

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
HÜSEYİN ÖZTÜRK**

GAZİANTEP – 2019

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
HÜSEYİN ÖZTÜRK

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. LEVENT SÜTÇİGİL

GAZİANTEP – 2019



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU**

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hüseyin ÖZTÜRK tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez, 05 / 07 / 2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi

Unvanı, Adı ve Soyadı

İmzası:

Kurumu/Üniversitesi

Jüri Başkanı

Prof. Dr. Mehmet Hakan TÜRKÇAPAR
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Üyesi

Prof. Dr. Selçuk ASLAN
Gazi Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

**Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
Enstitü Müdürü**

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Stratejileri İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 05.07.2019


Hüseyin ÖZTÜRK

ÖNSÖZ

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yaptığım bu çalışmada;

Tez konusunun belirlenmesinden, son şeklini alış aşamasına kadar profesyonel yaklaşımıyla ilgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, bilgi ve tecrübeleriyle bu yolda ilerlememde yardımcı olan, geri bildirimlerindeki titizliğine ve öğrencisi olmaktan onur duyduğum değerli hocam Sayın Prof. Dr. Levent Sütçigil'e,

Bu süreçte tanıma fırsatı bulduğum ve yüksek lisans eğitimim boyunca, akademik ve mesleki anlamda bana önemli katkılar sağlamış olan Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümünün Saygıdeğer Hocalarına,

Kıymetli düşünce, önerileri ve akademik bilgisiyle beni aydınlatan, karşılaştığım zorluklar karşısında beni motive eden, geliştiren ve tüm süreç boyunca varlığını yakından hisstiğim sevgili dostum Uzman Klinik Psikolog Aylin Aslan'a,

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez yazım aşamasında, ihtiyaç duyduğum her anda bana destek olan ve yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen sevgili dostlarım Volkan Eren'e, Nilgün Kaya'ya,

Daima yanımda olan ve olmalarını dilediğim, destek ve sevgilerini her an hissettiğim çok sevgili aileme,

Ve adını sayamadığım bu çalışmanın gerçekleşmesinde katkıda bulunan öğrenci arkadaşlarıma sonsuz teşekkürler...

Gaziantep, 2019

Hüseyin ÖZTÜRK

ÖZET

Bu çalışmada, lisans öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada korelasyonel yöntem kullanılmıştır. Çalışmaya Gaziantep'te Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde ve İstanbul'da Marmara Üniversitesi'nde birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarda öğrenim gören 404 lisans öğrencisi katılmıştır.

Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler üzerinde, sürekli değişkenler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson Korelasyon analizi, sürekli verilerden ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise ANOVA analizi kullanılmıştır. Yılmazlık Ölçeği Puanlarının değerlendirilmesinde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarının hangisinin kullanıldığını ortaya çıkarmak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda; psikolojik sağlık ile bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: psikolojik sağlık, duygu düzenleme stratejileri, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the relationship between the emotion regulation strategies and the psychologic resilience levels in undergraduate students. Correlational method was used in the study. The study involved first, second, third and fourth grades 404 students at Hasan Kalyoncu University in Gaziantep and at Marmara University in Istanbul, Turkey.

The emotion regulation questionnaire, the resilience scale and personal information forms were used for collecting the data. The Pearson Correlation analysis was used for evaluating the relationship between continuous variables in the data obtained from the study. The t-test was used for two-group comparisons of continuous data, and the ANOVA analysis was used for comparing more than two-groups. A multiple regression analysis was performed to test the resilience scale scores with the cognitive emotion regulation sub scales. The study results showed that there was a significant relationship between psychologic resilience and cognitive emotion regulation.

Keywords: psychologic resilience, emotion regulation strategies, undergraduate students.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Çalışmanın Problemi	1
1.2. Problem Cümlesi	3
1.2.1. Alt Problemler.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Sayıtları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Psikolojik Sağlıkla Kavramı ve Tarihi	6
2.2. Psikolojik Sağlıkla İlgili Risk Faktörleri	7
2.3. Psikolojik Sağlıkla İlgili Koruyucu Faktörler	7
2.4. Psikolojik Sağlıkla Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	8
2.5. Psikolojik Sağlıkla ve Başa Çıkma.....	10
2.6. Psikolojik Sağlıkla ve Akademik Başarı	10
2.7. Psikolojik Sağlıkla Kavramının Diğer Kavramlarla İlişkisi.....	11
2.8. Psikolojik Sağlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar	12
2.8.1. Psikolojik Sağlıkla İlgili Dünyada Yapılan Araştırmalar	12
2.8.2. Psikolojik Sağlıkla İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	13
2.9. Bilişsel Duygu Düzeneleme	16
2.9.1. Duygu.....	16
2.9.2. Duygu Düzeneleme	17
2.9.3. Bilişsel Duygu Düzeneleme Kavramı	18
2.9.4. Bilişsel Duygu Düzeneleme Stratejileri.....	19
2.9.5. Bilişsel Duygu Düzeneleme İle İlgili Yapılan Çalışmalar	21

2.10. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ve Duygu Düzenleme Stratejileri ...	23
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	24
YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırma Modeli.....	24
3.2. Evren ve Örneklem.....	24
3.3. Veri Toplama Araçları.....	24
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	24
3.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	25
3.3.3. Yılmazlık Ölçeği.....	26
3.4. Veri Toplanma Araçlarının Uygulanması	27
3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması	27
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	29
BULGULAR VE YORUM	29
4.1. Örnekleme Ait Sosyodemografik Bilgiler.....	29
4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler	30
4.3. Psikolojik Sağlık ve Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki	32
4.4. Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulgular	34
4.5. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlamlığın Aile Sosyoekonomik Düzeyine Göre Karşılaştırılması	36
4.6. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlık Düzeyinin Düzenli Egzersiz Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması	38
4.7. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlık Düzeyinin Travma Yaşantısı Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	42
4.8. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlık Düzeyinin Uyku Kalitesi Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	44
4.9. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlık Düzeyinin Romantik ilişki Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	48
4.10. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlık Düzeyinin Psikolojik Destek Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	50
4.11. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlık Düzeyinin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	52
BEŞİNCİ BÖLÜM	55
SONUÇ VE ÖNERİLER	55
5.1. Sonuçlar	55
5.2. Öneriler	58

EKLER.....	74
EK 1. Etik Kurul Onayı	74
EK 2. Rıza Formu	75
EK 3. Kişisel Bilgi Formu	76
EK 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)	78
EK 5. Yılmazlık Ölçeği (YÖ).....	80



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklemin Sosyodemografik Bilgileri	29
Tablo 2. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Dağılımları.....	31
Tablo 3. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	32
Tablo 4. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) Puanlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme (BDDÖ) Alt Ölçeklerine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	35
Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri ve Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) Puan Ortalamalarının Aile SED Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-testi Sonuçları.....	36
Tablo 6. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri ve Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) Puan Ortalamalarının Düzenli Egzersiz Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-testi Sonuçları.....	39
Tablo 7. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının Travma Yaşantısı Değişkenine göre karşılaştırılmasına İlişkin T-testi Sonuçları.....	42
Tablo 8. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının Uyku Kalitesi Değişkenine göre karşılaştırılmasına İlişkin T-testi Sonuçları.....	44
Tablo 9. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının Romantik İlişki Değişkenine göre karşılaştırılmasına İlişkin T-testi Sonuçları.....	48
Tablo 10. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının Psikolojik Destek Değişkenine göre karşılaştırılmasına İlişkin T-testi Sonuçları.....	50
Tablo 11. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının Psikiyatrik İlaç Kullanma Değişkenine göre karşılaştırılmasına İlişkin T-testi Sonuçları.....	52

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde, çalışmanın problemine, amacına, araştırmanın önemine, araştırmanın sayıltılarına ve sınırlılıklarına değinilmiştir.

1.1. Çalışmanın Problemi

İnsanlar birbirinden farklı fiziksel özelliklerle dünyaya gelir. Kişiler arasındaki fiziksel olan bu farklılıklar duygu ve düşünce boyutunda da karşımıza çıkar. Bu farklılıklar aynı zamanda kişilerin davranışlarına da yansır. Bu kişilerin bazıları yaşamdaki güçlüklerle daha etkili bir biçimde mücadele ederken bazılarının ise mücadele etme kapasiteleri daha kısıtlıdır. Bununla birlikte insanlar aynı olayları yaşamalarına rağmen farklı tepkiler sergilemektedirler. Ayrıca bu kişilerin yaşantıları, kendine güven düzeyleri, cesurca kararlar alabilmeleri, çevresine ve olaylara uyum becerileri de çok büyük farklılıklar gösterir. Bireyin hayatında doğal afetler, ekonomik sorunlar, sevdiği birisinin kaybı, kronik hastalık gibi stres faktörü yüksek olan olaylara zaman zaman maruz kalması çevresine uyum becerisini bozabilmektedir. Koşulların olumsuz olduğu durumlarda dahi bu farklılıklar nedeniyle bazı bireyler çok kolay uyum sağlayabilmekte ve büyük başarılar elde edebilmektedir. Kişilerin hayatları boyunca karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarında başa çıkma yeteneğini göstermesinde bireysel farklılıklar önemlidir (Gürkan 2006). Psikoloji ve psikiyatri bilimi insanlar arasındaki duygu, düşünce ve davranış farklarına sebep olan faktörleri araştırarak bu farklılıkların kaynağını anlamaya çalışmaktadır.

Psikoloji ve psikiyatri tarihi incelendiğinde İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji biliminin giderek artan bir biçimde değişme ve gelişme kaydettiği görülmektedir. Ancak bu iki alanın literatüre bakıldığında yapılan çalışmaların çoğunun psikopatolojiye yoğunlaştığı ve "hastalık modelini" temel alarak oluşan hasarı düzeltilmesine odaklandığı söylenebilir. Bu model insanın güçlü yanları göz ardı edilmesine sebep olmuştur. 1940'lı yıllardan sonra psikolojinin odağı değişmeye başlamış patoloji odaklı olmaktan çıkmış, insanın biricikliğini savunan hümanist yaklaşımlar yaygınlaşmaya başlamış, 1990'lı yıllara gelindiğinde insanın eksik yanları üzerinde durmak yerine insanın güçlü yönlerini önemseyen ve insanın kapasitesini geliştirmeye odaklanan pozitif psikoloji yerini güçlendirmeye başlamıştır. Bu

bağlamda bireylerin daha iyi düzeyde yaşamlarını sürdürmesini vurgulayan pozitif psikoloji kişilerin güçlü olduğu alanlara odaklanmış ve bireylerin kendi potansiyellerini etkili bir biçimde kullanması gerektiğini önermiştir. Alanda yaşanan bu değişimde psikopatolojiyi odak alan anlayışın yerini pozitif psikolojiyi odak alan yeni bir anlayış almıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Aynı zamanda bu görüşün devamı olan pozitif psikoloji yaklaşımı, günümüzde de güçlenerek gelişimini sürdürmektedir (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikoloji; kişilerin olumlu olarak nitelendirilen özelliklerinin geliştirilmesine, olumlu olarak nitelendirilen deneyimlerinin oluşmasında ve öznel iyi oluşlarını arttıran programlar yardımı ile bireylerin psikolojik sağlıklarının korunmasını odak alan bir disiplindir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, doğum anından itibaren ölüm anına kadar kişilerin yaşamlarına anlamlı bağlantı kurmalarına ve kendi yaşamlarını daha iyi bir seviyeye çıkarmalarına yardımcı olan; kişinin kendi yaşamında karşılaştığı durumlardan hangilerinin olumlu olarak nitelendirilen durumlarla ilgili olduğunu ve bu duruma ilişkin bilgileri ve bulguları ortaya koymayı amaçlayan bilimsel çalışma alanıdır (Peterson, 2000). Kişisel güçlere yapılan vurgu arttıkça iyi oluş, yaşamda anlam, baş etme, umut, kişisel gelişim, yılmazlık ve psikolojik sağlamlık gibi kavramlar psikoloji literatüründe yer almaya ve önem kazanmaya başlamıştır.

Psikolojik sağlamlık kavramı 1970'lerde ilk defa ortaya çıktığında, değişmez bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmiştir. Risklerle sağlıklı baş edebilen ve normal gelişimini devam ettirebilen çocuklar zarar görmez/sağlam çocuklar olarak nitelendirilmiştir (Winders, 2014). Çocuklar bir yaşam evresinden diğer bir yaşam evresine doğru olgunlaşırken bazı değişiklikler meydana gelir. Hem fiziksel hem de psikolojik etkenler yeni biçimler kazanmaya başlar (Aslan, 2017). Yapılan araştırmalara incelendiğinde psikolojik sağlamlığı, bireyin doğasındaki içsel bir özellikten çok, birey ile çevresi arasında devam eden etkileşimlerin sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreç olduğu yönündedir. Koruyucu ve geliştirici faktörler desteklendiğinde bireyler yaşamı boyunca karşılaşılabileceği risklere karşı daha donanımlı hale gelecektir (Masten, 2014).

Dinamik süreçler içerisinde duygularımız önemli bir yer kaplamaktadır. Duygular fizyolojik ve bilişsel bileşenleri olan ve davranışların şekillenmesine etki eden duyular olarak açıklanmaktadır (Morgan, 1993).

Duygunun, stres içeren yaşam deneyimlerinin psikopatolojinin ortaya çıkmasında etkili olduğu ve kişilerin bu durumlarla bazı başa çıkma stratejileriyle karşı koydukları bilinmektedir (Ataman, 2011). Bu nedenle duygularımızı bilmemiz ve düzenleyebilmemiz insan gelişimi açısından büyük önem arz etmektedir.

Duygu düzenleme kavramı, duygusal olarak nitelendirilen tepkileri gözlemeyi, değerlendirmeyi ve değiştirmeyi hedef almakla birlikte amaca ulaşmaya sağlamada etkili olan bütün bireysel ve çevresel süreçleri içermektedir (Thompson 1994). Duygu düzenleme kavramının en önemli parçası kuşkusuz bilişsel duygu düzenleme sürecidir ve odak noktası duygusal tepkilerde rol oynayan bilişsel süreçlerdir (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014). Bilişsel duygu düzenleme, deneyimlenen yaşantının nasıl yorumlandığı ve nasıl düşünüldüğüne göre şekillenmektedir (Garnefski vd., 2001; Koole, Dillen ve Sheppes, 2010).

Duygu, düşünce ve davranışlar iç içe bulunan dinamik sürecin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Bu süreçlerin doğru analiz edilmesi bireyin kendini anlamlandırmasında ve yönlendirmesinde önem arz etmektedir. Bu nedenle araştırmamızın konusu bu süreçlerin içinde yer alan psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme stratejilerinin neler oldukları, diğer faktörlerden nasıl etkilendikleri ve birbirlerini nasıl etkiledikleridir.

1.2. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.1. Alt Problemler

1. Psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile sosyoekonomik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile düzenli egzersiz yapmak arasında ilişki var mıdır?
3. Psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile travmatik yaşantı arasında ilişki var mıdır?
4. Psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile uyku kalitesi arasında ilişki var mıdır?
5. Psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile romantik ilişki arasında ilişki var mıdır?
6. Psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik destek alma ve psikiyatrik ilaç kullanma arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi ve duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi ve bu etkinin yönünü saptamak amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Üniversite dönemi genç yetişkinlik diyebileceğimiz bir dönem olup bu dönemde yaşanan problemler literatürde fazla yer verilen, araştırılan bilimsel çalışmaların içerisinde girer. Bu konuda yazılmış birçok tez ve makale olmasına karşın anlatılması, yazılması güç bir konudur. Çünkü her birey ergenlik ve genç yetişkinlik çağında birbirlerinden bağımsız farklı özellikte davranışlar sergilemektedirler. Bu kişilerin bakış açısı ve tutum bazında davranışları değişiklik göstermektedir. Bu durumu gözlemleyen ve bu konuda bilimsel çalışmalar yürüten alan da uzman kişiler ergenlik dönemi ve problemleri konusunda daha fazla çalışma yapılması gerektiğini, güncel ve güvenilir verilerle çalışmanın desteklenmesi gerektiği görüşündedirler.

Genç yetişkinlik döneminde hem kendi içinde hem çevresiyle ilişkilerinde çözmesi gereken sorunlarla karşılaşan birey güçlü olmak durumundadır. Bireyin psikolojik olarak güçlü olabilmesi, sağlam olabilmesine hangi değişkenlerin katkı veriyor olduğu bu açıdan önemlidir. Ergenlikte ve genç yetişkinlikte birey, hangi durumlarda psikolojik olarak daha sağlamdır? Ergenlerin ve genç yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeylerini etkileyecek faktörlerin bilinmesi gerek ruhsal gelişiminin olumlu yönde olmasına gerekse ruh sağlığına yönelik önleyici ve koruyucu çalışmalar yapılmasına yarar sağlayacaktır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Çalışma grubunun, araştırma grubunu temsil ettiği,
2. Çalışmaya dahil olan katılımcıların “Kişisel Bilgi Formu”, “Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği”, ve “Yılmazlık Ölçeği” ne içten, doğru ve objektif cevaplar verdiği,
3. Araştırmada kullanılan “Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği”nin katılımcıların duyguları düzenleyebilme düzeyini “Yılmazlık Ölçeği”nin katılımcıların psikolojik sağlık düzeyini yeterince geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim bahar yarıyılında Gaziantep ilinin Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde lisans seviyesinde öğrenimleri sürmekte olan öğrencilerle ve İstanbul ilinin Marmara Üniversitesi'nde lisans seviyesinde öğrenimleri sürmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.

2. Çalışmadan elde edilen bulgular; lisans 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında öğrenimi devam eden katılımcılardan toplanan veriler ile sınırlıdır.

3. Çalışma sonucunda ulaşılan kişiler bilgileri, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formununun elde edilen bulgularla sınırlıdır.

4. Araştırma bulguları, kullanılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili Türkiye’de ve dünyada yapılmış kuramsal bilgilendirmeyi içeren çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ve Tarihçesi

“Psikolojik sağlamlık” kavramı latince resilience kelime kökünden türetilen esnek olma anlamında kullanılan elastikiyet anlamındadır (Hunter ve Chandler, 1999). Ramirez (2007) hastalıklardan, depresif belirtilerden, olumsuz olarak nitelendirilen durumlardan kolayca toparlayabilme becerisi; kırıldıktan, zorlandıktan sonra hızlı bir şekilde eski haline gelebilme; elastikiyet olarak tanımlamıştır. Resilience sözcüğünün Türkçede kullanılan anlam karşılıkları; Yılmazlık (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan 2006b), kendini yeniden toparlayabilme yeteneği (Terzi, 2006), dayanıklılık (Taşgın ve Çetin, 2006), ve psikolojik sağlamlıktır (Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2007). Psikolojik sağlamlık genellikle bireyin zorlu yaşam olayları karşısında çaba harcayarak iyi olma durumunu devam ettirebilmesi yeteneği olarak tanımlanabilir (Basım ve Çetin 2011). Başka bir anlatımla; psikolojik sağlamlık, bireyin yaşadığı travma veya stres durumlarına uyum gösterme yeteneği olarak da ifade edilebilir. Yapılan araştırmalar sonucunda psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin yaşama ilişkin olumlu bakış açısına sahip, araştırmacı, yaşanan değişikliklere açık ve iç görülerinin iyi olduğu bulunmuştur (Tugade ve Frederickson, 2004). Aynı zamanda bireylerin, zorlu yaşam olayları karşısında eski haline gelmeleri ve devam etmelerini sağlayan olumlu bir bakış açısını içselleştirdikleri çalışmalarla kanıtlanmıştır (Parr, Montgomery ve DeBell, 1998).

Psikolojik sağlamlık düzeyleri iyi olan bireylerin anksiyete ve depresyon belirtilerinin daha az görüldüğü (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003) ve travma yaratan yaşam olaylarında daha pozitif düşünebildikleri (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007) sonuçlarına ulaşılmıştır.

2.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Risk Faktörleri

Risk alanında yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlıkla ilgili risk faktörlerini tanımlayarak, bu faktörlerin kişilerin davranışlarına etkilerini ve koruyucu faktörler ile ilişkilerini incelemişlerdir.

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalarda incelenen ve kişiler üzerinde belirgin negatif etkileri olan risk; zorluk, sıkıntı ve felaket (adversity) anlamında kullanılmaktadır. Risk faktörleri, “olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler” olarak tanımlanmıştır (Kirby ve Fraser, 1997). Risk unsurlarından bazıları olumsuz sonuçların nedeni iken, bazı risk faktörleriyle olumsuz sonuçlar arasında sadece ilişki bulunmaktadır. Risk unsurları genetik, biyolojik ve sosyokültürel özellikleri kapsayabilir (Masten vd., 1990).

Literatürde, psikolojik sağlamlık kavramı alanında kapsamında çocuk, ergen ve genç yetişkin çağlarında bulunan kişileri kapsayan birçok farklı risk unsuru üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Psikolojik sağlamlığı etkileyebileceği düşünülen olası risk faktörleri; Alkol / Sigara kullanımı, Olumsuz yaşam olayları (travma), kronik hastalıklar, ailede kronik hastalık / engellilik, ebeveynlerin birbirlerinden ayrı yaşaması, ebeveynlerin boşanması, anne ya da baba ile yaşamak, ebeveynlerden birinin vefatı, akademik başarısızlık, düşük sosyo-ekonomik düzey ve ekonomik zorluklar şeklinde sıralanabilir (Gizir, 2007)

Sonuçlar incelendiğinde risk unsurlarının bireylerin yılmazlık düzeyine olan negatif etkileri görülmektedir. Bu risk unsurlarını azaltmayı başaran aile ve toplum; çocuk ve gençlerde psikolojik sağlamlığın gelişimini sağlama aşamasında iyi bir ortam sağlamış olacaktırlar. Bazı araştırmacılar, katlanılabilir düzeydeki risk unsurların varlığı ve bireyin bununla yüzleşmesi psikolojik sağlamlık gelişebilmesi gerekli olduğu görüşündedirler.

Bireylere bu gibi durumlarla mücadele edilebilecek imkan sunulması ve risk unsurlarından çocukları ve gençleri olumsuz etkileyen durumların kontrol altına alınması psikolojik sağlamlığın gelişimine katkı sağlayabilir. Böyle bir imkanın bireylere sunulması sonradan ortaya çıkabilecek ve olumsuz olarak algılanan daha zor durumlarla karşılaşılmadan önce bireylerin bazı becerilerini geliştirmesine imkan sağlayacaktır.

2.3. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Koruyucu Faktörler

“Koruyucu faktörler” kavramı riskin ya da zorluğun etkisini azaltan ya da sıfırlayan, bireyin sağlıklı uyum becerilerini ve yeterliklerini geliştirmesini sağlayan durumlar olarak

açıklanmaktadır (Masten, 1994). Koruyucu unsurlar kişisel özellikler, çevresel unsurlar ya da bu iki boyutun etkileşiminden oluşan durumları kapsayabilir. Bu iki boyuttan hangisinin var olduğuna bakılmaksızın koruyucu unsurların riski azalttığına, durdurduğuna ve hatta ortadan kaldırdığına dair olan inançtır (Greene ve Conrad, 1999; akt. Gizir ve Aydın, 2006)

Araştırılan deneysel ve kuramsal çalışmalar yılmaz bireylerin çeşitli yaşlarda olmalarına, farklı durumlardan ve kültürlerden gelmelerine, farklı zorluklar yaşamalarına rağmen yılmazlık geliştirebildikleri, başarılı yönde uyum ve yeterlik gösterebildikleri yapılan çalışmalar ortaya koymaktadır (Mandleco ve Peery, 2000; Vance, 2001).

Romano ve Hage (2002) koruyucu faktörler, problemlerin ortaya çıkma olasılığını azaltırken bununla birlikte yaşanmakta olan problemlerin de olumsuz etkilerini azalttığını söylemektedirler. Koruyucu unsurlar kişilerin psikolojik ve fiziksel anlamda zorluklara karşı daha dayanıklı olmalarını sağlar.

Psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkileyebileceği düşünülen koruyucu faktörler; akademik başarı, iyi sosyoekonomik düzey, özerklik, düzenli uyku, zeka, düzenli egzersiz, romantik ilişkinin varlığı, benlik saygısı ve problem çözme becerisi şeklinde olduğu söylenebilir (Gizir, 2007).

2.4. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık sabit bir özellik olmayıp yaşanan zorluklar ya da olaylar neticesinde ortaya çıkan bir durumdur. Örneğin birey psikolojik olarak sağlam olmadığı durumlarda bile olumsuz bir yaşam olayında ya da bu olayın etkisi ile baş edebilecek bir duruş ortaya koyabilmektedir. Başka bir deyişle bireyin psikolojik sağlamlığın bir alanda olumlu bir şekilde kullanabildiği görülebilirken, diğer alanda olumlu bir şekilde kullanamamağı görülebilmektedir (Herrenkohl, Roy, Herrenkohl ve Egolf, 1994). Yine de psikolojik yönden sağlam bireylerin bazı kişisel özelliklerinin ortak olduğu görülebilmektedir. Bu özellikler doğuştan veya sonradan oluşabilmektedir. Bazı insanlar doğuştan getirdiği sakin ve esnek bir mizaçları var iken bazıları ise rahat sosyal etkileşim kurabilme, samimi olabilme, insanlarla başarılı iletişim kurabilme gibi kişisel farklılıklarla doğmaktadır (Connor, 2006). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık yönünden değerlendirildiğinde bazı insanların hayata bir adım önde başladığı söylenebilir. İyi bir iletişim yeteneğinin olması, yaşanan deneyimlerin katkısıyla sosyal çevre ile empati kurabilme yeteneği, kendisine yönelik espi anlayışının olması, özgürce davranabilme yeteneği, olumsuz olarak algılanan ortam ve bireylerden uzak durabilme becerisi gibi özellikler de bireylerin sonradan kazanabileceği bazı

özelliklerdir. Bireylerin bilinçli çabası bu yeterliliklerin kazanımı ve psikolojik yönden daha sağlam olmalarını sağlamaktadır (Benard, 1991).

Psikolojik sağlamlığı iyi olan çocuklar ve gençler, diğer kişilerle olan ilişkilerinde daha aktiftirler ve çevrelerinden pozitif dönüşler almaktadırlar (Rutter, 1990; akt. Toprak, 2014). Psikolojik olarak sağlam çocuklar ve gençlerin diğer kişilere göre daha az çocukluk çağı hastalığı yaşamış ve daha sağlıklı, fiziksel olarak dayanıklı, yeme ve uyku düzenlerinin daha iyi oldukları görülmektedir (Mandleco ve Perry, 2000). Psikolojik olarak sağlam bireyler çevresindeki kişilere kıyasla daha mutlu olarak nitelendirilmektedir. Pozitif duygulara sahip olan bireylerin bilişsel olarak olaylara daha esnek yaklaşabileceğini düşünülmektedir. Bunun dışında kendilik değerleri ve denetim mekanizması iyi olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da iyi olduğu ifade edilmektedir (Samerof ve Seifer, 1990; Çetinkaya ve Kararımak, 2011). Güloğlu ve Kararımak da (2010) kendini yalnız hissetmeyen kişilerin psikolojik sağlamlıklarının da iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğerleriyle değerli ilişkiler kurabilen ve sosyal çevre açısından yeterli olan kişilerin psikolojik sağlamlığı iyi olduğu kabul edilmektedir. Bireyler arası olumlu ilişkilerin kurulması, bireyin stres yüklü yaşantılarına uyum sağlamasında bireye önemli ölçüde destek olmaktadır (Masten ve Coastworth, 1998). Sorun çözme becerileri, şimdiki ve geleceği planlama becerisi, etkin başa çıkma stratejileri ve problemlerle doğrudan yüzleşebilme beceri kapasitesi gibi özellikler psikolojik sağlamlıkla olumlu yönde ilişkili bulunurken, yadsıma, çözülme ve kaçınan davranışlar gösterme gibi özellikler ise psikolojik sağlamlıkla olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur (Masten, 2001).

Psikolojik anlamda sağlam bireylerin bireysel özellikler, aile ile ilgili özellikler ve sosyal çevre ile ilgili özellikler olarak sınıflandırılmaktadırlar. Örneğin kendine olumlu bakabilme, özgüven, öz-yeterlilik, entelektüel beceri, uyum, ruhsal olarak iyilik hali, olaylara iyimser yaklaşabilme, sosyal alanda yeterlilik, iletişim beceriler, sorunlarla başa çıkma becerileri, atılganlık gibi özellikler kişinin kendisiyle ilgili olan özelliklerdir. Özellikle bireysel özellikleri etkileyen genetiğin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca cinsiyet gözetmeksizin küçük yaşta olan çocukların, ergenlere kıyasla tüm risklere karşı daha kolay incinebilir oldukları belirtilmektedir. Bolger, Patterson, Thompson ve Kupersmidt (1995) cinsiyet etkisinin kişilerin yaşlarıyla ilişkili olduğunu savunmaktadır. Örneğin, ilkokulda öğrenim gören erkek çocuklar ekonomik sıkıntılar karşısında kız çocuklarına kıyasla daha fazla etkilenmektedirler. Yine Bolger vd. (1995) göre aile parçalanmalarına ve toplumsal yaşantılara davranışsal açıdan kız çocuklarına kıyasla daha olumsuz şekilde tepki vermekte, dışa vuran davranış sorunları daha fazla yaşamaktadırlar.

2.5. Psikolojik Sağlamlık ve Başa ıkma

Moss (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaşantılardaki stres kaynakları, sosyal değerler ve uyum becerisinin; kişinin fiziksel veya ruhsal hastalıklar yaşamasıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Akt. Bulut, 2016). Psikolojik sağlamlık kavramı stresli ve olumsuz olaylarıyla başa çıkabilme yeteneğine sahip olmak şeklinde tanımlandığı gibi bireylerin yaşantıladığı zor ve olumsuz durumlardan kaçınması olarak da ifade edilebilir (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luther, Cicchetti ve Becker, 2000).

Psikolojik sağlamlığın temelindeki en önemli kavramlar başa çıkma becerisi ve başa çıkma yöntemleridir. Kişilerin yaşantılarına zor ve g durumlar bir şekilde girmektedir, bu olağan bir süreç olmasına rağmen kişinin yaşadığı zorluklara karşı duruşu, bu durumlarla nasıl başa çıktığı ve ne tür çözüm yollarına geliştirdiği bireyin psikolojik sağlamlığını şekillendiren etmenlerdir.

2.6. Psikolojik Sağlamlık ve Akademik Başarı

Allan, McKenna, Dominey (2014) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlik çağındaki gençlerin psikolojik sağlamlık düzeyi ve akademik başarı arasındaki ilişki irdelenmiştir. Çalışma neticesinde psikolojik sağlamlık düzeyi iyi olan öğrencilerin karşılaşmış oldukları yeni olaylara yönelik daha dirençli olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle bireylerin niversiteninde yeni bir ortam olması nedeniyle bu duruma da rahatlıkla uyum gösterdiğini ve başarı seviyesinin de bu durumla doğru orantılı olarak arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyin lise çağındaki yaşamından niversite çağındaki yaşamına geçiş sürecinde bir takım zorluklar ve problemler de beraberinde gelmektedir (Yorke, 2000). Bunlardan ilki öğrencinin niversitenin şartlarıyla başa çıkma hususunda zorluklar yaşaması diğeri ise lisenin bitişiyle birlikte niversiteye başlayan öğrencilerin yeni bir ortam için hazır bulunuşluk seviyelerinin istenilen düzeyden düşük olmasıdır. Kişilerin yaşamları dikkate alındığında önemli değişimlerin ve başlangıçların her biri kişi için yeni bir gelişim fırsatı sağlamaktadır.

Psikolojik problemler yaşamalarına rağmen akademik başarılarını yerine getirebilmek için öğrencilerin yeterli zamanları vardır (Jimerson, Egeland ve Teo, 1999). Psikolojik sağlamlık kavramına eşlik eden birçok kavram vardır. Yeterlilik ve başarılı bir adaptasyon bu kavramların başında gelmektedir (Luthar, 2006; Masten, Burt ve Coatsworth, 2006).

Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için istenmeyen durumlarla karşılaşması kaçınılmazdır. Fakat bu gibi durumlara psikolojik sağlık unsuru dahil edilebildiğinde, karşılaşılan olumsuz durumlarda öğrencinin başa çıkma becerisi geliştirebilir. Bunun gibi deneyimlerle öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri artmakla beraber öğrenci kendini karşılaşılabilecekleri zorluklara karşı daha güçlü bir hale getirebilir. Böylelikle istenilen olumlu sonuçlara ulaşmak kolaylaşabilir (Egeland, Carlson ve Sroufe, 1993).

Okullarda psikolojik sağlık kavramının kişisel dayanağı, ilişki içinde olma durumu, yeterlilik duygusu (Kim ve Esquivel, 2011; Prince-Embury, 2011) ve aile ve öğretmen desteğidir (Bryan, 2005; Mullis, Rathge ve Mullis 2003). Tüm bunlar akademik başarıyla ilişkilidir (Capella ve Weinstein, 2001; Doll, Jones, Osborn, Dooley ve Turner, 2011; Esquivel, Doll ve Oades- Sese, 2011; Gonzalez ve Padilla, 1997; Martin ve Marsh, 2006; Nota, Soresi ve Zimmerman, 2004). Sağlık kavramı üniversite eğitiminde henüz ön plana çıkamamıştır. Gelişmekte olan bir sistem olduğu için sağlık kavramının kullanımı henüz istenilen seviyede değildir.

Psikolojik sağlık kavramıyla birlikte sosyal etkileşimin var olması bireyin üniversite yaşamının ilk yıllarında karşılaşılabilecekleri akademik stresi yönetebilme konusunda birey üzerinde olumlu bir etki oluşturmaktadır. Bununla birlikte bireylerin üniversiteye geçiş sürecini daha sağlam temeller üzerine kurmalarını sağlamıştır (Parker, Summerfeldt, Hogan ve Majeski, 2004). Psikolojik sağlık ve sosyal etkileşim olumlu yönde birbirleriyle bağlantı içerisinde olan kavramlardır. Psikolojik sağlık seviyesi iyi olan bireyin sosyal etkileşim düzeyi de aynı oranda iyidir.

2.7. Psikolojik Sağlık Kavramının Diğer Kavramlarla İlişkisi

Psikolojik sağlık kavramının gelişmesinde hangi süreçlerin etkili olduğu, hangi başa çıkma yöntemlerinin kişinin psikolojik sağlık düzeyini yükselttiğini; araştırmacılar için merak uyandıran konulardandır. Drapeau, Saint-Jacques, Le'pine, Be'gin ve Bernard (2007) öz-yeterlik duygusunu psikolojik sağlık düzeyinin yükselmesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir. İyimserlik, iç denetim odağı (Magnus, Cowen, Wyman, Fagen ve Work, 1999) gibi kişilik özelliklerinin psikolojik sağlık ilişkisini pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006), yaptıkları araştırmada görev bilincine sahip olan kişilerin daha disiplinli oldukları ve oto kontrol sistemleri daha iyi olması nedeniyle; psikolojik sağlık seviyeleri üzerinde olumlu bir etki sağladığı sonucuna varmışlardır. Beasley, Thompson ve Davidson (2003) ise bilişsel anlamda

yeterli olan bireylerin yaşamış oldukları stres kaynaklarını daha iyi yönetebildiklerini ve bu durumda öznel iyi oluş hallerine katkı sağladığını ifade etmektedir.

2.8. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

2.8.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Dünyada Yapılan Araştırmalar

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan en geniş ölçekli araştırmada Hawaii Kauai adasında yaşayan 698 çocuk 40 yıl süresince takip edilmiştir, bu çocuklarda yaşadığı çevrenin kendilerinde oluşturmuş olduğu etkiler incelenmiştir. Araştırmada takip edilen çocukların ebeveynlerinin Japon, Portekiz, Filipin ve Havaii olması ve çiftlikte çalışan niteliksiz işçilerinden oluşması, çocukların tutum ve davranışında farklılıklara neden olmaktadır. Araştırmaya takip edilen çocukların %54'ünün ailesinin gelir düzeylerinin düşük olması; aile içi çatışma, sağlık problemleri, aşırı alkol tüketimi gibi negatif etkenlerin var olması sebebiyle yüksek risk grubunda değerlendirilmiştir. Bu araştırmada takip edilenler 30 yaşına gelinceye kadar araştırma devam ettirilmiştir. Katılımcılar arasında fakirlik içerisinde büyümüş, zihinsel engelli tanısı konulmuş olan ve öğrenme güçlüğü tecrübe etmiş bireyler mevcuttur (Seccombe, 2002).

Araştırmacılar, araştırmaya katılanların yaklaşık %30'unun diğer katılımcılarla karşılaştırıldığında psikolojik durumları değerlendirildiğinde normal kabul ettiğimiz seviyede olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacılar araştırmaya katılanların diğerlerine kıyasla farklı bir seviyede olmasının nedenlerini incelemişlerdir. Sonuçlara göre; öznel iyi oluş halleri daha iyi olan ve psikolojik anlamda normal seviyede olarak kabul edilen katılımcıların diğer katılımcılara kıyasla daha bağımsız, sosyal iletişim yetenekleri daha iyi, çözüme odaklanma becerilerinin daha iyi olduğu, hayal etme becerisi ve işlevsel olan davranışlarının ise daha iyi olduğu sonucuna varmışlardır (Seccombe, 2002).

Araştırmalar; yalnızca bu alanda yetenekli olan kişilerin değil aynı zamanda yaşamında zorluklar yaşamış ve travmatik yaşantılar geçirmiş olan bireylerin bu riskli sayılabilecek durumları da psikolojik anlamda "sağlamlığa" çevirebildiğini ortaya koymaktadır. Werner ve Smith (1977; 1989; 1992) tarafından yapılan boylamsal araştırmada bu sonuçlar desteklenmektedir (Akt. Bulut, 2016). Araştırmanın ortaya koyduğu sonuçlarına göre; ruh sağlığı bozuk olan ebeveynlerle büyüyen çocukların; savaş, depresyon vb. talihsiz doğal afetleri yaşamış olan bireylerin bu olumsuz durumları olumluya çevirebildiklerini ve böylece psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükselmesini sağladığı tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili biyolojik ve genetik faktörlerin etkisini araştıran çalışmalar yaşamın erken dönemlerinde yaşanan zorluk derecesi yüksek olayların sürekli gelişmeye devam eden beyin yapısını, fonksiyonlarını ve nörobiyolojik sistemleri üzerinde etkileri olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Luthar ve Brown, 2007; Herrman ve Jane-Llopis, 2012).

Katılımcılarını 84 üniversite öğrencisinden oluşan bir diğer araştırma da stresli durumlar karşısında gösterilen tepkiler incelenmiştir. Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre, psikolojik sağlamlık düzeyi iyi olan kişilerin kendileri için tehdit sayılan durumlar karşısında tepkilerinin daha iyi olduğu ve daha sakin oldukları ve psikolojik sağlamlık becerilerinin stres seviyeleri kıyaslandığında orta seviyede etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Alfred ve Smith, 1999).

Clark (1995) tarafından yapılan çalışmada ise erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, kızların sağlamlık düzeylerine kıyasla daha iyi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Ergenlik ağında olan bireyler üzerinde psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmaların son yıllarda hızlı bir şekilde artarak devam ettiği görölmektedir. Günümüze kadar araştırma yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlığın diğer değişkenlerle olan bağlantıları açıklanmaya çalışılmış olsa da çok az sayıda çalışma psikolojik sağlamlık nasıl işlediğini açıklamaya odaklanmıştır. Tugade ve Frederickson (2004) psikolojik sağlamlığın olumlu duygu kullanabilmeye alakalı olduğunu kabul etmişlerdir.

Mak, Ng ve Wong (2011) psikolojik sağlamlığa iyi olan kişilerin depresyonun etkisini azaltma ve olumlu duyguları arttırma işlevi olan benlik, dünya ve gelecek konusunda bakış açılarının daha olumlu olduğu görüşünü savunmuşlardır. Başka bir anlatımla, psikolojik sağlamlığın, pozitif bilişsel üçlü olarak nitelendirilen “benlik, dünya ve gelecek” konusunda olumlu değerlendirmelerin gelişimine katkısı olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmiştir (Erarşlan, 2014).

2.8.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de ise 2000’li yılların başlarında incelenmeye başlayan psikolojik sağlamlık araştırmalarında ise farklı risk grupları üzerinde çalışılmış sağlamlık süreci, risk ve koruyucu faktörleri araştırılmıştır. Ayrıca, dayanıklılığı arttırmayı hedefleyen bazı modeller üzerinde çalışma yapılmıştır.

Terzi (2005) 395 üniversite öğrencisi üzerinde stres içeren yaşam olayları ile karşılaşınca etkili başa ıkılmayı ve öznel iyi olmalarını sağlayan “Psikolojik Dayanıklılık

Modeli” test edilmiştir. Çalışmalarda ulaşılan sonuçlar neticesinde, stresli yaşam olayları karşısında bilişsel değerlendirmenin ve stres içeren yaşam olayları karşısında başa çıkma becerilerinin iyi olmanın üzerinde dolaylı olarak etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gürkan (2006a) yılmazlık eğitimi verilerek grupla danışma programının üniversite öğrencilerinin dayanıklılık seviyelerine olan etkileri araştırılmıştır. Ankara Üniversitesi'nin farklı branşlarda eğitim gören ve dayanıklılık düzeyi diğer öğrencilere oranla düşük olan 20 öğrenciden oluşan çalışmada, ön test-son test, izleme kontrol grubu ve Hawthorne etkisini kontrol etmek amacıyla plasebo kontrol grubu oluşturularak çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde ön test sağlık puanları ile deney ve kontrol gruplarının son test sağlık puanları karşılaştırıldığında iki ölçüm arasında anlamlı düzeyde farklılık elde edilmiştir. Deney grubunda bulunan öğrencilerin yılmazlık seviyelerinde görülen artışın öğrencilere uygulanmış olan sağlık eğitimi ve grup danışma programının etkisinden kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yalın (2007) üniversite hayatının başında olan öğrenciler ile başa çıkma becerileri, psikolojik sağlık, iyimserlik ve cinsiyet arasındaki ilişki irdelenmiştir. Sonuçlar bu değişkenlerin, öğrencilerin üniversiteye uyumunu anlamlı düzeyde etkilediğini göstermiştir. Öğrenim gören erkek ve kız öğrenciler için ayrı yapılan analizler neticesinde öğrencilerin üniversiteye uyumunda erkeklerde psikolojik sağlık, problem çözme becerileri, sosyal yardım arama; kızlarda ise yılmazlık, iyimserlik ve sosyal yardım arama becerilerinin açıklayıcı değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eminağaoğlu'nun (2006) tarafından yapılan yılmazlık çalışmasında örneklem grubu sokak çocuklarından oluşmuştur. 12-16 yaş arası olan 27 sokak çocuğuna ve kontrol grubu olarak 27 çalışan çocuğa, Rorschach Testi uygulaması yapılarak yılmazlık değişkenleri araştırılmıştır. Çalışma neticesinde, sokak çocuklarının diğer kişilerle işbirliği yapmaya ve duygusal açıdan yakınlık kurmaya daha yatkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sokak çocuklarının kendi arkadaş grupları içerisindeki kurulan duygusal bağının sağlamlığa etki eden önemli bir değişken olduğu önerisinde bulunulmuştur. Diğer taraftan, sokak çocuklarında depresif duygudurum daha fazla, örgütsel davranış daha az etkili ve bilişsel esnekliğin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sokak çocuklarında, sağlık becerilerinden bazıları bulunsa da, risk sayılabilecek durumlar sürmektedir. Sokak çocukları için yapılacak çalışmalarda sağlık faktörlerinin etkisini arttıracak programların eklenmesinin gerektiğini vurgulaması nedeniyle araştırmanın sonuçları önem kazanmaktadır.

Kararımak (2007) 1999 depremlerini yaşamış kişilerde, pozitif duygusal ve bilişsel unsurlar arasındaki bağlantılar araştırılarak yılmazlığı açıklamayı amaçlayan yapısal eşitlik

modelini araştırmıştır. Bu araştırmanın en temel varsayımı kendine saygı, iyimserlik, yaşam doyumunu, pozitif duygular olmak üzere bilişsel ve duygusal unsurların yılmazlıkla bağlantılı olduğuydu. Bilişsel-davranışçı yaklaşımı benimseyen modelde, pozitif bilişsel yapıların pozitif duyguların ortaya çıkmasını ve bu etkileşimin de kişilerdeki yılmazlığı açıklayabilmesi beklenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, modeldeki pozitif bireysel unsurlarının tamamının psikolojik sağlamlıkla bağlantılı olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ve iyimserlik psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun üzerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gizir (2004) yılmazlık araştırmasında risk unsuru olarak gördüğü yoksulluğu araştırmıştır. Bu amaçla yoksulluk riski bulunan sekizinci sınıfta öğrenim gören ilköğretim okulu ğrencilerinin akademik anlamda sağlamlıklarının gelişmesinde etki eden koruyucu kişisel ve çevresel unsurları araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, ev içerisindeki yüksek beklentiler, okul ortamındaki kişiler arası ilişkilerde yakın ilgi ve daha sevecen davranışlar, arkadaş arası ilişkilerde daha yakın ilgi ve sevecen davranışlar akademik anlamda sağlamlığı açıklayan dışsal koruyucu unsurlar olarak gösterilmiştir. Ayrıca, içsel koruyucu unsurlar olarak öğrencilerin kendi becerileri üzerinde pozitif bakış açıları, empatik bakış açısı, kendini denetleme ve geleceğe dair umutlu besleme ile akademik sağlamlık arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Terzi (2008) niversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yılmazlık seviyelerinin farklılık içerip içermediğini ve içsel koruyucu unsurların (iyimserlik, zyeterlik, sorun çözme odaklı başa çıkma becerisi) yılmazlığı ne lde açıklayabildiğini belirlemeye çalışmıştır. Çalışma neticesinde, öğrencilerin cinsiyete göre yılmazlık açısından anlamlı bir fark ortaya koymadığı sonucuna ulaşılmıştır. Terzi (2013) niversite öğrencileri ile yaptığı diğer bir çalışmada ise yılmazlık ile algılanan sosyal destek değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kararımak ve Siviş-etinkaya (2009a), yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlılıkla, benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın rneklem grubu 1999 depremini yaşamış 224 erkek ve 138 kadından oluşmaktadır. Bu modelin ilk boyutunda bireylerin kişisel algılarına ve inançlarının bulunduğu bilişsel boyutu benlik saygısı ve denetim odağına dayanırken, bu modelde yer alan ikinci boyutunda, bireyin kendisine yönelen düşüncelerinin duygularını etkilediği varsayılmıştır. Bu iki varsayımın bulgularından hareketle bilişsel ve duyuşsal nitelikler arasında etkileşim gerçekleşerek, farklı bir bilişsel değerlendirme gerçekleşeceği test edilmiştir. Bu bulguların yanında, modelde olan olumlu ve olumsuz duyguların aracı rolleri de incelenmiştir. Araştırma neticesinde, bilişsel süreç olarak benlik saygısı ve denetim odağı

duygular üzerinde etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır; hem pozitif, hem de negatif duyguların yılmazlığı açıklayabildiği bulgularına ulaşılmıştır.

Aydın 2010 yılında yaptığı bir çalışmada; yılmazlık değişkeni, umut ve duygusal zeka arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmış ve buna göre, umut ve duygusal zeka düzeyleri iyi öğrencilerin yılmazlık düzeylerinin de iyi olduğu yorumunu yapmıştır. Benzer şekilde, 2004 yılında Deniz ve Yılmaz tarafından yapılan çalışmada, duygusal zeka ve ile yaşam doyumu değişkenleri arasından anlamlı, olumlu yönde bir ilişki saptanmıştır. Başka bir araştırmada ebeveynlerden algılanan duygusal istismar fazlalaştıkça ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinde düşüş olmakta ve ergenlerde gözlemlenen problem davranışlarda yükseliş olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kabasakal ve Arslan, 2014). Çataloğlu (2011) psikolojik sağlık seviyeleri iyi olan ergenlerin, psikolojik sağlık seviyeleri düşük olan aynı yaşlardaki bireylere oranla madde kötüye kullanımının daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özer ve Deniz (2014) üniversite öğrencilerinden oluşan çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanları ile duygusal zeka ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanlar arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Kararımak (2007) deprem yaşamış bireylerle yaptığı araştırmada, sağlık ve güvenli bağlanma arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna varırken; yılmazlık ile korkulu ve kaygılı bağlanma değişkenleri arasında olumsuz yönde ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Akça (2012) tarafından yapılan çalışmada sağlamlığın cinsiyet unsuruna göre erkeklerde ve kadınlarda birbirine benzer sonuçlar çıktığını ve Terzi (2008) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik sağlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı olacak düzeyde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Oktan (2008) tarafından yapılan çalışmada ise ergenlik çağındaki kızların psikolojik sağlık düzeylerin, ergenlik çağındaki erkeklere oranla psikolojik sağlık seviyelerinin daha iyi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bahadır (2009) yapmış olduğu ve 342 kişiyi kapsayan başka bir araştırmada ise erkek öğrencilerin yılmazlık seviyelerinin kız öğrencilerin yılmazlık seviyelerinden daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.9. Bilişsel Duygu Düzenleme

2.9.1. Duygu

James (1884) duyguları biyolojik yapılanma ile ilişkili olduğunu ve fiziksel uyarılar ile duygunun birbirleriyle bağlı olduğunu ifade eder ve duyguları, fiziksel uyarılara yönelik

geliştirilen bireysel duyum olarak tanımlamaktadır. Fakat Worcester (1893) duyguların bilişlerden ayrı değerlendirelemeyeceğini ifade etmiştir. Goleman (1996) duygunun bir sezgi olduğunu savunmaktadır. Larsen ve Prizmic (2004) bu sezgi yeterince güçlü ise bilinç seviyesinde kabul görür ve buna bağlı olarak oluşan durumları duygu olarak tanımlanmaktadır (Akt. Rıza, 2016). Duygu, bireylerin beklenti, ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda oluşan bir yorumlama süreci olarak ta tanımlanabilir.

2.9.2. Duygu Düzenleme

Duyguların düzenlenmesi ise duygulara yönelik oluşan durumları hem değerlendirme hem de değiştirme sürecine bağlı olarak bireyin kişisel ve çevresel tüm alanlarını kapsamaktadır (Thompson, 1994). “Duygu düzenleme” kavramı, bireylerin beklenti ve ihtiyaçlar kapsamında duygularını kontrol edebileceklerini ve böylelikle duygularını değiştirebilecek süreçleri içermektedir (Kıral, 2011). Duyguların düzenlenmesi bilinç seviyesinde ya da bilinçaltı seviyede oluşabilir (Gross ve Thompson, 2007). Bireylerin önemli amaç ve umutlarına ulaşmalarında katkı sağlayan motivasyon ile duygular arasında ilişki vardır. Bu nedenle, birey duygularını şartlara göre düzenleyebildiğinde, olaylar karşısında uyumu artmaktadır. Catalino ve Frederickson (2011)’e göre duygularını pozitif yönde ayarlayabilen kişiler, negatif duygu yaşayabilecekleri olaylar karşısında daha dayanıklıdır. Folkman ve Lazarus (1980) bilişsel başa çıkma stratejilerinin duyguları kontrol etmede etkisinin önemini vurgulamıştır, fakat bilişsel süreçlerin hangilerinin duyguları düzenleme ile bağlantılı olduğunu açıklayan çalışmalar kısıtlıdır. Joormann, Yoon ve Siemer (2010) duyguların da bilişsel değerlendirme süreçlerini ve bu duygunun deneyimlenmesini etkilediği sonucuna varmışlardır. Bu nedenle, duygular ve bilişler arasında etkileşim çift yönlüdür. Bir başka deyişle, duygu ile bilişleri birbirinden bağımsız bir şekilde değerlendirilmemesi gerekmektedir. Lazarus ve Smith (1991) bunları ayrı değerlendirme yapmanın bilimsel olmayacağını ifade etmiştir. Bilişler ve duygular otomatik olarak ortaya çıkabilmektedir, bu nedenle duyguların oluşması çok hızlı bir şekilde gerçekleşebilmektedir. Zaman zaman birey bilinç seviyesine ulaşmadan bile duygular oluşabilmekte ve bilinç düzeyinde duyguların düzenlenmesini etkileyebilmektedir (Mauss, Cook ve Gross, 2007). Arnold (1960) yapmış olduğu araştırmalarda duygusal süreçleri açıklamada bilişsel boyutları incelemiştir. Gerçekleşen bu çalışmada, duygu ve bilişler arasında olan bağlantının ne kadar güçlü olduğunu göstermektedir (Akt. Rıza, 2016). Duygusal süreçleri açıklamada bilişsel boyutun karmaşık olan etkinliği kabul edilmesine rağmen bilişsel boyut ve duygu düzenleme

yeteneklerini araştıran çok az çalışma vardır. Duygusal bozuklukları açıklamada etkileşimin bu boyutunun incelenmesi son yıllarda artış göstermiş olmasına rağmen hangi duygu düzenleme stratejilerinin bu etkileşimle bağlantılı olduğunu açıklık getiren araştırmaların sayısı çok azdır (Joormann, Yoon ve Siemer, 2010).

2.9.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Kavramı

“Bilişsel duygu düzenleme”, zorluk yaşatan sorun ve duyguların zihinsel yollarla çözüme kavuşturulması olarak açıklanabilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Thompson, 1991). Geniş manada duygu düzenleme, bireylerin belirli duyguları, etkileri, zihinsel hali ve stresi içinde barındıran duygu yoğunluklu durumları kontrol etmek için aktif çabasını ifade eder (Koole, 2009). Roemer ve vd. (2009) duygu düzenleme kavramını duyguları gözlemleyebilme, anlamlandırabilme, kabul edebilme ve duygusal etkileşim olduğunda hedefe yönelik harekete geçebilme durumu olarak açıklamışlardır.

Duygu düzenleme kavramı, duygusal reaksiyonları izleyebilme, anlamlandırma ve değiştirebilmenin yanında hedefe kavuşmayı gerçekleştirmekle görevli olan bütün kişisel ve çevresel süreçleri kapsamaktadır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme stratejilerin içinde birden fazla düzenleme gerçekleşir; kişinin kendi duygularını düzenleyebilmesi, diğer kişilere yönelik oluşturulmuş olan duyguları düzenleyebilmesi, duygunun kendisini düzenleyebilmesi ve duygunun derinliklerinde gizlenen özellikleri düzenleyebilmesi gibi (Thompson ve Calkins, 1996). Burada anlatılanlar gerçekleşebilmesi için duygu düzenleme; biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinç düzeyinde ve bilindişi düzeyde gerçekleşen tüm bu süreçleri kapsar (Ataman, 2011). Duygu düzenleme bireyin bakış açısına göre duyguları hareketlendiren uyaranlara yanıt vermeden önce bir takım kişisel anlamlandırma sürecinden geçer. Duygu düzenleme için birden fazla bileşenden oluştuğu söylenebilir. (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Koole, 2009).

“Bilişsel duygu düzenleme”, kişilerin kendi yaşantılarında veya stresli yaşantılarında duygularını kontrol etmede başvurdukları başa çıkma becerileri olarak nitelendirilmektedir (Garnefski ve ark., 2001; Thompson, 1991). Gross ve John (2003) duyguların düzenlenmesinin istenilen seviyede gerçekleştirildiğinde iyilik durumunun pozitif yönde etkileyerek yükselmesini sağladığını savunmaktadır. Buna benzeyen durumlarda istenilen seviyede gerçekleşmeyen düzenlemenin ise fiziksel sorunlara neden olabileceğini ve iyilik durumunun azalmasına neden olabileceğini belirtmişlerdir (Rıza, 2016). Bilişsel süreçler, duyguları keşfetme, anlama, düzenleme ve yön verme süreçlerinde aktiftirler.

Bilişsel duygu düzenleme, duygusal tepkilerde işlevsel olan bilişsel süreçlere odak alır (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014). Duyguları düzenleme stratejileri alanında bilişsel faktörlerin önemi alanyazında önemli yer kaplamaktadır. Bilişsel duygu düzenleme, gerçekleşen olayın birey tarafından nasıl algılandığı ve bireyin ne düşündüğüne göre şekil almaktadır (Garnefski vd., 2001; Koole, Dillen ve Sheppes, 2010). Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından bilişsel duygu düzenlemenin 9 farklı boyutu olduğu önermiştir. Bu boyutların her biri kişiye stres veren ve kişiyi tehdit eden durumlara yönelik oluşan deneyimlerin nasıl yorumlandığı ve bu durumlarda gelişen deneyimler ile düşünceleri içermektedir (Öz, 2017).

Araştırmalar incelendiğinde psikiyatrik tanı alan bireylerin uygun olmayan duygu düzenleme stratejilerini psikiyatrik alanda şikâyeti olmayan bireylere göre daha çok kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Shweizer, 2010; Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski ve Kraaij, 2007). Özellikle uyumsuz duygu düzenleme stratejileri psikiyatrik hastalıklarla daha fazla ilişkilidir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Kişinin kullanmış olduğu duygu düzenleme stratejileri ile psikiyatrik anlamda rahatsızlık belirtileri arasında bir bağlantı bulunmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema 2012; Conklin vd., 2015).

2.9.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Gross (2001) belli stratejiler ile duyguların sürekliliğinin, azlığının veya çokluğunun düzenlenebileceğini öne sürmüştür. Zihinsel beceri ile düzenlemenin kontrol edilebileceğini savunmuşlardır. Gross ve John (2003) bireylerin duygularının düzenlenmesini istenilen seviyede kontrol edilebildiğinde iyilik durumunu pozitif anlamda etkileyip çoğalmasını sağladığını savunmaktadır. Bununla birlikte istenilen seviyede gerçekleşmeyen düzenlemenin ise fiziksel problemlerin yaşanmasına ve iyilik durumunun azalmasına neden olabileceğini savunmuşlardır. Farklı sınıflandırmalar yapılarak duyguların düzenlenmesi üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Lazarus (1993) ise duyguyu odak noktası alan başa çıkma stratejileri ile duyguların kontrol edebileceğini önermişlerdir.

Bilişsel duygu düzenlemeyi uyumlu ve uyumsuz stratejiler şeklinde ele alan çalışmalar mevcuttur. Uyumlu stratejiler; “kabul etme”, “plana yeniden odaklanma”, “olumlu tekrar odaklanma”, “olumlu tekrar değerlendirme” ve “olayın değerini azaltma” olarak değerlendirilirken; Uyumsuz stratejiler ise, “kendini suçlama”, “başkalarını suçlama”, “ruminasyon” ve “felaketleştirme” olarak değerlendirilmektedir (Garnefski vd., 2001). Bilişsel süreçler duygularımızı düzenleyebilmemizi sağlar (Garnefski vd., 2001, 2002).

Son dönemde, duyguları düzenleyebilmede etkili olan bilişsel süreçlerin önemini vurgulayan çalışmalar mevcuttur (Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski vd., 2002). Sorias (1982) bununla birlikte stres içeren yaşam olayları düşünüldüğünde aklımıza ilk gelen olumsuz olarak değerlendirdiğimiz yaşam olayları olmakla birlikte, evlenme, çocuk sahibi olma gibi olumlu olarak değerlendirilen ve bireyin yaşamında önemli derecede değişimlere neden olan durumlar da stres içeren yaşantılar olarak değerlendirilmektedir (Akt. Rıza, 2016). Garnefski vd. (2001) tarafından dokuz alt boyutu bulunan bilişsel duygu düzenleme stratejileri kuramı oluşturulmuştur. Bu stratejiler;

Kendini Suçlama: Negatif olarak değerlendirilen bir durum karşısında kişinin kendini sorumlu tutması ve suçlu hissetmesi olarak açıklanmaktadır. Birey bu durumun yaşanması ile ilgili kendini suçluyorsa, bireyin kendisini suçlu olduğuna ilişkin düşüncelerinin olduğuna göstermektedir. Janoff- Bulman (1979) bireylerin olumsuz olarak değerlendirilen bir olay yaşadığında kendilerini değersiz gördüklerinin ve kendilerini suçlayıcı tavır sergilediklerini öne sürmüşlerdir.

Kabul: Yaşanmış olan ve negatif olarak değerlendirilen olayı kabullenmeyi ve olaydan bağımsız olarak kendi hakkındaki düşünebilme becerisinin varlığını göstermektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Faydalı bir baş etme stratejisi şeklinde değerlendirilir.

Ruminasyon: Yaşanmış olan ve negatif olarak değerlendirilen durumla bağlantılı olarak bireyin çevresini tekrara biçimlendirme veya yeniden düzenlemenin yerine, yaşanan durumla bağlantılı olan duyguların ve düşüncelerin sürekli olarak zihnini meşgul etmesidir. Bireyin kendini sürekli olarak olumsuz olayla ilgili yinelenen duygu ve düşünce içinde olmasıdır (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014).

Olumlu Yeniden Odaklanma: Bireyin yaşanmış olan olumsuz olarak nitelendirilen durumu düşünmesi yerine durumun olumlu yönlerine odaklanmasıdır. Garnefski vd. (2001) bunu, kişinin duygularını iyi anılara yönlendirebilme olarak tanımlamaktadırlar.

Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma: Bireyin yaşamış olduğu olumsuz olaylar karşısında yapabileceği ve alabileceği önlemler ilgili düşüncelerinden oluşmaktadır. Carver vd. (1989) yaşanmış olan olayla mücadele edebilmek için bireyin yapabileceklerini adım adım belirlenmeye çalışmasıdır.

Olumlu Yeniden Değerlendirme: Bireyin yaşamış olduğu olumsuz olayda dahi olayın olumlu yönlerini yeniden araştırmak ve olayın olumlu yönlerine odaklanmaktır.

Olayın Değerini Azaltma: Bireyin yaşamış olduğu olayın gerçek önemini birbirine benzer başka bir olaylarla karşılaştırması ve ne derecede önemli veya önemsiz olduğunun düşünülmesidir. Sosyal karşılaştırma psikopatoloji açısından değerlendirildiğinde, olumsuz

olarak değerlendirilen geçmiş yaşantıların hatırlanması şimdilerde yaşanmış olayın önemini azaltabilir. Bu nedenle faydalı bir strateji olarak açıklanmaktadır. (Garnefski vd. 2001).

Felaketleştirme: Bireyin yaşamış olduğu olayın negatif yönlerini odak alarak, bu durumun kendi başına gelebilecek en kötü seneryo gibi algılamasıdır. Birey, bu durumla mücadele edemeyeceğini düşüncesine kapılması nedeniyle doğru olmayan varsayımlar üretir.

Diğerlerini Suçlama: Bireyin yaşamış olduğu olayın meydana gelmesinde kendisinden çok diğerlerinin sorumlu olduğunu düşünmesidir (Onat, Otrar, 2010).

2.9.5. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılan Çalışmalar

2.9.5.1. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Dünyada Yapılan Çalışmalar

Garnefski ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir araştırmada ergenlik düzeyinde olan kişilerin, yetişkinlik düzeyinde olan kişilere göre daha az bilişsel duygu düzenleme stratejisi kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında ergenlik çağındaki kişilerin negatif bir olay maruz kaldıklarında, yaşana olayın negatif taraflarına daha çok odaklandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, ergenlik çağındaki kişilerin yetişkinlik çağındaki kişilere göre olumlu yeniden değerlendirme stratejisine daha az başvurdukları belirlenmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, yukarıda sözü edilen grubların her ikisi için de bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygı semptomları ve depresyon ile bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Garnefski vd. (2002) kendini suçlama, felaketleştirme ve olumlu yeniden odaklanma stratejilerinin kullanımının anlamlı düzeyde kişi üzerinde etkili rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kraaij, Garnefski ve Vlietstra (2008) çocuk sahibi olamayan bireyler üzerinde yapılan başka bir çalışmada, depresyon ile bilişsel başa çıkma stratejilerinin birbirleriyle olan bağlantısı irdelenmiştir. Çalışma neticesinde, “kendini suçlama”, “ruminasyon”, “felaketleştirme” stratejilerini kullanan bireylerin depresif semptomlarının daha çok olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kraaij, Pruyboom ve Garnefski (2002) 65 yaş üstü kişilerden oluşan örneklem grubu üzerinde yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar elde etmişlerdir.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında cinsiyet değişkeni de incelenmiştir. Çalışmaya neticesinde, kadınların felaketleştirme, ruminasyon ve olumlu yeniden odaklanma stratejilerini daha çok başvurdukları gözlenmiştir (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee & Kommer, 2004; Garnefski vd., 2002).

Martin ve Dahlen, (2005) örneklem grubu üniversite öğrencileri olan araştırmada, “ruminasyon”, “felaketleştirme” ve “olumlu yeniden gözden geçirme” stratejilerini daha çok kullanan öğrencilerin, öfke durumunu daha az kontrol edebildikleri sonucuna ulaşmışlardır. Kring ve Werner (2004) duyguların düzenlenmesinin fiziksel ve ruhsal sağlık açısından önemini vurgulamaktadırlar. Eisenberg, Fabes, Nyman, Bernzweig ve Pinuelas (1994) bireylerin duygu düzenleme becerileri ile saldırganlık düzeyleri arasında olumsuz yönde bir bağlantı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Schroever, Kraaij ve Garnefski (2008) kanser tanısı alan hastalar ile çalışmasında duygu düzenleme stratejilerini kullamaları olumlu olarak nitelendirilen duygularının arttığını bulgulamışlardır.

2.9.5.2. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Öngen (2010b) Türkiye’de yaptığı araştırmalarda erkeklerin daha az “ruminasyon” kullandığı ve “olumlu yeniden odaklanma”, “olumlu yeniden gözden geçirme”, “plana yeniden odaklanma” stratejilerini daha çok başvurduklarını sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte cinsiyet değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile depresyon ve anksiyete düzeylerinin puanları anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Diğer bir çalışmada ise genç yetişkinlik çağındaki erkeklerin diğerlerini suçladıkları zaman daha fazla fiziksel saldırganlıkta bulduklarını bulgulamışlardır. Bununla birlikte, “plana tekrar odaklanma” ve “olumlu yeniden gözden geçirme” stratejilerini başvurduklarında ise daha az fiziksel saldırganlık eğiliminde olduğu anlaşılmıştır (Çelik ve Kocabıyık, 2014). Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha çok depresif duygular, anksiyete, stres ve öfke v.b. negatif değerlendirilen duygular ile bağlantılı olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Çelik ve Kocabıyık, 2014). Fakat psikolojik açıdan iyilik hali ve evlilik doyumu gibi pozitif değerlendirilen süreçlerle bağlantısını irdeleyen çalışmalar çok azdır.

Gerçekleştirilmiş olan araştırmalarda, psikolojik stres ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri kapsamında olan “kendini suçlama”, “başkalarını suçlama”, “düşünceye odaklanma” ve “plana tekrar odaklanma” arasında olumlu bir ilişki olduğu söylenebilir. Bunun tersine, “pozitif tekrar odaklanma” ve “pozitif yeniden değerlendirme” ile psikolojik stres arasında olumsuz yönde bir ilişki vardır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin müdahale edebilmek için bir amaç haline getirilebileceği bulgusuna ulaşılmıştır (Ercan, 2015)

Duygu düzenleme stratejilerinin bireyin hayatında 6nemi araştırılırken, bireyin yaşam boyu gelişim sürecinde duygu düzenleme stratejilerinin nasıl ortaya çıktığını anlayabilmek bu kuramı somut delillere ulaşmak bakımından 6nemlidir. Gerçekleştirilen alışmalar, duygu düzenleme stratejileri süreç içerisinde adım adım olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ataman, 2011). Bu süreç doğum anından 6lm anına kadar sürmektedir.

2.10. Üniversite 6đrencilerinde Psikolojik Sağıamlık ve Duygu Düzenleme Stretejileri

Üniversite yılları bireyin ergenlik çağından yetişkinlik çağına geçiş d6nemini kapsamakta ve 6đrencilerin belirsizlik içinde olmalarına, kararsızlık yaşamalarına ve her açıdan inişli çıkışlı bir yaşam sürmelerine sahne olmaktadır. Bu d6nemde bireyin; duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal açıdan karmaşa yaşamakta olduğu ve kendisine kimlik oluşturma çabası içerisinde olduğu g6rlmektedir.

Üniversite ağındaki bireyler, geleceğin y6neticileri konumunda olmalarından dolayı toplumun sosyokültürel yapısını oluşturan en 6nemli bileşenlerinden biridir. Bu nedenle niversite eğitim g6ren gençlerin psikolojik sağlığı, toplumsal sağlığın en 6nemli unsurlarından biri konumundadır.

Nitelikli insan yetiştirme sorumluluğunu üstlenen niversiteler 6đrencilerine bilgi, beceri ve olumlu alışkanlıklar kazandırma amacıyla birlikte, topluma y6n vermeleri beklenen o çağdaki gençlerin kendi kişiliklerini geliştirebilmeleri için katkı sağlamaktadırlar.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, araştırma boyunca kullanılan ölçeklere ve bu ölçeklerin geliştirilme süreçleri ile elde edilen bulguların analizine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik korelasyonel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik sağlamlık, bağımsız değişkeni ise duygu düzenleme stratejileridir. Değişkenler kişisel bilgi formundaki değişkenler açısından da ayrıca incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmada kullanılan örneklem modeli, uygun ve amaçlı örneklem modelidir. Araştırmaya 295 (%73.0) kadın ile 109 (%27.0) erkek öğrenci toplam 404 üniversite öğrencisi dahil olmuştur. Katılımcıların yaşları 17 ile 25 arasında değişmekte olup yaş ortalaması yaş ortalaması 20.57 ± 1.58 olarak hesaplanmıştır. Uygulama bilgilendirilmiş onam formunda belirtildiği üzere gönüllülük esasına dayalı bir şekilde yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla, katılımcılardan kişisel bilgi formunda, duygu düzenleme stratejileri ve yılmazlık ölçeğinde bulunan soruları yanıtlamaları istenmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunun, sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi ve veri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan, 17 soruluk bir kişisel bilgi

formu kullanılmıştır. Bu formda; katılımcının cinsiyeti, yaşı, sınıfı, akademik başarı tanımı, kardeş sayısı, aile yapısı ve ekonomik durumu gibi demografik verilerin yanı sıra; düzenli egzersiz yapması, sigara kullanımı, alkol kullanımı, süregen hastalığı, ailede kronik hastalık/engellilik, romantik ilişki yaşaması, travmatik yaşantısı, psikolojik yardım alınması ve psikiyatrik ilaç kullanımı ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven 2002 yılında stres verici yaşam olaylarında bireylerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği”ni geliştirmiştir. Ölçek, dokuz alt boyuttan ve otuzaltı maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan alt boyutlar şu şekildedir: “Kendini suçlama” (madde 1, 10, 19, 28), “Başkalarını suçlama” (madde 9, 18, 27, 36), “Düşünceye odaklanma” (madde 3, 12, 21, 30), “Felaketleştirme” (madde 8, 17, 26, 35), “Pozitif tekrar odaklanma” (madde 4, 13, 22, 31), “Plana tekrar odaklanma” (madde 5, 14, 23, 32), “Pozitif yeniden gözden geçirme” (madde 6, 15, 24, 33), “Bakış açısına yerleştirme” (madde 7, 16, 25, 34) ve “Kabul etme” (madde 2, 11, 20, 29). Ölçek, 1 (hemen hemen hiçbir zaman) ile 5 (hemen hemen her zaman) arası değerlendirilen Likert tipi bir ölçektir. Alt ölçekten alınan yüksek puan o alt ölçeğe ait stratejinin daha çok kullanıldığını göstermektedir.

Ölçeği geliştiren yazarlar tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışması sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha değerinin .68 ile .83 arasında değiştiği belirlenmiştir (Garnefski vd., 2002). Onat ve Otrar 2010 yılında ölçeğin türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapmıştır ve ölçeğin Cronbach Alpha değerini $\alpha=.78$ olarak bulmuşlardır. Ölçeğin alt boyutları için gerçekleştirilen güvenirlik çalışması sonucunda; kendini suçlama alt boyutu için $\alpha=.56$, kabul etme alt boyutu için $\alpha=.56$, düşünceye odaklanma alt boyutu için $\alpha=.62$, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için $\alpha=.42$, plana tekrar odaklanma alt boyutu için $\alpha=.68$, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için $\alpha=.66$, bakış açısına yerleştirme alt boyutu için $\alpha=.51$, felaketleştirme alt boyutu için $\alpha=.71$, başkalarını suçlama alt boyutu için $\alpha=.72$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde ayırt ediciliği yüksek olduğu ve geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucunda, ölçek toplam puanının Cronbach Alpha değeri $\alpha=.81$ olarak; alt boyutları incelendiğinde ise kendini suçlama alt boyutu için $\alpha=.58$, başkalarını suçlama alt boyutu için $\alpha=.82$, düşünceye odaklanma alt boyutu için $\alpha=.73$, felaketleştirme alt boyutu için $\alpha=.78$, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için $\alpha=.51$, plana tekrar odaklanma alt boyutu için $\alpha=.77$,

pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için $\alpha=.78$, bakış açısına yerleştirme alt boyutu için $\alpha=.66$, kabul etme alt boyutu için $\alpha=.65$ olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yılmazlık Ölçeği

Türk kültürüne özgü bir yılmazlık ölçeği geliştirmek amacıyla Gürkan (2006) tarafından yürütülen çalışmada; yılmazlıkla alakalı olduğu düşünülen 228 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Bu madde havuzu ilk aşamada 419 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Analizler sonucunda 50 madde belirlenerek oluşan “Yılmazlık Ölçeği”, ikinci aşamada 112 üniversite öğrencisinden oluşan farklı yeni bir örnekleme uygulanmıştır. Ölçek beşli likert tipi formatında düzenlenmiştir. Derecelendirme, “Hiç tanımlamıyor (1), Biraz tanımlıyor (2), Orta düzeyde tanımlıyor (3), İyi tanımlıyor (4), Çok iyi tanımlıyor (5)” cevaplanmaktadır ve bu cevaplar doğrultusunda puanlama yapılmaktadır. Olumsuz maddelerin puanlaması ise olumlu maddelerin zıddı şeklindedir. Ölçekte yer alan olumsuz maddeler; 1, 4, 5, 9, 10, 14, 16, 17, 20, 26, 27, 32, 33, 35, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 47, 49 şeklindedir. Ölçek madde puanlardaki artış yılmazlık düzeyinin yüksek olduğunu, azalma ise yılmazlık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. “Yılmazlık Ölçeği”nden alınabilecek minimum puan 50, maksimum puan 250’dir.

Ölçeğin geçerliliğini test etmek için ölçüt ve yapı geçerliği çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliğine bakılırken yılmazlık kavramı ile ilgili daha önceki dönemlerde yapılmış çalışmalarda gösterilmiş birtakım değişkenlerle ilişkileri incelenmiştir. Bu değişkenlerin ölçümü ile ilgili daha önce geçerlik, güvenirlik ve uyarlama çalışması yapılmış olan “Kontrol Odağı Ölçeği” (KOÖ), “Problem Çözme Envanteri” (PÇE), “Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” (RÖGÖ), “Beck Umutsuzluk Ölçeği” (BUÖ) kullanılmıştır.

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında test tekrar test yöntemi kullanılmış olup; ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek bir ay ara ile uygulanmış olup; ilk ve son uygulamada elde edilen puanlar arasındaki korelasyon .89 olarak bulunmuştur. Yine aynı grupta iç tutarlılık için yapılan çalışma sonucunda ilk ve son uygulamada Cronbach Alfa değeri sırasıyla .78 ve .87 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa değerleri de iç tutarlılık değerlerine oldukça yakındır .80.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Çalışmanın uygun ve uygulanabilir olduğuna dair, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı alınmıştır (EK-5). Araştırmacı tarafından tesadüfen seçilen ve 2019 yılı itibari ile üniversitede öğrenim görmekte olan ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerinden oluşmaktadır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları bir araya getirilerek uygulama materyalleri hazırlanmıştır. Uygulamalar, araştırmacı tarafından yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce katılımcılara, toplanan verilerin ne amaçla kullanılacağı açıklanmıştır. Kişilerden kimliklerini belirtecek herhangi bir tanıtıcı bilgi istenmemiştir. Ayrıca katılımcılara gerçekçi yanıtlar vermelerinin araştırma açısından ne denli önemli olduğu vurgulanmıştır. Ölçeklerin puanlanması ile ilgili kısa açıklamalarda bulunulmuş, değerlendirmenin toplu olarak yapılacağı belirtilmiş ve yanıtlama sırasında takıldıkları sorulara yardımcı olunmuştur. Katılımcılar soruları ortalama 30-35 dk. arasında tamamlamışlardır. Daha sonra uygulanan ölçekler incelenmiş ve rastgele cevaplandığı belirlenen, tamamı doldurulmamış ve araştırma kriterlerine uymayan 47 ölçek elenmiştir. Toplamda 404 ölçekte elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış, tüm bu işlemler sonucunda analize hazır hale gelen veriler SPSS istatistik programıyla analize tabii tutulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Verilerin analizi 2018- 2019 eğitim yılında üniversite öğrenim gören 404 öğrenciden toplanan veriler doğrultusunda yapılmıştır. Verilerin analizi için SPSS v22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini saptamak amacıyla “Kolmogorov-Smirnov testi” ve “Shapiro-Wilk testleri” uygulanmıştır. Ek olarak Skewness ve Kurtosis değerlerinede bakılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeğinden alınan puanların normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır ve bu yüzden verilerin analizinde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson Korelasyon analizi, sürekli verilerden ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise “ANOVA analizi” kullanılmıştır. Yılmazlık Ölçeği Puanlarının değerlendirilmesinde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarının hangisinin kullanıldığını ortaya çıkarmak için

“çoklu regresyon analizi” yapılmıştır. Hipotez sınamalarında anlamlı alfa değeri $p < 0.05$ olarak seçilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Örnekleme Ait Sosyodemografik Bilgiler

Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan toplam 404 katılımcıya ait sosyodemografik bilgilere ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Örneklemin Sosyodemografik Bilgileri

Yaş (Yıl)	20.57 ± 1.58	
	N	%
Cinsiyet		
Kadın	295	73.0
Erkek	109	27.0
Sınıf		
Birinci Sınıf	122	30.2
İkinci Sınıf	60	14.9
Üçüncü Sınıf	145	35.9
Dördüncü Sınıf	77	19.1
Akademik Başarı		
Kötü	0	0
Orta	224	55.4
İyi	180	44.6
Ailenin Algılanan Sosyoekonomik Düzeyi		
Kötü	0	0
Orta	285	70.5
İyi	119	29.5
Anne-Baba Birliktelik		
Birlikte	352	87.1
Ayrı	52	12.9
Düzenli Egzersiz Yapma		
Evet	91	22.5
Hayır	313	77.5
Sigara Kullanımı		
Evet	81	20.0
Hayır	323	80.0
Alkol Kullanımı		
Evet	95	23.5
Hayır	309	76.5
Uyku Kalitesi		
Kaliteli	173	42.8
Kalitesiz	231	57.2
Süreğen Hastalık		
Evet	48	11.9
Hayır	356	88.1
Ailede Hastalık/ Engellilik		
Evet	73	18.1
Hayır	331	81.9

Tablo 1. Örneklemenin Sosyodemografik Bilgileri (devamı)

Romantik İlişki		
Evet	232	57.4
Hayır	172	42.6
Travma Yaşantısı		
Evet	224	55.4
Hayır	180	44.6
Psikolojik Destek		
Evet	84	20.8
Hayır	320	79.2
Psikiyatrik İlaç Kullanımı		
Evet	75	18.6
Hayır	329	81.4

Araştırmaya 295 (%73.0) kadın ile 109 (%27.0) erkek öğrenci katılmıştır ve yaş ortalaması 20.57 ± 1.58 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların 122'si (%30.2) lisans birinci sınıf öğrencisiyken, 60'ı (%14.9) ikinci sınıf, 145'i (%35.9) üçüncü sınıf ve 77'si (%19.1) dördüncü sınıf öğrencisi idi. Katılımcılardan hiçbiri akademik başarı düzeyini kötü olarak belirtmez iken, 224'ü (%55.4) orta ve 180'i (%44.6) iyi bir akademik başarısı olduğunu belirtmiştir.

Katılımcılardan hiçbiri ailesinin sosyoekonomik durumunun kötü olduğunu belirtmez iken 285 (%70.5) katılımcı ailesinin sosyoekonomik durumunu orta, 119 (%29.5) iyi olduğunu belirtmiştir. 352 (%87.1) katılımcının anne-babası birlikte yaşıyorken, 52'sinin (%12.9) ayrı yaşamaktadır. 91 (%22.5) katılımcı düzenli egzersiz yaptığını, 81 (%20.0) katılımcı sigara içtiğini ve 95 (%23.5) katılımcı alkol kullandığını belirtmiştir.

Katılımcıların 173'ü (%42.8) uyku kalitesinin iyi olduğunu, 48'i (%11.9) süreğen bir hastalığının olduğunu, 73'ü ise ailesinde bir hastalık/engellilik olduğunu belirtmiştir. 232 (%57.4) katılımcı romantik bir ilişkilerinin olduğunu, 224 (%55.4) katılımcı geçmiş travma yaşantısı olduğunu, 84 (%20.8) katılımcı daha önce psikolojik destek aldığını ve 75 (%18.6) katılımcı daha önce psikiyatrik ilaç kullandığını belirtmiştir.

4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri yanıtların dağılımlarına ait betimleyici istatistiklere Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Dağılımları

	Min	Maks	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yılmazlık Ölçeği	91	250	186.91	28.70	-0.38	-0.05
Güçlü Olma	23	90	64.19	11.63	-0.30	0.12
Girişimci Olma	12	45	33.69	6.31	-0.60	0.35
İyimser Olma	5	45	19.74	4.21	-0.28	1.17
İletişim/İlişki Kurma	5	20	15.96	3.25	-0.61	-0.43
Öngörü	3	15	11.14	2.11	-0.35	-0.05
Amaca Ulaşma	6	20	15.51	3.06	-0.61	-0.10
Lider Olma	8	48	18.76	3.64	1.03	1.43
Araştırmacı Olma	3	10	7.92	1.71	-0.63	-0.16
Kendini Suçlama	4	20	11.52	2.74	0.19	0.57
Kabul Etme	4	19	12.35	2.82	-0.13	-0.10
Düşünceye Odaklanma/Derin Düşünme	5	20	14.61	2.84	-0.32	0.39
Pozitif Tekrar Odaklanma	4	19	12.53	2.57	-0.06	0.04
Plana Tekrar Odaklanma	5	20	15.08	2.72	-0.47	0.41
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	4	20	14.66	3.04	-0.48	0.20
Bakış Açısına Yerleştirmek	4	20	12.95	2.63	0.08	0.75
Yıkım	4	20	9.37	3.36	0.58	-0.05
Diğerlerini Suçlama	4	20	10.68	2.78	0.26	0.25

Yapılan çalışmada üniversitesi öğrencisi katılımcıların Yılmazlık ölçeğinden (YÖ) elde ettikleri puanlar 91 ile 250 arasında değişmektedir (\bar{X} =186.91, Ss=28.70). Yılmazlık Ölçeğinin (YÖ) Güçlü olma alt boyutundan alınan puanlar 23 ile 90 arasında (\bar{X} =64.19, Ss=11.63); Girişimci Olma alt boyutundan alınan puanlar 12 ile 45 arasında (\bar{X} =33.69, Ss=6.31); İyimser Olma alt boyutundan alınan puanlar 5 ile 45 arasında (\bar{X} =19.74, Ss=4.21); İletişim/İlişki Kurma alt boyutundan alınan puanlar 5 ile 20 arasında (\bar{X} =15.96, Ss=3.25); Öngörü alt boyutundan alınan puanlar 3 ile 15 arasında (\bar{X} =11.14, Ss=2.11); Amaca Ulaşma alt boyutundan alınan puanlar 6 ile 20 arasında (\bar{X} =15.51, Ss=3.06); Lider Olma alt boyutundan alınan puanlar 8 ile 48 arasında (\bar{X} =18.76, Ss=3.64); Araştırmacı Olma alt boyutundan alınan puanlar 3 ile 10 arasında (\bar{X} =7.92, Ss=1.71); Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) Kendini Suçlama alt boyutundan alınan puanlar 4 ile 20 arasında (\bar{X} =11.52, Ss=2.74); Kabul Etme alt boyutundan alınan puanlar 4 ile 19 arasında (\bar{X} =12.35, Ss=2.82); Düşünceye Odaklanma/Derin Düşünme alt boyutundan alınan puanlar 5 ile 20 arasında (\bar{X} =14.61, Ss=2.84); Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutundan alınan puanlar 4 ile 19 arasında (\bar{X} =12.53, Ss=2.57); Plana Tekrar Odaklanma alt boyutundan alınan puanlar 5 ile 20 arasında

(\bar{X} =15.08, S_s =2.72); Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutundan alınan puanlar 4 ile 20 arasında (\bar{X} =14.66, S_s =3.04); Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutundan alınan puanlar 4 ile 20 arasında (\bar{X} =12.95, S_s =2.63); Yıkım alt boyutundan alınan puanlar 4 ile 20 arasında (\bar{X} =9.37, S_s =3.36) ve Diğerlerini Suçlama alt boyutundan alınan puanlar 4 ile 20 arasında değişmektedir (\bar{X} =10.68, S_s =2.78).

4.3. Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki

Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını sınamak amacıyla “Pearson korelasyon analizi” yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		KS	KE	DO	POTO	PTO	PYGG	BAY	YKM	DS
YÖ	R	-0.341**	-0.178**	-0.013	0.372**	0.498**	0.552**	0.247**	-0.436**	-0.221**
	P	0.000	0.000	0.788	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Güçlü Olma	R	-0.299**	-0.198*	0.014	0.402**	0.541**	0.565**	0.266**	-0.348**	-0.169**
	P	0.000	0.050	0.771	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001
Girişimci Olma	R	-0.336**	-0.279**	-0.173**	0.312**	0.327**	0.458**	0.125*	-0.510**	-0.319**
	P	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.012	0.000	0.000
İyimser Olma	R	-0.320**	-0.224**	-0.097	0.312**	0.271**	0.416**	0.215**	-0.513**	-0.288**
	P	0.000	0.000	0.050	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
İletişim/ ilişki Kurma	R	-0.215**	-0.098*	0.059	0.194**	0.312**	0.344**	0.179**	-0.301**	-0.145**
	P	0.000	0.049	0.233	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.004
Öngörü	R	-0.296**	-0.127*	0.055	0.185**	0.422**	0.376**	0.162**	-0.253**	-0.124*
	P	0.000	0.010	0.272	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.013
Amaca Ulaşma	R	-0.205**	-0.060	0.078	0.240**	0.390**	0.362**	0.165**	-0.233**	-0.115*
	P	0.000	0.226	0.117	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.020
Lider Olma	R	-0.193**	-0.133**	0.038	0.209**	0.293**	0.291**	0.132**	-0.184**	-0.020
	P	0.000	0.007	0.442	0.000	0.000	0.000	0.008	0.000	0.692
Araştırmacı Olma	R	-0.108*	-0.009	-0.155**	0.124*	0.362**	0.329**	0.227**	-0.104*	-0.005
	P	0.030	0.858	0.002	0.013	0.000	0.000	0.000	0.037	0.920

Not. YÖ: Yılmazlık Ölçeği, KS: Kendini Suçlama, KE: Kabul Etme, DO: Düşünceye Odaklanma, POTO: Pozitif Tekrar Odaklanma, PTO: Plana Tekrar Odaklanma, PYGG: Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, BAY: Bakış Açısına Yerleştirmek, YKM: Yıkım, DS: Diğerlerini Suçlama

** p< 0.01

Yılmazlık Ölçeği toplam puanı ile “Kendini Suçlama” ($r=-0.341, p<0.001$), “Kabul Etme” ($r=-0.178, p<0.001$), “Yıkım” ($r=-0.436, p<0.001$) ve “Diğerlerini Suçlama” ($r=-0.256, p<0.001$) arasında ters yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Yılmazlık Ölçeği toplam puanı ile “Pozitif Tekrar Odaklanma” ($r=0.372, p<0.001$), “Plana Tekrar Odaklanma” ($r=0.498, p<0.001$), “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ($r=0.552, p<0.001$) ve “Bakış açısına Yerleştirmek” ($r=0.247, p<0.001$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Yılmazlık Ölçeği alt boyutu “Güçlü Olma” ile “Kendini Suçlama” ($r=-0.299, p<0.001$), “Kabul Etme” ($r=-0.198, p<0.05$), “Yıkım” ($r=-0.348, p<0.001$) ve “Diğerlerini Suçlama” ($r=-0.169, p<0.01$) arasında ters yönlü, “Pozitif Tekrar Odaklanma” ($r=0.402, p<0.001$), “Plana Tekrar Odaklanma” ($r=0.541, p<0.001$), “Pozitif Yeniden Gözden Geçirm”e ($r=0.565, p<0.001$) ve “Bakış açısına Yerleştirmek” ($r=0.266, p<0.001$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Yılmazlık Ölçeği alt boyutu “Girişimci Olma” ile Kendini Suçlama” ($r=-0.336, p<0.001$), “Kabul Etme” ($r=-0.279, p<0.001$), “Düşünceye Odaklanma” ($r=-0.173, p<0.001$), “Yıkım” ($r=-0.510, p<0.001$) ve “Diğerlerini Suçlama” ($r=-0.319, p<0.001$) arasında ters yönlü, “Pozitif Tekrar Odaklanma” ($r=0.312, p<0.001$), “Plana Tekrar Odaklanma” ($r=0.327, p<0.001$), “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ($r=0.458, p<0.001$) ve “Bakış açısına Yerleştirmek” ($r=0.125, p<0.05$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Yılmazlık Ölçeği alt boyutu “İyimser Olma” ile “Kendini Suçlama” ($r=-0.320, p<0.001$), “Kabul Etme” ($r=-0.224, p<0.001$), “Yıkım” ($r=-0.513, p<0.001$) ve “Diğerlerini Suçlama” ($r=-0.288, p<0.001$) arasında ters yönlü, “Pozitif Tekrar Odaklanma” ($r=0.312, p<0.001$), “Plana Tekrar Odaklanma” ($r=0.271, p<0.001$), “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ($r=0.416, p<0.001$) ve “Bakış açısına Yerleştirmek” ($r=0.215, p<0.05$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Yılmazlık Ölçeği alt boyutu “İletişim/İlişki Kurma” ile “Kendini Suçlama” ($r=-0.215, p<0.001$), “Kabul Etme” ($r=-0.098, p<0.05$), “Yıkım” ($r=-0.301, p<0.001$) ve “Diğerlerini Suçlama” ($r=-0.145, p<0.01$) arasında ters yönlü, “Pozitif Tekrar Odaklanma” ($r=0.194, p<0.001$), “Plana Tekrar Odaklanma” ($r=0.312, p<0.001$), “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ($r=0.344, p<0.001$) ve “Bakış açısına Yerleştirmek” ($r=0.179, p<0.05$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Yılmazlık Ölçeği alt boyutu “Öngörü ile Kendini Suçlama” ($r=-0.296, p<0.001$), “Kabul Etme” ($r=-0.127, p<0.05$), “Yıkım” ($r=-0.253, p<0.001$) ve “Diğerlerini Suçlama”

($r=-0.124$, $p<0.05$) arasında ters yönlü, “Pozitif Tekrar Odaklanma” ($r=0.185$, $p<0.001$), “Plana Tekrar Odaklanma” ($r=0.422$, $p<0.001$), “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ($r=0.376$, $p<0.001$) ve “Bakış açısına Yerleştirmek” ($r=0.162$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Yılmazlık Ölçeği alt boyutu “Amaca Ulaşma” ile “Kendini Suçlama” ($r=-0.205$, $p<0.001$), “Yıkım” ($r=-0.233$, $p<0.001$) ve “Diğerlerini Suçlama” ($r=-0.115$, $p<0.05$) arasında ters yönlü, “Pozitif Tekrar Odaklanma” ($r=0.240$, $p<0.001$), “Plana Tekrar Odaklanma” ($r=0.390$, $p<0.001$), “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ($r=0.362$, $p<0.001$) ve “Bakış açısına Yerleştirmek” ($r=0.165$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Yılmazlık Ölçeği alt boyutu “Lider Olma” ile “Kendini Suçlama” ($r=-0.193$, $p<0.001$), “Kabul Etme” ($r=-0.133$, $p<0.01$) ve “Yıkım” ($r=-0.184$, $p<0.001$) arasında ters yönlü, “Pozitif Tekrar Odaklanma” ($r=0.209$, $p<0.001$), “Plana Tekrar Odaklanma” ($r=0.293$, $p<0.001$), “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ($r=0.291$, $p<0.001$) ve “Bakış açısına Yerleştirmek” ($r=0.132$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Yılmazlık Ölçeği alt boyutu “Araştırmacı Olma” ile “Kendini Suçlama” ($r=-0.108$, $p<0.05$), “Düşünceye Odaklanma” ($r=-0.155$, $p<0.01$), ve “Yıkım” ($r=-0.104$, $p<0.05$) arasında ters yönlü, “Pozitif Tekrar Odaklanma” ($r=0.124$, $p<0.05$), “Plana Tekrar Odaklanma” ($r=0.362$, $p<0.001$), “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ($r=0.329$, $p<0.001$) ve “Bakış açısına Yerleştirmek” ($r=0.227$, $p<0.001$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

4.4. Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulgular

Katılımcıların Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) puanlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puanları tarafından yordanıp yordanmadığını sınamak amacıyla “çoklu regresyon analizi” yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) puanlarının yordayıcısı olarak Bilişsel Duygu Düzenleme (BDDÖ) alt ölçeklerine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Model	R	R ²	B	SH	B	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	0.672	0.451	149.008	9.818		15.178	0.000		
Kendini Suçlama			-2.338	0.464	-0.223	-5.044	0.000	-0.246	-0.188
Kabul Etme			-0.971	0.448	-0.096	-2.167	0.031	-0.109	-0.081
Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme			0.294	0.455	0.029	0.646	0.519	0.033	0.024
Pozitif Tekrar Odaklanma			0.487	0.506	0.044	0.962	0.337	0.048	0.036
Plana Tekrar Odaklanma			2.407	0.575	0.228	4.186	0.000	0.206	0.156
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme			2.653	0.538	0.281	4.932	0.000	0.241	0.184
Bakış Açısına Yerleştirmek			0.375	0.494	0.034	0.759	0.449	0.038	0.028
Yıkım			-1.171	0.429	-0.137	-2.733	0.007	-0.136	-0.102
Diğerlerini Suçlama			-0.247	0.455	-0.024	-0.543	0.588	-0.027	-0.020

Bağımlı Değişken: Yılmazlık Ölçeği Puanları

Yapılan analiz sonuçlarına göre Kendini Suçlama ($\beta=-0.223$, $t=-5.044$, $p<0.001$), Kabul Etme ($\beta=-0.096$, $t=-2.167$, $p<0.05$), Plana Tekrar Odaklanma ($\beta=0.228$, $t=4.186$, $p<0.001$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ($\beta=0.281$, $t=4.932$, $p<0.001$) ve Yıkım ($\beta=-0.137$, $t=-2.733$, $p<0.01$) alt ölçekleri puan ortalamaları katılımcıların Yılmazlık Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Buna göre, “Kendini Suçlama”, “Kabul Etme”, “Plana Tekrar Odaklanma”, “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ve “Yıkım” alt ölçekleri puan ortalamaları Yılmazlık Ölçeği puanlarının %45’ini açıkladığı bulunmuştur ($R^2=0.451$, $F(9,394)= 36.011$, $p<0.001$).

4.5. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlamlığın Aile Sosyoekonomik Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri ve Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) puan ortalamalarının kişilerin ailelerinin sosyoekonomik düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini sınamak amacıyla bağımsız örneklemeler “t-testi analizi” yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri ve Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) puan ortalamalarının Aile SED değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

	<i>Aile SED</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s.</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	<i>d_{cohen}</i>																																																																																																																																																																																																																								
Yılmazlık Ölçeği	Orta	285	184.49	28.00	402	-2.644	0.009	-0.289																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	192.71	29.64					YÖ-Güçlü Olma	Orta	285	63.49	11.19	402	-1.861	0.063	-0.203	İyi	119	65.85	12.49	YÖ-Girişimci Olma	Orta	285	33.20	6.39	402	-2.434	0.015	-0.266	İyi	119	34.87	5.97	YÖ-İyimser Olma	Orta	285	19.47	4.32	402	-2.004	0.046	-0.219	İyi	119	20.39	3.86	YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Orta	285	15.61	3.33	402	-3.413	0.001	-0.372	İyi	119	16.81	2.91	YÖ-Öngörü	Orta	285	11.07	2.11	402	-1.058	0.290	-0.116	İyi	119	11.31	2.12	YÖ-Amaca Ulaşma	Orta	285	15.32	2.91	402	-2.003	0.046	-0.219	İyi	119	15.98	3.36	YÖ-Lider Olma	Orta	285	18.52	3.77	402	-2.053	0.041	-0.224	İyi	119	19.34	3.27	YÖ-Araştırmacı Olma	Orta	285	7.81	1.70	402	-1.968	0.052	-0.215	İyi	119	8.18	1.72	Kendini Suçlama	Orta	285	11.61	2.79	402	1.030	0.304	0.112	İyi	119	11.30	2.61	Kabul Etme	Orta	285	12.45	2.92	402	1.037	0.301	0.113	İyi	119	12.13	2.59	Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240	İyi	119	15.09	2.87	Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687
YÖ-Güçlü Olma	Orta	285	63.49	11.19	402	-1.861	0.063	-0.203																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	65.85	12.49					YÖ-Girişimci Olma	Orta	285	33.20	6.39	402	-2.434	0.015	-0.266	İyi	119	34.87	5.97	YÖ-İyimser Olma	Orta	285	19.47	4.32	402	-2.004	0.046	-0.219	İyi	119	20.39	3.86	YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Orta	285	15.61	3.33	402	-3.413	0.001	-0.372	İyi	119	16.81	2.91	YÖ-Öngörü	Orta	285	11.07	2.11	402	-1.058	0.290	-0.116	İyi	119	11.31	2.12	YÖ-Amaca Ulaşma	Orta	285	15.32	2.91	402	-2.003	0.046	-0.219	İyi	119	15.98	3.36	YÖ-Lider Olma	Orta	285	18.52	3.77	402	-2.053	0.041	-0.224	İyi	119	19.34	3.27	YÖ-Araştırmacı Olma	Orta	285	7.81	1.70	402	-1.968	0.052	-0.215	İyi	119	8.18	1.72	Kendini Suçlama	Orta	285	11.61	2.79	402	1.030	0.304	0.112	İyi	119	11.30	2.61	Kabul Etme	Orta	285	12.45	2.92	402	1.037	0.301	0.113	İyi	119	12.13	2.59	Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240	İyi	119	15.09	2.87	Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01								
YÖ-Girişimci Olma	Orta	285	33.20	6.39	402	-2.434	0.015	-0.266																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	34.87	5.97					YÖ-İyimser Olma	Orta	285	19.47	4.32	402	-2.004	0.046	-0.219	İyi	119	20.39	3.86	YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Orta	285	15.61	3.33	402	-3.413	0.001	-0.372	İyi	119	16.81	2.91	YÖ-Öngörü	Orta	285	11.07	2.11	402	-1.058	0.290	-0.116	İyi	119	11.31	2.12	YÖ-Amaca Ulaşma	Orta	285	15.32	2.91	402	-2.003	0.046	-0.219	İyi	119	15.98	3.36	YÖ-Lider Olma	Orta	285	18.52	3.77	402	-2.053	0.041	-0.224	İyi	119	19.34	3.27	YÖ-Araştırmacı Olma	Orta	285	7.81	1.70	402	-1.968	0.052	-0.215	İyi	119	8.18	1.72	Kendini Suçlama	Orta	285	11.61	2.79	402	1.030	0.304	0.112	İyi	119	11.30	2.61	Kabul Etme	Orta	285	12.45	2.92	402	1.037	0.301	0.113	İyi	119	12.13	2.59	Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240	İyi	119	15.09	2.87	Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																					
YÖ-İyimser Olma	Orta	285	19.47	4.32	402	-2.004	0.046	-0.219																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	20.39	3.86					YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Orta	285	15.61	3.33	402	-3.413	0.001	-0.372	İyi	119	16.81	2.91	YÖ-Öngörü	Orta	285	11.07	2.11	402	-1.058	0.290	-0.116	İyi	119	11.31	2.12	YÖ-Amaca Ulaşma	Orta	285	15.32	2.91	402	-2.003	0.046	-0.219	İyi	119	15.98	3.36	YÖ-Lider Olma	Orta	285	18.52	3.77	402	-2.053	0.041	-0.224	İyi	119	19.34	3.27	YÖ-Araştırmacı Olma	Orta	285	7.81	1.70	402	-1.968	0.052	-0.215	İyi	119	8.18	1.72	Kendini Suçlama	Orta	285	11.61	2.79	402	1.030	0.304	0.112	İyi	119	11.30	2.61	Kabul Etme	Orta	285	12.45	2.92	402	1.037	0.301	0.113	İyi	119	12.13	2.59	Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240	İyi	119	15.09	2.87	Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																		
YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Orta	285	15.61	3.33	402	-3.413	0.001	-0.372																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	16.81	2.91					YÖ-Öngörü	Orta	285	11.07	2.11	402	-1.058	0.290	-0.116	İyi	119	11.31	2.12	YÖ-Amaca Ulaşma	Orta	285	15.32	2.91	402	-2.003	0.046	-0.219	İyi	119	15.98	3.36	YÖ-Lider Olma	Orta	285	18.52	3.77	402	-2.053	0.041	-0.224	İyi	119	19.34	3.27	YÖ-Araştırmacı Olma	Orta	285	7.81	1.70	402	-1.968	0.052	-0.215	İyi	119	8.18	1.72	Kendini Suçlama	Orta	285	11.61	2.79	402	1.030	0.304	0.112	İyi	119	11.30	2.61	Kabul Etme	Orta	285	12.45	2.92	402	1.037	0.301	0.113	İyi	119	12.13	2.59	Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240	İyi	119	15.09	2.87	Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																															
YÖ-Öngörü	Orta	285	11.07	2.11	402	-1.058	0.290	-0.116																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	11.31	2.12					YÖ-Amaca Ulaşma	Orta	285	15.32	2.91	402	-2.003	0.046	-0.219	İyi	119	15.98	3.36	YÖ-Lider Olma	Orta	285	18.52	3.77	402	-2.053	0.041	-0.224	İyi	119	19.34	3.27	YÖ-Araştırmacı Olma	Orta	285	7.81	1.70	402	-1.968	0.052	-0.215	İyi	119	8.18	1.72	Kendini Suçlama	Orta	285	11.61	2.79	402	1.030	0.304	0.112	İyi	119	11.30	2.61	Kabul Etme	Orta	285	12.45	2.92	402	1.037	0.301	0.113	İyi	119	12.13	2.59	Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240	İyi	119	15.09	2.87	Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																												
YÖ-Amaca Ulaşma	Orta	285	15.32	2.91	402	-2.003	0.046	-0.219																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	15.98	3.36					YÖ-Lider Olma	Orta	285	18.52	3.77	402	-2.053	0.041	-0.224	İyi	119	19.34	3.27	YÖ-Araştırmacı Olma	Orta	285	7.81	1.70	402	-1.968	0.052	-0.215	İyi	119	8.18	1.72	Kendini Suçlama	Orta	285	11.61	2.79	402	1.030	0.304	0.112	İyi	119	11.30	2.61	Kabul Etme	Orta	285	12.45	2.92	402	1.037	0.301	0.113	İyi	119	12.13	2.59	Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240	İyi	119	15.09	2.87	Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																																									
YÖ-Lider Olma	Orta	285	18.52	3.77	402	-2.053	0.041	-0.224																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	19.34	3.27					YÖ-Araştırmacı Olma	Orta	285	7.81	1.70	402	-1.968	0.052	-0.215	İyi	119	8.18	1.72	Kendini Suçlama	Orta	285	11.61	2.79	402	1.030	0.304	0.112	İyi	119	11.30	2.61	Kabul Etme	Orta	285	12.45	2.92	402	1.037	0.301	0.113	İyi	119	12.13	2.59	Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240	İyi	119	15.09	2.87	Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																																																						
YÖ-Araştırmacı Olma	Orta	285	7.81	1.70	402	-1.968	0.052	-0.215																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	8.18	1.72					Kendini Suçlama	Orta	285	11.61	2.79	402	1.030	0.304	0.112	İyi	119	11.30	2.61	Kabul Etme	Orta	285	12.45	2.92	402	1.037	0.301	0.113	İyi	119	12.13	2.59	Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240	İyi	119	15.09	2.87	Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																																																																			
Kendini Suçlama	Orta	285	11.61	2.79	402	1.030	0.304	0.112																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	11.30	2.61					Kabul Etme	Orta	285	12.45	2.92	402	1.037	0.301	0.113	İyi	119	12.13	2.59	Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240	İyi	119	15.09	2.87	Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																																																																																
Kabul Etme	Orta	285	12.45	2.92	402	1.037	0.301	0.113																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	12.13	2.59					Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240	İyi	119	15.09	2.87	Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																																																																																													
Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Orta	285	14.41	2.81	402	-2.201	0.028	-0.240																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	15.09	2.87					Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160	İyi	119	12.82	2.81	Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																																																																																																										
Pozitif Tekrar Odaklanma	Orta	285	12.41	2.45	402	-1.463	0.144	-0.160																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	12.82	2.81					Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262	İyi	119	15.58	2.82	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																																																																																																																							
Plana Tekrar Odaklanma	Orta	285	14.87	2.66	402	-2.402	0.017	-0.262																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	15.58	2.82					Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137	İyi	119	14.96	3.00	Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																																																																																																																																				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Orta	285	14.54	3.05	402	-1.259	0.209	0.137																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	14.96	3.00					Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040	İyi	119	13.03	2.51	Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																																																																																																																																																	
Bakış Açısına Yerleştirmek	Orta	285	12.92	2.69	402	-0.368	0.713	-0.040																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	13.03	2.51					Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122	İyi	119	9.08	3.26	Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																																																																																																																																																														
Yıkım	Orta	285	9.49	3.39	402	1.122	0.263	0.122																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	9.08	3.26					Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044	İyi	119	10.76	3.01																																																																																																																																																																																																											
Diğerlerini Suçlama	Orta	285	10.64	2.69	402	-0.403	0.687	-0.044																																																																																																																																																																																																																								
	İyi	119	10.76	3.01																																																																																																																																																																																																																												

Yapılan analiz sonucuna göre aile sosyoekonomik durumu orta ve iyi olan katılımcıların Yılmazlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.644$, $p<0.05$, $d=-0.289$]. Aile sosyoekonomik düzeyi iyi olan katılımcılardan toplanan Yılmazlık Ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}=192.71$, $Ss=29.64$) aile sosyoekonomik düzeyi orta olan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=184.49$, $Ss=28.00$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Aile sosyoekonomik durumu orta ve iyi olan katılımcıların YÖ-Girişimci Olma alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.434$, $p<0.05$, $d=-0.266$]. Aile sosyoekonomik düzeyi iyi olan katılımcılardan toplanan YÖ-Girişimci Olma puan ortalamaları ($\bar{x}=34.87$, $Ss=5.97$) aile sosyoekonomik düzeyi orta olan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=33.20$, $Ss=6.39$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Aile sosyoekonomik durumu orta ve iyi olan katılımcıların YÖ-İyimser Olma alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.004$, $p<0.05$, $d=-0.219$]. Aile sosyoekonomik düzeyi iyi olan katılımcılardan toplanan YÖ-İyimser Olma puan ortalamaları ($\bar{x}=20.39$, $Ss=3.86$) aile sosyoekonomik düzeyi orta olan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=19.47$, $Ss=4.32$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Aile sosyoekonomik durumu orta ve iyi olan katılımcıların YÖ-İletişim/İlişki Kurma alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-3.413$, $p<0.01$, $d=-0.372$]. Aile sosyoekonomik düzeyi iyi olan katılımcılardan toplanan YÖ-İletişim/İlişki Kurma puan ortalamaları ($\bar{x}=16.81$, $Ss=2.91$) aile sosyoekonomik düzeyi orta olan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=15.61$, $Ss=3.33$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Aile sosyoekonomik durumu orta ve iyi olan katılımcıların YÖ-Amaca Ulaşma alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.003$, $p<0.05$, $d=-0.219$]. Aile sosyoekonomik düzeyi iyi olan katılımcılardan toplanan YÖ-Amaca Ulaşma puan ortalamaları ($\bar{x}=15.98$, $Ss=3.36$) aile sosyoekonomik düzeyi orta olan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=15.32$, $Ss=2.91$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Aile sosyoekonomik durumu orta ve iyi olan katılımcıların YÖ-Lider Olma alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.053$, $p<0.05$, $d=-0.224$]. Aile sosyoekonomik düzeyi iyi olan katılımcılardan toplanan YÖ-Lider Olma puan

ortalamları ($\bar{x}=19.34$, $Ss=3.27$) aile sosyoekonomik düzeyi orta olan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=18.52$, $Ss=3.77$) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Aile sosyoekonomik durumu orta ve iyi olan katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçeklerinden olan Düşünceye Odaklanma/Derin Düşünme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.201$, $p<0.05$, $d=-0.240$]. Aile sosyoekonomik düzeyi iyi olan katılımcılardan toplanan Düşünceye Odaklanma/Derin Düşünme puan ortalamaları ($\bar{x}=15.09$, $Ss=2.87$) aile sosyoekonomik düzeyi orta olan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=14.41$, $Ss=2.81$) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Aile sosyoekonomik durumu orta ve iyi olan katılımcıların “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” (BDDÖ) alt ölçeklerinden olan “Plana Tekrar Odaklanma” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.402$, $p<0.05$, $d=-0.262$]. Aile sosyoekonomik düzeyi iyi olan katılımcılardan toplanan “Plana Tekrar Odaklanma” puan ortalamaları ($\bar{x}=15.58$, $Ss=2.82$) aile sosyoekonomik düzeyi orta olan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=14.87$, $Ss=2.66$) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Aile sosyoekonomik durumu orta ve iyi olan katılımcıların “Yılmazlık Ölçeği” (YÖ) alt boyutları Güçlü Olma, Öngörü ve Araştırmacı Olma; “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” (BDDÖ) alt ölçeklerinden olan “Kendini Suçlama”, “Kabul Etme”, “Pozitif Tekrar Odaklanma”, “Pozitif yeniden Gözden Geçirme”, “Bakış Açısına Yerleştirmek”, “Yıkım” ve “Diğerlerini Suçlama” puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.6. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlık Düzeyinin Düzenli Egzersiz Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri ve Yılmazlık Ölçeği (YÖ) puan ortalamalarının kişilerin düzenli egzersiz yapıp yapmadıklarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla bağımsız örneklem “t-testi analizi” yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri ve Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) puan ortalamalarının Düzenli Egzersiz yapma durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

	<i>D. Egzersiz</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s.</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>P</i>	<i>d_{cohen}</i>
Yılmazlık Ölçeği	Evet	91	199.02	28.24	402	4.690	0.000	0.559
	Hayır	313	183.39	27.91				
YÖ-Güçlü Olma	Evet	91	69.57	11.56	402	5.177	0.000	0.617
	Hayır	313	62.62	11.19				
YÖ-Girişimci Olma	Evet	91	35.60	6.35	402	3.329	0.001	0.396
	Hayır	313	33.13	6.20				
YÖ-İyimser Olma	Evet	91	20.41	3.72	402	1.722	0.086	0.205
	Hayır	313	19.55	4.32				
YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	91	16.92	2.99	402	3.236	0.001	0.385
	Hayır	313	15.68	3.28				
YÖ-Öngörü	Evet	91	11.77	2.04	402	3.270	0.001	0.390
	Hayır	313	10.96	2.10				
YÖ-Amaca Ulaşma	Evet	91	16.49	3.09	402	3.523	0.000	0.420
	Hayır	313	15.23	3.00				
YÖ-Lider Olma	Evet	91	19.74	3.35	402	2.924	0.004	0.348
	Hayır	313	18.48	3.68				
YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	91	8.52	1.68	402	3.856	0.000	0.459
	Hayır	313	7.74	1.68				
Kendini Suçlama	Evet	91	11.57	2.85	402	0.204	0.838	0.024
	Hayır	313	11.50	2.71				
Kabul Etme	Evet	91	12.44	2.70	402	0.338	0.736	0.040
	Hayır	313	12.33	2.86				
Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Evet	91	14.90	2.92	402	1.097	0.273	0.131
	Hayır	313	14.53	2.81				
Pozitif Tekrar Odaklanma	Evet	91	13.26	2.63	402	3.111	0.002	0.371
	Hayır	313	12.32	2.51				
Plana Tekrar Odaklanma	Evet	91	16.30	2.53	402	4.988	0.000	0.594
	Hayır	313	14.73	2.68				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evet	91	15.81	3.01	402	4.180	0.000	0.498
	Hayır	313	14.33	2.97				
Bakış Açısına Yerleştirmek	Evet	91	13.44	2.83	402	2.021	0.044	0.241
	Hayır	313	12.81	2.56				
Yıkım	Evet	91	8.82	2.95	402	-1.780	0.076	-0.212
	Hayır	313	9.53	3.45				
Diğerlerini Suçlama	Evet	91	10.47	2.77	402	-0.800	0.424	-0.095
	Hayır	313	10.74	2.79				

Yapılan analiz sonucuna göre düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların Yılmazlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=4.690$, $p<0.001$, $d=0.559$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan Yılmazlık Ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}=199.02$, $Ss=28.24$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=183.39$, $Ss=27.91$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların YÖ-Güçlü Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=5.177$, $p<0.001$, $d=0.617$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan YÖ-Güçlü Olma puan ortalamaları ($\bar{x}=69.57$, $Ss=11.56$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=62.62$, $Ss=11.19$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların YÖ-Girişimci Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.329$, $p<0.01$, $d=0.396$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan YÖ-Girişimci Olma puan ortalamaları ($\bar{x}=35.60$, $Ss=6.35$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=33.13$, $Ss=6.20$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların YÖ-İletişim/İlişki Kurma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.236$, $p<0.01$, $d=0.385$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan YÖ-İletişim/İlişki Kurma puan ortalamaları ($\bar{x}=16.92$, $Ss=2.99$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=15.68$, $Ss=3.28$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların YÖ-Öngörü puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.270$, $p<0.01$, $d=0.390$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan YÖ-Öngörü puan ortalamaları ($\bar{x}=11.77$, $Ss=2.04$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=10.96$, $Ss=2.10$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların YÖ-Amaca Ulaşma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.523$, $p<0.001$, $d=0.420$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan YÖ-Amaca Ulaşma puan ortalamaları ($\bar{x}=16.49$, $Ss=3.09$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=15.23$, $Ss=3.00$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların YÖ-Lider Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=2.924$, $p<0.01$,

$d=0.348$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan YÖ-Lider Olma puan ortalamaları ($\bar{x}=19.74$, $Ss=3.35$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=18.48$, $Ss=3.68$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların YÖ-Araştırmacı Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.856$, $p<0.001$, $d=0.459$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan YÖ-Araştırmacı Olma puan ortalamaları ($\bar{x}=8.52$, $Ss=1.68$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=7.74$, $Ss=1.68$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların Pozitif Tekrar Odaklanma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.111$, $p<0.01$, $d=0.371$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan Pozitif Tekrar Odaklanma puan ortalamaları ($\bar{x}=13.26$, $Ss=2.63$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=12.32$, $Ss=2.51$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların Plana Tekrar Odaklanma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=4.988$, $p<0.001$, $d=0.594$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan Plana Tekrar Odaklanma puan ortalamaları ($\bar{x}=16.30$, $Ss=2.53$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=14.73$, $Ss=2.68$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=4.180$, $p<0.001$, $d=0.498$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puan ortalamaları ($\bar{x}=15.81$, $Ss=3.01$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=14.33$, $Ss=2.97$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların Bakış Açısına Yerleştirmek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=2.021$, $p<0.05$, $d=0.241$]. Düzenli egzersiz yapan katılımcılardan toplanan Bakış Açısına Yerleştirmek puan ortalamaları ($\bar{x}=13.44$, $Ss=2.83$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcılardan toplanan puanların ortalamalarından ($\bar{x}=12.81$, $Ss=2.56$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Düzenli egzersiz yapma durumuna göre katılımcıların “Yılmazlık Ölçeği” (YÖ) alt boyutu İyimser Olma; “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” (BDDÖ) alt ölçeklerinden olan “Kendini Suçlama”, “Kabul Etme”, “Düşünceye Odaklanma / Derin Düşünme”, “Yıkım” ve “Diğerlerini Suçlama” puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.7. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Travma Yaşantısı Durumuna Göre Karşılaştırılması

Yılmazlık  leği (Y. ) ile Bilişsel Duygu Düzenleme  leği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının travma yaşantısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini sınamak amacıyla bağımsız örneklemler ‘‘t-testi analizi’’ yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Yılmazlık  leği (Y. ) ile Bilişsel Duygu Düzenleme  leği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının Travma Yaşantısı değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

	<i>Travma</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s.</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>P</i>	<i>d_{cohen}</i>
Yılmazlık �leği	Evet	224	185.29	29.88	402	-1.266	0.206	-0.127
	Hayır	180	188.93	27.11				
Y�-G�c�l� Olma	Evet	224	63.56	11.91	402	-1.127	0.228	-0.121
	Hayır	180	64.97	11.24				
Y�-Girişimci Olma	Evet	224	33.28	6.43	402	-1.473	0.142	-0.147
	Hayır	180	34.21	6.14				
Y�-İyimser Olma	Evet	224	19.05	4.36	402	-3.743	0.000	-0.375
	Hayır	180	20.60	3.85				
Y�-İletişim/İlişki Kurma	Evet	224	16.13	3.27	402	1.148	0.251	0.115
	Hayır	180	15.76	3.22				
Y�-�ng�r�	Evet	224	10.99	2.17	402	-1.615	0.107	-0.162
	Hayır	180	11.33	2.03				
Y�-Amaca Ulaşma	Evet	224	15.42	3.07	402	-0.646	0.519	-0.065
	Hayır	180	15.62	3.06				
Y�-Lider Olma	Evet	224	18.85	3.36	402	0.528	0.598	0.053
	Hayır	180	18.66	3.97				
Y�-Araştırıcı Olma	Evet	224	8.02	1.72	402	1.306	0.192	0.131
	Hayır	180	7.79	1.70				
Kendini Suçlama	Evet	224	12.16	2.68	402	5.427	0.000	0.544
	Hayır	180	10.72	2.61				
Kabul Etme	Evet	224	12.88	2.67	402	4.318	0.000	0.430
	Hayır	180	11.69	2.88				
D�şinceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Evet	224	15.06	2.74	402	3.597	0.000	0.359
	Hayır	180	14.06	2.87				
Pozitif Tekrar Odaklanma	Evet	224	12.34	2.69	402	-1.671	0.096	-0.168
	Hayır	180	12.77	2.40				
Plana Tekrar Odaklanma	Evet	224	15.04	2.78	402	-0.321	0.400	-0.032
	Hayır	180	15.13	2.65				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evet	224	14.55	3.22	402	-0.842	0.325	-0.085
	Hayır	180	14.81	2.81				
Bakiş Açısına Yerleştirmek	Evet	224	12.83	2.71	402	-0.985	0.429	-0.099
	Hayır	180	13.09	2.53				
Yıkım	Evet	224	10.00	3.44	402	4.273	0.000	0.430
	Hayır	180	8.59	3.08				
Diğerlerini Suçlama	Evet	224	11.00	2.86	402	2.610	0.009	0.262
	Hayır	180	10.28	2.64				

Yapılan analiz sonucuna göre; travma yaşantısı olan ve olmayan öğrencilerin “Yılmazlık Ölçeği” alt boyutlarından İyimser Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-3.743$, $p<0.001$, $d=-0.375$]. Travma yaşantısı olan öğrencilerin İyimser Olma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=19.05$, $Ss=4.36$) travma yaşantısı olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=20.60$, $Ss=3.85$) daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Travma yaşantısı olan ve olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Kendini Suçlama” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=5.427$, $p<0.001$, $d=0.544$]. Travma yaşantısı olan öğrencilerin Kendini Suçlama alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=12.16$, $Ss=2.68$) travma yaşantısı olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=10.72$, $Ss=2.61$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Travma yaşantısı olan ve olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme” Ölçeği alt ölçeklerinden “Kabul Etme” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=4.318$, $p<0.001$, $d=0.430$]. Travma yaşantısı olan öğrencilerin Kabul Etme alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=12.88$, $Ss=2.67$) travma yaşantısı olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=11.69$, $Ss=2.88$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Travma yaşantısı olan ve olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme” Ölçeği alt ölçeklerinden “Düşünceye Odaklanma/Derin Düşünme” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.597$, $p<0.001$, $d=0.359$]. Travma yaşantısı olan öğrencilerin Düşünceye Odaklanma/Derin Düşünme alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=15.06$, $Ss=2.74$) travma yaşantısı olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=14.06$, $Ss=2.87$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Travma yaşantısı olan ve olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Yıkım” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=4.273$, $p<0.001$, $d=0.430$]. Travma yaşantısı olan öğrencilerin Yıkım alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=10.00$, $Ss=3.44$) travma yaşantısı olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=8.59$, $Ss=3.08$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Travma yaşantısı olan ve olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Diğerlerini Suçlama” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=2.610$, $p<0.01$, $d=0.262$]. Travma yaşantısı olan öğrencilerin

Diğerlerini Suçlama alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları (\bar{x} =11.00, S_s =2.86) travma yaşantısı olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından (\bar{x} =10.28, S_s =2.64) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Travma yaşantısı olan ve olmayan öğrencilerin Yılmazlık Ölçeği ve alt boyutları “Güçlü Olma”, “Girişimci Olma”, “İletişim/İlişki Kurma”, “Öngörü”, “Amaca Ulaşma”, “Lider Olma”, “Araştırmacı Olma”; Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçeklerinden “Pozitif Tekrar Odaklanma”, “Plana Tekrar Odaklanma”, “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ve “Bakış Açısına Yerleştirmek” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.8. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Uyku Kalitesi Durumuna Göre Karşılaştırılması

Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının Uyku Kalitesi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini sınamak amacıyla bağımsız örneklemeler “t-testi analizi” yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının Uyku Kalitesi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

	<i>Uyku Kalitesi</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s.</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>P</i>	<i>d_{cohen}</i>
Yılmazlık Ölçeği	İyi	173	193.42	27.77	402	4.014	0.000	0.404
	İyi Değil	231	182.04	28.48				
YÖ-Güçlü Olma	İyi	173	66.53	11.18	402	3.548	0.000	0.357
	İyi Değil	231	62.44	11.66				
YÖ-Girişimci Olma	İyi	173	35.31	5.85	402	4.581	0.000	0.461
	İyi Değil	231	32.48	6.38				
YÖ-İyimser Olma	İyi	173	20.69	3.64	402	4.017	0.000	0.404
	İyi Değil	231	19.03	4.46				
YÖ-İletişim/İlişki Kurma	İyi	173	16.31	3.09	402	1.842	0.066	0.185
	İyi Değil	231	15.71	3.35				
YÖ-Öngörü	İyi	173	11.42	1.94	402	2.295	0.022	0.231
	İyi Değil	231	10.93	2.22				
YÖ-Amaca Ulaşma	İyi	173	15.97	3.00	402	2.623	0.009	0.264
	İyi Değil	231	15.17	3.07				

YÖ-Lider Olma	İyi	173	19.11	4.11	402	1.662	0.097	0.167
	İyi Değil	231	18.50	3.24				
YÖ-Araştırmacı Olma	İyi	173	8.08	1.56	402	1.658	0.098	0.167
	İyi Değil	231	7.80	1.81				
Kendini Suçlama	İyi	173	11.20	2.86	402	-2.023	0.044	-0.202
	İyi Değil	231	11.76	2.63				
Kabul Etme	İyi	173	12.01	3.01	402	-2.102	0.036	-0.209
	İyi Değil	231	12.61	2.66				
Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	İyi	173	14.24	2.79	402	-2.322	0.021	-0.234
	İyi Değil	231	14.90	2.84				
Pozitif Tekrar Odaklanma	İyi	173	13.03	2.58	402	3.433	0.001	0.344
	İyi Değil	231	12.16	2.50				
Plana Tekrar Odaklanma	İyi	173	15.40	2.86	402	2.088	0.037	0.208
	İyi Değil	231	14.84	2.59				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	İyi	173	15.38	2.97	402	4.155	0.000	0.418
	İyi Değil	231	14.13	2.99				
Bakış Açısına Yerleştirmek	İyi	173	13.41	2.70	402	3.070	0.002	0.307
	İyi Değil	231	12.61	2.54				
Yıkım	İyi	173	8.67	3.09	402	-3.702	0.000	-0.375
	İyi Değil	231	9.90	3.46				
Diğerlerini Suçlama	İyi	173	10.06	2.79	402	-3.945	0.000	-0.396
	İyi Değil	231	11.14	2.69				

Yapılan analiz sonucuna göre; uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin Yılmazlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=4.014$, $p<0.001$, $d=0.404$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin Yılmazlık Ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=193.42$, $Ss=27.77$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=182.04$, $Ss=28.48$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin YÖ-Güçlü Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.548$, $p<0.001$, $d=0.357$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin YÖ-Güçlü Olma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=66.53$, $Ss=11.18$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=62.44$, $Ss=11.66$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin YÖ-Girişimci Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=4.581$, $p<0.001$, $d=0.461$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin YÖ-Girişimci Olma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=35.31$, $Ss=5.85$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=32.48$, $Ss=6.38$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin YÖ-İyimser Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=4.017, p<0.001, d=0.404$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin YÖ-İyimser Olma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=20.69, Ss=3.64$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=19.03, Ss=4.46$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin YÖ-Öngörü puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=2.295, p<0.05, d=0.231$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin YÖ-Öngörü alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=11.42, Ss=1.94$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=10.93, Ss=2.22$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin YÖ-Amaca Ulaşma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=2.623, p<0.01, d=0.264$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin YÖ-Amaca Ulaşma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=15.97, Ss=3.00$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=15.17, Ss=3.07$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin” Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Kendini Suçlama” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.023, p<0.05, d=-0.202$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin Kendini Suçlama alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=11.20, Ss=2.86$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=11.76, Ss=2.63$) daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Kabul Etme” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.102, p<0.05, d=-0.209$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin Kabul Etme alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=12.01, Ss=3.01$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=12.61, Ss=2.66$) daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Düşünceye Odaklanma/Derin Düşünme” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.322, p<0.001, d=-0.234$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin Düşünceye Odaklanma/Derin Düşünme alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=14.24, Ss=2.79$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=14.90, Ss=2.84$) daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Pozitif Tekrar Odaklanma” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.433, p<0.005, d=-0.344$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=13.03, Ss=2.58$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=12.16, Ss=2.50$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Plana Tekrar Odaklanma” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=2.088, p<0.05, d=-0.208$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=15.40, Ss=2.86$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=14.84, Ss=2.59$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=4.155, p<0.001, d=-0.418$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=15.38, Ss=2.97$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=14.13, Ss=2.99$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve iyi olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Bakış Açısına Yerleştirmek” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.070, p<0.005, d=-0.307$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin Bakış Açısına Yerleştirme alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=13.41, Ss=2.70$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=12.61, Ss=2.54$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Yıkım” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-3.702, p<0.001, d=-0.375$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin Yıkım alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=8.67, Ss=3.09$) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=9.90, Ss=3.46$) daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve olmayan öğrencilerin “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” alt ölçeklerinden “Diğerlerini Suçlama” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-3.945, p<0.001, d=-0.396$]. Uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin

Diğerlerini Suçlama alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları (\bar{x} =10.06, S_s =2.79) uyku kalitesi iyi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından (\bar{x} =11.14, S_s =2.69) daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Uyku kalitesi iyi olan ve olmayan öğrencilerin Yılmazlık Ölçeği alt boyutları İletişim/İlişki Kurma, Lider Olma ve Araştırmacı Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.9. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlık Düzeyinin Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının romantik ilişki değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini sınamak amacıyla bağımsız örneklemeler “t-testi analizi” yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının Romantik İlişki değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

	<i>Romantik İlişki</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s.</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	<i>d_{cohen}</i>
Yılmazlık Ölçeği	Evet	232	188.63	26.83	402	1.401	0.162	0.141
	Hayır	172	184.59	30.98				
YÖ-Güçlü Olma	Evet	232	64.59	11.00	402	0.808	0.420	0.081
	Hayır	172	63.65	12.43				
YÖ-Girişimci Olma	Evet	232	33.90	5.99	402	0.762	0.447	0.077
	Hayır	172	33.41	6.72				
YÖ-İyimser Olma	Evet	232	19.86	4.16	402	0.676	0.499	0.068
	Hayır	172	19.58	4.28				
YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	232	16.45	3.06	402	3.532	0.000	0.355
	Hayır	172	15.31	3.39				
YÖ-Öngörü	Evet	232	11.16	2.09	402	0.278	0.781	0.028
	Hayır	172	11.10	2.15				
YÖ-Amaca Ulaşma	Evet	232	15.48	2.94	402	-0.258	0.796	-0.026
	Hayır	172	15.56	3.23				
YÖ-Lider Olma	Evet	232	19.28	3.63	402	3.359	0.001	0.338
	Hayır	172	18.06	3.56				
YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	232	7.91	1.74	402	-0.062	0.951	-0.006
	Hayır	172	7.92	1.67				

Kendini Suçlama	Evet	232	11.57	2.52	402	0.455	0.649	0.046
	Hayır	172	11.45	3.02				
Kabul Etme	Evet	232	12.48	2.82	402	1.049	0.295	0.106
	Hayır	172	12.18	2.83				
Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Evet	232	14.82	2.81	402	1.691	0.092	0.170
	Hayır	172	14.34	2.86				
Pozitif Tekrar Odaklanma	Evet	232	12.47	2.55	402	-0.550	0.583	-0.055
	Hayır	172	12.62	2.60				
Plana Tekrar Odaklanma	Evet	232	15.05	2.72	402	-0.235	0.814	-0.024
	Hayır	172	15.12	2.73				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evet	232	14.59	2.99	402	-0.526	0.599	-0.053
	Hayır	172	14.76	3.12				
Bakış Açısına Yerleştirmek	Evet	232	12.91	2.59	402	-0.401	0.688	-0.040
	Hayır	172	13.01	2.70				
Yıkım	Evet	232	9.37	3.28	402	-0.021	0.983	-0.002
	Hayır	172	9.38	3.47				
Diğerlerini Suçlama	Evet	232	10.98	2.76	402	2.534	0.012	0.255
	Hayır	172	10.27	2.77				

Yapılan analiz sonucuna göre; romantik ilişkisi olan ve olmayan öğrencilerin Yılmazlık Ölçeği alt boyutu İletişim/İlişki Kurma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.532$, $p<0.001$, $d=0.355$]. Romantik ilişkisi olan öğrencilerin İletişim/İlişki Kurma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=16.45$, $Ss=3.06$) romantik ilişkisi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=15.31$, $Ss=3.39$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Romantik ilişkisi olan ve olmayan öğrencilerin YÖ-Lider Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.532$, $p<0.001$, $d=0.338$]. Romantik ilişkisi olan öğrencilerin YÖ-Lider Olma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=19.28$, $Ss=3.63$) romantik ilişkisi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=18.06$, $Ss=3.56$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Romantik ilişkisi olan ve olmayan öğrencilerin Diğerlerini Suçlama puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=2.534$, $p<0.001$, $d=0.255$]. Romantik ilişkisi olan öğrencilerin Diğerlerini Suçlama alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=10.98$, $Ss=2.76$) romantik ilişkisi olmayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=10.27$, $Ss=2.77$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Romantik ilişkisi olan ve olmayan öğrencilerin Yılmazlık Ölçeği ve alt boyutları “Güçlü Olma”, “Girişimci Olma”, “İyimser Olma”, “Öngörü”, “Amaca Ulaşma”, “Araştırmacı Olma”; Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçekleri “Kendini Suçlama”, “Kabul Etme”,

“Düşünceye Odaklanma/Derin Düşünme”, “Pozitif Tekrar Odaklanma”, “Plana Tekrar Odaklanma”, “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme”, “Bakış Açısına Yerleştirmek” ve “Yıkım” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.10. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Psikolojik Destek Durumuna Göre Karşılaştırılması

Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının psikolojik destek değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini sınamak amacıyla bağımsız örneklem “t-testi analizi” yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının Psikolojik Destek değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

	<i>Psikolojik Destek</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s.</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	<i>d_{cohen}</i>																																																																																																																													
Yılmazlık Ölçeği	Evet	84	184.92	32.22	402	-0.716	0.474	-0.088																																																																																																																													
	Hayır	320	187.44	27.74					YÖ-Güçlü Olma	Evet	84	63.61	13.14	402	-0.514	0.607	-0.063	Hayır	320	64.34	11.21	YÖ-Girişimci Olma	Evet	84	32.15	7.47	402	-2.204	0.030	-0.309	Hayır	320	34.09	5.91	YÖ-İyimser Olma	Evet	84	18.65	4.72	402	-2.678	0.008	-0.328	Hayır	320	20.03	4.02	YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	84	16.27	3.48	402	0.984	0.326	0.121	Hayır	320	15.88	3.19	YÖ-Öngörü	Evet	84	11.45	2.06	402	1.530	0.127	0.188	Hayır	320	11.06	2.12	YÖ-Amaca Ulaşma	Evet	84	15.60	2.92	402	0.278	0.781	0.034	Hayır	320	15.49	3.11	YÖ-Lider Olma	Evet	84	18.95	3.39	402	0.536	0.592	0.066	Hayır	320	18.71	3.71	YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	84	8.23	1.69	402	1.860	0.064	0.228	Hayır	320	7.84	1.71	Kendini Suçlama	Evet	84	12.00	3.07	402	1.810	0.071	0.222	Hayır	320	11.39	2.64	Kabul Etme	Evet	84	13.14	2.90	402	2.911	0.004
YÖ-Güçlü Olma	Evet	84	63.61	13.14	402	-0.514	0.607	-0.063																																																																																																																													
	Hayır	320	64.34	11.21					YÖ-Girişimci Olma	Evet	84	32.15	7.47	402	-2.204	0.030	-0.309	Hayır	320	34.09	5.91	YÖ-İyimser Olma	Evet	84	18.65	4.72	402	-2.678	0.008	-0.328	Hayır	320	20.03	4.02	YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	84	16.27	3.48	402	0.984	0.326	0.121	Hayır	320	15.88	3.19	YÖ-Öngörü	Evet	84	11.45	2.06	402	1.530	0.127	0.188	Hayır	320	11.06	2.12	YÖ-Amaca Ulaşma	Evet	84	15.60	2.92	402	0.278	0.781	0.034	Hayır	320	15.49	3.11	YÖ-Lider Olma	Evet	84	18.95	3.39	402	0.536	0.592	0.066	Hayır	320	18.71	3.71	YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	84	8.23	1.69	402	1.860	0.064	0.228	Hayır	320	7.84	1.71	Kendini Suçlama	Evet	84	12.00	3.07	402	1.810	0.071	0.222	Hayır	320	11.39	2.64	Kabul Etme	Evet	84	13.14	2.90	402	2.911	0.004	0.357	Hayır	320	12.14	2.77								
YÖ-Girişimci Olma	Evet	84	32.15	7.47	402	-2.204	0.030	-0.309																																																																																																																													
	Hayır	320	34.09	5.91					YÖ-İyimser Olma	Evet	84	18.65	4.72	402	-2.678	0.008	-0.328	Hayır	320	20.03	4.02	YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	84	16.27	3.48	402	0.984	0.326	0.121	Hayır	320	15.88	3.19	YÖ-Öngörü	Evet	84	11.45	2.06	402	1.530	0.127	0.188	Hayır	320	11.06	2.12	YÖ-Amaca Ulaşma	Evet	84	15.60	2.92	402	0.278	0.781	0.034	Hayır	320	15.49	3.11	YÖ-Lider Olma	Evet	84	18.95	3.39	402	0.536	0.592	0.066	Hayır	320	18.71	3.71	YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	84	8.23	1.69	402	1.860	0.064	0.228	Hayır	320	7.84	1.71	Kendini Suçlama	Evet	84	12.00	3.07	402	1.810	0.071	0.222	Hayır	320	11.39	2.64	Kabul Etme	Evet	84	13.14	2.90	402	2.911	0.004	0.357	Hayır	320	12.14	2.77																					
YÖ-İyimser Olma	Evet	84	18.65	4.72	402	-2.678	0.008	-0.328																																																																																																																													
	Hayır	320	20.03	4.02					YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	84	16.27	3.48	402	0.984	0.326	0.121	Hayır	320	15.88	3.19	YÖ-Öngörü	Evet	84	11.45	2.06	402	1.530	0.127	0.188	Hayır	320	11.06	2.12	YÖ-Amaca Ulaşma	Evet	84	15.60	2.92	402	0.278	0.781	0.034	Hayır	320	15.49	3.11	YÖ-Lider Olma	Evet	84	18.95	3.39	402	0.536	0.592	0.066	Hayır	320	18.71	3.71	YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	84	8.23	1.69	402	1.860	0.064	0.228	Hayır	320	7.84	1.71	Kendini Suçlama	Evet	84	12.00	3.07	402	1.810	0.071	0.222	Hayır	320	11.39	2.64	Kabul Etme	Evet	84	13.14	2.90	402	2.911	0.004	0.357	Hayır	320	12.14	2.77																																		
YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	84	16.27	3.48	402	0.984	0.326	0.121																																																																																																																													
	Hayır	320	15.88	3.19					YÖ-Öngörü	Evet	84	11.45	2.06	402	1.530	0.127	0.188	Hayır	320	11.06	2.12	YÖ-Amaca Ulaşma	Evet	84	15.60	2.92	402	0.278	0.781	0.034	Hayır	320	15.49	3.11	YÖ-Lider Olma	Evet	84	18.95	3.39	402	0.536	0.592	0.066	Hayır	320	18.71	3.71	YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	84	8.23	1.69	402	1.860	0.064	0.228	Hayır	320	7.84	1.71	Kendini Suçlama	Evet	84	12.00	3.07	402	1.810	0.071	0.222	Hayır	320	11.39	2.64	Kabul Etme	Evet	84	13.14	2.90	402	2.911	0.004	0.357	Hayır	320	12.14	2.77																																															
YÖ-Öngörü	Evet	84	11.45	2.06	402	1.530	0.127	0.188																																																																																																																													
	Hayır	320	11.06	2.12					YÖ-Amaca Ulaşma	Evet	84	15.60	2.92	402	0.278	0.781	0.034	Hayır	320	15.49	3.11	YÖ-Lider Olma	Evet	84	18.95	3.39	402	0.536	0.592	0.066	Hayır	320	18.71	3.71	YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	84	8.23	1.69	402	1.860	0.064	0.228	Hayır	320	7.84	1.71	Kendini Suçlama	Evet	84	12.00	3.07	402	1.810	0.071	0.222	Hayır	320	11.39	2.64	Kabul Etme	Evet	84	13.14	2.90	402	2.911	0.004	0.357	Hayır	320	12.14	2.77																																																												
YÖ-Amaca Ulaşma	Evet	84	15.60	2.92	402	0.278	0.781	0.034																																																																																																																													
	Hayır	320	15.49	3.11					YÖ-Lider Olma	Evet	84	18.95	3.39	402	0.536	0.592	0.066	Hayır	320	18.71	3.71	YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	84	8.23	1.69	402	1.860	0.064	0.228	Hayır	320	7.84	1.71	Kendini Suçlama	Evet	84	12.00	3.07	402	1.810	0.071	0.222	Hayır	320	11.39	2.64	Kabul Etme	Evet	84	13.14	2.90	402	2.911	0.004	0.357	Hayır	320	12.14	2.77																																																																									
YÖ-Lider Olma	Evet	84	18.95	3.39	402	0.536	0.592	0.066																																																																																																																													
	Hayır	320	18.71	3.71					YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	84	8.23	1.69	402	1.860	0.064	0.228	Hayır	320	7.84	1.71	Kendini Suçlama	Evet	84	12.00	3.07	402	1.810	0.071	0.222	Hayır	320	11.39	2.64	Kabul Etme	Evet	84	13.14	2.90	402	2.911	0.004	0.357	Hayır	320	12.14	2.77																																																																																						
YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	84	8.23	1.69	402	1.860	0.064	0.228																																																																																																																													
	Hayır	320	7.84	1.71					Kendini Suçlama	Evet	84	12.00	3.07	402	1.810	0.071	0.222	Hayır	320	11.39	2.64	Kabul Etme	Evet	84	13.14	2.90	402	2.911	0.004	0.357	Hayır	320	12.14	2.77																																																																																																			
Kendini Suçlama	Evet	84	12.00	3.07	402	1.810	0.071	0.222																																																																																																																													
	Hayır	320	11.39	2.64					Kabul Etme	Evet	84	13.14	2.90	402	2.911	0.004	0.357	Hayır	320	12.14	2.77																																																																																																																
Kabul Etme	Evet	84	13.14	2.90	402	2.911	0.004	0.357																																																																																																																													
	Hayır	320	12.14	2.77																																																																																																																																	

Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Evet	84	15.14	3.15	402	1.926	0.055	0.236
	Hayır	320	14.48	2.74				
Pozitif Tekrar Odaklanma	Evet	84	12.24	2.89	402	-1.190	0.235	-0.146
	Hayır	320	12.61	2.47				
Plana Tekrar Odaklanma	Evet	84	15.04	3.12	402	-0.164	0.870	-0.020
	Hayır	320	15.09	2.61				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evet	84	14.36	3.38	402	-1.037	0.300	-0.127
	Hayır	320	14.74	2.95				
Bakış Açısına Yerleştirmek	Evet	84	12.68	2.79	402	-1.064	0.288	-0.130
	Hayır	320	13.02	2.59				
Yıkım	Evet	84	10.24	3.70	402	2.672	0.008	0.328
	Hayır	320	9.15	3.23				
Diğerlerini Suçlama	Evet	84	11.44	3.12	402	2.844	0.005	0.349
	Hayır	320	10.48	2.66				

Yapılan analiz sonucuna göre; psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin Yılmazlık Ölçeği alt boyutu Girişimci Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.204$, $p<0.05$, $d=-0.309$]. Psikolojik destek almayan öğrencilerin Girişimci Olma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=34.09$, $S_s=5.91$) psikolojik destek alan öğrencilerin öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=32.15$, $S_s=7.47$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin YÖ-İyimser Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.678$, $p<0.01$, $d=-0.328$]. Psikolojik destek almayan öğrencilerin YÖ-İyimser Olma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=20.03$, $S_s=4.02$) psikolojik destek alan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=18.65$, $S_s=4.72$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin Kabul Etme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=2.911$, $p<0.01$, $d=0.357$]. Psikolojik destek alan öğrencilerin Kabul Etme alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=13.14$, $S_s=2.90$) psikolojik destek almayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=12.14$, $S_s=2.77$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin Yıkım puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=2.672$, $p<0.01$, $d=0.328$]. Psikolojik destek alan öğrencilerin Yıkım alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=10.24$, $S_s=3.70$) psikolojik destek almayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=9.15$, $S_s=3.23$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin Diğerlerini Suçlama puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=2.672$, $p<0.01$, $d=0.349$]. Psikolojik destek alan öğrencilerin Diğerlerini Suçlama alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=11.44$, $Ss=3.12$) psikolojik destek almayan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=10.48$, $Ss=2.66$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin Yılmazlık Ölçeği ve alt boyutları “Güçlü Olma”, “İletişim/İlişki Kurma”, “Öngörü”, “Amaca Ulaşma”, “Araştırmacı Olma”; Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçekleri “Kendini Suçlama”, “Kabul Etme”, “Düşünceye Odaklanma/Derin Düşünme”, “Pozitif Tekrar Odaklanma”, “Plana Tekrar Odaklanma”, “Pozitif Yeniden Gözden Geçirme” ve “Bakış Açısına Yerleştirmek” puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.11. Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlık Düzeyinin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Yılmazlık Ölçeği (Y.Ö) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) alt ölçekleri puan ortalamalarının psikiyatrik ilaç kullanma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini sınamak amacıyla bağımsız örneklem “t-testi analizi” yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Yılmazlık Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçekleri puan ortalamalarının Psikiyatrik İlaç Kullanma değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

	<i>Psikiyatrik İlaç Kullanma</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s.</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	<i>d_{cohen}</i>																																																												
Yılmazlık Ölçeği	Evet	75	181.05	32.84	402	-1.966	0.050	-0.252																																																												
	Hayır	329	188.25	27.55					YÖ-Güçlü Olma	Evet	75	63.05	13.04	402	-0.937	0.350	-0.120	Hayır	329	64.45	11.28	YÖ-Girişimci Olma	Evet	75	31.31	7.69	402	-3.683	0.000	-0.471	Hayır	329	34.23	5.83	YÖ-İyimser Olma	Evet	75	17.97	5.01	402	-4.110	0.000	-0.526	Hayır	329	20.14	3.90	YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	75	15.55	3.60	402	-1.228	0.220	-0.157	Hayır	329	16.06	3.17	YÖ-Öngörü	Evet	75	11.24	2.03	402	0.460	0.646
YÖ-Güçlü Olma	Evet	75	63.05	13.04	402	-0.937	0.350	-0.120																																																												
	Hayır	329	64.45	11.28					YÖ-Girişimci Olma	Evet	75	31.31	7.69	402	-3.683	0.000	-0.471	Hayır	329	34.23	5.83	YÖ-İyimser Olma	Evet	75	17.97	5.01	402	-4.110	0.000	-0.526	Hayır	329	20.14	3.90	YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	75	15.55	3.60	402	-1.228	0.220	-0.157	Hayır	329	16.06	3.17	YÖ-Öngörü	Evet	75	11.24	2.03	402	0.460	0.646	0.059	Hayır	329	11.12	2.14								
YÖ-Girişimci Olma	Evet	75	31.31	7.69	402	-3.683	0.000	-0.471																																																												
	Hayır	329	34.23	5.83					YÖ-İyimser Olma	Evet	75	17.97	5.01	402	-4.110	0.000	-0.526	Hayır	329	20.14	3.90	YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	75	15.55	3.60	402	-1.228	0.220	-0.157	Hayır	329	16.06	3.17	YÖ-Öngörü	Evet	75	11.24	2.03	402	0.460	0.646	0.059	Hayır	329	11.12	2.14																					
YÖ-İyimser Olma	Evet	75	17.97	5.01	402	-4.110	0.000	-0.526																																																												
	Hayır	329	20.14	3.90					YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	75	15.55	3.60	402	-1.228	0.220	-0.157	Hayır	329	16.06	3.17	YÖ-Öngörü	Evet	75	11.24	2.03	402	0.460	0.646	0.059	Hayır	329	11.12	2.14																																		
YÖ-İletişim/İlişki Kurma	Evet	75	15.55	3.60	402	-1.228	0.220	-0.157																																																												
	Hayır	329	16.06	3.17					YÖ-Öngörü	Evet	75	11.24	2.03	402	0.460	0.646	0.059	Hayır	329	11.12	2.14																																															
YÖ-Öngörü	Evet	75	11.24	2.03	402	0.460	0.646	0.059																																																												
	Hayır	329	11.12	2.14																																																																

YÖ-Amaca Ulaşma	Evet	75	15.17	3.13	402	-1.062	0.289	0.059
	Hayır	329	15.59	3.05				
YÖ-Lider Olma	Evet	75	18.39	3.71	402	-0.989	0.323	-0.127
	Hayır	329	18.85	3.63				
YÖ-Araştırmacı Olma	Evet	75	8.37	1.65	402	2.571	0.010	0.329
	Hayır	329	7.81	1.71				
Kendini Suçlama	Evet	75	11.97	3.15	402	1.592	0.112	0.204
	Hayır	329	11.42	2.63				
Kabul Etme	Evet	75	12.95	3.25	402	1.808	0.074	0.260
	Hayır	329	12.22	2.70				
Düşünceye Odaklanma/ Derin Düşünme	Evet	75	14.95	3.14	402	1.126	0.261	0.144
	Hayır	329	14.54	2.77				
Pozitif Tekrar Odaklanma	Evet	75	11.75	2.89	402	-2.974	0.003	-0.381
	Hayır	329	12.71	2.46				
Plana Tekrar Odaklanma	Evet	75	14.99	2.91	402	-0.326	0.745	-0.042
	Hayır	329	15.10	2.68				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evet	75	14.33	3.31	402	-1.041	0.298	-0.133
	Hayır	329	14.74	2.98				
Bakış Açısına Yerleştirmek	Evet	75	12.95	2.62	402	-0.014	0.989	-0.002
	Hayır	329	12.95	2.64				
Yıkım	Evet	75	10.40	3.73	402	2.963	0.003	0.379
	Hayır	329	9.14	3.23				
Diğerlerini Suçlama	Evet	75	11.55	3.12	402	3.023	0.003	0.387
	Hayır	329	10.48	2.67				

Yapılan analiz sonucuna göre; psikiyatrik ilaç kullanan ve kullanmayan öğrencilerin Yılmazlık Ölçeği alt boyutu Girişimci Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-3.683$, $p<0.001$, $d=-0.471$]. Psikiyatrik ilaç kullanmayan öğrencilerin Girişimci Olma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=34.23$, $Ss=5.83$) psikiyatrik ilaç kullanan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=31.31$, $Ss=7.69$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Psikiyatrik ilaç kullanan ve kullanmayan öğrencilerin Yılmazlık Ölçeği alt boyutu İyimser Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-4.110$, $p<0.001$, $d=-0.526$]. Psikiyatrik ilaç kullanmayan öğrencilerin İyimser Olma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=20.14$, $Ss=3.90$) psikiyatrik ilaç kullanan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=17.97$, $Ss=5.01$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Psikiyatrik ilaç kullanan ve kullanmayan öğrencilerin Yılmazlık Ölçeği alt boyutu Araştırmacı Olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.571$, $p<0.05$, $d=0.329$]. Psikiyatrik ilaç kullanmayan öğrencilerin Araştırmacı Olma alt

ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=7.81$, $Ss=1.71$) psikiyatrik ilaç kullanan öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{x}=8.37$, $Ss=1.65$) daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Psikiyatrik ilaç kullanan ve kullanmayan öğrencilerin Pozitif Tekrar Odaklanma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=-2.974$, $p<0.005$, $d=-0.381$]. Psikiyatrik ilaç kullanmayan öğrencilerin Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=12.71$, $Ss=2.46$) psikiyatrik ilaç kullanan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=11.75$, $Ss=2.89$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Psikiyatrik ilaç kullanan ve kullanmayan öğrencilerin Yıkım puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=2.963$, $p<0.005$, $d=0.379$]. Psikiyatrik ilaç kullanmayan öğrencilerin Yıkım alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=9.14$, $Ss=3.23$) psikiyatrik ilaç kullanan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=10.40$, $Ss=3.73$) daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Psikiyatrik ilaç kullanan ve kullanmayan öğrencilerin Diğerlerini Suçlama puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(402)}=3.023$, $p<0.005$, $d=0.387$]. Psikiyatrik ilaç kullanmayan öğrencilerin Diğerlerini Suçlama alt ölçeğinden toplanan puan ortalamaları ($\bar{x}=10.48$, $Ss=2.67$) psikiyatrik ilaç kullanan öğrencilerden toplanan puan ortalamalarından ($\bar{x}=11.55$, $Ss=3.12$) daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Çalışmanın bu bölümünde bulgulardan edinilen sonuçlar tartışılmış ve sonuçlara dair önerilerde bulunulmuştur.

Çalışmada psikolojik sağlamlık ile bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ile bilişsel duygu düzenlemenin “kendini suçlama”, “kabul etme”, “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” alt boyutları için negatif ilişki bulunurken diğer alt boyutlar olan “pozitif tekrar odaklanma”, “plana tekrar odaklanma”, “pozitif yeniden gözden geçirme” ve “bakış açısına yerleştirmek” arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç doğrultusunda psikolojik sağlamlık puanı düştükçe “kendini suçlama”, “kabul etme”, “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” puanı artacaktır. Şu hâlde kişinin psikolojik sağlamlığının azalmasına bağlı olarak kendisini ve diğerlerini suçlayacak ve duygusal yıkım yaşayacaktır. Bilişsel duygu düzenlemenin diğer boyutlarıyla; “pozitif tekrar odaklanma”, “plana tekrar odaklanma”, “pozitif yeniden gözden geçirme” ve “bakış açısına yerleştirme” bulunan pozitif ilişki psikolojik sağlamlık puanı arttıkça olumlu bilişsel duygu düzenleme becerileri puanındaki artışı göstermektedir. Yapılan regresyon analizi de korelasyon analizi bulgularını desteklemektedir. Analiz sonucunda “kendini suçlama”, “kabul etme”, “plana tekrar odaklanma”, “pozitif yeniden gözden geçirme” ve “yıkım” puanlarının psikolojik sağlamlık puanını anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir.

Mak, Ng ve Wong (2011) çalışmalarında psikolojik sağlamlığın pozitif bilişsel düşüncelerin gelişmesinde katkıda bulunarak kişinin iyi oluşuna katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler bu sayede pozitif duygular geliştirmektedir. Bilişsel dünyada yaşanan bu değişim duygusal çıktılarda da kendini göstermekte ve duygu düzenleme noktasında pozitif etkilerde bulunmaktadır. Collins (2007) psikolojik sağlamlığın pozitif ve optimistik duyguların geliştirilmesinde, duyguların kontrol edilmesinde ve düzenlenmesine pozitif yönde bir etkisinin olduğunu belirtmiştir.

Adrian, Zeman, Erdley, Lisa ve Sim (2011) duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik ve sosyal çıktılarını incelemiştir. Duygu düzenlemede sorun yaşayan bireyler ikili ilişkilerde sorunlar yaşamakta ve bu kişilerde öfke-saldırganlık gibi dışavurum bozuklukları

görülmektedir. Geniş kapsamda kendini yaralama ve suisid düşünceler tespit edilmektedir. Diğer taraftan duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde stres ve kaygı ile başa çıkmada madde kullanım bozukluğu gelişmektedir. Bu bozukluklar psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Bonn-Miller, Vujanovic ve Zvolensky, 2008). Atalar ve Atalay (2018) ise duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik olarak kırılabilirliği beraberinde getirdiğini belirtmiştir. Psikolojik kırılabilirlik olumsuzluklara karşı bireyin daha savunmasız olmasına neden olmakta ve psikolojik sağlamlığın azalmasına neden olmaktadır.

Tugade ve Fredrickson (2007) bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini belirtmiştir. Bilişsel duygu düzenleme becerileri ile olumsuz yaşam olayları sonucunda oluşan olumsuz veya yıkıcı duyguların etkisi azaltılabilir ve kişinin psikolojik sağlamlığı korunabilir. Diğer taraftan keyif verici olaylar sonucunda da pozitif duyguların kontrollü yaşanması psikolojik sağlamlığı yükselten bir durumdur. Troy ve Mauss (2011) bilişsel duygu düzenleme becerilerini, psikolojik sağlamlık için koruyucu faktör olarak görmüştür. Olumlu bilişsel duygu düzenleme becerileri kaygı ve stres gibi olumsuz yaşam olayları için kişinin duygusal reaksiyonlarını düzenlenmesinde ve üzerinde kontrol sahibi olmasına olanak tanımakta ve kişinin psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır. Aldao Nolen-Hoeksema ve Schweizer (2010) duygu düzenlemenin psikolojik bozuklukların oluşumunda etkili önleyici rolünün bulunduğunu belirtmiştir. Bu önleyici rol kişilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmakta ve sorunlarla başa çıkmada ve problemlerin çözülmesinde yardımcı olduğu belirtilmiştir.

Sosyoekonomik düzey değişkeni için, sosyoekonomik durumu iyi olan katılımcıların psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik durumu iyi olan katılımcıların günlük ve sosyal hayatta karşılaştıkları sorunlarının az olması, benlik saygılarının yüksek olması, kendilerine güvenli olmaları, problem çözme becerilerin yeterli olması, olumlu başa çıkma becerileri geliştirmiş olmaları, olumlu ve olumsuz duyguları düzenleme becerisinin sosyoekonomik durumu orta ve kötü olanlara oranla daha iyi olması gibi nedenler sosyoekonomik durumu iyi olan katılımcılarda elde edilen yüksek psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme puan ortalamalarını açıklar niteliktedir (Çizel, Güzeller ve Mütevellioğlu, 2001; Kurt, 2006).

Düzenli egzersiz yapan katılımcıların psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bedensel sağlık ve psikolojik sağlık arasındaki doğrusal ilişki bilinmektedir. Bedensel sağlıkta pozitif ilerleme ruhsal sağlıkta da pozitif etkiye sebep olurken bedensel sağlığın bozulması bireyin psikolojisini de olumsuz yönde etkilemektedir (Horozcu, 2010). Yapılan bir çalışmada

yürüme ve egzersizin problemlerle başa çıkma becerisini arttırdığı, pozitif duygu duruma katkıda bulunduğu, kendilik değerini arttırdığını bu yolla psikolojik sağlamlığın ve duygu düzenleme becerilerinin olumlu yönde ilerlediği ve depresif belirtilerin azaldığı görülmüştür (Aylaz, Güllü ve Güneş, 2011).

Travmatik yaşantısı olan katılımcıların psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme puan ortalamalarının anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür. Travmatik deneyimler kişilerin psikolojik ve bedensel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen olaylardır. Travmaya uğrayan kişi olumsuz bilişler geliştirmekte, değersiz olduklarını ve başlarına geldiklerini hak ettiklerini düşünmektedir. Bu düşünceler sonucunda olumsuz duygularda artış görülmekte ve psikolojik sağlamlık azalmaktadır. İstismar ve ihmal gibi travmatik deneyimleri olan bireyler madde kullanım bozukluğu geliştirmekte, uyku sorunları yaşamakta, iştahları azalmakta, öfke nöbetleri ve ağlama krizleri yaşamaktadır (Gören ve Tıraşçı, 2007). Travmatik deneyimler sonucunda biyolojik etkilerde görülmektedir. Travmatik deneyimi olan kişilerde kortikal modülasyonda azalma, limbik sistem ve beyin sapı etkinliğinde artış görülmektedir. Bu durum duygusal düzensizliği beraberinde getirmekte ve psikolojik bozukluklar için de zemin hazırlamaktadır (Shin, McNally, Kosslyn, Thompson, Rauch, Alpert ve Pitman, 1999). Travmatik deneyimler travma sonrası stres bozukluğu, bozulan benlik, disosiyatif kimlik bozukluğu, uyku bozuklukları, yemek bozuklukları, kişiler arası ilişki bozuklukları gibi birçok patolojinin etiyolojisinde bulunmaktadır ve psikolojik sağlamlık olumsuz yönde etkilenmektedir (Yahi ve Tamish, 2001).

Uyku durumu için, uyku kalitesi iyi olmayan katılımcıların psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme puan ortalamaları anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Uyku hem metabolizmanın dinlenmesi ve rahatlaması için bir aktivite hem de bilişsel kurama göre günlük stres ve kaygıdan yorulan bilişsel yapıların tekrar değerlendirilmesi ve düzenlenmesi için bir aktivite olarak görülmektedir. Dahl (1996) uygun bir uyku yaşayamayan, dinlenmiş uyanamayan, uykusunda bölünmelerin görüldüğü, uykuyu sürdürmede sorunların görüldüğü kişilerin günlük bilişsel aktivitelerinde sorunlar yaşadığını belirtmiştir.

Ohayon ve Vecchierini (2005) uyku kalitesinin iyi olmamasının bilişsel fonksiyonlarda yavaşlamaya, günlük aktiviteleri gerçekleştirmekte bedensel yorgunluğun görülmesine neden olduğunu belirtmiştir. Tüm bu durumlar kişilerin psikolojik sağlamlıklarını olumsuz yönde etkilerken duygu düzenleme becerilerinde sorunların görülmesine neden olmaktadır.

Romantik ilişkisi olan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme iletişim/ilişki kurma ve lider olma alt boyut puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Romantik ilişkinin bulunması kişinin pozitif duygular hissetmesi ve yaşamasında, öz güveninin yükselmesinde ve sosyal çevre desteğinin artmasında etkili olduğu bilinmektedir. Bu durumlar kişinin psikolojik sağlamlığına pozitif etkilidir (Grover ve Nangle, 2007). Bayhan ve Işıtan (2010) romantik ilişki varlığının kişideki benlik gelişimine, rol kavramının sağlanmasına ve ikili ilişkilerdeki başarılı etkileşimlerin gerçekleşerek sosyal çevrenin çeşitlenmesine olanak sağladığını belirtmiştir. Romantik ilişki varlığı bu yönleri ile kişinin psikolojik sağlamlığının yüksek olmasında rol oynamaktadır.

Psikolojik destek alan ve psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme puan ortalamaları anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular beklenen düzeydedir. Psikolojik sağlamlığı düşük olan ve duygu düzenlemede sorunlar yaşayan kişilerde psikolojik bozuklukların görülme riski yüksektir. Çelik ve Bıyık (2014) olumsuz duygu düzenlemenin sonucunda psikolojik bozukluklar olduğu gibi psikolojik bozukluğu olan kişilerde duygu düzenlemede sorunlar olduğunu göstermiştir. Ayrıca duygu düzenlemenin; depresyon, anksiyete, stres ve öfke gibi olumsuz duygular ile negatif ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Mak, Ng ve Wong (2011) psikolojik sağlamlığın psikolojik bozukluklar için koruyucu bir faktör olduğunu belirtmiş ve olumlu bilişsel yapılar geliştirdiklerini belirtmiştir.

5.2. Öneriler

Bu araştırmadaki sonuçlar; İstanbul ilinde faaliyet gösteren Marmara Üniversitesi ile Gaziantep ilinde faaliyet gösteren Hasan Kalyoncu Üniversitelerinde lisans düzeyinde öğrenim gören 295 kadın ve 109 erkekten oluşan toplam 404 öğrenciden elde edilen verilerle sınırlıdır. Bu konuyla ilgili yapılacak araştırmaların geniş bir örneklem grubuyla gerçekleştirilmesinin daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Zorlu yaşam olaylarına karşı koruyucu bir özellik olan psikolojik dayanıklılık öğrenilen bir süreçtir. Eğitimin her aşamasında özellikle de üniversitede eğitim gören gençlerin maruz kalabilecekleri olası risk faktörlerinin olumsuz olarak değerlendirilen durumlardan etkilenme düzeylerini minimum seviyeye indirmek amacıyla; eğitim uzmanları ve psikologlar tarafından öğrencilerin eğitim süreçleri boyunca bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlığı arttırılacağı düşünülen eğitimlerin verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sosyoekonomik durumu iyi olan bireylerin psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle öğrenim gören

bireylerin fiziksel ve kişisel ihtiyaçlarının karşılanması, bireyi geleceğe daha sağlıklı bir biçimde hazırlayacağı düşünülmektedir.

Düzenli egzersiz yapan bireylerin psikolojik sağlık ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinde yüksek bulunmuştur. Bedensel sağlık ve psikolojik sağlık arasında doğrusal ilişki olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bireylerin egzersizi yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri, onları karşılaştıkları sorunlara karşı daha dayanıklı hale getirebileceği düşünülmektedir.

Travmatik yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin psikolojik ve bedensel sağlıkları olumsuz yönde etkilendiği bilinmektedir. Aynı zamanda travmatik yaşam deneyimleri olan bireylerin psikolojik sağlık ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin de düşük olduğu görülmüştür. Bu nedenle travmatik deneyimleri olan bireylerin, duygu düzenleme becerilerini ve psikolojik dayanıklılığı artıracak eğitimlerin verilmesinin kişilerin gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Uyku kalitesi iyi olmayan bireylerin psikolojik sağlık ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin düşük olduğu görülmüştür. Bireylerin düzenli uyku uyumalarını sağlayacak fiziksel ve psikolojik uygun ortamların sağlanması kişilerin gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Romantik ilişkisi olan katılımcıların bilişsel duygu düzenleme iletişim/ilişki kurma ve lider olma alt boyut puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Buna bağlı olarak; kişilerin kendi duygusal ihtiyaçlarının farkında olmasının, bu konuya yönelik eğitimler verilmesinin ve bireyin duygusal ihtiyaçlarının karşılanması iletişim becerilerini iyileştirebileceği düşünülmektedir.

Psikolojik destek alan ve psikiyatrik ilaç kullanan bireylerin psikolojik sağlık ve bilişsel duygu düzenleme becerileri düşük bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda psikolojik destek alan ve psikiyatrik ilaç kullanan bireylere bu süreçte psikolojik sağlık ve bilişsel duygu düzenleme becerilerini geliştirebileceği eğitimlerin verilmesinin kişilerin gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gürkan'ın 2006 yılında üniversite öğrencilerine ilişkin hazırladığı "Yılmazlık Eğitimi Grup Programı"nın psikolojik sağlık düzeyinin iyileştirilmesinde katkı sağladığı bulunmuştur. Bu programın öğrenimin her aşamasında eğitim gören öğrencilere uygun bir tarzda hazırlanarak ve bu alanda çalışan bireyelere bu programın uygulanmasına yönelik eğitimler verilerek tüm ülkede yaygınlaştırılmasının fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan bu çalışmada psikiyatrik anlamda herhangi bir bozukluk tanısı almamış örneklem grubunda gerçekleştirildiğinden, bu doğrultuda yapılacak olan başka bir

araştırmanın psikiyatrik anlamda klinik tanı almış bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirerek sonuçların anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı kontrol edilebilir.



KAYNAKÇA

- Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., & Sim, L. (2011). Emotional dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(3), 389-400.
- Akça, Z. K. (2012). Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When Are Adaptive Atrategies Most Predictive of Psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121 (1), 276-281.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Alfred, K. D., & Smith, T. W. (1989). The hardy personality Cognitive and psychological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 257-266.
- Allan J., McKenna J., & Dominey, S. (2014). Degrees of resilience: profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42 (1), 9-25.
- Aslan, A. (2017). Engelli Ve Engelli Olmayan Ergen Bireylerin Algıladıkları Sosyal Destek İle İntihar Olasılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. *Bildik, T., editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri*, 84-90.
- Ataman temizel, E., & Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 17(1), 7-17.

- Ataman, E. (2011). Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Aylaz, R., Güllü, E., & Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4(4), 172-177.
- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 22(2), 104-114.
- Bayhan, P., ve Işıtan, A. G. S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(20), 33-44.
- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 77-95.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*. Portland: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thompson, W.W. Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocial adjustment among children experiencing persistent and intermittent family economic hardship. *Child Development*, 66(4), 1107-1129.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A. & Vlahov, D. (2007). What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources and Life Stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- 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.

- Bryan, J. (2005). Fostering educational resilience and achievement in urban schools through schools-family-community partnerships. *Professional School Counselling, 8*(3), 219-228.
- Bulut, B. (2016) Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy, 44*(4), 585-599.
- Capella, E., & Weinsten, R. S. (2001). Turning around reading achievement: Predictors of high school students' academic resilience. *Journal of Educational Psychology, 93*(4), 758-771.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56* (2), 267-283.
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion, 11*(4), 938-950.
- Clark, P. (1995). Risk and resiliency in adolescence: The current status of research of gender differences. *Equity Issues, 1*(1), 1-13.
- Collins, S. (2007). Social workers, resilience, positive emotions and optimism. *Practice, 19*(4), 255-269.
- Conklin, L. R., Cassiello-Robbins, C., Brake, C. A., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J., Ciraulo, D. A. & Barlow, D. H. (2015). Relationships Among Adaptive and Maladaptive Emotion Regulation Strategies and Psychopathology During the Treatment of Comorbid Anxiety and Alcohol Use Disorders. *Behaviour Research and Therapy, 73*, 124-130.
- Connor, K. M. (2006). Assessment of Resilience in The Aftermath of Trauma. *Journal of Clinical Psychiatry, 67*(2), 46-49.
- Cougle, J. R., Timpano, K. R., & Goetz, A. R. (2012). Exploring the unique and interactive roles of distress tolerance and negative urgency in obsessions. *Personality and Individual Differences, 52*(4), 515-520.

- Çataloğlu, B. (2011). Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık, aile işlevleri açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- elik, H., & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- izel, R. B., Güzeller, C. O. ve Mtevellioglu, N. (2011). İşsizliğin psikolojik sonuçları: Antalya rneği. *alışma İlişkileri Dergisi*, 2(1), 26-41.
- Dahl, R. E. (1996, March). The impact of inadequate sleep on children's daytime cognitive function. In *Seminars in pediatric neurology* (Vol. 3, No. 1, pp. 44-50). WB Saunders.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite rencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi* (68-77), Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Doll, B., Jones, K., Osborn, A., Dooley, K. & Turner, A. (2011). The promise and the caution of resilience models for schools. *Psychology in the Schools*, 48(7), 652-659.
- Drapeau, S., Saint-Jacques, M., Le'pine, R., Be'gin, G., & Bernard, G. (2007). Processes that contribute to resilience among youth in foster care. *Journal of Adolescence*, 30(6), 977-999.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., Bernzweig, J., Pinuelas, A. (1994). The relations of emotionality and regulation to children's anger-related reactions. *Child Development*, 65(1), 109-128.
- Eminağaoğlu, N. (2006). G koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.
- Erarslan, . (2014). Üniversite rencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Ercan, B. (2015). Strese Yatkinlık, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Ebeveynlik Biçiminin Obsesif İnançlar zerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi. Bursa.

- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif Psikolojinin Psikoloji Danışmanlık ve Rehberlik Anlamında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Esquivel, G. B., Doll, B., & Oades-Sese, G. V. (2011). Introduction to the special issue: Resilience in schools. *Psychology in the Schools*, 48(7), 649-651.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middleaged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 9-239.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in criese? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Garnefski N, Kraaij V & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Depression. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.
- Garnefski, N., Kommer, T. V.D., Kraaij, V., Teerds, J., Legers-tee, J. ve Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403-420.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.
- Gizir, C. A. (2004). Academic resilience: An Investigation Of Protective Factors Contributing To the Academic Of Eighth grade Students In Poverty (Akademik Sağlıklik: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Factörlerin İncelenmesi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006) Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: *Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları*. *Türk PDR Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Goleman, D. P. (1996). *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (çev. Banu Seçkin Yüksel, 2005), 29. Basım, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gonzalez, R., & Padilla, A. M. (1997). The academic resilience of Mexican American high school students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 19(3), 301-317.
- Gören S., ve Tıraşçı Y. (2007). Çocuk İstismarı ve İhmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
- Gross, H. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross, (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- 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), 348-362.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Grover, R. L., & Nangle, D. W. (2007). Introduction to the special section on adolescent romantic competence: Development and adjustment implications. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(4), 485-490.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gürkan, U. (2006a). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2):45-74.
- Gürkan, U. (2006b). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Herrenkohl, E. C., Roy, D., Herrenkohl, C ve Egolf, B. (1994). Resilient Early School-Age Children from Maltreating Homes: Outcomes in Late Adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(2), 301-309.
- Herrman, H., & Jané-Llopis, E. (2012). The status of mental health promotion. *Public Health Reviews*, 34(2), 1-21.

- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık Ve Maneviyat İle Ruhsal Ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal: İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 209-240.
- Hunter, A.J. & Chandler, G.E. (1999) Adolescent resilience. *Image. Journal of Nursing Scholarship (Third Quarter)*, 31(3), 243-247.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798-1809.
- Jimerson, S., Egeland, B., & Teo, A. (1999). A longitudinal study of achievement trajectories: Factors associated with change. *Journal of Educational Psychology*, 91(1), 116-126.
- Joormann, J., Yoon, K. L. ve Siemer, M. (2010). Joormann, J., Yoon, K. L, Siemer, M. Cognition and emotion regulation. In: Kring A, Sloan D, (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 174–203). New York: Guilford Press; 2010.
- Kabasakal, Z. ve Arslan, G. (2014). Ergenlikte görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlamlık ve aile sorunları arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 2(3), 76-90.
- Kararımkar Ö, Siviş Çetinkaya R. (2009a) Deprem Deneyimini Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. 18. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 1-3 Ekim, İzmir.
- Kararımkar, Ö. (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study (Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması). Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kararımkar, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kıral, K. (2011). Demans Hasta Yakınlarında Depresyon ve Yaşam Doyumu: Bilişsel Duygu Ayarlama, Sosyal Destek ve Adil Dünya İnancı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.

- Kim, S., & Esquivel, G. B. (2011). Adolescent spirituality and resilience: Theory, research, and educational practices. *Psychology in the Schools, 48*(7), 755-765.
- Kirby, L. D., & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. R. Furman (Ed.), *Risk and resilience in childhood* (pp. 149-151). Washington, DC: NASW Press.
- Koole, S. L. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion, 23* (1), 4-41.
- Koole, S. L., Dillen, L. F. V. & Sheppes, G. (2010). The Self Regulation of Emotion. K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.) *Handbook of Self-Regulation, Research, Theory and Applications 2*, (pp. 22-40). New York: The Guilford Press.
- Kraaij, V., Garnefski N. ve Vlietstra A. (2008). Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: a prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 29*(1), 9-16.
- Kraaij, V., Pruyboom, E., & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: A longitudinal study. *Aging & Mental Health, 6*(3), 275-281.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). *Emotion regulation and psychopathology*. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359-385). Hove, UK: Psychology Press.
- Kurt, Ş. (2006). İşsizliğin psiko-sosyal sonuçları ve Türkiye üzerine muhtemel etkileri. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 12*(51), 357-379.
- Lazarus, R. S. & Smith, C. A. (1991). Emotion and adaptation. L. A. Pervin (ed.). *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 609-637). New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook. *Annual Review of Psychology, 44*(1), 1-21.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds), *Developmental Psychopathology, Risk, Disorder, and Adaptation* (Second Edition: pp: 739-795). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 12*(4), 857-885.

- 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., & Brown, P. (2007). Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future. *Developmental Psychopathology*, 19(3), 931–955.
- Magnus, K. B., Cowen, E. L., Wyman, P. A., Fagnn, D. B., & Work, W. C. (1999). Correlates of resilient outcomes among highly stressed African American and White urban children. *Journal of Community Psychology*, 27(4), 473-488.
- 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), 610-617.
- Mandleco, B. L. ve Peery, J. C. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Martin, A. J., & Marsh, H.W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in The Schools*, 43(3) 267-281.
- Martin, C. R., & Dahlen, R. E. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences* 39(7), 1249–1260.
- Masten, A. S. & 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. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Lawrance Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes In Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2014). Ordinary magic-resilience in development. (pp. 318-320). New York: The Guilford Press.

- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., Burt, K., & Coatsworth, J. D. (2006). Competence and psychopathology in development. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology*, (2nd ed.): *Risk, disorder and adaptation* (pp. 696-738). New York: Wiley.
- Mauss, I.B., Cook, C.L., & Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698-711.
- Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye Giriş*. (Ed. Sirel Karakaş) (19. Baskı). Ankara: Meteksan.
- Mullis, R. L., Rathge, R., & Mullis, A. K. (2003). Predictors of academic performance during early adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 27(6), 541-548.
- Nota, L., Soresi, S., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation and academic achievement and resilience: A longitudinal study. *International Journal of Educational Research*, 41(3), 198-215.
- Ohayon, M. M., & Vecchierini, M. F. (2005). Normative sleep data, cognitive function and daily living activities in older adults in the community. *Sleep*, 28(8), 981-989.
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Öğülmüş S (2001) Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, 29-30 Mart, Ankara.
- Öngen (2010b) Öngen, D. E. (2010). The Relationships Between Adaptive and Maladaptive Perfectionism and Aggression Among Turkish Adolescents. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20(1), 99-108.
- Öz, Ö. (2017). Panik Bozuklukta Öfke Ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Özcan B. (2005) Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Özer, E. ve Deniz, M.E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality of Individual Differences*, 36(1), 163-172.
- Parr, D. G.; Montgomery, M. ve DeBell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, 1(5), 26–31.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44-53.
- Prince-Embury, S. (2011). Assessing personal resiliency in the context of school settings: Using the resiliency scales for children and adolescents. *Psychology in the Schools*, 48(7), 672-685.
- Ramirez, E.R. (2007). Resilience: A new concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73- 82.
- Rıza, S. Ö. (2016). Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi. İstanbul.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142–154.
- Sameroff, A. J. ve Seifer, R. (1990). Early Contributors to Developmental Risk. In J. E. Roff, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein ve S. Weintraub (Eds.), *Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology*, (pp. 52-66). New York: Cambridge University Press.
- Schroevers, M., Kraaij, V. & Garnefski, N. (2008). How do cancer patients manage unattainable personal goals and regulate their emotions? An examination of the relations between goal adjustment, cognitive emotion-regulation strategies, and positive and negative affect. *British Journal of Health Psychology*, 13(3), 551-62.
- Secombe, K. (2002). Beating the odds versus. Changing the odds poverty, resilience and family policy. *Journal Of Marriage and Family*, 64(2), 384-394.

- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An introduction. American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Shin, L. M., McNally, R. J., Kosslyn, S. M., Thompson, W. L., Rauch, S. L., Alpert, N. M., & Pitman, R. K. (1999). Regional cerebral blood flow during script-driven imagery in childhood sexual abuse-related PTSD: a PET investigation. *American Journal of Psychiatry, 156*(4), 575-584.
- Taşğın E, Çetin F.Ç. (2006). Ergenlerde Major Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi, 13*(2):87-94.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Dayanıklılık Modeli. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 35*: 297-306.
- Terzi, Ş. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(29), 1-11.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*(4), 269–307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2/3), 25-52.
- Thompson, R. A. ve Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology, 8*(1), 163-182.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges Across the Lifespan, 1*(2), 30-44.

- Tugade, M. M. ve Frederickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). *Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience*. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333.
- Winders, S. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 3-9.
- Worcester, W. L. (1893). Observations on Some Points in James' Psychology. *The Monist*, 3(2), 285-298.
- Yahia, M.M.H, & Tamish, S. (2001). The rates of child sexual abuse and its psychological consequences as revealed by a study among Palestinian university students. *Child Abuse and Neglect*, 25(10), 1303-1327.
- Yalım, D. (2007). First year college adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimism and gender (üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi. Ankara.
- Yorke, M. (2000). Smoothing the transition into higher education: What can be learned from student non-completion? *Journal of Institutional Research*, 9(1), 35-47.

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı


T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ETİK KURUL KARARI

Tarih: 10.12.2018

No: 2018/53

Çalışmanın Türü:	Yüksek Lisans Tezi
Konu:	Anket Uygulama
Başlık:	"Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Stratejileri İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"
Yürütücü / Danışman:	Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL
Yazar:	Hüseyin ÖZTÜRK
Karar:	Olumlu


Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK
Eğitim Fak./Etik Kurul Başkanı


Prof. Dr. Şaban KAYIHAN
Hukuk Fak. / Etik Kurul Üyesi


Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY
Eğitim Fak. / Etik Kurul Üyesi


Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi


Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi


Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi


Dr. Öğr. Üyesi Ahmet KESER
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi

EK 2. Rıza Formu

Değerli Katılımcı,

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında yapılmakta olan ve Hüseyin Öztürk tarafından yürütülen “Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli tez çalışmasına davet ediyoruz.

Bu amaçla, ilişikteki 3 ayrı ankette verilen soruları cevaplamanız istenmektedir. Araştırmada grup sonuçları üzerinde durulacağı için kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Araştırmada sizden yaklaşık 40-45 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 600 kişi katılacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın amacına ulaşması ve doğru sonuçlar alınabilmesi için sizden beklenen; tarafınıza yöneltilen soruları size en uygun olan cevapları baskı altında kalmaksızın, içtenlikle yanıtlamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak; çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız, araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Yardımlarınız ve soruları samimiyetle cevaplayacağınız için şimdiden teşekkür ederim.

Danışman:

Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL

Araştırmacı:

Psikolog Hüseyin ÖZTÜRK

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

E-Posta: psik.oz@hotmail.com

Tel: 0 545 896 41 88

İmza:

EK 3. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

1. Erkek () 2. Kadın ()

2. Yaşınız:

3. Sınıfınız:

1. () 2. () 3. () 4. ()

4. Akademik başarınızı nasıl tanımlarsınız?

1. Kötü () 2. Orta () 3. İyi ()

5. Ailenizin sosyoekonomik durumu:

1. Kötü () 2. Orta () 3. İyi ()

6. Ailenizin Yapısı:

1. Anne-Baba birlikte yaşıyor ()
2. Anne-Baba ayrı yaşıyor ()
3. Boşandılar ()
4. Anne vefat etti ()
5. Baba vefat etti ()

7. Siz dahil kaç kardeşsiniz?

1. 1 () 2. 2 () 3. 3 () 4. 4 ve fazla ()

8. Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?

1. Evet () 2. Hayır ()

9. Sigara kullanıyor musunuz?

1. Evet () 2. Hayır ()

10. Alkol kullanıyor musunuz?

1. Evet () 2. Hayır ()

11. Uyku kalitenizin iyi olduğunu düşünüyor musunuz?

1. Evet () 2. Hayır ()

12. Herhangi bir süreğen hastalığınız var mı?

1. Evet () 2. Hayır ()

13. Aile üyelerinizin herhangi birinde kronik bir hastalık veya engellilik durumu var mı?

1. Evet () 2. Hayır ()

14. Hiç romantik bir ilişkiniz oldu mu?

1. Evet () 2. Hayır ()

15. Sizi duygusal veya fiziksel olarak etkilediđinizi dűşündűđünüz bir travma yařantınız var mı?

1. Evet () 2. Hayır ()

16. Hayatınızın herhangi bir döneminde profesyonel olarak psikolojik destek aldınız mı?

1. Evet () 2. Hayır ()

17. Hayatınızın herhangi bir döneminde psikolojik destek için ilaç kullandınız mı?

1. Evet () 2. Hayır ()



EK 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılıyım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5



EK 5. Yılmazlık Ölçeği (YÖ)

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

Yrd. Doç. Dr. Uğur

Gürgân

Tanımlama düzeyi

YILMAZLIK ÖLÇEĞİ

ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER

		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1	Genel olarak olaylara kötümser bakarım	()	()	()	()	()
2	Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim	()	()	()	()	()
3	Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim	()	()	()	()	()
4	Atılgan bir kişi değilim	()	()	()	()	()
5	İyi liderlik yapamam	()	()	()	()	()
6	Kararlarımın sonuçlarına baktığımda genellikle isabetli kararlar verdiğimi görürüm	()	()	()	()	()
7	Çevremdeki olanak ve fırsatları kolay görüp değerlendiririm	()	()	()	()	()
8	Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var	()	()	()	()	()

9	İnandığım doğrular için çaba göstermek zor geliyor	()	()	()	()	()
10	Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim	()	()	()	()	()
11	Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim	()	()	()	()	()
12	Çevremdekiler üzerinde olumlu izlenimler bırakarak onların güvenini kazanırım	()	()	()	()	()
13	Meraklıyım, sorular sorar, bilmediğim şeyleri öğrenmek için araştırırım	()	()	()	()	()
14	Kendimi yaşama pek bağlı hissetmiyorum	()	()	()	()	()
15	İçinde yer aldığım gruplarda etkin rol oynarım	()	()	()	()	()
16	Zorluklar karşısında dayanaksızım	()	()	()	()	()
17	Sokulgan (arkadaş canlısı, sıcakkanlı) değilim	()	()	()	()	()
18	Başkalarının üstesinden gelemeyeceği olumsuz yaşam koşulları ile baş etmeyi bilirim	()	()	()	()	()
19	Kendime her zaman güvenirim	()	()	()	()	()
20	Sorumluluklar üstlenmek bana zor geliyor	()	()	()	()	()
21	En zor şartlarda bile kendi kendimi iyileştirme yetisine sahibim	()	()	()	()	()
22	Hedeflerime ulaşmak için kendimi güdüleyebilirim	()	()	()	()	()
23	İnandığım şeyler için sonuna kadar mücadele ederim	()	()	()	()	()

Tanımlama düzeyi

ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER

		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
24	Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hünerliyim	()	()	()	()	()
25	Çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerimi alırım	()	()	()	()	()
26	Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum	()	()	()	()	()
27	Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum	()	()	()	()	()
28	Zor bir durumda kaldığımda genellikle o durumdan çıkış yolumu bulabilirim	()	()	()	()	()
29	Çözüm yollarını hemen görerek uygulamaya koyarım	()	()	()	()	()
30	Planlar yaptığım zaman, onları sonuna kadar götürürüm	()	()	()	()	()
31	Genellikle gülecek bir şeyler bulabilirim	()	()	()	()	()
32	Olaylar karşısında genellikle çaresiz kaldığımı hissediyorum	()	()	()	()	()
33	Rahat ve kolay iletişim kuramam	()	()	()	()	()
34	Kendi biricikliğimi içinde yaşadığım toplumla çatışmadan ortaya koyabilirim	()	()	()	()	()
35	Yeni insanlarla tanışmak, yeni yaşantılar beni ürkütür	()	()	()	()	()
36	Kendimle barışığım	()	()	()	()	()
37	Genellikle bir duruma birçok yönden bakabilirim	()	()	()	()	()
38	Yaşamımı anlamsız buluyorum	()	()	()	()	()

39	Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum	()	()	()	()	()
40	En zor durumlarda bile kendime inancımı kaybetmem	()	()	()	()	()
41	Yaşamımda azimli bir insan olmayı beceremedim	()	()	()	()	()
42	Kendimi güçlü hissetmiyorum	()	()	()	()	()
43	Yaşamımda üstlendiğim rollerimden zevk almıyorum	()	()	()	()	()
44	Anlatım ve ifadelerimle karşımdakileri ikna edemem	()	()	()	()	()
45	Sözlü ve yazılı olarak kendimi ifade etmeyi başarıyorum	()	()	()	()	()
46	Diğer insanlardan gelen sinyalleri iyi okurum	()	()	()	()	()
47	Problemlerin kaynağını saptayamıyorum	()	()	()	()	()
48	Dertlerimi unutabilmek için yaratıcılığımı kullanabilirim	()	()	()	()	()
49	Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem	()	()	()	()	()
50	İnandığım şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor	()	()	()	()	()