücü nedir?
8. Psikolojik sağlamlık cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıyor mu?
9. Psikolojik sağlamlık sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşıyor mu?

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 2019- 2020 eğitim-öğretim yılı ve örneklemden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Mevcut araştırma, Adnan Menderes Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerle sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen bulgular yalnızca araştırmaya katılan öğrencilere benzer özelliklere sahip olan bireylere genellenebilir.
3. Araştırmada incelenmiş olan özellikler, ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

1. Araştırma örneklemini oluşturan bireyler uygulanan Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ), Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (BDÖ) ve Duygu Düzenlenme Anketi (DDA)'ne objektif olarak ve içtenlikle yanıt vereceklerdir.
2. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçları, araştırmanın amacı ve içeriğine uygundur.
3. Araştırmanın örneklemini evreni temsil etmektedir.

1.7. Tanımlar

Psikolojik Sağlık: Bireylerin karşılaştığı zor koşullara rağmen sağlıklı bir şekilde gelişimini devam ettirmesi veya riskli durumlar karşısında olumlu uyum gösterebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Sameroff, 2005).

Bilişsel Değerlendirme: Birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme olarak ele alınıp değerlendirilmektedir. Birincil değerlendirme, olumsuz yaşantı veya stres yaratan durumun birey için nasıl bir anlam taşıdığının değerlendirildiği aşamadır (Folkman, 2008). İkincil değerlendirme aşaması bireyin algıladığı stres yaratan durum ile ilgili yapabileceğinin neler olduğuna dair sahip olduğu mevcut kaynaklarını ve yeteneklerini değerlendirdiği aşamadır (Akt: Kantar, 2014).

Stres: Bireylerin fiziksel ve sosyal çevrelerinden maruz kaldığı, olumsuz koşullardan kaynaklı olarak, fiziksel ve psikolojik sınırlarının da üstünde gösterdiği çabadır. (Cüceloğlu, 1996).

Stresle Başa Çıkma: Fleming, Baum ve Singer (1984) tarafından stres yaratan durumların yarattığı duygusal gerilimi azaltma, ortadan kaldırma veya ortaya çıkan bu

gerilime direnç gösterme amacıyla gösterdiğimiz davranışsal ve duygusal tepkilerin tamamı olarak tanımlamaktadır (Terzi, 2005).

Problem Odaklı Başa Çıkma: Stresli bir durumun ortaya çıkardığı etkiyi azaltmak veya bu durumu ortadan kaldırmak için problem çözme basamaklarının kullanılmasıdır (Folkman, 1984).

Duygu Odaklı Başa Çıkma: Stres içeren durumun ortaya çıkardığı olumsuz duygu durumlarının kontrol altına alınması ve olumlu olan yönleri odaklanmasıdır (Folkman, 1984).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme, bireylerin duygularını yönetmek için giriştikleri aktif çabalardan oluşmaktadır (Kooze, 2009).

Bilişsel Yeniden değerlendirme: Öncül odaklı bir strateji olmakla birlikte erken ortaya çıkmaktadır. Duygular, tepki olarak meydana gelmeden önce ortaya çıkmaktadır. Böylece yeniden değerlendirmenin tüm duygu sürecini başarılı bir şekilde değiştirebileceği söylenebilmektedir (Gross, 2001).

Baskılama: Tepki odaklı bir stratejidir ve duyguların ortaya çıkması geç meydana gelmektedir (Gross, 2001).

1.8. Kısaltmalar

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

BDÖ: Bilişsel Değerlendirme Ölçeği

DDA: Duygu Düzenleme Anketi

BÖLÜM II

KURAMSAL / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın kuramsal çerçevesini psikolojik sağlamlık, bilişsel değerlendirme ve alt boyutları, duyguların düzenlenmesinde kullanılan yeniden değerlendirme ve bastırma stratejileri oluşturmaktadır. Ayrıca bu konularla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış çeşitli araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Psikolojik Sağlamlık

Bireyler uzun süreli stresli yaşam olaylarına maruz kaldıklarında bu olaylar onları, fiziksel, duygusal ve psikolojik olarak olumsuz etkileyebilmektedir. Sürekli olmayan stres ise kişiyi psikolojik olarak hazırlamakta ve bir sonraki stresli duruma hazır olmasına yardımcı olmaktadır (akt: Hefferon ve Boniwell, 2011).

Bireylerin olumlu yaşantılarına, duygularına, kişilik özelliklerine ve deneyimleri ile güçlü yönlerine odaklanan (Meredith, Sherbourne, Gaillot, Hansell, Ritschard, Parker ve Wrenn, 2011; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ve pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan psikolojik sağlamlık kavramı ilk olarak 1950 yılında Block tarafından kullanılmış (Kararımak, 2006) ve yapılan çalışmalarda metodolojik ve kavramsal olarak heterojen bir yapı göstermekte olduğu görülmüştür (Nasvytienė, Lazdauskas ve Leonavičienė, 2012).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde ‘resilience’ kavramının Türkçeye birçok şekilde uyarlandığı görülmektedir. Bunlar; ‘yılmazlık’ (Özcan, 2005; Demirbaş, 2010; Öğülmüş, 2001; Güran, 2006;), ‘psikolojik dayanıklılık’ (Terzi, 2005); ‘kendini toparlama gücü’ (Terzi, 2006), ‘psikolojik sağlamlık’ (Gizir, 2004, 2007; Gizir, 2006; Kararımak ve Güloğlu, 2014; Kararımak, 2006, 2007a, 2007b).

Zorlu yaşantılara karşı gösterilen olumlu uyum ve dinamik bir gelişimsel süreç şeklinde ele alınan psikolojik sağlamlık kavramı için iki önemli durumdan söz edilmektedir. İlki, önemli görülen bir tehdit durumuna veya ciddi bir strese maruz kalma iken diğeri ise gelişim gösterilen sürecin devam etmesini engellemesine ve önemli sarsıntılara neden olmasına rağmen olumlu bir şekilde adapte olmayı sağlamadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Luthar, 2005; Masten, 2001; Masten ve Coatsworth, 1998).

Bireylerin yaşamları boyunca karşı karşıya kaldıkları birçok risk ve olumsuz durum bulunmaktadır (Duru ve Arslan, 2014). Bu olumsuz ve riskli durumlar karşısında bireylerde var olan bazı özellikler, onları daha güçlü kılmakta ve yaşamış oldukları olumsuz ve riskli durumlar ile daha başarılı bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Benetti ve Kambouropoulos, 2006; Çataloğlu, 2011; Santrock, 2012).

2.1.1. Psikolojik Sağlık Tanımları

Psikolojik sağlamlığın tanımı yapılırken Masten ve Coatsworth (1998) iki noktaya dikkat edilmesi gerektiğini söylemiştir. Bunlardan birincisi, ciddi bir tehdit ve riskli durumun var olması; ikincisi ise, riskli ve olumsuz durumlar karşısında başarılı bir şekilde uyum göstermesi gerektiğidir.

1. Kelime olarak psikolojik sağlamlık, “psychological resilience”dan çevrilmiş, kökeni “resilire” olan Latince’den gelen bir kavramdır (Demir, 2018; Gizir, 2007). Sağlamlık, Oxford sözlüğünde, zorlu koşullardan kısa sürede kurtulabilme ve zor koşullara dayanabilme anlamını taşımaktadır (Soanes ve Stevenson, 2006).
2. Psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştığı zor şartlarda sağlıklı bir şekilde gelişim göstermeye devam edebilmesi veya riskli durumlar meydana geldiğinde olumlu bir şekilde adapte olabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Sameroff, 2005).
3. Psikolojik sağlamlık, bireylerin riskli durumlar veya olumsuz yaşantılar geçirmelerine rağmen sergilemiş oldukları uyumu anlatmaktadır (Luthar, 2005; Masten, 2001; Masten ve Gewirtz, 2006).
4. Psikolojik sağlamlık, rahatsızlıklardan, değişimlerden veya kötü durumlardan sonra iyileşebilme; kendini toparlayabilme, gerildikten veya incindikten sonra eski haline zorlanmadan dönebilme yetisidir (Ramirez, 2007).
5. Psikolojik sağlamlık Carver’a (1998) göre kendini toparlayabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.
6. Psikolojik sağlamlık, olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneğidir (Rutter, 2006).
7. Psikolojik sağlamlık, bireylerin normal gelişimini sürdürebilmeye yönelik var olan kapasitesidir (Arslan, 2015b; Bonanno, 2004).
8. Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz birtakım yaşantılar yaşamalarına rağmen olumlu şekilde uyum gösterebilmesi adına içsel ve dışsal bazı kaynaklarını ortaya

çıkardığı ve kullandığı gelişim gösteren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Yates, Egeland ve Sroufe, 2003).

9. Psikolojik sağlamlık, eski haline kolayca dönebilmeyi ifade etmektedir (Greene,2002).
10. Psikolojik sağlamlık, stresle nasıl baş edildiği, yaşanan olumsuz yaşantı ve travmalardan sonra nasıl iyileştiği veya eski haline dönebildiğini inceleyen genel bir kavramdır (Murphy, 1987).
11. Psikolojik sağlamlık, zor koşullarda olumlu ve beklenmeyen gelişimler yaşama ve beklenmedik durumlara kolayca uyum sağlayabilme becerisidir (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999).
12. Psikolojik sağlamlık, Stewart, Reid ve Mangham (1997) tarafından ciddi düzeyde meydana gelen değişim, olumsuz ya da riskli durumlarla karşılaştıklarında bireylerin sağlıklı ve olumlu bir şekilde başa edebilme yetisi veya kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.
13. Psikolojik sağlamlık, insanların olumsuz deneyimler karşısında göstermiş olduğu başa çıkma ve uyum yetisi şeklinde tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996).
14. Psikolojik olarak sağlam olma, zor koşullar altında bile gelişimini devam ettirmek olarak tanımlanmaktadır (Fonagy, Steele, Steele, Higgitt ve Target, 1994).
15. Psikolojik sağlamlık, Garmezy'e (1993) göre toparlanma gücü olmakla birlikte kişilerin yaşadığı olumsuz ve riskli durumlarda kendisinde mevcut olan yetenek ve davranışlara yeniden dönebilme becerisidir.
16. Psikolojik sağlamlık, Rutter'a (1985, 1987, 1999) göre ise koruyucu ve risk faktörlerinin bir araya gelmesi sonucunda ortaya çıkan hareketli bir yapıdır.
17. Psikolojik sağlamlık, başarılı ve olumlu bir şekilde adapte olma ile ilgili olan ve bireylerin adapte süreçlerine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin var olan risk faktörleri ile birlikte kendini gösteren bir kavramdır (Windle, 1999).
18. Psikolojik sağlamlık, değişen durumlara gösterilen tepkide esnek olma ve olumsuz deneyimlerden sonra kendini toparlamaktır (akt: Hefferon ve Boniwell, 2011).

Psikolojik sağlamlık kavramının tanımlarına bakıldığında ortak evrensel bir tanımın bulunmadığı görülmektedir (Arslan, 2015b; Arslan ve Balkıs, 2016; Gizir 2007; Windle, 2002). Yapılan literatür taramaları sonucunda psikolojik sağlamlık tanımlarının birtakım ortak

özellikleri ortaya çıkarılmıştır (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999). Bu özellikleri sıralayacak olursak;

- Psikolojik sağlamlık bir süreçtir ve bu süreç dinamiktir.
- Travma, stres, zorlu yaşam koşulları, anlık gelişen olaylar veya riskli durumlar karşısında baş edebilmedir.
- Sağlıklı bir şekilde uyum göstermedir.
- Yeterlik (competence) geliştirmedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten ve Reed, 2002; Rutter, 1999).
- Psikolojik sağlamlık geliştirilebilirdir.
- Psikolojik sağlamlığın gelişmesi için risk ve zorlu durumlara maruz kalınması gerekmektedir.
- Zorlu durumlar karşısında süreç başarıyla sonuçlandırılmazdır.
- Koruyucu faktörlerde nitelenen özelliklere sahip olunmalıdır (Gizir, 2007; Gürkan, 2006).

2.1.2. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları

Kobasa (1979) birbiri ile iç içe geçmiş olan ve üç boyuttan oluşan psikolojik sağlamlığın boyutlarının; bağlanma (commitment), denetim (control) ve meydan okuma (challenge) olduğunu aktarmıştır (Terzi, 2005).

2.1.2.1. Bağlanma (Commitment)

Psikolojik sağlamlık teorisine göre bağlanma, süregelen yaşam olaylarına dahil olma eğilimi göstermektedir. Amaç duygusunu, bireyin kendisini anlamasını ve anlamlandırmasını yansıtmaktadır. Bireyler kim olduklarını ve hayatlarında ne yaptıklarını anlamayı bağlanma duygusu ile bulmaya çalışmaktadırlar. Bireylerin stres yaratan durumlarda kaçma-kaçınma tepkisi yerine harekete geçmeyi tercih etmektedirler (Holt, Fine ve Tollefson, 1987).

Bireylerin bulundukları sosyal çevreye, mesleğine, ailesine, inançlarına bağlanması yaşadığı stresli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olur ve bireylere gerekli olan gücü sağlar (Terzi, 2005).

Bireylerin kendilerini bir amaca hizmet etme yeteneği olarak ele alınan bağlanma boyutu gerçekçiliği içermektedir. Gerçekçilik, bireylerin kendine inanması, değerlerinin ve amaçlarının farkında olması ile oluşmaktadır. Bu durumlar değişirse bireylerin bağlanmasının da yeniden değerlendirmesi gerekecektir. Birey bu süreçte psikolojik sağlamlığın diğer bir boyutu olan denetim boyutuna girmektedir (Kamya, 2000).

2.1.2.2. Denetim (Control)

Psikolojik sağamlığın denetim boyutu, bireylerin yaşamlarındaki birçok durumu etkileyebileceğine olan inançlarını anlatmakla birlikte bireylerin yaşamlarındaki durumları değiştirebileceklerine yönelik düşünce ve eylemleri de içermektedir (Holt, Fine ve Tollefson, 1987).

Bireylerin yaşamlarındaki stresli durumlar, güçlükler karşısında yapabilecekleri bir şeylerinin olduğuna ve bu durumların olası sonuçlarını etkileyebileceklerine duydukları inanç olan denetim birçok alt kavramı içermektedir. Bunlar, öz disiplin, içsel güdülenme, başarı odaklı olma, karar verebilme ve seçim yapabilmektir (Kamya, 2000).

2.1.2.3. Meydan okuma (Challenge)

Psikolojik sağamlığın bu boyutu, bireylerin değişime olan inancını anlatmaktadır. Değişim bireylere gelişmeleri için fırsat sunmaktadır. Bunu da bireyler yaşamlarında normal kabul etmektedirler. Meydan okuma, bireylerin yeni bir şeyler denemelerini ve bunlardan hoşlanmalarını, kendilerine güvenmelerini ve iyimser bakış açısını içermektedir. Meydan okuma bir değişim sonucu ortaya çıktığından bireylerin esnekliğini de güçlendirmektedir. Psikolojik olarak sağlam bireyler, esnek, problem çözen ve zamanı etkili kullanan bireylerdir (Holt, Fine ve Tollefson, 1987).

Psikolojik sağamlığın bu üç boyutu Gökçe (1993)'ye göre durumların, olayların, fırsatların tehdit olarak algılanmamasını sağlamaktadır. Bağlanma ve denetim boyutları bireylere ne zaman durması gerektiği hakkında bilgi vermektedir (Terzi, 2005).

Üç alt boyut; bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumların sonuçlarına bağı olarak stresin olası etkilerini azaltmayı ve bireylerin bilişsel değerlendirmeleri ve başa çıkma stratejileriyle olası olumsuz sonuçlarını azaltmayı amaçlamaktadır. Bu boyutlar olmazsa da bireylerde yabancılaşma görülmektedir (Lambert, Lambert ve Yamase, 2003).

Literatürde yapılan tanımlar ve bu tanımların ortak noktalarına baktığımızda bireylerin kişisel özellikleri ile çevresindeki faktörler arasında bir etkileşim olduğu söylenebilmektedir (Kararımak, 2006).

Bu durumda psikolojik sağamlığı etkileyen çevresel faktörlere değinmek gerekmektedir. Stresli durumlarda olumsuz etkilenmemize neden olan risk faktörleri ve bu olumsuz ve stresli durumların bireyler üzerindeki olumsuz tesirini azaltan koruyucu faktörler psikolojik sağamlığın gelişmesi için oldukça önemlidir. Psikolojik sağamlık, risk faktörleri

ile koruyucu faktörler sonucunda kendini gösteren uyumla ilişkilendirilmektedir (Gizir, 2007; Ruther, 1999; Windle, 2011).

Sağlamlıkla ilgili olarak yapılan araştırmalarda iki önemli sorunun cevabının aranması gerektiği ortaya konmuştur. Birincisi, yaşam olayları karşısında bireyler olumsuz etkileyen risk faktörleri nelerdir? İkincisi ise, riskli durumlarda bireyin uyumunu artıran, olumsuz durumda en az şekilde etkilenmesini sağlayan koruyucu faktörler nelerdir? (Garnezy, 1993).

2.1.3. Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlığın tanımlarına da baktığımızda riskin bir ön koşul niteliği taşıdığı görülmektedir (Kararımak ve Çetinkaya, 2016). Riskin kelime anlamına bakacak olursak, olumsuz bir sonuçla karşı karşıya kalma olasılığını artıran bir etkinin varlığı diyebiliriz (Öz ve Yılmaz, 2009). Risk faktörleri için ise bireylerin bulundukları durumların olumsuz sonuçlarını açıklayan özellikler olduğu söylenebilir (Masten, 1994; Masten ve Reed, 2002). Riskin olmadığı durumlarda psikolojik sağlamlıktan bahsedilemeyeceği, uyum gösteren bireylerin ise ‘uyumlu’ veya ‘normal’ olarak nitelendirilebileceği Masten ve Reed (2002) tarafından ortaya konulmuştur.

Risk faktörlerinin bazıları olumsuz sonuç doğururken bazıları sadece olumsuz sonuçlarla ilişki olduğu görülmektedir (Gizir, 2007). Literatürde yapılan araştırmalar da incelendiğinde ortak risk faktörlerinin olduğu ve bu faktörlerin belli boyutlara ayrıldığı görülmektedir (Arslan ve Balkıs, 2016; Gizir, 2007; Kararımak, 2006, 2007a; Öz ve Yılmaz, 2009; Pienaar, 2007). Bu boyutlar; bireysel (içsel), ailesel, çevresel olarak üç başlıkta incelenebilmektedir.

2.1.3.1. Bireysel (İçsel) Risk Faktörleri

Yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile çalışılmış birçok bireysel risk faktörü olduğu görülmüştür. Gizir’in (2007) derlemesinde de ele alınan olumsuz yaşantıların (Masten, Morison, Pellegrini ve Tellegen, 1990), erken doğum (Bradley, Whiteside, Mundfrom, Casey, Kelleher ve Pope, 1994) ve süregelen hastalıkların (McCubbin, Balling, Possin, Frierdich ve Bryne, 2002) bireysel risk faktörü olduğunu göstermektedir. Öz ve Yılmaz (2009) ise bu faktörlere ek olarak utangaç olma, geçimsiz mizaca sahip olma, akademik başarısızlık, madde kullanımı ve düşük IQ seviyesini de eklemektedir. Kararımak’a (2006) göre genetik bozukluklar da bireysel risk etmenlerindendir.

2.1.3.2. Ailesel Risk Faktörleri

Psikolojik veya süreğen (kronik) bir hastalığa sahip ebeveyne sahip olma (Pölkki, Ervast ve Huuponen, 2004; Öz ve Yılmaz, 2009; Kararımak, 2006), ergenlik döneminde anne olma, ebeveynlerin boşanması veya ayrılması, tek ebeveyn ile birlikte yaşamak veya ebeveynlerden birinin ölümü (Gizir, 2007; Öz ve Yılmaz, 2009) ailesel risk faktörleri olarak ele alınmaktadır. Dört veya daha fazla çocuğa sahip bir ailenin üyesi olma, çocukların aralarındaki yaş farkının iki yıldan daha az olması, evlat edinilmiş olma ve ailede şiddete maruz kalma da ailesel risk faktörleri arasında sayılmaktadır (Arslan ve Balkıs, 2016; Öz ve Yılmaz, 2009). Masten ve Coastworth'a (1998) göre aile içi şiddet ve savaş; Kararımak'a (2006) göre ise annenin eğitim düzeyi önemli ailesel risklerdendir.

2.1.3.3. Çevresel Risk Faktörleri

Çevreden kaynaklı risk faktörleri olarak; gelir düzeyin az olması, yoksulluk ve ekonomik sıkıntılar (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Öz ve Yılmaz, 2009; Werner ve Smith, 1992), çocuk ihmali ve istismarı (Cicchetti, 2013; Gizir, 2007; Öz ve Yılmaz, 2009), savaş ve doğal afetler gibi travmalar (Gizir, 2007), nükleer felaketler (Kararımak, 2006) ele alınmaktadır. Öz ve Yılmaz (2009) bu faktörlere ek olarak yeteri kadar beslenememe, evsizlik, olumsuz akran desteği ve toplumsal olarak şiddete maruz kalmaktan (Gizir, 2007) bahsetmektedir.

Araştırmacılar psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörlerini incelerken yalnızca bir risk faktörü üzerine odaklandıkları görülmektedir. Daha sonraki araştırmalarda ise birden çok risk faktörünün bir arada bulunabileceği ihtimalini düşünmüş ve çoklu risk faktörlerinin birlikte psikolojik sağlamlık üzerinde nasıl bir etki yarattığını incelemeye çalışmışlardır (Kararımak, 2006; Sameroff, Gutman, Peck, 2003). Risk faktörlerinin genellikle aynı anda ortaya çıktığını, aynı bireylerde görüldüğü ve biriktiğini söylemektedir (Masten ve Coatsworth, 1998; Masten ve Reed, 2002).

2.1.4. Psikolojik Sağlamlık Koruyucu Faktörleri

Yapılan araştırmalarda 'Neden bazı bireyler diğerlerinden daha sağlam?' sorusuna cevap ararken koruyucu faktörlerin de süreçte etkili olduğunu görmüş ve bunları da incelemişlerdir (Taşgın ve Çetin, 2006). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkması, gelişmesi, öğrenilmesi için riskli ve olumsuz durumlarda bireylerin koruyucu faktörlerini ortaya çıkarması gerekmektedir.

Koruyucu faktörler, riskli ya da olumsuz durumların etkilerini azaltan veya tamamen etkisiz hale getiren, bireylerin sağlıklı bir şekilde uyum sağlamasını kolaylaştıran ve bireylerin yeterliklerini geliştirmeye çalışan durumlardır (Arslan, 2015c; Gizir ve Aydın, 2015; Masten ve Reed, 2002). Koruyucu faktörler, genellikle değişmeyen ve sabit olan bireysel özellikler (cinsiyet, ırk gibi) ve değişebilen çevresel faktörler (algılama, bağlılık, aile, arkadaş gibi) veya bireysel ve çevresel özelliklerin etkileşiminden kaynaklanan durumları içerebilir (Gizir ve Aydın, 2015; Taşgın ve Çetin, 2006).

Psikolojik sağlamlığın ele alındığı araştırmalarda koruyucu olan bireysel ve çevresel faktörlerin incelenmesi, risk altında olan bireylerin, risk altında bulunmayanlara göre daha sağlıklı bir şekilde başarılı ve adapte olmalarının nedenlerinin ortaya çıkarılması açısından oldukça önemli görülmektedir (Masten ve Reed, 2002). Aynı zamanda yapılmış olan diğer araştırmalarda bireysel ve çevresel faktörler sınıflandırması içsel ve dışsal faktörler olarak da görülmektedir (Arslan, 2015b; Gizir ve Aydın, 2015; Kararımak 2006; Masten ve Reed, 2002).

2.1.4.1. Bireysel (İçsel) Koruyucu Faktörler

İyi düzeyde zeka (Werner ve Smith, 1992), bilişsel yetenek, benlik saygısı (Arslan, 2015c; Arslan ve Balkis, 2016; Werner ve Smith, 1992), gelecek için planlama yapma, kendi yaşamında kontrol sahibi olma (Werner ve Smith, 1992), mizah yeteneğine sahip olma (Werner ve Smith, 1992), etkili problem çözme becerisinin olması (Werner ve Smith, 1992), empati kurabilme, sorumluluk sahibi olma, iyimser bir bakış açısı, öz yetkinlik ve öz farkındalık (Arslan, 2015c; Masten ve Coastworth, 1998; Werner ve Smith, 1992), özerklik, öz güven, entelektüel bir kapasiteye sahip olma, sağlık, cinsiyet ve yaş araştırmalarda en çok ele alınan bireysel faktörlerdendir (Arslan, 2015c; Gizir, 2007; Gizir ve Aydın, 2015; Kararımak 2006; Kararımak ve Çetinkaya, 2016; Öz ve Yılmaz, 2009; Masten ve Reed, 2002).

2.1.4.2. Ailesel Koruyucu Faktörler

Aileden kaynaklanan koruyucu faktörlerin arasında anne ile çocuk ilişkisinin sağlıklı olması, aileyle birlikte olumlu bir iklimde yaşama, ailenin eğitim düzeyinin iyi olması (Gizir ve Aydın, 2015; Kararımak 2006; Öz ve Yılmaz, 2009), destekleyici anne-baba, gerçekçi beklentiye sahip anne-baba tutumu (Gizir ve Aydın, 2015; Kararımak ve Çetinkaya, 2016; Kararımak 2006), sosyo-ekonomik açıdan avantajlı bir aileye sahip olma (Erarslan, 2014; Gizir ve Aydın, 2015 Kararımak 2006) yer almaktadır.

2.1.4.3. Çevresel Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamliğın koruyucu faktörlerinden biri de çevresel faktörlerdir. Bu çevresel faktörler, aile dışındaki bireylerle olumlu bir iletişim kurma, sosyalleşebilme ve sosyal bir çevrede yer alma, iyi eğitim alma (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Masten ve Coastworth, 1998; Werner ve Smith, 1992), akranlar arasında kabul görme, akran desteği (Werner ve Smith, 1992), etkili toplumsal kaynaklardan olan gençlik merkezi, kaliteli eğitim veren okullar ve etkili organizasyonlar (Erarslan, 2014) olarak açıklanmaktadır. Bunlara ek olarak psikolojik olarak sağlam olan bireylerin sırdaşları olduğu da belirtilmiştir (Gizir, 2007).

Bununla birlikte Bronfenbrenner'in Ekolojik Modelini incelediğimizde bireyin merkezde olduğu ve en yakın çevresinden içinde yaşadığı kültüre kadar birçok etkenin bireyi etkilediği görölmektedir. Bu bağlamda bireyin koruyucu faktörlerinden olan aile, akran grubu, komşuları bireyin mikrosistemi içinde; okul, eğlence ve organizasyonlar gibi toplumla birlikte hareket ettiği ve medya, devlet kurumu, ailenin etrafındaki bireylerle ilişkiler, komşularla ilişkiler de bireyin makrosistemlerini göstermektedir (Masten ve Riley, 2005). Tüm bu sistemlerin içeriğine bakıldığında bireyin sağlamliğını etkileyen koruyucu veya risk faktörlerini barındırdığı görölmektedir.

Bir süreç olarak nitelendirilen psikolojik sağlamliğa etki eden koruyucu faktörler kendi içinde de etkileşim halinde olduğu vurgulanmakta olup birey ve çevrenin sürekli etkileşim halinde olduğu da belirlenmiştir (Fraser, 1997).

Diğer yandan bazı araştırmalar psikolojik olarak sağlam olmanın da koruyucu bir faktör olduğunu dile getirmektedir (Arslan ve Balkıs, 2016; Gizir, 2007; Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamliğın desteklenmesi ve geliştirilmesi bu anlamda da önemli görölmektedir.

2.1.5. Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalarda, koruyucu ve risk faktörlerin tanımı yapılırken aynı zamanda da psikolojik sağlamlıkla birlikte incelenen sosyal ve akademik alanlardaki yeterlik gibi olumlu sonuçların (positive outcomes) ortaya konması önemli görölmektedir (Gizir, 2007). Birçok tanımı olsa da yeterlik kavramını bireylerin bulundukları çevresel şartlar altında gelişimlerini süreç içinde sağlıklı olacak şekilde devam ettirebilmesi için başarılı bir uyum gösterme yetisi olarak tanımlayabiliriz. Bireyin yaşamının farklı alanlarına baktığımızda nasıl daha iyi uyum sağladığı ayrıca değerlendirilmelidir. İnsan psiko-sosyol bir varlık olarak belli yaşlarda belli dönemlerden geçmektedir. Bu dönemleri dönemin gerektirdiği özellikleri kazanarak iyi bir şekilde atlatması önemli görölmektedir. Bu kazanılan özelliklere göre bireyler değerlendirilmekte, iyi olup olmadığına karar verilmektedir. Gelişim açısından bakan araştırmacılar belli zaman ve kültürdeki bireyler için temel psiko-sosyal

beklentileri içine alan yaşa özgü gelişimsel görevlerin kazanılması ve bu görevlerde yeterlik açısından psikolojik sağlamlığın önemini belirtmektedirler (Masten ve Coatsworth, 1998).

Psikolojik sağlamlığın çıktılarından biri pozitif uyum gösterme olarak görülmektedir. Psikolojik sağlamlık süreçleri olumsuz, riskli durum veya travma yaratan bir olayla başarılı bir şekilde baş edebilme, sağlıklı bir uyum sağlayabilme veya olumsuz olan bir durumdan kaçınma gibi neticeleri de kapsamaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005). Korumacı faktörlerde olduğu gibi birtakım olumlu sonuçların ortaya çıkması da başka alanlarda kendini gösterebilir. Psikolojik sağlamlık, öz saygı, mizaç, öz-düzenleme gibi içsel süreçler veya destek sağlayan sosyal ilişkiler gibi dışsal süreçlerin etkisiyle ortaya çıkabilir (Masten ve Riley, 2005).

Psikolojik sağlamlığın çocuklar ile yetişkin bireyler arasındaki farklarının incelendiği araştırmalarda farklardan biri olarak sonucun ne ile ilgili olduğu bulunmuştur. Çocuklarla yapılan araştırmalarda, araştırmacılar genellikle davranışsal olarak yeterli olup olmadıklarına veya çocukların yaşlarına ait görevlerde çevrenin beklentilerini ne düzeyde karşıladığına bakılmaktadır. Değerlendirme sonuçları çocukların öğretmenlerinin, arkadaşlarının verdiği notlara, akranlarıyla iyi anlaşma düzeylerine ve genellikle davranışlarının iyi olup olmadıkları hakkındaki geri bildirimlerine dayanmaktadır. Yetişkinlerle yapılan araştırmalar ise bireylerin kendilerini nasıl hissettiği ile ilgilenmektedir. Öznel iyi oluş hali, stresin olmaması ve mutluluk düzeyleri önemli görülmektedir (Luthar, Sawyer ve Brown, 2006).

Yetişkin bireylerin dahil olduğu psikolojik sağlamlık çalışmalarının çok az bir kısmı “iyi olmayı”, iyi eş, iyi ebeveyn ya da iyi bir iş veren olup olmadıklarını değerlendirerek ele almış ve bu değerlendirme başkalarının bildirimleri ile tanımlamıştır. (Luthar, Sawyer ve Brown, 2006).

Gizir (2007) yaptığı alan araştırması sonucunda psikolojik sağlamlık çalışmalarında en çok ele alınmış yeterlik faktörlerini şu şekilde listelemiştir:

- Akademik başarı,
- Olumlu sosyal ilişkiler/sosyal yeterlik,
- Düşük duygusal problemler ya da semptomlar,
- Düşük davranış sorunları,
- Psikopatolojinin var olmaması,
- Psiko-sosyal uyum varlığı.

2.1.6. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Özellikleri

Yapılan psikolojik sağlamlık araştırmalarında psikolojik sağlamlığı geliştiren riskli durumlara uyum göstermiş bireylerin ve bireylerde görülen koruyucu faktörlerden olan kişisel özelliklerin tanımlanması gerekmektedir (Gizir, 2007).

Psikolojik olarak sağlam bireyler;

- Problemleri davranışlara daha az yönelmektedirler (Kabasakal ve Arslan, 2014; Masten, 2001)
- Kendilerini diğerlerine göre daha az yalnız hissetmektedirler (Güloğlu ve Kararımak, 2010).
- Daha az umutsuzlardır (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Seligman, 2011).
- Öğrenilmiş iyimserlik özelliği yüksektir (Seligman, 2011).
- Dışa dönüklüdür (Werner ve Smith, 1992).
- Yeni yaşantılara açıktır (Werner ve Smith, 1992).
- Yaşam doyumları yüksektir (akt: Kararımak, 2006).
- Benlik saygıları yüksektir (Arslan, 2015c; Kararımak, 2006; Karataş ve Çakar, 2011).
- İçsel denetim odakları gelişmiştir (Kararımak ve Çetinkaya, 2016).
- Öz yeterlikleri gelişmiştir (Arslan, 2015c).
- Sakin ruh haline sahiptirler (Werner ve Smith, 1992).
- Mizah anlayışları gelişmiştir (Werner ve Smith, 1992).
- Empati kurabilirler (Werner ve Smith, 1992).
- Öz güvenleri yüksektir (Arslan, 2015c; Gizir, 2007; Gizir ve Aydın, 2015).
- İyimser bir bakış açısına sahiptirler (Arslan, 2015c; Masten ve Coastworth, 1998).
- Başarılı bir şekilde uyum sağlayabilirler (Masten, 2001).

2.1.7 Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Araştırmalar

2.1.7.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Psikolojik sağlamlığı konu alan çalışmalar Türkiye’de 2000’li yıllarda başlamış ve psikolojik sağlamlık araştırmalarında farklı risk gruplarıyla çalışmalar yapılmıştır. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında koruyucu faktörler ve risk faktörleri ele alınmıştır.

Eroğlu (2019), ergen bireylerde anne ve babanın duygusal ulaşılabilirliğinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile arasındaki ilişkide duyguları düzenlemenin aracı rolüne bakılmıştır. Araştırmaya 909 lise öğrencisi katılmıştır. Ebeveynlerden annenin duygusal olarak ulaşılabilirliğinin psikolojik sağlamlık düzeylerine direkt bir etkisinin olmadığı fakat bu

ilişkide değişkenlerden diğeri olan duyguları düzenlemenin ise aracı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık üzerinde babanın duygusal ulaşılabilirliğinin doğrudan bir etkisi olduğu görülmüş olup duyguları düzenlemenin aracı bir role sahip olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin üniversite öğrencilerinde incelendiği bir araştırma yapılmış ve bu araştırmaya 404 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma kapsamında, psikolojik sağlamlık düzeyi ile bilişsel duygu düzenleme stratejisi arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur (Öztürk, 2019).

Kandemir (2019), 211 psikoloji bölümü okuyan öğrencilerle yaptığı çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeylerini incelemiştir. Psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ile duygusal zeka puan ortalamaları; yumuşak başlılık, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyimlere açıklık kişilik özellikleri arasında pozitif; duygusal olarak dengesizlik/nevrotizm ile arasında ise anlamlı düzeyde fakat negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Duygusal Zeka Ölçeği puan ortalamaları ile dışadönüklük, deneyime açıklık ve duygusal dengesizlik/nevrotizm kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özel gereksinime ihtiyaç duyan bir çocuğu olan ebeveynlerin depresyon belirtilerinin açıklanmasında psikolojik sağlamlık ve kolektivist başa çıkma tarzlarının rolünün incelendiği bir araştırmada, örneklem olarak Trabzon seçilmiş ve araştırmaya 102 anne, 55 baba olmak üzere 157 ebeveyn katılmıştır. Psikolojik sağlamlık ve kolektivist baş etme tarzlarının alt boyutlarından biri olan “kaçınma ve ayrışma”yı, ebeveynlerin cinsiyeti, profesyonel olarak psikolojik bir yardım alma, özel gereksinimi olan çocukların sayısı değişkenlerinin anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ebeveynlerin gösterdikleri depresif belirtilerin düzeylerinde, çocukların sahip oldukları özel gereksinim türlerine göre anlamlı düzeyde bir şekilde fark olduğu görülürken, ailenin gelir seviyesine göre anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür (Eyüboğlu, 2019).

Yavuz (2020), nikotin bağımlılığının olduğu durumlarda psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme güçlüklerinin rolünü incelediği araştırmasında birtakım demografik değişkenlerle arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Bu araştırmaya 18-62 yaşları arasında 410 birey katılmıştır. Sigara kullanan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve kendilerini adama düzeyleri sigara kullanmayan bireylerden anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Sigara kullanan bireylerin duygularını düzenlerken sigara kullanmayanlara göre daha çok zorlandığı ve sigara kullanan bireylerin dürtü ve stratejiler alt ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Sigara kullanan bireylerin sigaraya bağımlı olma seviyeleri ile duygu

düzenlemede yaşadıkları güçlükler ve alt boyutları (amaçlar, açıklık, dürtü, kabul etmeme, stratejiler) ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Özer (2016), tarafından yürütülen araştırmaya 221 üniversite öğrencisi katılmış ve bireylerin kendilerini değerlendirmesi ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin psikolojik sağlamlığı yordama düzeylerine bakılmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin öz değerlendirme ve başa çıkma yöntemleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin var olduğu belirtilmiştir. Öz değerlendirme ve başa çıkma stratejileri birlikte psikolojik sağlamlığın %24'ünü açıkladığını ortaya çıkarmıştır.

Psikolojik sağlamlığa, denetim odağının ve benlik saygısının etkisi ve aracı olarak da duyguların rolü incelenmiştir. Bu araştırmaya 1999 depremini yaşayan 363 birey katılmıştır. Araştırmada, denetim odağı ve benlik saygısı değişkenlerinin duyguları etkilediği bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyini, olumlu ve olumsuz duyguların anlamlı düzeyde yordadığına ulaşılmıştır (Kararımak ve Çetinkaya, 2016). Güloğlu ve Kararımak'ın (2010) yaptığı çalışmada ise psikolojik sağlamlığın yalnızlığı yordayıp yordamadığı incelenmiş ve sonucunda psikolojik sağlamlığı yalnızlığı yordadığı bulunmuştur. Ayrıca yalnızlığın psikolojik sağlamlıkla arasında negatif bir korelasyon olduğu da ortaya konmuştur.

Arslan (2015c), ergenlerle yaptığı bir çalışmada psikolojik sağlamlığın bireysel koruyucu faktörlerinden olan benlik saygısı, öz-yeterlik ve olumlu duyguların birlikte psikolojik sağlamlığın yaklaşık %36'sını açıkladığını bulmuştur.

Bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Terzi, 2013).

Terzi (2008), üniversitede öğrenim gören bireyler ile gerçekleştirdiği farklı bir çalışmada cinsiyete göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılığı incelemiş ve bireysel koruyucu faktörlerin (iyimserlik, öz yeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi gibi) psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığı belirlenmeye çalışmıştır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülürken kadın ve erkeklerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ile öz-yeterlik, iyimserlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca iyimserlik, öz-yeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisinin, psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Terzi (2005), psikolojik sağamlığı arttırmak için etkili olabilecek ‘Psikolojik Dayanıklılık Modeli’ni incelemiştir. 395 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonuçları esas alındığında, stres yaratan yaşam olaylarını bilişsel olarak değerlendirebilmenin ve stresli durumlarla başa çıkmanın öznel iyi oluşu dolaylı şekilde etkilediğini belirlenmiştir. Psikolojik sağamlığın kişisel bir özellik olduğu durumlarda; bilişsel değerlendirme ve başa çıkma değişkenleri aracı olduğunda öznel iyi olmayı dolaylı bir şekilde etkilediği de belirlenmiştir.

2.1.7.2. Psikolojik Sağamlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Fletcher ve Sarkar (2013), psikolojik sağamlığın farklı tanımlarını, kavramlarını ve teorilerini gözden geçirmek ve eleştirmek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya göre, bireylerin psikolojik sağamlıklarını oluşturmak için aktif olarak kullanabilecekleri koruyucu faktörlerin geliştirilmesinin önemli olduğu görülmektedir.

Psikolojik sağamlığı yordamada duygusal yaşantıların öneminin araştırıldığı bir araştırmada, duygusal zekanın alt boyutlarından olan duygusal olarak kendinin farkına varabilme, duygusal olarak ifade etme, duygusal olarak kendini kontrol etme ve en çok da duygusal olarak kendini yönetme boyutlarının olumsuz yaşantılar sonrasında psikolojik sağamlığın odağında olduğu bulunmuştur (Armstrong, Galligan ve Critchley, 2011).

Ong, Zautra ve Reid (2010), acı veren günlük yaşantılarda psikolojik sağamlık ve olumlu duyguların rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucunda psikolojik olarak sağam bireylerin günlük acı veren olaylardan kolayca eski durumlarına dönebildiklerini bulmuşlardır.

Genç yetişkinlik döneminde nörolojik olarak psikolojik sağamlık ve yaşam doyumunun ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmaya göre, insan beyninin kendiliğinden meydana gelen aktivitesinin psikolojik sağamlığın etkinliğini yansıttığını vurgulanmaktadır (Kong, Wang, Hu ve Liu, 2015).

Hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir araştırmada travma sonrası büyüme, duygusal zeka ve psikolojik sağamlık incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında ise, orta düzeyde duygusal zeka ve psikolojik sağamlığın en yüksek travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu görülmektedir (Li, Cao, Cao ve Liu, 2015).

Min, Yoon, Lee, Chae, Lee, Song ve Kim, (2013) yaptıkları bir araştırmada kanser teşhisi olan hastalarda duygusal stres düzeyleri ve psikolojik sağamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Psikolojik sağamlık düzeyleri ile duygusal stres düzeyleri arasında

negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öneri olarak ise psiko-sosyal müdahalelerin yararlı olacağı sunulmuştur.

Lee, Nam, Kim, Kim, Lee ve Lee (2013), psikolojik sağlık ve psikolojik sağlamlığın ilişkili olduğu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği bir meta analiz çalışması yapmışlardır. Yapılan otuz üç çalışma sonucunda, psikolojik sağlamlığa en yüksek etkinin koruyucu faktörler olduğu, orta derecede etkinin risk faktörlerinin olduğu ve en düşük derecede etkinin demografik faktörler olduğu bulunmuştur.

2.2. Bilişsel Değerlendirme

Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkması için gerekli olan stres verici veya olumsuz durumların nasıl algılandığını ele almak oldukça önemlidir. Bazı insanlar stres verici, olumsuz durumlarla karşılaştıkları zaman başa çıkabileceklerini, bazıları ise stres verici, olumsuz durumlarla karşılaştıkları zaman başa çıkamayacaklarını düşünmektedir. Bu sonuçlar, bireylerin bilişsel değerlendirme ile ilgili bir süreç olduğunu göstermektedir.

Olumsuz durum ve stresin psikolojik sağlık için ön koşul olması stresin yapısının incelenmesini beraberinde getirmektedir.

Stres, günlük yaşamımızın bir parçası olmakla birlikte Latince kökenli olup "estrictia" kelimesinden gelmektedir. Stres kavramı, felaket, musibet, dert, elem gibi anlamlarda kullanılmış daha sonra bu anlamların yanında nesnelere, kişilere ve ruhsal yapıya yönelik olarak da kullanılmıştır (Güçlü, 2001). Cüceloğlu (1996) ise stresi, bireylerin fiziksel ve sosyal çevrelerinden gelen olumsuz koşullardan kaynaklı olarak, fiziksel ve psikolojik sınırlarının da üstünde gösterdiği çaba olarak tanımlamaktadır. Stres, organizmanın tehdit edilmesi sonucunda ortaya çıkmakta ve organizma strese 'savaş veya kaç' tepkisi göstermektedir. Organizmalar eğer stresle başa çıkabileceğini düşünüyorsa tehlikeli olan o durumla savaşır; başa çıkamayacağını düşünüyorsa o durumdan uzaklaşmaya çalışır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Bu araştırma kapsamında stresin zihinsel ve duygusal belirtilerini görmek gerekmektedir.

2.2.1. Stresin Zihinsel Belirtileri

Baltaş ve Baltaş (2013) stresin zihinsel belirtilerinin unutkanlık, dikkatini toparlayamama, karar vermede güçlük çekme, iyi olanı değil garanti olanı seçme ve odaklanamama olduğunu belirtmektedir. Bu belirtilerinin yanında Walton (1993) aşırı hayal görme, mantıksız düşünceler, sık sık dalıp gitme ve hata yapma eğiliminde olmayı da belirtiler arasında ele almaktadır (Terzi, 2005)

2.2.2. Stresin Duygusal Belirtileri

Stresin duygusal belirtilerine baktığımızda ise endişe, karamsar olma, kızgınlık, değersizlik, yetersizlik, güvensiz hissetme ve kaygılanmanın ele alındığı görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013). Walton (1993), ağlamada artış, duygusal patlamalar ve depresyon ve genel duygusal tutarsızlıkların olmasının da duygusal belirtilerden olduğunu aktarmaktadır (Terzi, 2005).

2.2.3. Bilişsel Değerlendirme Nedir?

Birey, olumsuz duruma yönelik değerlendirmeler yapmakta ve bu değerlendirmenin sonuçlarına göre de hareket etmektedir. Stresle başa çıkma bir süreç olarak ele alınmakta olup (Lazarus, 1993) bireylerin stres yaratan duruma yönelik birtakım değerlendirmeler yaptığı görülmektedir. Bu durumda bilişsel değerlendirme olumsuz durumlar ve stresle başa çıkmada ilk basamak olarak görülmektedir (Terzi, 2009).

Bilişsel değerlendirme iki şekilde değerlendirilmektedir: Birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme. İlk değerlendirme biçimi olan birincil değerlendirme, olumsuz yaşantı veya stres yaratan durumun birey için nasıl bir anlam taşıdığının değerlendirildiği aşamadır (Folkman, 2008). Birincil değerlendirme aşamasının temelde iki boyutu vardır. Bu aşama stres yaratan durum bireyler tarafından ya tehlike bir durum olarak ya da meydan okuma olarak değerlendirilebilmektedir (Folkman, 2008; McGowan, Gardner ve Fletcher, 2006). Stres, tehlike yaratan bir durum olarak değerlendirildiğinde bireyler kayıplarının ve zararlarının neler olacağını düşünürken, stresi meydan okuma olarak değerlendiren bireyler bu durumun üstesinden gelme ve kazanç beklentisi taşımaktadırlar (Folkman, 2008; Akt: Terzi, 2009).

İkincil değerlendirme aşaması bireyin algıladığı stres yaratan durum ile ilgili yapabileceği birtakım aktivitelere dair sahip olduğu mevcut kaynakları ve yeteneklerini değerlendirdiği aşamadır (Akt: Kantar, 2014). İkincil değerlendirmede bireyler stres yaratan durum karşısında uğrayacağı zararın önüne geçmek veya stresli durumun üstesinden gelmek için yapabileceklerinin, var olan potansiyel kaynaklarının ve yeteneklerinin neler olduğunu da değerlendirmektedirler. İkincil değerlendirmenin üç ögesi bulunmaktadır. Bunlar; bireyin kendisine veya diğerlerine karşı gösterdiği suçlama ya da kendisine veya başkalarına karşı duyduğu güven, başa çıkabilme becerisi ve geleceğine yönelik beklentileridir. Stres yaratan bir durum karşısında birey, bu üç ögeyi ele alarak bir değerlendirme yapmaktadır (Lazarus, 1993). Kantar (2014) ise, ikincil değerlendirme sürecinin üç boyutu olduğunu ve bunların; kendi tarafından kontrol edilebilirlik, diğerleri tarafından kontrol edilebilirlik ve kontrol edilemezlik olduğunu belirtmektedir. Kendi tarafından kontrol edilebilirlik boyutu, bireylerin

karşılaşmış olduğu stresli durumun üstesinden kendi kendine gelebileceğine duyduğu inanç olarak ele alınmaktadır. Diğerleri tarafından kontrol edilebilirlik boyutu, bireylerin karşılaştığı stresli durumun üstesinden başkalarından aldığı yardım ile gelebileceğine inanmaları ile ilgilidir. Son olarak kontrol edilemezlik boyutu, bireylerin karşılaştığı stresli durumun hiçbir şekilde ve kimse tarafından kontrol edilemeyeceğine duyduğu inanç olarak tanımlanmaktadır (Akt: Kantar, 2014). İkincil değerlendirme aşamasında bireyler, stresli durum karşısında birtakım başa çıkma kaynaklarını değerlendirmektedirler. Bu kaynaklar; bireyin enerjisi, dayanma gücü, sağlığı gibi fiziksel; bireysel ve sosyal ilişkileri, sosyal ve duygusal olarak algıladığı destek gibi sosyal; problem çözme becerisi, umut, öz saygısı gibi psikolojik ve birtakım kullanılan materyaller olarak ele alınmaktadır (Folkman, 1984).

2.2.4. Stresle Başa Çıkma

Stres insanların yaşamlarının bir parçasıdır. Stres altındaki insanlar stresle başa çıkmaya çalışmakta veya durumu kabullenmektedirler. Başa çıkma kavramı Fleming, Baum ve Singer (1984) tarafından stres yaratan durumların yarattığı duygusal gerilimi azaltma, ortadan kaldırma veya ortaya çıkan bu gerilime direnç gösterme amacıyla gösterdiğimiz davranışsal ve duygusal tepkilerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Terzi, 2005). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre ise stresle başa çıkma, bireyin var olan kaynaklarını tüketen veya zorlayan bir süreci değerlendirdiği bir yönetme süreci" olarak tanımlanmaktadır (Terzi, 2009).

İnsanlar stresle başa çıkarken birtakım stratejiler geliştirmektedirler. Lazarus ve Folkman (1984) bu stratejileri 'duygu odaklı' ve 'problem odaklı' başa çıkma olarak iki şekilde ele almaktadır.

Problem odaklı başa çıkma: Stres yaratan durumun ortaya çıkardığı etkiyi azaltmak veya stres yaratan durumu tamamen ortadan kaldırmak için problem çözme basamakları kullanılmaktadır. Problem çözme basamaklarını kullanmak, stres yaratan durumu meydana getiren bileşenleri değiştirmeye yönelik harekete geçmek demektir. Bu doğrultuda problem odaklı başa çıkmada yapılabilecekler arasında durumla ilgili sorumluluğunu kabul etme, sistematik bir şekilde sorunu çözme, kendini kontrol altına alabilme, sorun üzerine yapıcı düşünebilme yer almaktadır.

Duygu odaklı başa çıkma: Stres yaratan durumun ortaya çıkardığı olumsuz duygu durumlarının kontrol altına alınmasını ve olumlu olan yönle odaklanılmasını kapsamaktadır. Bu doğrultuda duygu odaklı başa çıkmada yapılabilecekler arasında sorundan, stres yaratan

durumdan uzak durma, sosyal desteğe başvurma, zihnini sorunla meşgul etmeme, kaçma veya kaçınma tepkisi gösterme, inkar etme yer almaktadır.

Lazarus (1993), stresle başa çıkma ile ilgili yaptığı araştırmalarda birtakım bulgulara ulaşmıştır.

Lazarus (1993);

1. Başa çıkma sürecinin karmaşık olduğunu ve bireylerin stres yaratan bir durumla karşılaştıklarında temel başa çıkma stratejilerini kullandıklarını söylemektedir.
2. Başa çıkmanın, stres yaratan durumun değiştirilebilir olup olmadığı ile ilgili olduğunu söylemektedir. Lazarus (1993), değiştirilebilen stres durumlarında daha çok problem odaklı başa çıkmanın kullanıldığını; değiştirilemeyen stres durumlarında ise daha çok duygu odaklı başa çıkmanın kullanıldığını söylemektedir.
3. Yaşanılan stres verici durumun iş, sağlık ve aile ile ilgili olması durumunda kadınlarla erkeklerin benzer başa çıkma stratejisi kullandığını söylemektedir.
4. Başa çıkma stratejilerinin bazılarının çevresel koşullara bağlı olduğunu bazılarının ise sabit ve değişmez olduğunu ileri sürmektedir. Bu durumda kişilik özelliklerinin kısmen sabit olduğunu, sosyal destek aramanın ise çevreye bağlı olup değişken olduğunu söylemektedir.
5. Bireylerin başa çıkma sürecinin her aşamasında farklı bir başa çıkma stratejisinin kullanılabileceğini söylemektedir.
6. Başa çıkma stratejilerinin bazılarının olumlu sonuç getirdiğini bazılarının ise olumsuz sonuç getirdiğini söylemektedir.
7. Stres yaratan durumun özelliklerine göre başa çıkma stratejileri arasında seçim yapıldığını ve bu seçimlerin duruma göre değişkenlik gösterdiğini söylemektedir.
8. Son olarak da başa çıkma stratejilerinin sonuçlardan bağımsız olduğunu söylemektedir.

Başa çıkma sürecinde, stresli veya problem yaratan durumun üstesinden gelebilmek, birtakım engelleri aşabilmek, içinde bulunulan durumda var olan ikilemi çözebilmek için bireyler, kişisel kaynaklarına başvurumaktadırlar. Bireyler yaşadıkları durumlar aynı olsa bile farklı başa çıkma yöntemleri kullanmaktadırlar. Bireyler farklı kişisel kaynaklarını meydana çıkardıklarında başarılı bir şekilde başa çıkma süreci yaşamaktadırlar. Başarılı bir başa çıkma birtakım yeteneklerle mümkün olmaktadır. Bu yetenekler sırasıyla, araştırma yeteneği, ihtiyaç halinde sakin kalabilme yeteneği, var olan durumu yeniden tanımlama yeteneği, alternatif düşünme yeteneği, sonuçları değerlendirme yeteneği ve mizah yeteneği olarak sıralanmaktadır. Bireylerin stresle başa çıkmasına yardımcı olabilecek davranışsal durumlar

ise görev odaklı olmak, gerçekçi olmak, mizah duygusunu kullanmak, sosyal destek ağlarını kullanmak, bireyin kendisiyle barışık olması ve kendisini olduğu gibi görebilmesidir (Akt: Erözkan, 2004).

Bireylerin stresli durumları değerlendirmede kişilikleri önemli rol oynamaktadır. En başta yaşanan durumun stresli bir durum olarak algılanıp algılanmaması bile bireylerin kişiliği ile ilgili olmaktadır. İyimserlik, öz saygı, psikolojik sağlamlık, problem çözme becerisi gibi özellikler bireylerin yaşanan durumu stresli bir durum olarak algılayıp algılamamasının yanında, bu stres yaratan duruma uyum sağlamalarına veya bu durumdan kaçınmalarına neden olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Kısaca birincil değerlendirme; bireyin olumsuz veya stresli durum karşısında bu durumu nasıl algıladığı ve ileride ne gibi sonuçların oluşabileceğini görmekle ilgili iken ikincil değerlendirme; içinde bulunulan durumla ilgili harekete geçmek için değerlendirme ve plan yapmakla ilgilidir (Terzi, 2005, 2009; Türküm, 2001).

2.2.5. Bilişsel Değerlendirme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.2.5.1. Bilişsel Değerlendirme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bilişsel değerlendirmede olumsuz durumun ve stresin nasıl algılandığı boyutu ve ikincil değerlendirmede de stresli durumla nasıl başa çıkılacağı ele alındığından yapılan araştırmalar kısmında bu boyutlar ele alınmıştır.

Sağlık çalışanları ile yapılan bir çalışmada serbest zamanlarındaki etkinliklere katılma süreleri ile mesleki stres, psikolojik sağlamlık ve yaşamdan aldıkları doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 93 doktor 161 hemşire katılmıştır. Araştırma sonuçları değişkenler arasında düşük düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda serbest zaman etkinlik sürelerinin artmasıyla birlikte algılanan stres düzeyinin düştüğünü de göstermektedir. Serbest zaman etkinlik sürelerinin artmasının bireylerin psikolojik sağlığını ve yaşam doyumunu arttırdığı da belirtilmiştir (Aşkın, 2019).

Kantar (2014), engelli çocuğu olan ebeveynlerle yaptığı çalışmada stresi değerlendirmenin alt boyutları olarak ele alınan tehdit ve kontrol edilemezlik ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Aynı çalışmada stresi değerlendirmenin başka bir boyutu olan kontrol edilebilirlik ile yaşam doyumunu değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Boğaziçi Üniversitesi hazırlık okuyan öğrencilerin yaşadığı günlük sıkıntılar, yaşam olayları, bilişsel değerlendirmeleri, psikolojik problemleri ve başa çıkma yolları arasındaki

ilişkiyi inceleyen araştırmada 270 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, başa çıkma yollarının bilişsel değerlendirmeler ve psikolojik problemler arasında kısmen de olsa aracı bir rolü olduğu görülmüştür (Yılmaz, 2015).

Alkan (2004), üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres yaratan olaylara karşı yaptıkları, durumun ikincil değerlendirmesi, durumun bilişsel olarak değerlendirmesi, olay yaşandıktan sonra yaşanan duygular, ortaya çıkan bu duyguların da bilişsel olarak değerlendirmesi ve başvurulmuş başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Sonuçlara göre, olumlu duygular ve duyguların bilişsel değerlendirmenin, problemle başa çıkma yollarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Olumsuz duyguların, stres düzeyinin ve ikincil bilişsel değerlendirmenin de duygu odaklı başa çıkma yollarını anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmiştir.

2.2.5.2. Bilişsel Değerlendirme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Lumsden, Edwards, Lawrence, Coyle ve Munafò (2016), yaptıkları araştırmada bilişsel değerlendirme ve bilişsel eğitimin oyunlaştırılması gözden geçirilmiştir. Araştırma sonuçları, oyunlaştırmanın dikkatli bir şekilde uygulanmasının bilişsel olarak geçerli görülebilen bilişsel değerlendirmeyi geliştirmenin bir yolunu sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Bilişsel değerlendirmenin uygulanması ile ilgili kavramları ve metotları ele alan bir diğer araştırma sonuçları ise insanların zihinlerinin gerçeklik görüşünü oluşturma sürecinde bilgiyi aktif olarak aramaları, seçmeleri ve kullanmaları betimlemektedir (Dunkley, Segal ve Blankstein, 2019).

Zauszniewski, Chung ve Krafcik (2001), yaptıkları bir araştırmada bireylerin bilişsel değerlendirme düzeylerinin başa çıkma yollarını, stres düzeylerinden daha iyi yordadığını ortaya koymuşlardır.

Bilişsel değerlendirmenin ikincil değerlendirme kapsamında yer alan stresle veya olumsuz bir durumla başa çıkma ile ilgili de birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların bazıları aşağıda ele alınmıştır.

Stresle başa çıkmada olumlu yöntemler ve olumsuz yöntemlerin (örn: dikkat dağıtma) etkisinin incelendiği bir araştırmada, olumlu bir şekilde başa çıkma yöntemlerinin (müzik dinlemek, okumak, meslekleşle veya eşle konuşmak, yürümek) uygulanmasının önemli düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Aynı zamanda stresle başa çıkmada bazı demografik özelliklere bakılmış ve yaş, görev süresi, iş yeri, iş deneyimi ile pozitif başa çıkma tarzı arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu aktarılmıştır (Laal ve Aliramaie, 2010).

Stresle başa çıkma yolları ve depresyonla ilgili yapılan bir çalışmada, sağlıklı bireylerin aksine depresyonu olan bireylerin stresli durumlarda, kaçma-kaçınma, inkar etme stratejilerini kullandıkları ve stresli durumların olumlu taraflarını görmekte zorlandıkları belirlenmiştir (Orzechowska, Zajaczkowska, Talarowska ve Gałeczki, 2013). Başka bir araştırmada ise stresle başa çıkmada depresyonun yanında kişilik, kaygı ve denetim değişkenleri de araştırılmıştır. Demografik değişkenlerin de ele alındığı bu araştırmada özellikle görev odaklı başa çıkma her iki cinsiyet tarafından eşit olarak kullanıldığı, duygu odaklı başa çıkma kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı ortaya konmuştur. Görev odaklı başa çıkma stratejisinin, daha düşük dış kontrol odağı, yüksek benlik saygısı, düşük kaygı ve depresyonu olan bireyler tarafından daha çok tercih edildiği görülmektedir. Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ise yüksek dış kontrol odağı, düşük benlik saygısı ve yüksek depresyonu olan bireyler tarafından daha çok tercih edildiği görülmektedir (Leandro ve Castillo, 2010).

Pozitif düşünmenin stresle başa çıkma ve sağlık sonuçlarının değerlendirilmesi üzerine etkisinin incelendiği bir araştırmada pozitif düşünmenin, stresi daha az algılanmasına yardım ettiği, stresle başarılı bir şekilde başa çıkmayı sağladığı açıklanmıştır (Naseem ve Khalid, 2010).

Strese tepki olarak olumsuz başa çıkma stratejilerinden dışsallaştırılmış (örn. saldırganlık) ve içselleştirilmiş (örn. sosyal geri çekilme) tepkiler gösteren bireylerin önemli ölçüde daha çok problem davranışı ve travma sonrası stres durumlarını bildirdikleri görülmüştür. Temel negatif başa çıkma stratejilerinden mesafeli başa çıkma (örn. dikkat dağıtma) gösteren bireylerde ise yüksek problem davranışı veya travma sonrası stres görülmediği bildirilmiştir. Dışsallaştırılmış-içselleştirilmiş veya mesafeli başa çıkma eğilimi göstermeyen bireylerin, en yüksek genel yetkinliğe sahip oldukları da bildirilmektedir (Boxer, Sloan-Power, Mercado ve Schappell, 2012).

2.3. Duygu Düzenleme

Stres yaratan durum ile ilgili zarar verici olay ve risk değerlendirmesi yapan bireyler birtakım olumsuz duygular (öfke, endişe, korku gibi) yaşamaktadır. Stres yaratan durumu meydana okuyucu, üstesinden gelinmesi gereken bir durum şeklinde gören bireyler ise haz, heyecan ve azim gibi birtakım olumlu duygular yaşamaktadır (Folkman, 1984). Bu anlamda duygunun ne olduğu, temel duyguların neler olduğu ve vücudumuzda meydana getirdiklerini incelemek gerekmektedir.

Duygu Oxford İngilizce Sözlüğünde, herhangi bir zihin, his, tutku gidiş-gelişi veya aşırı ya da uyarılmış bilişsel durum olarak tanımlanmaktadır. Neutfelt ve Guralnik'e (1988)

göre ise duygu, duyumların uyarılması ile birlikte bilinç seviyesinde ve diğer zihinsel süreçlerden farklı olan bir durumdur (Akt: Alkan, 2004). Goleman (2013) ise duyguyu, bir his ve bu his ile ilgili olan bazı düşünceler, biyolojik ve psikolojik durumlar olarak tanımlamakta ve kullanmaktadır. Duygular bireylerin kendileri ve başkalarıyla olan ilişkilerini düzenleyen ve yaşamlarına anlam yükleyen temel bir mekanizmadır (Akt: Çelik ve Aydoğdu, 2018; Greenberg, 2010).

Araştırmacılar hangi duyguların temel hangilerinin bazı karışım veya türetilmiş duygu olduklarını araştırmışlar ve hepsi olmasa da bazı araştırmacılar bazı temel duyguların olduğu konusunda ortak bir görüşe ulaşmışlardır (Goleman, 2013; İkiz, 2016; Tekinalp ve Terzi, 2013). Bu temel duygular; üzüntü, korku, öfke, zevk, şaşkınlık, sevgi, iğrenme ve utanç olarak sıralanmaktadır. Bu duygulara eşlik eden başka duygular da bulunmaktadır (Goleman, 2013). Bir sınıflama yapılmış olsa da duyguların nasıl sınıflandırılacağına yönelik kesin bir sonuç bulunmamaktadır (Goleman, 2013).

Greenberg'e (2010) göre duygular en temel düzeyde uyumlu ve karmaşık durumlarda bireylere yardım eden bileşenlerdir. Duyguları kullanmak danışanların neye ihtiyaçları olduğunu ortaya çıkarmak için 'terapötik pusula' özelliği taşımaktadır. Duyguların bireylerin benlik yapısının temeli ve öz düzenlemenin belirleyici olduğu öne sürülmektedir (Greenberg, 2010).

Duygunun ele alındığı terapi yaklaşımı olan duygu odaklı terapide amaç duyguların açığa çıkarılması, ifade edilmesidir. Aynı zamanda bireylerin duygularını tanımlamasını, deneyimlemesini, kabullenmesini, anlamasını ve düzenlemesini sağlamak terapinin amaçlarından (Greenberg, 2010; Greenberg ve Paivio, 2003; Greenberg ve Pascual-Leone 2006). Bireylerin geçmişlerinde yaşamış oldukları birtakım duyguların yeniden yaşanmasına olanak sağlanarak deneyim kazanmaları ve işlevsel olamayan duygular yerine işlevsel duyguların açığa çıkarılıp geliştirilmesi de hedeflerden bir tanesidir (Greenberg, 2010).

2.3.1. Duygu Şemaları

Duygu şemaları, duygu odaklı terapi için bir aracı görevi görerek duyguların bireylerin yaşantılarını nasıl organize ettikleri ve duygusal süreçlerin nasıl işlediğini anlamaya yardımcı olmaktadır. Duygu şemaları bireylerin yaşantılarını düzenleyen içsel yapılardır. Doğuştan gelmekle birlikte, erken dönem yaşantılarının da etkileşimi bulunmaktadır (Greenberg ve Paivio, 2003).

Duygu odaklı terapide duygu şemaları, bireylerin yaşantılarını otomatik bir şekilde kendiliğinden ortaya çıkaran birinci kaynak olarak görülmektedir fakat direkt duygu şemaları

ile çalışılmamaktadır (Greenberg, 2010). Duygu şemaları birbirine bağlı birçok bileşenden oluşmaktadır. Duygu şemasının bileşenleri yaşantıyı organize etmektedir. Bu bileşenler Elliot ve ark. (2004) tarafından açıklanmıştır (Tekinalp ve Terzi, 2013).

1. Algısal-Durumsal Bileşenler: Bireylerin geçmiş veya şimdiki çevrelerini temsil etmektedir. Şu an içinde bulunulan durumun ve anılarının farkındalığını içermektedir.
2. Bedensel Bileşenler: Bireylerin bedenleri aracılığı ile kendini gösteren şemaları temsil etmektedir. Bedensel tepkileri (uzuvlarda elektriğin çarpması gibi hislerin varlığı) ve duyguların ifade edilişini (mimiklerde korku ve sinirli gülüş gibi) içermektedir.
3. Sembolik-Kavramsal Bileşenler: Algısal-durumsal ve fiziksel bileşenlerin farkında olunması sağlanarak ortaya çıkan, duygusal şemaların sözel veya görsel yansımalarıdır. Sembolik olan bileşenler çoğunlukla sözel ifadelerdir. Ayrıca metaforik anlamlar da içerebilmektedir.
4. Motivasyonel-Davranışsal Bileşenler: Arzu, niyet, istek, ihtiyaç veya harekete geçme gibi eğilimleri içermektedir.
5. Duygusal Şema Çekirdek Süreçler: Bariz olan bir duygunun çevresindeki bütün değişik bileşenleri bir araya getiren süreçlerdir ve üstte yer alan dört bileşenle ilgili yansımalarından sonra tanımlanmaktadır.

Terapide, danışmanlar danışanlarını empatik bir şekilde dinleyerek bireylerin duygularını hatırlamalarını ve ifade etmelerini sağlamaktadırlar. Bu sayede danışanlar, duygu şemalarını daha iyi anlamakta ve işlevsel duygusal tepkiler üretmek için anılarını yeniden değerlendirmektedirler (Greenberg ve Paivio, 2003).

2.3.2. Duyguların Sınıflandırılması

Duyguların temel işlevi bireylerin tepkilerine geribildirim vermek ve bireyleri durumlara uygun tepkiler vermesine hazırlamaktır. Alan yazın incelendiğinde dört tür duygudan bahsedildiği görülmektedir. Bu duyguların ayırt edilmesi, sürecin ilerlemesi ve bireylerin kendilerini anlayarak yeniden değerlendirmesi için gerekli görülmektedir (akt: Tekinalp ve Terzi, 2013).

1. Birincil İşlevsel Olan Duygular

Birincil işlevsel duygular, farklılaşan durumlara karşı verilen ilk duygusal tepkilerdir. Bu duygular duygusal zekanın başlıca kaynağıdır. Bireylerin hayatta kalma dürtüsü ve iyilik hali ile de doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Bu duygular açığa çıkartılması gereken, danışanın ifade etmesine yardımcı olunan duygulardır. Canlı ve yenidirler. Bireyler bu

duygularını hissedene kadar keşfedilmeye devam edilmektedir. Bireylerde benlik bütünlüğünü ve bağlanmayı sağlayan duygulardır (Greenberg, 2010).

2. Birincil İşlevsel Olmayan Duygular

Duygu odaklı terapide asıl uğraşılan duygulardır. Bu duygular en temel, en gerçek ve en eski duygular olarak kabul edilmekle birlikte sağlıklı olmayan duygulardır. Bu duyguların, geçmişte var olan ve bitirilmemiş işlerden, çocukluk yaşantılarında karşılanmayan ihtiyaçlardan, geçmişte yaşanan travmatik yaşantılardan kaynaklandığı belirtilmiştir. Bu duygulara yalnızlık, terk edilmişlik, değersizlik, bağımlılığa yol açan kaygılar örnek olarak verilmektedir. Bireylerin bu duyguları genellikle ilişkilerinde sorunlar yaratmaktadırlar. Bireyler bu duygulara saplanmaktadırlar. Bu duygular çok yoğun, baskılı, derin ve stres vericidirler. Danışmanlar, danışanlarının bu duygularına ulaşabilmek için birtakım sorular sorarlar ve süreçte bu duyguları düzenleyerek işlevsel duygularla yer değiştirmesini sağlamaya çalışmaktadırlar (Greenberg, 2010).

3. İkincil-Tali Duygular

İkincil duygular genellikle birincil işlevsel ve işlevsel olmayan duygulara karşı geliştirilen tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Bu duygular bireylerin genellikle sakladığı veya derinlerde hissettiği duygulardır. Bu yüzden de daha sıkıntılı duygulardır. Bireyler mutsuz hissettiklerinde bile bu duygunun altında yatan diğer duyguların varlığını bilmiyor olabilmektedir. Mutsuz bir birey aslında öfke, pişmanlık hissediyor olabilirken; öfkeli olduğunu düşünen birey aslında incinmiş veya yalnız hissediyor olabilmektedir (Greenberg, 2010).

4. Taklit (-miş gibi) Duygular (Yardımcı Duygular)

Bu duygular daha çok diğer insanları etkilemek veya onları kontrol etmek amacıyla açıklanan duygulardır. Sahte ve manipüle edici duygulardır. Gerçeği yansıtmamaktadır. Zamanla kişiliğin bir parçası da olabilmektedir (Greenberg, 2010).

2.3.3. Duyguların Düzenlenmesi

Duygular günlük yaşantımızda olumlu ya da olumsuz birçok şeyi etkilemektedir. Sürekli olarak değişim gösteren bir sürecin içinde olduğumuzdan sürece uyum sağlamak adına vermiş olduğumuz birtakım tepkiler de zaman zaman değişim göstermektedir. Duyguların düzenlenmesi bu anlamda oldukça önemlidir. Duygular uyum sürecini desteklediği gibi

bireylerin hayatlarına ve kararlarına da yön vermektedir (Greenberg, 2010). Greenberg (2004), duyguların aynı zamanda kendimizi ve çevremizi düzenlemenin yanında bireylerin iyi oluşunu sağlamak için hayatlarına anlam kattığına da belirtmektedir. İyi oluşumuzun devam etmesini sağlamak adına olumlu ve olumsuz duyguların tanınması ve düzenlenmesi oldukça önemlidir. Duygu düzenleme kavramının ortaya çıkması, olumlu kabul edilen duyguların artırılmasını, devamlılığının sağlanması ve olumsuz kabul edilen duyguların da zarar vericiliğinin azaltılması amacıyla olmuştur (Yıldız ve Duy, 2014).

Duygu düzenleme, bireylerin hedeflerini gerçekleştirmek için duygusal olarak gösterdikleri tepkileri izleme, tepkilerini değerlendirme, tepkileri değiştirme süreçlerinde kullandıkları içsel ve dışsal tepkilerin bütününden meydana gelmektedir (Akt: Karabacak ve Demir, 2017). Duygu düzenleme, bireylerin duygularını yönetmek için giriştikleri aktif çabalardan oluşmaktadır (Koole, 2009).

Duygular düzenleyebilmek için o duyguyu kabul etmek ve duygunun ne anlama geldiğini anlamak gerekmektedir. Duygu düzenleme becerileri; duyguları tanımlama ve isimlendirme, duygulara dayanabilme, olumlu duyguları artırma ve olumsuz duyguları azaltma, tolere etme, kendini rahatlatma, nefes alış-verişini düzenleyebilme ve dikkati başka bir yöne yönlendirebilme becerilerini kapsamaktadır. Duyguları düzenleme süreci duyguların düzenlenmesinin yanında olumsuz duygularla başa çıkmayı da içermektedir (Greenberg, 2010). Duygu düzenleme becerisi her bireyde aynı şekilde görülmemektedir bu da bireylerin farklı duygu düzenleme stratejileri kullandıklarını gösterebilmektedir.

Duygu düzenlemeyi ele alan yenilikçi ve güncel yaklaşımlardan biri olan farkındalık temelli terapilerde duygularının farkında olmanın öneminden bahsedilmektedir. Terapide, duygu egzersizleri yapılarak bireylerin duygularını anlamaları sağlanmakla birlikte duygu düzenleme becerisi, duygu farkındalığının olumlu etkilerini vurgulamak için kullanılan terapötik bir beceri olarak ele alınmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010).

Duygu düzenlemeyi ele alan diğer bir yaklaşım olan duygusal şema terapisinde duygu düzenleme kavramı, duygusal deneyimleri tanımlamak, duyguları değerlendirmek amacıyla kavramsallaştırılmıştır. Duygu odaklı terapide ise duygu düzenleme, duygusal değişimi sağlayan temel ilkeler arasında yer almaktadır (Greenberg, 2010).

Duygularla işlevsel baş etme modelinde temel duygu düzenleme becerilerinin tanımlanmıştır. Bu modele göre temel duygu düzenleme becerileri sırasıyla: farkındalık, tanımlama ve adlandırma, anlama, değişimleme, kabul ve tolerans, yüzleşme ve son olarak da etkin öz destektir (Akt: Vatan ve Kahya, 2018).

1. Tanımlama ve adlandırma becerisi: Duygusal yaşantıları uygun anlamsal şemalar ile eşleştirmeyi ifade etmektedir. Bir duyguyu doğru bir şekilde adlandırmak ve tanımlamak, duygunun amacı, ortaya çıkabilecek riskleri ve faydaları ile ilgili bilgi sahibi olunmasını sağlamaktadır.
2. Anlama becerisi: Duyguları sürdürmeyi ve ortaya çıkarmayı sağlayan faktörlerin belirlenebilmesidir. Duygunun değiştirilebilir olup olmadığını anlayıp, duygunun kabulünün veya duygunun ortaya çıkmasına neden olan içsel veya dışsal durumların değiştirilmesinin düşünülmesi ile ilgilidir.
3. Değişimleme becerisi: Duyguların niteliğini, yoğunluğunu-sıklığını veya süresini beklenen şekilde değiştirmeyi içermektedir. Değişimleme becerisi, işlevi olmayan duyguları düzenleme becerilerinin kullanımını, kaygıyı ve kaçma-kaçınma tepkisini azaltmaktadır.
4. Kabul ve tolerans becerisi: Duyguları değişimlemenin kolay olmadığı veya duyguların değişimlemesinin olmadığı durumlarda bu beceri ortaya çıkmaktadır.
5. Yüzleşme becerisi: Olumsuz duyguların ortaya çıkması durumunda bu duygulara yaklaşmayı ve olumsuz duygularla yüzleşmeyi içermektedir. Bu beceri bir yandan işlevsel duygu düzenleme becerilerini geliştirilebilirken diğer yandan bireylere yeni işlevsel beceriler de edindirebilmektedir.
6. Etkili öz-destek sağlama becerisi: Fayda sağlayan duygu düzenleme becerilerinin bir zaman diliminde kullanılması kısa süreliğine de olsa olumsuz duyguları tetikleyebilmektedir. Bu beceri bu tarz durumlarda devreye girmektedir. Örneğin, yüzleşme becerisi, bireyler için kısa bir zaman da olsa stres verici olabilir. Bireylerin duygu durumunu bu zamanda dengede tutması oldukça önemlidir. Bu beceri ile birey kendisi için öz-şefkat, yatıştırma, merhamet ve cesaretlendirme sağlayabilmektedir (Akt: Vatan ve Kahya, 2018).

Duyguların düzenlemesi konusunda birçok strateji bulunmaktadır. Bu stratejiler; kaçınma, kabul etme, yeniden değerlendirme, problem çözme, ruminasyon (zihinsel geviş getirme) ve baskılamadır (Akt: Totan, 2015). Duygu düzenlemede süreç modeline göre de duyguyu üretme süreci beş şekilde düzenlenmektedir. Bunlar; durumun seçimi, var olan durumun değiştirilmesi, dikkatin genişlemesi, bilişlerin değişimi ve tepkilerin düzenlenmesi olarak belirlenmiştir (Gross, 2001). Gross (2001, 2015), duygu düzenleme stratejilerini öncül ve tepki odaklı olarak belirtmiştir. Durumun seçimi, dikkatin yayılması, durumun değiştirilmesi, bilişlerin değişiminin öncül odaklı; tepkilerin ayarlanmasının ise tepki odaklı

duygu düzenleme stratejisine dahil olduğunu açıklamaktadır. Öncül odaklı stratejisi duygu oluşmadan önce ortaya çıkmakta ve davranışları etkilemekteyken; tepki odaklı stratejiler duygu meydana çıktıktan sonra ortaya çıkmaktadır (Akt: Totan, 2015).

Gross'a (2015) göre duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olmak üzere iki boyutu vardır. Bilişsel yeniden değerlendirme boyutu, duyguların var olan etkisini azaltmak amacıyla herhangi bir durumun farklı biçimde yapılandırılmasını içermektedir. Başka bir deyişle bir durumun var olan duygusal etkisini değiştirmekle ilgilidir (John ve Gross, 2004). Düzenleme, bilişsel bir süreç olduğundan yeniden değerlendirmenin doğru yapılması doğru tepkilerin de açığa çıkmasını sağlayacaktır. Duyguların baskılanması ise, süreçte süregelen duyguların ifade edilmesi davranışını durduran bir duygu düzenleme stratejisidir (Gross, 2001). Lantrip ve Hung'a (2017) göre de baskılama, duyguların açıkça ifade edilmesinden kaçınma anlamına gelmektedir. Boyutların içeriği de ele alındığında, duygu düzenlemenin bilinçli veya bilinçsiz olarak yapılması biliş olmadan mümkün görülmemektedir (Demir, 2018).

Yeniden değerlendirme stratejisi öncül odaklı bir strateji olmakla birlikte erken ortaya çıkmaktadır. Duygular, tepki olarak meydana gelmeden önce ortaya çıkmaktadır. Böylece yeniden değerlendirmenin duygu sürecini başarılı bir biçimde değiştirebileceği söylenebilmektedir. Baskılama boyutu ise tepki odaklı bir stratejidir ve duyguların ortaya çıkması geç meydana gelmektedir. Ayrıca duygu, tepki eğilimlerinin davranışsal kısmını da değiştirmektedir. Baskılama stratejisi, olumsuz duyguları davranışsal olarak azaltmada etkili olmaktadır, olumlu duyguların ifade edilmesinde ise sınırlayıcı olabilmektedir. Baskılama, olumsuz duygu yaşantılarının azaltılmasında yardımcı olmayacağı gibi olumsuz duyguların çözülmeden kalmasına ve birikmesine de neden olabilmektedir (Gross, 2001).

Stresle başa çıkma türlerinden olan duygu odaklı başa çıkmada belirtildiği gibi, duygu düzenleme özellikle bireylerin olumsuz durumlarla veya stresle başa çıkma sürecine yönelik bir enerji sağlamakta ve kaçma-kaçınma davranışlarına karşı mücadele etmeyi içermektedir (Akt: Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012).

2.3.4. Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

2.3.4.1. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yapılan bir araştırmada, sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerde bilişsel değerlendirme yöntemleri, sınav kaygısı, akademik öz-yeterlik ve cinsiyetin, sınav anındaki duyguları düzenleme stratejileri üzerindeki rolü araştırılmış ve araştırmaya 778 öğrenci

katılmıştır. Bilişsel değerlendirme yöntemleri de dahil olmak üzere tüm değişkenlerin duygu düzenleme stratejilerini yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenler arasında duygu düzenleme stratejilerini en çok yordayan değişkenin sınav kaygısı olduğu görülmüştür. Aynı zamanda duygu düzenleme stratejilerini kadınların erkeklere göre daha çok kullandığı görülmüştür (Güçlü, 2009).

Demirtaş (2018), bilişsel yeniden değerlendirme, baskılama ve öz saygısının mutluluğu ne derece yordadığını incelediği araştırmasında; benlik saygısı ve mutluluk ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu açıklamıştır. Cinsiyet ile duygu baskılama arasında da pozitif bir ilişki bulunurken, bireylerin cinsiyetleri ile bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunmadığını ortaya koymuştur.

Özel ve kamu sektöründe çalışan 408 bireyin katıldığı bir araştırmada farkındalık düzeyi ve duygu düzenleme becerisinin iş doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların yaş ve eğitim durumu değişkenlerinin, duygu düzenleme stratejileri, farkındalık, yaşam doyumu ve iş doyumu ile anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonucuna bakıldığında ise eğitim durumu, yaş, sektör, iş tecrübesi, farkındalık ve yaşam doyumunun iş doyumunu önemli ölçüde yordadığı belirlenmiştir (Karacaoğlu ve Şahin, 2016).

Karabacak ve Demir (2017), 601 üniversite öğrencisinin katılımıyla beliren yetişkinlikte bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve bağlanma stillerinin bireylerin özerklikleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yapılan bu araştırmada özerklik ile yetişkinlikte görülen bilinçli farkındalık, yetişkinlik bağlanma stilleri ve duygu düzenleme puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunduğu aktarılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme değişkenlerinin de özerklik değişkenini önemli derecede yordadığı belirlenmiştir.

Hızır (2019), çocukların zihinselleştirme kapasitesi ve terapi sürecindeki duygu düzenleme arasındaki ilişkilerini incelemiş ve zihinselleştirme ile duygu düzenlemenin iç içe geçmiş bir yapı olarak çocukların duygularını düzenlemelerini sağladığını dile getirmiştir. Yapılan bu çalışmanın sonucunda, zihinsel durum konuşmasının, iyileşme süresi boyunca duyguları düzenleme becerisini olumlu bir şekilde etkilediği görülmüştür. Fakat zihinsel olarak yetersiz şekilde yorumlanabilecek sahte/uygun olmayan zihinsel yorumların kullanılması, iyileşme sürecinde duygu düzenlemeyi olumsuz bir şekilde etkilediği görülmemiştir. Çocukların başlangıçtaki gelişmiş zihinselleştirme kapasitelerinin, tedavi süresi boyunca duygu düzenlemeyi etkilediği görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin sosyal öz-yeterlik, mizah, başa çıkma davranışları ve duygusal düzenlemenin öznel iyi oluşlarını yordamasına ilişkin yapılan bir araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin sosyal öz-yeterlilik, duygusal düzenleme, mizahı anlama ve kullanma ve stresle baş etme davranışlarının öznel iyi olmayı yordadığı görülmüştür (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012).

2.3.4.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Duygusal problem durumların açıklanması ve tedavi edilmesinde duygu düzensizliğinin önemli olduğu görülmektedir. Bu anlamda yapılan bir çalışmada duygu düzenleme modeli sunulmuş ve kilit noktalar tanımlanmıştır. Bunlar: duyguları düzenleme ihtiyacının belirlenmesi, mevcut düzenleyici seçenekler arasından seçim yapılması, seçilen düzenleyicinin uygulanması ve uygulanan duygu düzenlemesinin zaman içinde incelenmesi olarak belirlenmiştir (Sheppes, Suri ve Gross, 2015).

Yapılan bir duygu düzenleme çalışmasında, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama süreçlerinin kişilerarası düzenlemenin parçaları olduğu vurgulanmıştır (Zaki ve Williams, 2013).

Joormann ve Gotlib (2010), duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile ilişkili olabilecek bilişsel süreçleri tanımlamak ve depresyonla arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Daha önce depresyon tanısı almış bireylerde daha az bilişsel yeniden değerlendirme kullanıldığı fakat daha fazla ruminasyon ve baskılama kullandığı görülmüştür. Araştırma bulguları, duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasında bireysel farklılıkların rol oynadığı ve depresyonda olan bireylerin bilişsel kontrollerindeki eksiklikler ile uyumu bozan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımları arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Joormann, Yoon ve Siemer (2010) da yaptıkları bir çalışmada duyguları dile getirmede ve bu duyguları yaşantılarına geçirme sürecinde duyguların birtakım bilişsel değerlendirme süreçlerinden geçtiğini belirtmişlerdir.

Nolen-Hoeksema (2012), duygu düzenlemede cinsiyetin rolünü incelemiş ve cinsiyete göre duygu düzenleme stratejilerinden hangilerini kullandıklarına bakmıştır. Araştırmanın sonuçları kadınların duygu düzenleme stratejilerinin çoğunu erkeklerden daha fazla kullandıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca kadınlarda erkeklere göre daha fazla ruminasyon görüldüğü de bulunmuştur. Erkeklerin duygularını nasıl düzenlediklerine yönelik çok fazla bilgiye ulaşılamadığını da eklemiştir.

Mutluluğu artırmaya yönelik olarak duygu düzenleme stratejilerinin ele alındığı bir araştırma Quoidbach, Mikolajczak ve Gross (2015) tarafından yürütülmüştür. Olumlu

duyguların kısa sürede artmasında dikkatle yerleştirme, bilişsel değişim ve tepki modülasyonunun etkin olduğu ortaya konmuştur. Durum seçimi ve durum değişikliği stratejilerinin etkisinin olup olmadığını belirlemek için ise daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu belirlenmiştir. Olumlu duyguların uzun sürede artış göstermesinde ise olay sırasındaki durum seçimi ve olay öncesinde, olay sırasında, olay sonrasında dikkatle yerleştirme stratejilerinin etkili olduğu ortaya konmuştur. Durum değişikliği ve diğer stratejilerin etkinliğini belirlemek için ise daha fazla çalışma yapılması gerektiği söylenmiştir (Quoidbach, Mikolajczak ve Gross, 2015).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın yöntemi aktarılmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni

Araştırmada üniversitede öğrenim gören bireylerin bilişsel değerlendirmelerinin ve duygu düzenlemelerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve kesitsel bir araştırma yapılmıştır. Kesitsel araştırma, çalışma grubunun tek bir zamanda seçilerek verilerin toplanmasıdır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

Psikolojik sağlık, bilişsel değerlendirme ve duygu düzenleme değişkenleri açısından incelendiği için tarama modelinde bir tez çalışmasıdır. Araştırmada iki ve daha fazla değişkenin arasındaki değişimi ve derecesi belirlenmeye çalışıldığından tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018; Erkuş, 2013).

Araştırmanın deseni ise nicel araştırmadır. Nicel araştırma, ölçme araçlarından elde edilen verilerin sayısal değerlerle ifade edildiği ve sonuçların istatistiksel olarak analiz edilmesidir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018).

3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar

Araştırmanın evreni, Aydın ilinde Adnan Menderes Üniversitesine bağlı bölümlerde öğrenim gören 18-30 yaş arasındaki genç yetişkinlerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Aydın'da üniversite öğrenimine devam eden Adnan Menderes Üniversitesi Mühendislik Fakültesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu ve İşletme Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem oluşturulurken örnekleme yöntemlerinden kolay (uygun) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Yaşları 18 ile 30 arasında değişen örneklemin yaşlarının ortalaması 22'dir. Bu çalışmaya katılan 368 öğrenciden 194'ü (%52,7) kadın, 174'ü (%47,3) erkektir.

Tablo 1

Betimleyici özelliklere ilişkin sıklık ve yüzdeler (n=368)

Değişkenler	n	$\bar{x}$	ss
Yaş	368	22.00	3.241
	n	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Kadın	368	194	52.7
Erkek	368	174	47.3
	n	Sıklık (f)	Yüzde (%)
1. Sınıf	368	91	24.7
2. Sınıf	368	92	25.0
3. Sınıf	368	96	26.1
4. Sınıf	368	89	24.2

** 3 ölçek uç değere sahip olduğundan veri setinden çıkarılmıştır.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Çalışmada kullanılan ölçme araçları 2019-2020 eğitim-öğretim yılı içinde Adnan Menderes Üniversitesi Mühendislik Fakültesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu ve İşletme Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama araştırmacı tarafından tek tek sınıflara girilerek, gerekli olan açıklamalar yapılarak uygulanmıştır. Ölçekler toplam 371 kişiye uygulanmış fakat eksik doldurulan ve uç değerlere sahip 3 ölçek çıkarılarak 368 ölçek analizlere dahil edilmiştir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları:

1. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)
2. Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (BDÖ)
3. Duygu Düzenlenme Anketi (DDA)
4. Kişisel Bilgi Formu

3.3.1. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ):

KPSÖ, genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçebilmek amacıyla Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Jennifer Bernard (2008) tarafından geliştirilmiştir. KPSÖ, 5’li likert tipinde olup 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 2,4 ve 6. maddeler ters maddelerdir. Ölçek kapsamındaki ifadelerle ilgili seçenekler; ‘1: Hiç uygun değil ile 5: Tamamen uygun’ şeklindedir. Ölçeğin tek boyutu bulunmaktadır. Bu boyut psikolojik sağlamlıktır. Ölçekten alınabilen en yüksek puan 30, en düşük puan ise 6’dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ($\chi^2= 594.955$, $\chi^2/sd = 12.86/7$, RMSEA= 0.05, GFI= 0.99, CFI= 0.99) elde edilen sonuçlar incelenmiş ve geçerli olduğu saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha (iç tutarlılık) sonuçları ölçeğin tümü için 0.83 olduğu görülmüştür. Sonuçlara bakıldığında ölçeğin geçerli, kullanılabılır ve güvenilir olduğu görülmektedir.

3.3.2. Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (BDÖ):

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiş olan ‘Bilişsel Değerlendirme Ölçeği’ ile üniversitede öğrenim gören öğrencilerin, stresi bilişsel olarak değerlendirme düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Ölçek, 5’li likert yapıya sahiptir ve toplam 15 madde içermektedir. Ölçek kapsamında, Birincil ve ikincil değerlendirme olarak iki ölçek bulunmaktadır. Birincil değerlendirme, stres yaratan bir durumun birey için ne anlam ifade ettiğinin değerlendirildiği aşama olarak ele alınırken ikincil değerlendirme, bireylerin tehdit olarak algıladıkları durum ile ilgili neler yapabileceğine yönelik sahip oldukları mevcut kaynakları değerlendirdikleri aşamadır. ‘Birincil Değerlendirme Ölçeği’ 13 maddeden oluşmaktadır fakat 12. maddenin (yaşadığım olayın, benim herhangi bir insana olan saygımı kaybetmeme neden olması.) faktör yükünün .40’ın altında olmasından dolayı ölçekten çıkarılmıştır. Kalan 12 madde için seçenekler, “(0) Hiç uygun değil, (1) Biraz Uygun, (2) Orta Düzeyde Uygun, (3) Oldukça Uygun ve (4) Tamamen uygun” şeklinde puanlanmıştır. ‘Birincil Değerlendirme Ölçeği’ üç alt boyuttan oluşmaktadır. Faktör 1 alt boyutunda 7., 8., 9., 10., 11. ve 13. maddeler; Faktör 2 alt boyutunda 1., 2. ve 4. maddeler, Faktör 3 alt boyutunda ise 3.,5. ve 6. maddeler yer almaktadır. Faktör 1 alt boyutunda yer alan maddeler incelendiğinde yaşanan olumsuz olay sonrası başkalarının kişiye olan bakış açısını ele

almaktadır. Yaşanılan olumsuz durum sonrasında önemli görülen diğer kişiler tarafından bireyin umursamaz, yetersiz görünmesine neden olması, diğer insanların sevgisini, saygısını, onayını ve güvenini yitirmesine neden olmasını kapsamaktadır. Faktör 2 alt boyutunda yer alan maddelere baktığımızda ise yaşanılan olumsuz durumun sevilen bir kişinin sağlığına, güvenliğine, fiziksel ve duygusal iyi olma haline zarar vermesi ve hayatını güçleştirmesi durumunu kapsamaktadır. Faktör 3 alt boyutunda yer alan maddelere baktığımızda ise bireylerin kendilerine yönelik bir zarar durumunu ve bireylerin kendi yaşantılarını sekteye uğratmasını kapsamaktadır. ‘İkincil Değerlendirme Ölçeği’nde ise 2 madde bulunmaktadır ve ölçekteki her ifade için seçenekler, “(0) Hiç Katılmıyorum, (1) Biraz Katılıyorum, (2) Orta Düzeyde Katılıyorum, (3) Oldukça Katılıyorum ve (4) Tamamen Katılıyorum” şeklinde puanlanmıştır. Ölçekten alınabilen 0 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçek, Terzi (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. ‘Bilişsel Değerlendirme Ölçeği’nin yapı geçerliği belirlenirken faktör analizi yapılmıştır. Birincil Değerlendirme Ölçeği’nin güvenirlik katsayısı 0.90 olarak bulunurken, İkincil Değerlendirme Ölçeği’nin güvenirlik katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur. Analiz sonuçlarının, Türkçeye uyarlanan bu ölçeğin üniversite öğrencileri için güvenilir, kullanışlı ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu desteklediği görülmektedir.

3.3.3. Duygu Düzenlenme Anketi (DDA):

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ‘Duygu Düzenleme Anketi’, duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin ya da duygularının ortaya çıkmasını baskılamaya yönelik stratejilerinin hangisinin kullanıldığını görmek amaçlanmaktadır. Ölçek, 7’li likert yapıda bir ölçektir ve toplam 10 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek kapsamındaki ifadelerle ilgili seçenekler; ‘1: Kesinlikle katılmıyorum ile 7: Kesinlikle katılıyorum’ şeklinde puanlanmıştır. ‘Duygu Düzenlenme Anketi’, iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; ‘Bilişsel Yeniden Değerlendirme’ (Cognitive Reappraisal, 6 madde) ve ‘Baskılama’ (Suppression, 4 madde)dir. Bilişsel yeniden değerlendirme alt ölçeğinden alınacak puanlar 6 ile 42 arasındadır. Bilişsel yeniden değerlendirme boyutunda yüksek puan alan kişilerin duygularını düzenlerken bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini kullanma eğilimi gösterdiği düşünülmektedir. Baskılama alt ölçeğinden alınabilecek puanlar ise 4 ile 28 arasındadır. Baskılama alt boyutundan yüksek bir puan alınması, kişinin duygularını düzenlerken, duygularının ifade edilmesini engellemeye yönelik stratejiler kullandığını belirtmektedir. ‘Duygu Düzenlenme Anketi’ Totan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. ‘Duygu Düzenlenme Anketi’nin doğrulayıcı faktör analizi

sonucunda uyum indeksleri incelenmiş ($\chi^2 = 107.02$, $sd = 34$, $\chi^2/sd = 3.15$, $CFI = 0.92$, $RMSEA = 0.06$, $RMSEA \%90 \text{ G.A.} = 0.06 - 0.10$), kabul edilebilir ve anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Ölçeğin tamamı için güvenirlik sonuçları 0.84 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için 0.78, baskılama alt boyutu için 0.71 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ‘bilişsel yeniden değerlendirme’ alt boyutu için 0.67 ($p < .01$), ‘baskılama’ alt boyutu için 0.65 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Analiz sonuçları, uyarlanan ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğunu destekler nitelikte bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu:

Oluşturulan kişisel bilgi formu, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi değişkenlerini içeren bir formdur. Hazırlanan bu form, seçenek içeren ve açık uçlu soru türlerini kapsamaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Toplanan verilerin istatistiksel olarak analizleri SPSS programının 22.0 versiyonu kullanılarak yapılmıştır. Verilerin dağılımının normal olup olmadığını görmek için ise ‘Skewness ve Kurtosis’ analizi yapılmış ve verilerin normal bir dağılım gösterdiği bulunarak parametrik testlerle devam edilmiştir. Kabul edilen değer olarak -2 ile +2 değerler arası normal değer olarak ele alınmıştır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2013; Büyüköztürk, 2014; Tabachnick ve Fidell, 2015).

Psikolojik sağlamlık düzeyleri, bilişsel değerlendirmenin alt boyutları, duygu düzenlemenin alt boyutları ve cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Katılım gösteren bireylerin sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılaşmasını görmek amacıyla ‘One-Way Anova’ analizi kullanılmıştır. Cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini görmek için ise ‘Bağımsız Gruplar İçin T-Testi’ kullanılmıştır. Son olarak da bilişsel değerlendirme ve duygu düzenleme değişkenlerinin alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı ne derece yordadığını ölçmek amacıyla regresyon-stepwise analizi uygulanmıştır. Yapılan bütün analizlerde anlamlılık düzeyi olarak ($p < .05$) ele alınmıştır.

3.5. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği

Bu araştırmada veri toplamak için belirlenen ölçeklerin geçerliliği ve güvenirliliği incelenmiş ve sonuçları aşağıda paylaşılmıştır.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ($\chi^2=594.955$, $\chi^2/sd = 12.86/7$, RMSEA= 0.05, GFI= 0.99, CFI= 0.99) elde edilen bulgular incelenmiş ve geçerli olduğu saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik sonuçları ölçeğin tümü için 0.83 olduğu görülmüştür (Doğan, 2015).

Bilişsel Değerlendirme Ölçeğinin, Birincil Değerlendirme alt ölçeğinin Cronbach-Alpha katsayısı 0.90 olarak bulunurken, İkincil Değerlendirme alt ölçeğinin Cronbach-Alpha katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur (Terzi, 2009).

Duygu Düzenlenme Anketi'nin doğrulayıcı faktör analizi yapılarak uyum indeksleri incelenmiş ($\chi^2=107.02$, $sd=34$, $\chi^2/sd=3.15$, RMSEA= 0.06, RMSEA %90, CFI= 0.92, G.A.= 0.06- 0.10), kabul edilebilir ve anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha sonuçları 0.84 olarak bulunmuştur. Güvenirlik katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için 0.78, baskılama alt boyutu için 0.71 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin tekrar test uygulanması sonucunda güvenirlik katsayısı 'bilişsel yeniden değerlendirme' alt boyutu için 0.67 ($p<.01$), 'baskılama' alt boyutu için 0.65 ($p<.01$) olduğu görülmüştür (Totan, 2015).

Bu sonuçlara bakılarak ölçeklerin kullanılabilir, güvenilir ve geçerli ölçme araçları olduğu görülmektedir.

3.6. Araştırmacının Rolü

Bu araştırmada, araştırmacı ilgili alan yazını inceleyerek problemi tespit ederek sürece başlamıştır. Problemin tespit edilmesi ile birlikte detaylı bir alan yazın araştırması yapılması, veri toplamak için kullanılacak ölçme araçlarının seçilmesi ve izinlerinin alınması, verilerin toplanması, SPSS programı ile verilerin analiz edilmesi, analizlerin sonucunda elde edilen bulguların aktarılması ve bulguların alan yazındaki ilgili araştırmalar ışığında tartışılması süreçlerinde araştırmacı aktif bir şekilde rol almaktadır. Yapılan tüm analizler ve kullanılan bilimsel araştırma yöntemleri araştırmacı tarafından ele alınmış ve uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu kısımda araştırmada ele alınan problem durumuna ve alt problemlere yönelik katılımcılara uygulanan ölçme araçları aracılığı ile toplanan verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Analizlerin detaylı sonuçları tablolar ile gösterilmiştir. Araştırmanın alt problemleri sırayla incelenmiş ve analizler her alt probleme yönelik yapılmıştır.

4.1. Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine Yönelik Bulgular

Tablo 2’de değişkenlerin tümüne ait ortalama değerleri ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çalışma grubunun yaş ortalaması 22’dir. Çalışmaya katılanların %52,7’si kadın olup 194 kişi; %47,3’ü ise erkek ve 174 kişidir.

Tablo 2

Değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

Değişkenler	n	$\bar{x}$	ss
Yaş	368	22,00	3,241
Psikolojik Sağlamlık	368	19,37	5,183
Birincil Değerlendirme	368	9,19	6,615
Faktör 1			
Birincil Değerlendirme	368	6,01	4,357
Faktör 2			
Birincil Değerlendirme	368	5,34	3,460
Faktör 3			
İkincil Değerlendirme	368	3,99	1,703
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	368	29,64	6,932
Baskılama	368	16,35	5,111

4.2. Ölçek ve Alt Ölçeklere İlişkin Normallik ve Homojenlik Değerlerine İlişkin Bulgular

Tablo 3'te değişkenlerin tümüne ait minimum, maksimum, basıklık ve çarpıklık değerleri verilmiştir. Veri setinin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır.

Tablo 3

Ölçek ve alt ölçeklere ilişkin normallik değerleri

Değişkenler	n	$\bar{x}$	ss	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Sağlamlık- Toplam	368	19.37	5.183	6	30	-0.314	-0.056
Bilişsel Değerlendirme- Toplam	368	24.52	12.24	0	71	0.361	-0.421
Duygu Düzenleme- Toplam	368	45.98	9.22	14	70	-0.521	0.790
Birincil Değerlendirme Faktör 1	368	9.19	6.615	0	24	0.280	-0.995
Birincil Değerlendirme Faktör 2	368	6.01	4.357	0	40	1.205	8.489
Birincil Değerlendirme Faktör 3	368	5.34	3.460	0	12	0.198	-0.996
İkincil Değerlendirme	368	3.99	1.703	0	8	0.036	0.448
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	368	29.64	6.932	6	42	-0.734	0.629
Baskılama	368	16.35	5.111	4	28	-0.054	-0.494

Tablo 3'te verilen çarpıklık katsayıları incelendiğinde toplam ölçek puanlarıyla ilgili değerlerin 0.36 ile -0.52; basıklık değerlerinin ise 0.79 ile -0.42 arasında seyrettiği görülmektedir. Bu değerlerin ± 2 sınırlarına yakın çıkması dağılımların normalden çok fazla sapma yapmayacağını ifade etmektedir (Erkuş, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2015). Verilere bakıldığında üç ölçeğin toplam puanlarıyla ilgili çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 sınırlarına yakın çıkmasından dolayı puanların normal dağıldığını söyleyebiliriz.

Tablo 4'te değişkenlerin tümüne ait levene statistik ve sig. değerleri verilmiştir. Veri setinin psikolojik sağlamlık puanlarına göre homojen olarak dağılıp dağılmadığına bakılmıştır.

Tablo 4

Değişkenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarına göre homojenlik testi sonuçları

Değişkenler	n	Levene Statistic	Sig.
Birincil Değerlendirme	368	1.040	0.414
Faktör 1			
Birincil Değerlendirme	368	3.150	0.000
Faktör 2			
Birincil Değerlendirme	368	0.941	0.543
Faktör 3			
İkincil Değerlendirme	368	0.964	0.512
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	368	1.361	0.126
Baskılama	368	1.006	0.457

Tablo 4'te verilen sig. değerleri incelendiğinde Faktör 2 alt boyutu dışındaki tüm değerlerin 0.05'ten büyük çıktığı görülmektedir. Erkuş (2013) ile Tabachnick ve Fidell (2015), veri setinin homojen dağıldığını gösteren şartın $p > 0.05$ olduğunu belirtmişlerdir. Verilere bakıldığında sig. değerlerinin 0.05'ten büyük çıkmasından dolayı puanların homojen olarak dağıldığını söyleyebiliriz.

4.3. Değişkenlerin Puan Ortalamalarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını görmek için ‘Bağımsız Gruplar İçin T Testi’ yapılmış ve bulgular tablo 5’te ortaya konmuştur.

Tablo 5

Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kadın	194	18.68	4.809	346.296	-2.707	0.007
Erkek	174	20.14	5.483			

Tablo 5’e bakıldığında, araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p < .05$). Elde edilen bulguya göre erkeklerin sahip oldukları psikolojik sağlamlık düzeylerinin ($\bar{x}=20.14$) kadın bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinden ($\bar{x}=18.68$) yüksek olduğu görülmektedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre duygu düzenleme stratejilerinden olan bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin puan ortalamalarındaki anlamlı düzeyde farklılaşmayı görmek için ‘Bağımsız Gruplar İçin T Testi’ yapılmış ve bulgular tablo 6’te ortaya konmuştur.

Tablo 6

Bilişsel yeniden değerlendirme puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kadın	194	30.81	5.977	366	3.472	0.001

Erkek	174	28.33	7.670
-------	-----	-------	-------

Tablo 6’da aktarıldığı gibi, bireylerin cinsiyetlerine göre bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu görülmektedir ($p < .05$). Bu sonuca göre kadınların bilişsel yeniden değerlendirme düzeylerinin ($\bar{x}=30.81$) erkeklerin bilişsel yeniden değerlendirme düzeylerinden ($\bar{x}=28.33$) yüksek olduğu görülmektedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre duygu düzenlemenin alt boyutu olan baskılama stratejisi puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görmek için ‘Bağımsız Gruplar İçin T Testi’ yapılmış ve bulgular tablo 7’de ortaya konmuştur.

Tablo 7

Baskılama puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kadın	194	15.88	4.727	343.943	-1.850	0.065
Erkek	174	16.87	5.473			

Tablo 7’de aktarıldığı üzere, araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre baskılama stratejisi puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Bireylerin cinsiyetlerine göre bilişsel değerlendirmenin alt boyutu olan faktör 1 puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görmek için ‘Bağımsız Gruplar İçin T Testi’ yapılmış ve bulgular tablo 8’de ortaya konmuştur.

Tablo 8

Bilişsel değerlendirme faktör 1 puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kadın	194	8.78	6.811	343.943	-1.242	0.215
Erkek	174	9.64	6.379			

Tablo 8’de aktarıldığı gibi, bireylerin cinsiyetlerine göre bilişsel değerlendirme faktör 1 boyutu puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Bireylerin cinsiyetlerine göre bilişsel değerlendirme alt boyutu olan faktör 2 puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığını görmek için ‘Bağımsız Gruplar İçin T Testi’ yapılmış ve bulgular tablo 9’da ortaya konmuştur.

Tablo 9

Bilişsel değerlendirme faktör 2 puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kadın	194	5.95	4.073	345.644	-0.263	0.793
Erkek	174	6.07	4.664			

Tablo 9’a bakıldığında, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre bilişsel değerlendirme faktör 2 boyutu puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Bireylerin cinsiyetlerine göre bilişsel değerlendirme alt boyutu olan faktör 3 puan ortalamalarında anlamlı bir fark olup olmadığını görmek için ‘Bağımsız Gruplar İçin T Testi’ yapılmış ve bulgular tablo 10’da ortaya konmuştur.

Tablo 10

Bilişsel değerlendirme faktör 3 puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kadın	194	5.52	3.557	365.147	1.049	0.295
Erkek	174	5.14	3.348			

Tablo 10’da aktarıldığı gibi, araştırmaya dahil olan bireylerin cinsiyetlerine göre bilişsel değerlendirme faktör 3 boyutu puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Araştırmaya dahil olan bireylerin cinsiyetlerine göre bilişsel değerlendirme alt boyutu olan ikincil değerlendirme puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığını görmek için ‘Bağımsız Gruplar İçin T Testi’ yapılmış ve bulgular tablo 11’de ortaya konmuştur.

Tablo 11

İkincil değerlendirme puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız gruplar için t testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kadın	194	3.97	1.718	362.832	-0.271	0.787
Erkek	174	4.02	1.691			

Tablo 11’de, araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre ikincil değerlendirme puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

4.4. Değişkenlerin Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığını görmek için ‘Tek Yönlü ANOVA Testi’ yapılmış ve bulgular tablo 12’de ortaya konmuştur.

Tablo 12

Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p
1. Sınıf	91	19.98	4.877	3	2.327	0.074
2. Sınıf	92	18.15	5.368			
3. Sınıf	96	19.78	5.427			
4. Sınıf	89	19.61	4.900			

Tablo 12’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Araştırmaya dahil olan bireylerin sınıf düzeylerine göre bilişsel değerlendirmenin alt boyutu olan faktör 1 puan ortalamalarında anlamlı bir fark olup olmadığını görmek için ‘Tek Yönlü ANOVA Testi’ yapılmış ve bulgular tablo 13’te ortaya konmuştur.

Tablo 13

Bilişsel değerlendirme faktör 1 puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p
1. Sınıf	91	9.05	6.573	3	0.699	0.553
2. Sınıf	92	9.90	6.943			
3. Sınıf	96	9.27	6.533			
4. Sınıf	89	8.49	6.430			

Tablo 13'te araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeylerine göre bilişsel değerlendirilmenin faktör 1 puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Bireylerin sınıf düzeylerine göre bilişsel değerlendirilmenin alt boyutu olan faktör 2 puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığını görmek için 'Tek Yönlü ANOVA Testi' yapılmış ve tablo 14'te ortaya konmuştur.

Tablo 14

Bilişsel değerlendirme faktör 2 puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p
1. Sınıf	91	5.65	4.421	3	1.257	0.289
2. Sınıf	92	6.75	5.253			
3. Sınıf	96	5.91	3.995			
4. Sınıf	89	5.71	3.549			

Tablo 14'te görüldüğü gibi, araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeylerine göre bilişsel değerlendirilmenin faktör 2 puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeylerine göre bilişsel değerlendirilmenin alt boyutu olan faktör 3 puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığını görmek için 'Tek Yönlü ANOVA Testi' yapılmış ve tablo 15'te ortaya konmuştur.

Tablo 15

Bilişsel değerlendirme faktör 3 puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p
1. Sınıf	91	5.47	3.167	3	0.287	0.835
2. Sınıf	92	5.43	3.519			
3. Sınıf	96	5.39	3.760			
4. Sınıf	89	5.04	3.391			

Tablo 15'te görüldüğü gibi, bireylerin bulundukları sınıf düzeylerine göre bilişsel değerlendirme faktör 3 puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Bireylerin bulundukları sınıf düzeylerine göre bilişsel değerlendirme ikinci değerlendirme alt boyutu puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığını görmek için 'Tek Yönlü ANOVA Testi' yapılmış ve tablo 16'da ortaya konmuştur.

Tablo 16

İkincil değerlendirme puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p
1. Sınıf	91	4.10	1.789	3	0.995	0.395
2. Sınıf	92	4.12	1.582			
3. Sınıf	96	4.01	1.612			
4. Sınıf	89	3.73	1.826			

Tablo 16'da görüldüğü gibi, bireylerin bulundukları sınıf düzeylerine göre bilişsel değerlendirme faktör 3 puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı aktarılmaktadır ($p > .05$).

Bireylerin bulundukları sınıf düzeylerine göre duygu düzenlemenin stratejilerinden biri olan bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir

fark olup olmadığını görmek amacıyla ‘Tek Yönlü ANOVA Testi’ yapılmış ve bulgular tablo 17’de ortaya konmuştur.

Tablo 17

Bilişsel yeniden değerlendirme puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p
1. Sınıf	91	29.14	7.582	3	0.339	0.797
2. Sınıf	92	30.07	6.208			
3. Sınıf	96	29.45	7.463			
4. Sınıf	89	29.91	6.408			

Tablo 17’de, bireylerin bulundukları sınıf düzeylerine göre bilişsel yeniden değerlendirmenin puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Bireylerin bulundukları sınıf düzeylerine göre duygu düzenlemenin alt boyutu olan baskılama alt boyutu puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığını görmek için ‘Tek Yönlü ANOVA Testi’ yapılmış ve bulgular tablo 18’de ortaya konmuştur.

Tablo 18

Baskılama puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p
1. Sınıf	91	16.75	5.411	3	1.110	0.345
2. Sınıf	92	16.72	4.646			
3. Sınıf	96	16.36	5.254			

4. Sınıf	89	15.53	5.086
----------	----	-------	-------

Tablo 18’de, araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeylerine göre baskılama puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

4.5. Değişkenlerin Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının bilişsel değerlendirme alt boyutları ile arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla ‘Pearson Korelasyon Analizi’ uygulanmış ve sonuçlar tablo 19’da ortaya konmuştur.

Tablo 19

Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının bilişsel değerlendirme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler		Psikolojik Sağlamlık
Faktör 1	r	-0.083
	p	0.112
Faktör 2	r	-0.092
	p	0.077
Faktör 3	r	-0.131*
	p	0.012
İkincil Değerlendirme	r	-0.037
	p	0.483

** $p < .01$; * $p < .05$

Tablo 19’da aktarıldığı gibi, katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ile bilişsel değerlendirme değişkeninin alt boyutlarından yalnızca Faktör 3 alt boyutunun arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu ($r = -.13$, $p < .05$) görülmektedir. Psikolojik sağlamlık

ile bilişsel değerlendirme diğer alt boyutları arasında ise bir ilişki bulunamamıştır. Faktör 3 alt boyutun bilişsel değerlendirme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması makalesinde bir adı ve neyi ifade ettiğine ilişkin bilgi bulunamamıştır. Bu alt boyutun içinde yer alan maddeler 3., 5. ve 6. maddelerdir. Madde içeriklerine bakıldığında 3. madde ‘Yaşadığım olayın, benim sağlığıma, güvenliğime ya da fiziksel iyi olma halime zarar vermesi.’, 5. madde ‘Yaşadığım olayın, iş yerimde ya da çalışmalarımda önemli bir hedefe ulaşmamı engellemesi.’ ve 6. madde ‘Yaşadığım olayın, ekonomik kaynaklarım üzerinde baskı oluşturmaması.’dır. Bu maddeler diğerlerinden farklı olarak bireylerin kendilerine yönelik bir zarar durumunu ele almaktadır. Analiz sonucunda çıkan değere baktığımızda ($r = -.13$, $p < .05$) bireylerin kendi yaşantılarını sekteye uğratabilecek, zarar verecek durumlarda psikolojik sağlamlıklarının düştüğünü söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının duygu düzenleme değişkeninin alt boyutları ile arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için ‘Pearson Korelasyon Analizi’ yapılmış ve tablo 20’de ortaya konmuştur.

Tablo 20

Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler		Psikolojik Sağlamlık
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	r	0.258**
	p	0.000
Baskılama	r	-0.024
	p	0.649

*** $p < .001$

Tablo 20’de aktarıldığı gibi, katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ile duygu düzenleme stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirme arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu ($r = .26$, $p < .01$) görülmektedir. Bu sonuca bakarak duyguların düzenlenmesinde bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanılmasının psikolojik sağlamlık düzeyini

arttırdığını söyleyebiliriz. Psikolojik sağlamlık ile baskılama stratejisi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının katılımcıların cinsiyetleri ile arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için ‘Pearson Korelasyon Analizi’ yapılmış ve tablo 21’de ortaya konmuştur.

Tablo 21

Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının cinsiyetleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler		Psikolojik Sağlamlık
Cinsiyet	r	0.141**
	p	0.007

**p < .01 ; *p < .05

Tablo 21’de, bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile cinsiyetleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .14$, $p < .01$) aktarılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin bilişsel değerlendirme alt boyutları puan ortalamalarının duygu düzenleme alt boyutları puan ortalamaları ile arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için ‘Pearson Korelasyon Analizi’ yapılmış ve tablo 22’de ortaya konmuştur.

Tablo 22

Bilişsel değerlendirme alt boyut puan ortalamaları ile duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler		Bilişsel yeniden değerlendirme	Baskılama
Faktör 1	r	0.020	0.057
	p	0.704	0.274
Faktör 2	r	-0.021	0.104*

	p	0.686	0.047
Faktör 3	r	0.030	0.022
	p	0.561	0.680
İkincil Değerlendirme	r	-0.018	0.038
	p	0.734	0.472

**p < .01 ; *p < .05

Tablo 22’de aktarıldığı gibi, bireylerin bilişsel değerlendirme değişkeninin alt boyutlarından yalnızca Faktör 2 alt boyutunun duygu düzenleme değişkeninin baskılama alt boyutu ile arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .10$, $p < .05$) görülmektedir. Bilişsel değerlendirmenin diğer alt boyutları ile duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu arasında bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

4.6. Bağımlı Değişkenlerin (Bilişsel Değerlendirme ve Duygu Düzenleme) Bağımlı Değişkeni (Psikolojik Sağlamlık) Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemeleri ile ilişki gücünü belirlemek için ‘Çoklu Regresyon Analizi’ yapılmıştır.

Regresyon analizini gerçekleştirebilmek için belli varsayımlar bulunmaktadır. Bu varsayımlar;

- Verilerin normal dağılım göstermesi (Tablo 3),
- Veri setinden uç değerlerin çıkarılmış olması (Tablo 1),
- Verilerin homojen olması (Tablo 4) ve
- Değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin çok yüksek ve çok düşük değerlere (Tablo 19, 20, 21 ve 22) sahip olmamasıdır (Tabachnick ve Fidell, 2015; Erkuş, 2013).
- Ayrıca VIF değerinin de 4 ve altı olması gerektiği de bazı kaynaklarda ele alınmaktadır (Hair, Anderson, Babin ve Black 2010).

Verilerin regresyon için gerekli varsayımları sağladığı görülmüş ve regresyon analizine geçilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, bilişsel değerlendirme alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin elde edilen bulgular tablo 23'te ortaya konmaktadır.

Tablo 23

Psikolojik sağlamlık düzeyinin bilişsel değerlendirme değişkeni ile ilişki gücünün incelenmesine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	T	p
Sabit	20.681	0.779		26.541	0.000
Faktör 1	0.001	0.052	0.001	0.012	0.991
Faktör 2	-0.050	0.071	-0.042	-0.699	0.485
Faktör 3	-0.165	0.101	-0.110	-1.642	0.102
İkincil Değerlendirme	-0.035	0.163	-0.012	-0.215	0.830
R = 0.137; R² = 0.019					

*p < .05

Tablo 23'te görüldüğü gibi, regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerden bilişsel değerlendirme alt boyutlarından hiç birinin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayısı olmadığı bulunmuştur (p > .05).

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, duygu düzenleme stratejileri tarafından yordanmasına ilişkin elde edilen sonuçlar tablo 24'te ortaya konmaktadır.

Tablo 24

Psikolojik sağlamlık düzeyinin duygu düzenleme değişkeni ile ilişki gücünün incelenmesine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	T	p
Sabit	14.507	1.332		10.895	0.000
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	0.200	0.038	0.268	5.241	0.000
Baskılama	-0.066	0.052	-0.065	-1.266	0.206
R = 0.266; R² = 0.071					

***p < .001

Tablo 24'te görüldüğü gibi, regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerden duygu düzenleme alt boyutlarından yalnızca bilişsel yeniden değerlendirmenin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayısı olduğu bulunmuştur ($p < .001$). Bilişsel yeniden değerlendirme, psikolojik sağlamlığın yaklaşık olarak % 7'sini açıklamaktadır. Regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerden baskılama alt boyutunun ise psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayısı olmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, bilişsel değerlendirme alt boyutlarından faktör 3 ve duygu düzenleme alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme ile ilişkisi olduğu tablo 19 ve tablo 20'de ortaya konmuştur. Bu bulgulara ilişkin psikolojik sağlamlık ile ilişkisi olan bağımsız değişkenlerin psikolojik sağlamlığı ne derece yordadığını tespit etmek amacıyla 'stepwise' analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular tablo 25'te ortaya konmaktadır.

Tablo 25

Psikolojik sağlamlık düzeyinin bilişsel değerlendirme ve duygu düzenleme değişkenleri ile ilişki gücünün incelenmesine ilişkin çoklu regresyon (stepwise) analizi sonuçları

	Değişkenler	B	Standart Hata	β	T	p
1	Sabit	13.655	1.149		11.880	0.000

	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	0.193	0.038	0.258	5.104	0.000
	Sabit	14.673	1.196		12.264	0.000
2	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	0.196	0.037	0.262	5.232	0.000
	Faktör 3	-0.208	0.075	-0.139	-2.779	0.006
1	R = 0.258; R ² = 0.066					
2	R = 0.293; R ² = 0.086					
***p < .001; **p < .01; *p < .05						

Tablo 25'te aktarıldığı gibi, regresyon analizine dahil edilen ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisi bulunan duygu düzenleme alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirmenin tek başına psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayısı olduğu bulunmuştur ($p < .001$). Bilişsel yeniden değerlendirme tek başına, psikolojik sağlamlığın yaklaşık olarak % 7'sini açıklamaktadır. Regresyon analizine psikolojik sağlamlıkla ilişkisi olan bilişsel değerlendirme alt boyutlarından faktör 3 dahil edildiğinde de iki değişkenin birlikte psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayısı olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Bilişsel yeniden değerlendirme ve faktör 3 birlikte psikolojik sağlamlığa ilişkin varyansın yaklaşık olarak % 9'unu açıklamaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

İlgili alan yazın göz önüne alınarak, yapılan analizlerin sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmakta ve yorumlanmaktadır.

5.1. Tartışma

Yapılan araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirmelerinin ve duygu düzenlemelerinin psikolojik sağlık ile ilişkilerinin incelenmesidir. Aynı zamanda psikolojik sağlamlığın bazı demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi) arasındaki ilişkilerin de ortaya konulması amaçlanmıştır. Bununla beraber bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlığı yordama gücünün belirlenmesi de amaçlanmıştır.

Araştırmada bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış olup ve erkeklerin lehine bir farklılaşma olduğu ortaya konmuştur. Psikolojik sağlamlığın puan ortalamalarına bakıldığında erkek öğrencilerin puan ortalamalarının kadın öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda, üniversitede öğrenim gören erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere nazaran daha yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip oldukları söylenebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde çalışmanın bulgularına benzer ve bulguları destekleyici sonuçların olduğu görülmektedir. Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık (2018), eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini inceledikleri araştırmada erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kadınlardan daha yüksek olduklarını tespit etmişlerdir. Bahadır (2009), sağlık fakültelerinde öğrenime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini incelemiş ve benzer şekilde erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadın öğrencilerden yüksek çıktığını ortaya koymuştur. Açıkgöz (2016), tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinde erkeklerin lehine sonuçların çıktığı aktarmıştır. Sezgin (2016), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek için yaptığı araştırmasında erkeklerin kadınlardan daha yüksek psikolojik sağlık düzeylerine sahip olduklarını belirtmiştir. Yurt dışında konuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde ise Sarwar, Inamullah, Khan ve Anwar (2010) da Pakistan'da yaptıkları araştırmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduklarını bulmuştur. Taşgın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan (2017), Tusaie ve Patterson (2006) ve Dolbier, Smith ve Steinhardt (2007) yaptıkları araştırmalarda erkeklerin

psikolojik sağamlıkların kadınların psikolojik sağamlıklarından yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Buna karşı araştırmanın bu sonucuyla paralellik göstermeyen bazı araştırma bulgularına rastlanmıştır. Kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik sağamlık düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Gündaş ve Koçak, 2015; Kılıç, 2014; Oktan, 2008; Oktan, Odacı ve Berber-Çelik, 2014; Önder ve Gülay, 2008; Turgut, 2015). Oktan (2008), psikolojik sağamlığı çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmasında kadınların psikolojik sağamlığının yüksek olmasına ilişkin açıklamada bulunmuştur. Oktan (2008), kadınların aile içinde sorumluluk almaya yönelik yetiştirilmesinin, sosyal destek sağlamada daha becerikli olmalarının ve daha yakın aile ilişkileri kurmalarının psikolojik sağamlıklarının yüksek olmasında etkili olduğunu belirtmiştir. Bazı araştırmalar ise psikolojik sağamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Aydın, 2010; Bolat, 2013; Bozgeyikli, 2017; Gürgan, 2014; Terzi, 2008; Özer ve Deniz, 2013, 2014; Tösten, 2015). Özet olarak, çeşitli araştırma sonuçları incelendiğinde cinsiyetin psikolojik sağamlık üzerinde farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar erkek öğrencilerin kadın öğrencilere nazaran daha yüksek psikolojik sağamlık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç bize erkeklerin kadınlara göre olumsuz ve stres verici durumlar karşısında daha dayanıklı olduğunu, olumsuz durum yaşanmadan önceki durumuna daha kolay ulaştığını, yeni yaşantılara daha açık olduğunu ve kendilerini daha az yalnız hissettiklerini düşündürmektedir. Yapılan araştırmanın örneklemi göz önüne alındığında, erkeklerin daha geleneksel aile yapısına sahip ailede yetişmelerinin, aile içi ve dışı sorumluluklarının fazla olmasının, kadınlara kıyasla daha stres verici ve ağır şartlarda çalışmalarının ve küçük yaşlarda iş yaşantısı geçirmelerinin psikolojik sağamlıklarının yüksek olmasında etkili olduğunu düşündürmektedir.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirmelerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bilişsel değerlendirmenin alt boyutlarının puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı görülmektedir. Bu sonuca bağlı olarak bireyler yaşadıkları olumsuz yaşantı veya stres yaratan durumun bilişsel değerlendirmesini yaparken yaşanan olayın birey için nasıl bir anlam taşıdığına, tehdit edici mi yoksa meydan okuyucu mu olarak değerlendirmelerinde cinsiyetlerinin bir rolünün olmadığını söyleyebiliriz. Bilişsel değerlendirmenin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bilgiye alan yazında rastlanmamıştır. Bilişsel değerlendirmenin alt boyut olan ikincil değerlendirme kapsamında

yer alan stresle başa çıkmanın Karakuş ve Dereli (2011) ile Avşaroğlu ve Üre (2007), cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Erözkan (2011) ise üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkmanın cinsiyete göre farklılaştığını ve kadınların erkeklerden daha pasif olduğunu ve daha çok kaçınma davranışı gösterdiklerini ortaya koymuştur. Altundağ (2011) de Erözkan'ın (2011) bulgularına benzer sonuçlara ulaştığını belirtmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemelerinin cinsiyete göre farklılaşması incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, kadın öğrencilerin bilişsel yeniden değerlendirme puan ortalamalarının, erkek öğrencilerin bilişsel yeniden değerlendirme puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Baskılama puan ortalamalarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Haşımoğlu ve Aslandoğan (2018), ergenlik dönemi problemleri ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırmada bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığını belirtmiştir.

Araştırmada bireylerin bulundukları psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığı incelenmiş ve aralarında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşmadığını göstermektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde çalışmanın bulgularına benzer ve bulguları destekleyici sonuçların olduğu görülmektedir. Özer ve Deniz (2013, 2014), üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık düzeylerini inceledikleri bir araştırmada sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı bir farklılaşma göstermediğini ortaya koymuştur. Cantez'in (2018) yaptığı çalışmada üniversitede öğrenim gören bireylerin sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlık düzeylerini incelemiş; 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin dördüncü sınıf öğrencilerinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kaba ve Keklik (2018) ile Sürücü ve Bacanlı (2010) da yaptıkları araştırmalarda Cantez'in (2018) sonuçlarına benzer sonuçlar bulmuş, sınıf düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın ve uyumun arttığını belirtmişlerdir. Benzer olarak Karataş ve Camadan (2020), üniversite öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının demografik değişkenleri açısından incelemiş ve sınıf düzeyinin artmasının psikolojik sağlık düzeyini anlamlı ve olumlu bir şekilde açıkladığını ortaya koymuşlardır. Gürgan (2014), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini baz aldığı birinci ve üçüncü sınıf arasında, üçüncü sınıfların lehine anlamlı bir fark bulunduğunu belirtmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre sınıf düzeylerine göre bilişsel değerlendirmenin tüm alt boyutlarını incelenmiş ve aralarında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı ortaya konmuştur.

Bilişsel değerlendirmenin ikincil değerlendirme boyutunun içerdiği başa çıkma ile ilgili alan yazın incelendiğinde Yurtsever'in (2009) araştırmasının bulgularının destekleyici olduğu görülmüştür. Yurtsever (2009), stresle başa çıkmanın sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Erözkan'ın (2011) ise üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada birinci sınıf öğrencilerinin üst sınıflara göre daha fazla stres ve sorunlardan kaçma davranışları gösterdikleri belirtilmiştir. Benzer olarak Aysan, Thomson ve Hamarat (2001) da daha genç olanların stresle başa çıkmak yerine kaçma davranışı gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemelerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı ortaya konmuştur. Alan yazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen bulgular olduğu görülmüştür. Haşımoğlu ve Aslandoğan (2018) yaptıkları araştırmada duygu düzenlemenin sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığını belirtmiştir.

Araştırma kapsamında bilişsel değerlendirme alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Elde edilen bulgular psikolojik sağlamlığı bilişsel değerlendirmenin anlamlı düzeyde yordamadığını göstermektedir. Bilişsel değerlendirmenin Faktör 3 boyutunun psikolojik sağlamlığı yordama yüzdesi yaklaşık olarak 0.20 olarak bulunmuştur. İlgili alan yazın incelendiğinde çalışmanın bulgularına benzer ve bulguları destekleyici sonuçların olduğu görülmektedir. Terzi (2005), bilişsel değerlendirme ile psikolojik sağlamlık arasındaki regresyon ağırlığına bakmış ve 0.20 olarak ortaya koymuştur. Psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği olduğu düşünüldüğünde ise stresin bilişsel değerlendirmesi ve başa çıkma stratejileri aracı olduğunda iyi olma üzerinde etkili olduğunu söylemiştir. Kobasa'ya (1979) göre de bilişsel değerlendirme ve başa çıkma stratejilerinin kullanımının psikolojik sağlamlığı etkilediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada duygu düzenleme alt boyutlarının da psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre en yüksek yordayıcının bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu olduğu görülmüştür. İlgili alan yazın incelendiğinde çalışmanın bulgularına benzer ve bulguları destekleyici sonuçların olduğu görülmektedir. Öztürk (2019), üniversite öğrencilerinin katılımı ile duyguları düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalıştığı araştırmada duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden gözden geçirme stratejisinin psikolojik sağlamlığı yordadığını belirtmiştir. Mak, Ng ve Wong (2011), psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin pozitif duygular geliştirdiklerini ve bilişsel olarak yaşanan değişimin duygularda kendini gösterdiğini belirtmiştir. Bonn-Miller, Vujanovic ve Zvolensky (2008) ise yaptıkları

araştırmada duygu düzenleme sorunu yaşayan bireylerin stresle başa çıkmada zorlandığını ve psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu araştırma bulguları ve ilgili alan yazındaki araştırmalar da göz önünde bulundurulduğunda duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlık için pozitif bir etki oluşturduğu söylenebilir. Bireyler bilişsel olarak yeniden değerlendirmeler yaparak duygularını düzenleyebilir ve bu da bireylerin psikolojik sağlamlığını olumlu anlamda destekleyebilir.

Bu çalışmada, bilişsel değerlendirme ölçeği ile duygu düzenleme anketi alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme ölçeğinde yer alan bilişsel kelimelerin benzerliği, bize aynı yapıyı ölçtüklerini düşündürmüş olmasına rağmen farklı yapıları ölçmektedirler. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, psikolojik sağlamlık ile bilişsel değerlendirme ve bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki ilişkinin ve yordama gücünün benzer olmadığını göstermektedir. Bilişsel değerlendirme ölçeği bireyin kendisine ve başkalarına yönelik stres verici olayı nasıl algıladığı (zarar verici, meydan okuyucu ve tehdit) ile ilgili yapıyı ölçerken; bilişsel yeniden değerlendirme ise duyguları tetikleyen bir durumun etkisini hafifleten veya değiştiren bir değerlendirme stratejisidir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, psikolojik sağlamlığı en yüksek bilişsel yeniden değerlendirmenin yordadığını göstermektedir. Bu sonuca bakıldığında duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunun yapılacak eğitimlere dahil edilmesi önemli görülmektedir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında psikolojik sağlamlık ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarına bakıldığında erkeklerin kadınlardan daha yüksek aldığı fakat bilişsel yeniden değerlendirme puan ortalamalarında kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı ortaya konmuştur. Baskılama ve bilişsel değerlendirmenin alt ölçeklerinin puan ortalamaları ile cinsiyet arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın bulunmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin bulundukları sınıf düzeylerinin artmasına ilişkin psikolojik sağlamlık, bilişsel değerlendirme ve duygu düzenleme düzeylerinde bir değişiklik olmadığı belirtilmiştir.

Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif, faktör 3 alt ölçeği ile arasında negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuca bakarak duyguların düzenlenmesinde bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanılmasının psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığını söyleyebiliriz. Faktör 3 alt

boyutunda yer alan maddeler diğer maddelerden farklı olarak bireylerin kendilerine yönelik bir zarar durumunu ele almaktadır. Faktör 3 alt ölçeği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin negatif olmasından dolayı bireylerin kendi yaşantılarını sekteye uğratacak, zarar verecek durumlarda psikolojik sağlamlıklarının düştüğünü söyleyebiliriz. Psikolojik sağlamlık ile baskılama, faktör 1, faktör 2 ve ikincil değerlendirme arasında ise bir ilişki bulunamamıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme ve faktör 3 alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordadığı belirlenmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme tek başına psikolojik sağlamlığın yaklaşık %7'sini, faktör 3 ise tek başına psikolojik sağlamlığın yaklaşık %2'sini, ikisi birlikte psikolojik sağlamlığın yaklaşık %9'unu açıkladığı görülmüştür. Bu nedenle genç yetişkinler için hazırlanan psikolojik sağlamlık eğitimlerinde, duygu düzenleme stratejilerinden biri olan bilişsel yeniden değerlendirmenin ve bireylerin kendi yaşantılarını sekteye uğratacak, zarar verecek durumlarla başa çıkabilme becerilerinin dahil edilmesinin etkili olacağı söylenebilir.

Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara bakılarak gelecekte benzer konular üzerinde çalışmayı düşünen araştırmacılara ve uygulamacılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

➤ Araştırmacılar için öneriler;

1. Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın bilişsel değerlendirme ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık ile ilişkisi olabilecek başka değişkenlerin de ele alınması yararlı olabilir.
2. Bu çalışma genç yetişkinlerle yapılmıştır. Farklı yaş gruplarıyla farklı örneklemeler seçilerek araştırmalar yapılabilir.
3. Bu çalışma Aydın Adnan Menderes Üniversitesi öğrencileri ile yapılmıştır. Daha genel bulgulara ulaşmak için farklı illerden de örneklemeler seçilerek araştırmalar yapılabilir.
4. Bu çalışmada duygu düzenleme ve bilişsel değerlendirme alt boyut puan ortalamalarının psikolojik sağlamlığın yaklaşık %9'unu açıkladığı görülmüştür. Bu bulguya göre de üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını etkileyebilecek farklı değişkenlere yönelik araştırmalar yapılabilir.

5. Bu araştırma nicel verilere dayalı bir araştırmadır. Bu anlamda yapılacak diğer araştırmalar nitel veya karma (nicel ve nitel) desenler kullanılarak yapılabilir.
6. Bu araştırma kesitsel bir araştırmadır. Bundan sonra yapılacak bir araştırmada sürece bağlı etkileri görebilmek adına boylamsal araştırma yapılabilir.

➤ Uygulayıcılar için öneriler;

7. Psikolojik sağlamlığın erken yaşlarda gelişen bir özellik olduğu düşünülerek erken yaşlarda çocuklara bu özelliği geliştirici etkinlikler ve eğitim programları düzenlenebilir.
8. Psikolojik sağlamlığı geliştirme üzerine yapılacak eğitim programların içeriğine duygu düzenlemeyi geliştirecek etkinlikler de dahil edilebilir.

KAYNAKÇA

Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Alkan, N. (2004). *Cognitive appraisals, emotion, and coping: a structural equation analysis of the interactional model of stress and coping* (Doctoral Dissertation, METU).

Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.

Arslan, G. (2015a). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(36), 47-58.

Arslan, G. (2015b). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (çgpsö) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.

Arslan, G. (2015c). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.

Arslan, G., & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal Of Education*, 6(1), 8-22.

Aşkın, A. (2019). *Sağlık çalışanlarının (doktor ve hemşireler) serbest zaman faaliyetlerine katılım zamanları ile algılanan stres düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin analizi (SBÜ Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi örneği)* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Avşaroğlu, S., & Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.

Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2013). Stres ve başa çıkma yolları. 32. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.

Benetti, C. Ve Kambouropoulos, N. (2006). *Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. Personality and individual differences*, 41, 341–352.

Block, J. H. (1950). *An experiemental investigation of the construct of ego control. Unpublished doctoral dissertation*. Standford University, 1950.

Block, J. Ve Kremen, A. M. (1996). Iq and egoresiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 70, 2, 349-361.

Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Unpublished master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59(1), 20.

Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., & Zvolensky, M. J. (2008). Emotional dysregulation: Association with coping-oriented marijuana use motives among current marijuana users. *Substance Use & Misuse*, 43(11), 1653-1665.

Boxer, P., Sloan-Power, E., Mercado, I., & Schappell, A. (2012). Coping with stress, coping with violence: Links to mental health outcomes among at-risk youth. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 34(3), 405-414.

Bozgeyikli, H. (2017). Big five personality traits as the predictor of teachers' organizational psychological capital. *Online submission*, 8(18), 125-135.

Bradley, R. H., Whiteside, L., Mundfrom, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J., & Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child development*, 65(2), 346-360.

Bulut, S., Doğan, U. ve Altundağ, Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: validity and reliability study. *Contemporary psychology, suvremena psihologija*, 16(1), 21-32.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2013). *Sosyal bilimler için istatistik*. 13. Baskı. Pegem Akademi. Ankara.

Büyüköztürk, Ş. (2014). *Veri analizi el kitabı*. 19. Baskı. Pegem Akademi. Ankara.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (24. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın insan ve toplum dergisi*, 4(2), 61-76.

Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: issues, models, and linkages. *Journal of social issues*, 54(2), 245-266

Cicchetti, D. (2013). Annual research review: resilient functioning in maltreated children—past, present, and future perspectives. *Journal of child psychology and psychiatry*, 54(4), 402-422.

Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*, Remzi Kitapevi, 6. Baskı, İstanbul.

Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik psikiyatri*, 13(1), 85-91.

Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması* (Doktora tezi, Deü Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Çelik, H., ve Aydoğdu, B. N. (2018). Duygu odaklı terapi: psikoterapide yeni bir yaklaşım. *E-kafkas eğitim araştırmaları dergisi*, 5(2), 50-68.

Demir, T. (2018). *Sağlık çalışanlarında algılanan stres, psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyini yordama gücü* (Yüksek Lisans Tezi)

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Electronic turkish studies*, 13(11).

Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The journal of happiness & well-being*, 3(1), 93-102.

Dolbier, C. L., Smith, S. E., & Steinhardt, M. A. (2007). Relationships of protective factors to stress and symptoms of illness. *American journal of health behavior*, 31(4), 423-433.

Dunkley, D. M., Segal, Z. V., & Blankstein, K. R. (2019). *Cognitive assessment: Issues and methods*.

Duru, E. Ve Arslan, G. (2014). Evlenmek amacıyla evden kaçan kız ergenler: bir olgu bilim çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 5 (41), 36-48.

Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. 4. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Eroğlu, B. B. (2019). *Ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık: duygu düzenlemenin aracı rolü* (Doctoral dissertation, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Eğitim Bilimleri)).

Erözkan, A. (2004). *Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik bilişsel değerlendirme ve başa çıkma*. Basılmamış doktora tezi.

Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Sosyal ve beşeri bilimler araştırmaları dergisi*, 1(12).

Eyüboğlu, S. (2019). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin depresif belirtilerinin yordanmasında psikolojik dayanıklılık ve kolektivist başa çıkma stillerinin rolü* (Doctoral dissertation, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Eğitim Bilimleri)).

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public health*, 26, 399-419.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 46(4).

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, stress, and coping*, 21(1), 3-14.

Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., Ve Target, M. (1994). The emmanuel miller memorial lecture 1992: the theory and practice of resilience. *Journal of child psychology and psychiatry*, 35, 231-257.

Fraser, M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood: an ecological perspective*. Washington, DC: NASW Press.

Fraser, M. W., Richman, J. M. Ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research*, 23, 129-208.

Garmezy, N. (1993). Children in poverty: re-silience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.

Gizir, C., & Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 3(26), 87-99.

Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: yoksulluk içindeki 8. Sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 3(28), 113-128.

Goleman, D. (2013). *Duygusal zeka neden ıq'dan önemlidir*. (36. Baskı). İngilizceden Çeviren: Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları.

Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical psychology and psychotherapy*, 11, (3-16).

Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(33), 1-12.

Greenberg, L. S., ve Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of clinical psychology*, 62(5), 611-630.

Greenberg, L. S., ve Paivio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy* (Vol. 13). Guilford Press.

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). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.

Gross, J. J. (Ed.). (2015). *Handbook of emotion regulation*. 2. Edition. Guilford Publications.

Güçlü, A. (2009). *Eighth grade students'emotion regulation strategies during test taking: the role of gender, cognitive appraisal processes, academic self-efficacy, and test anxiety*. (Unpublished master thesis). Middle east technical university, Ankara, Turkey.

Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi üniversitesi gazi eğitim fakültesi dergisi*, 21(1).

Güloğlu, B. ve Karırmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege eğitim dergisi*, 11(2), 73-88.

Gündaş, A. ve Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası sosyal araştırmalar dergisi*, 8(41), 795-802.

Gürgen, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gürgen, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Education sciences*, 9(1), 19-35.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (Vol. 7).

Haşimoğlu, A., & Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic review of humanities and social sciences*, 1(2), 71-83.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Pozitif psikoloji: kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, çeviri editörü). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Hızır, E. (2019). *The relationship between the mentalization capacity of the children and affect regulation over the course of treatment* (Doctoral dissertation, İstanbul Bilgi Üniversitesi).

Holt, P., Fine, M. J., & Tollefson, N. (1987). Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology in the Schools*, 24(1), 51-58.

Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS uluslararası toplum araştırmaları dergisi*, 8(14), 217-239.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.

Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and emotion*, 24(2), 281-298.

Joormann, J., Yoon, K.L. ve Siemer, M. (2010). Cognition and emotion regulation. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopathology* (174-203). Newyork: Guilford Press.

Kaba, İ., & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *The journal of educational research*, 2(2), 98-113.

Kabasakal, Z., & Arslan, G. (2014). Ergenlikte görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlık ve aile sorunları arasındaki ilişki. *Uluslararası hakemli aile çocuk ve eğitim dergisi*, 2(3), 76-90.

Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of social work education*, 36(2), 231-240.

Kandemir, A. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Kantar, Ö. (2014). *Engelli çocuğu olan ebeveynlerde bilişsel değerlendirmenin, gelişme-büyümenin yaşam doyumu ile ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).

Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt eğitim fakültesi dergisi*, 12(23), 271-291.

Karacaoğlu, B., & Şahin, N. H. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme araştırmaları dergisi*, 8(4), 421-444.

Kararımak, Ö., & Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Cukurova university faculty of education journal*, 43(2).

Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 3(26), 129-142.

Kararımak, Ö. (2007a). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: a model testing study*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Kararımak, Ö. (2007b). *Connor-davidson psikolojik sağlamlık ölçeğinin türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği: travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı.

Kararırmak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2016). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(35).

Karakuş, Ö., & Dereli, E. (2011). Examination of teachers candidates' self-esteem and stress coping styles. *E-ululararası eğitim araştırmaları dergisi*, 2(4).

Karataş, Z., & Camadan, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara üniversitesi atatürk eğitim fakültesi eğitim bilimleri dergisi*.

Karataş, Z., & Çakar, F. S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: an exploratory study of adolescents in Turkey. *International education studies*, 4(4), 84-91.

Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Kong, F., Wang, X., Hu, S., & Liu, J. (2015). Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *Neuroimage*, 123, 165-172.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.

Laal, M., & Aliramaie, N. (2010). Nursing and coping with stress. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 2(5), 0-0.

Lambert, V. A., Lambert, C. E., & Yamase, H. (2003). Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nursing & health sciences*, 5(2), 181-184.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.

Leandro, P. G., & Castillo, M. D. (2010). Coping with stress and its relationship with personality dimensions, anxiety, and depression. *Procedia-social and behavioral sciences*, 5, 1562-1573.

Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: a meta-analytic approach. *Journal of counseling & development*, 91(3), 269-279.

Li, Y., Cao, F., Cao, D., & Liu, J. (2015). Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 22(5), 326-332.

Lumsden, J., Edwards, E. A., Lawrence, N. S., Coyle, D., & Munafò, M. R. (2016). Gamification of cognitive assessment and cognitive training: a systematic review of applications and efficacy. *JMIR serious games*, 4(2), e11.

Luthar, S. (2005). Resilience at an early age and its impact on child psychosocial development. In: *encyclopedia on early childhood development* [Online]. Montreal, Quebec: Centre Of Excellence For Early Childhood Development;1-6.

Luthar, S. S., Cicchetti, D. Ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3):543-562.

Luthar, S. S., Sawyer, J. A., & Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: past, present, and future research. *Annals of the new york academy of sciences*, 1094, 105.

Mak, W. W., Ng, I. S., & Wong, C. C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of counseling psychology*, 58(4), 610.

Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Tellegen, A. (1990). *Competence under stress: risk and protective factors*. (Ed: J. Rolf, AS Masten, D. Cicchetti, KH Nuechterlein ve S. Weintraub) Risk and protective factors in the development of psychopathology.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum.

Masten A. S. (2001). Resilience process in development. *American psychologist*, 56(3), 227-238.

Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the new york academy of sciences*, 1094(1), 13-27.

Masten, A.S. Ve Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205-220.

Masten, A. S. Ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. (ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Masten, A. S. Ve Riley, J. R. (2005). Resilience in context. In resilience in children, families, and communities: linking context to practice and policy. (Peters, R. D.; Leadbeater, B. ve McMahon, R. J. Eds.) 13–25. *Kluwer Academic/Plenum*. New York.

McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdich, S., & Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family relations*, 51(2), 103-111.

Mcgowan, J., Gardner, D., & Fletcher, R. (2006). Positive and negative affective outcomes of occupational stress. *New zealand journal of psychology*, 35(2), 92.

Meredith, L.S., Sherbourne, C.D., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H.V., Parker, A.M. Ve Wrenn, G. (2011). *Promoting psychological resilience in the u. S. Military*. Rand Corporation.

Min, J. A., Yoon, S., Lee, C. U., Chae, J. H., Lee, C., Song, K. Y., & Kim, T. S. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive care in cancer*, 21(9), 2469-2476.

Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. (ed: E. J. Anthony ve B. J. Cohler) *The invulnerable child*. New York: The Guilford Press.

Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: literature review. *Journal of research & reflections in education (JRRE)*, 4(1).

Nasvytienė, D., Lazdauskas, T. Ve Leonavičienė, T. (2012). Child's resilience in face of maltreatment: a meta-analysis of empirical studies. *Psichologija*, 46, 7-26, Issn 1392-0359.

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8, 161-187.

Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

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

Ong, A. D., Zautra, A. J., & Reid, M. C. (2010). Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. *Psychology and aging*, 25(3), 516.

Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M., & Gałeczki, P. (2013). Depression and ways of coping with stress: A preliminary study. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 19, 1050.

Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological bulletin*, 141(3), 655.

Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. 1. Ulusal çocuk ve suç sempozyumu: nedenler ve önleme çalışmaları. Ankara, 29-30 Mart 2001.

Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).

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

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk eğitim bilimleri dergisi*, 10(2), 325-345.

Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Özer, E., & Deniz, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi).

Özer, E., & Deniz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *Ilkogretim online*, 13(4).

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

Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Pienaar, A. (2007). *Exploring psychological resilience among pre-adolescents orphaned by aids: a case study* (Doctoral dissertation, University Of The Free State).

Pölkki, P., Ervast, S. Ve Huuponen, M. (2004). Coping and resilience of a mentally ill parent. *Social work in health care*, 151-163.

Ramirez Er. (2007). *Resilience: a concept analysis*. Nursing forum; 42: 73-82.

Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of family therapy*, 21, 119–144.

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the new york academy of sciences*, 1094(1), 1-12.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British journal of psychiatry*, 147, 589-611.

Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57, 316-331.

Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. In: *encyclopedia on early childhood development*. 2.Düzenleme: 2013

Sameroff, A., Gutman, L. M., & Peck, S. C. (2003). Adaptation among youth facing multiple risks: prospective research findings. *Resilience and vulnerability: adaptation in the context of childhood adversities*, 1, 364-391.

Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*. New York: Mcgrow-Hill Companies, Inc.

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

Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. Vintage.

Seligman, M. Ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American psychologist*, 55, 5-14.

Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 11, 379-405.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.

Stewart, M., Reid, G.J. Ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of pediatric nursing*, 12 (1), 21-31.

Sürücü, M., & Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi university journal of gazi educational faculty (GUJGEF)*, 30(2).

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Baloğlu, M., Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Taşgın, E., & Çetin, F. Ç. (2006). Ergenlerde major depresyon: risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve ergen ruh sağlığı dergisi*, 13(2), 87-94.

Taşgın, Ö., Bozgeyikli, H., & Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Hak iş uluslararası emek ve toplum dergisi*, 6(16), 551-567.

Tekinalp, B. E., & Terzi Işık, Ş. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi: Ankara.

Terzi, Ş. (2006). Kendini toplama gücü ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 26(3), 77-86.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi (hu journal of education)*, 35, 297-306.

Terzi, Ş. (2009). Bilişsel değerlendirme ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk eğitim bilimleri dergisi*, 7(1), 127-141.

Terzi, Ş. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 3(29), 1-11.

Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Bilişsel davranışçı psikoterapi ve araştırmalar dergisi*, 3, 153-161.

Tösten, R. (2015). *Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayelerine ilişkin algılarının incelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi (Doctoral dissertation, Doktora Tezi, 1-197).

Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* (Master's thesis, Anadolu Üniversitesi).

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

Türküm, S. (2001). *Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları

Vatan, S. ve Kahya, Y. O. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian journal of psychiatry*, 19(2), 192-201.

Werner, E. E. Ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Ithaca, Ny: Cornell University Press

Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. (ed: Glantz, M. D. ve Johnson, J. L.) *Resilience and development: positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Windle, M. (2002). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. (Ed: M. D. Glantz, J. L. Johnson) *Resilience and development: positive, life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Yates, T. M., Egeland, B. Ve Sroufe, A. (2003). Rethinking resilience. (Ed.) S. S. Luthar. *Resilience and vulnerability: adaptation in the context of childhood adversity*, 243-266.

Yavuz, M. (2020). *Nikotin bağımlılığından psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüklerinin rolü* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Yıldız, M. A. Ve Duy, B. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 5(41).

Yılmaz, E. (2015). *Cognitive appraisals, coping and psychological problems among Boğaziçi University English Preparatory Students* (Master's thesis. Boğaziçi Üniversitesi).

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).

Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803.

Zauszniewski, J. A., Chung, C., & Krafcik, K. (2001). Social cognitive factors predicting the health of elders. *Western Journal of Nursing Research*, 23(5), 490-503.

EKLER

EK 1.

ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Tuğçe Nur TUTAR		
E-postası/Web Sayfası	Tugcenurtutar94@gmail.com		
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce, Almanca		
Uzmanlık Alanı			
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2017
Tez Başlığı	Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Değerlendirmelerinin ve Duygu Düzenlemelerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi		
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOSYAL		
Akademik Eserler			
(Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.) Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir.			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

EK 3. ETİK İZİN


T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

E-İmzalıdır

Sayı : 15563195-302.08.01-E.2415
 Konu : Araştırma İzni (Tuğçe Nur TUTAR)

08/01/2020

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgili : a) 11.11.2019 tarihli ve 67493393-302.08.01-2799 sayılı yazınız.
 b) Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğünün 07.01.2020 tarihli ve 82493341-605.01-E.493 sayılı yazısı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tuğçe Nur TUTAR'ın "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Değerlendirmelerinin ve Duygu Düzenlemelerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulama yapma isteğinin uygun görüldüğüne dair Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğünden alınan ilgi (b) yazı fotokopisi ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.

Metin ÇAĞLAR
 Öğrenci İşleri Daire Başkanı

Ek : İlgi (b) Yazı Sureti (1 Sayfa)



Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü
 Adres: Cumhuriyet Bulvarı No:144 35210 Alsancak / İZMİR
 Tel: 0(232) 412 1212 Elektronik Ağı: www.deu.edu.tr
 E-posta: deu@deu.edu.tr

Bilgi İçin İletişim:
 Döğk CETİNOZ
 Dışili: 0232 412 14 11
 E-Posta: dokk.kaya@deu.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Metin ÇAĞLAR tarafından 08.01.2020 tarihinde e-imzalanmıştır.
 Evinizden <http://dogrudama.deu.edu.tr> linkinden 5C3500F1X6 kodu ile doğrulayabilirsiniz.

3. Duygu Düzenleme Anketi İzni



Tuğçe Nur Tutar

Merhabalar Tarık hocam, Ben Tuğçe Nur TUTAR. Dok



Tarik Totan

Alıcı: ben ▼

Merhaba,

Ölçek ekte yer alıyor çalışmanızda kolaylıklar dilerim. |

İyi  alışmalar,

Doç. Dr. Tarık TOTAN

Adnan Menderes Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi,
Eğitim Bilimleri Bölümü,
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı,
Aytepe Mevkii, 09100
Kepez / AYDIN

Tel: +90.256.214.20.23 - 1521

Faks: +90.256.214.10.61

