



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DEĞER ODAKLI YAŞAM İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU REGÜLASYONUNUN
ARACI ROLÜ**

Büşra KAYMAK

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Oğuz TAN**

İSTANBUL-2024

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DEĞER ODAKLI YAŞAM İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU REGÜLASYONUNUN
ARACI ROLÜ

Büşra KAYMAK

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Oğuz TAN

İSTANBUL-2024

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

15.09.2024

BÜŞRA KAYMAK

TEŞEKKÜR

Tezimi tamamlama yolculuğumda, danışman hocam Doç. Dr. Oğuz Tan'a kıymetli bilgileri ve desteği için çok teşekkür ederim.

Bu süreçte yanımda olan annem, kız kardeŐim ve anneanneme; arkadaşlarım Fatma Nur Öztürk, Sena Arslan Sarı, Kübra ŐimŐek akır ve Seda Tombak'a; güven ve destekleriyle bana güç kattıkları için minnettirim.

Tez sürecim boyunca benimle bilgilerini paylaşan ve kaygılarımı yatıŐtıran ArŐ. Gör. Esra ohadar'a çok teşekkür ederim.

Tezimde de yer verdiğim psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek arasındaki ilişkinin önemini bana bu zorlu süreçte yeniden gösterdikleri için aileme ve arkadaşlarıma gönülden teşekkür ederim.

Kendime...

ÖZET

DEĞER ODAKLI YAŞAM İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU REGÜLASYONUNUN ARACI ROLÜ

Bu araştırmada değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu regülasyonunun aracı rolü incelenmiştir. Bu çalışma ilişkisel tarama yöntemiyle yapılmış nicel bir araştırma olup veri toplama araçları olarak; Değer Odaklı Yaşam Ölçeği, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmaya 18 yaş ve üstü olan 307 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken (sayı, yüzde, medyan, ortalama, standart sapma) tanımlayıcı istatistiksel metotlar kullanılmıştır. Güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Kurulan modeller doğrultusunda process macro ile aracı rolü analiz edilmiştir. Çıkan sonuçlara göre değer odaklı yaşam ile dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ve psikolojik dayanıklılık ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü varken, değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak çalışma, değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin önemini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: değer odaklı yaşam, psikolojik dayanıklılık, uyumlu bilişsel duygu düzenleme, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme

ABSTRACT

THE MEDIATORY ROLE OF EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN VALUE-ORIENTED LIFE AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

This study examined the mediating role of emotion regulation in the relationship between value-oriented life and psychological resilience. This study is a quantitative study conducted using the relational screening method. The Value-Oriented Life Scale, Adult Resilience Scale, Cognitive Emotion Regulation Scale and Demographic Information Form were used as data collection tools. 307 people aged 18 and over participated in the study. The data obtained in the study were analyzed using the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 program. Descriptive statistical methods were used while evaluating the data (number, percentage, median, mean, standard deviation). “Reliability Analysis” was conducted to test the reliability of the scales. The mediating role was analyzed with process macro in line with the established models. According to the findings, a statistically significant relationship was found between value-oriented life and psychological resilience. It was revealed that there was a statistically significant relationship between psychological resilience and compatible cognitive emotion regulation strategies and between psychological resilience and incompatible cognitive emotion regulation strategies. It was concluded that while adaptive cognitive emotion regulation strategies have a mediating role in the relationship between value-oriented life and psychological resilience, maladaptive cognitive emotion regulation strategies do not have a mediating role in the relationship between value-oriented life and psychological resilience. As a result, the study revealed the importance of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between value-oriented life and psychological resilience.

Keywords: value-oriented life, psychological resilience, adaptive cognitive emotion regulation, maladaptive cognitive emotion regulation

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
KISALTMALAR DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Sayıtlılar.....	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar.....	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Psikolojik Dayanıklılık	6
2.1.1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Tanımlamalar	6
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	7
2.1.2.1. Kendini Adama	8
2.1.2.2. Meydan Okuma.....	8
2.1.2.3. Kontrolü Elinde Tutma	8
2.1.3. Psikolojik Dayanıklı Bireylerin Özellikleri	9
2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	13
2.1.4.1. Risk Faktörleri	13

2.1.4.2. Koruyucu Faktörler.....	14
2.2. Değer Odaklı Yaşam.....	16
2.2.1. Değer Kavramının Tanımı ve Etki Alanı.....	16
2.2.2. Değerler ve Değer Odaklı Yaşam.....	18
2.2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisinde Değerler.....	19
2.1.4. Değer Odaklı Yaşam ve Psikolojik Dayanıklılık.....	22
2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme.....	24
2.3.1. Duygu Tanımı, Özellikleri ve İşlevi.....	24
2.3.2. Duygu Düzenleme.....	25
2.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.....	27
2.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik Dayanıklılık.....	28
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırmanın Deseni.....	29
3.2. Araştırmanın Modeli.....	29
3.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	29
3.4. Araştırmanın Örneklemi.....	30
3.5. Verilerin Toplanması.....	31
3.6. Veri Toplama Araçları.....	31
3.6.1. Demografik Bilgi Formu.....	31
3.6.2. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği.....	31
3.6.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	32
3.6.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	33
3.7. Verilerin Analizi.....	34
4. BULGULAR.....	35
4.1. Sosyodemografik Bulgular.....	35
4.2. Ölçeklere Ait Bulgular.....	36
4.3. Hipotezlere Dair Bulgular.....	39

5.TARTIŞMA.....	51
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKLAR	59
EKLER	1
Ek.1 Demografik Bilgi Formu	1
Ek.2 Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)	2
Ek.3 Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ)	4
Ek.4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)	5
Ek.5 Etik Kurul Kararı.....	6
Ek 6. Ölçek İzinleri.....	7

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 4.1 Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	35
Tablo 4.2 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlilik Analizi Sonuçları	36
Tablo 4.3 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları	37
Tablo 4.4 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri	38
Tablo 4.5 Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Değer Odaklı Yaşam Ölçeği ve Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 4.6 Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	40
Tablo 4.7 Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Boyut Puanlarının Karşılaştırılması (devamı)...	41
Tablo 4.8 Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	42
Tablo 4.9 Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Boyut Puanlarının Karşılaştırılması (devamı).....	43
Tablo 4.10 Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Boyut Puanlarının Karşılaştırılması (devamı).....	44
Tablo 4.11 Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişki	45
Tablo 4.12 Değer Odaklı Yaşamın Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi	47
Tablo 4.13 Uyumlu ve Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi	48
Tablo 4.14 Değer Odaklı Yaşamın Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinde Uyumlu ve Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü.....	49

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1 Araştırma Modeli	29
Şekil 3.2 Güç Analizi.....	30



KISALTMALAR DİZİNİ

- DOYÖ** : Değer Odaklı Yaşam Ölçeği
YİPDÖ : Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
BDDÖ : Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
BDT : Bilişsel Davranışçı Terapi
KKT : Kabul ve Kararlılık Terapisi



1. GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Psikolojik dayanıklılık, insanların stresli durumlarda kendini toparlayabilme, sıradan günlük yaşamlarına dönüş potansiyelleri, dayanıklı olma özelliğiyle ifade edilmektedir (Doğan, 2015). Dayanıklılığı yüksek olan bireylerin özellikleri incelendiğinde, stresli yaşam koşulları karşısında işlevsellik düzeylerinin daha yüksek, duygusal problemlerinin ise daha düşük düzeyde oldukları belirtilmektedir (Hamarta vd., 2015). Psikolojik dayanıklılık; durağan bir bireysel nitelik olarak açıklandığında biyolojik belirleyiciler, nöral fonksiyonlar, stres hormonları gibi faktörler vurgulanmaktadır (Graber vd., 2015). Psikolojik dayanıklılık çok geniş kapsamda ele alınarak anlaşılabilmesi gereken bir kavram olup durağan bir bireysel nitelik yaklaşımının yerine pek çok kişisel ve sosyal unsurların etkili olduğu vurgulanmaktadır. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, bireysel özellikler, sosyal destek ve duygu düzenleme bireysel unsurlar; kültür ve eğitim ise sosyal unsurlar arasındadır (Hamarta vd., 2015).

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin en önemli unsurlardan biri de, bireyin değerlerini bilip bunların ışığında anlamlı bir ömür sürüyor olmasıdır (Terzi, 2018). Literatür incelendiğinde, değerler ile değer odaklı yaşamının bireyin psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu yönde katkı sunduğu ve psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırdığı görülmektedir (Graber vd., 2015) Bununla beraber bireyin karşılaştığı zorlu durum ve olaylarla baş edebilmesinde değerler çok önemli bir yere sahiptir. Çünkü; bireyin kıymet verdiği şeylere yönelik düşünceleri ve değerleri temelinde yaşaması ruhsal açıdan iyi oluşuna hizmet ettiği gibi, bireyin yaşamını anlam açısından da zenginleştirecektir (Hayes, 2004). Bu bağlamda incelendiğinde, değerler ve değer temelli yaşam ile dayanıklılık arasında önemli bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin çalışmalarda daha çok esneklik, mindfulness, öz duyarlılık, duyguları fark etme ve regüle edebilmenin üzerinde durulmaktadır (Terzi, 2008; Yavuz ve Dilmaç, 2020). Kabul, sosyal destek, bilişsel yeniden yapılandırma gibi stratejilerin zorlu durumlar karşısında psikolojik dayanıklılığı arttırdığı belirtilmektedir (Mouatsou ve Koutra, 2021). Mevcut çalışmanın bir diğer değişkeni duygu düzenleme; kapsamlı ve geniş bir kavramdır. Duygu düzenleme, bireylerin buldukları koşullara ve çevresel faktörlere göre ruhsal ve duygusal durumunu regüle edebilmesi olarak

açıklanmaktadır (Garnefski vd., 2001). Mevcut çalışmada üzerinde durulan bilişsel duygu düzenleme, kişilerin zorlu koşullarda bahsi geçen stratejilerle duygularını regüle edebilmelerine yöneliktir. Garnefski ve diğerleri (2001) duygu düzenleme sürecinde, davranışsal dinamiklerden önce bilişsel değerlendirme mekanizmalarının geldiğini ifade ederek bilişsel stratejileri vurgulamaktadır. Bunlar; çalışmalarda uyumlu/uyumsuz olmak üzere iki grupta incelenmektedir (Martins vd., 2016). Kabul, plana yeniden odaklanma gibi stratejiler uyumlu stratejilerken; ruminasyon, felaketleştirme gibi stratejiler uyumsuz kategorisindedir (Garnefski vd., 2001). Bu bilgilerle beraber değer odaklı yaşam ile dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu regülasyonunun aracılık etkisi önem kazanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Araştırmanın amacı, değer odaklı yaşam ile dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu regülasyonunun aracı rolünü ele almaktır. Literatürdeki ilgili çalışmalar incelendiğinde değer odaklı yaşam, psikolojik dayanıklılık ve duygu regülasyonu kavramlarının sıklıkla çeşitli değişkenler ile beraber ele alınmasına rağmen bu üç değişkenin bir arada araştırıldığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Duygu regülasyonunun; değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide önemli bir yerinin olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışma bulgularına göre ortaya çıkacak kapsamlı sonuçların kendi kendine yardım, öğretmenlerin öğrencilerine olan yaklaşımları; ebeveynlerin çocuklarına olan tutumları; ruh sağlığı alanında çalışanların da danışanlarına yönelik müdahalelerinde farkındalık oluşturarak hem bireysel hem toplumsal açıdan değer odaklı yaşam sürdürebilmeyi, sağlıklı duygu düzenleme yollarını ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeye yardımcı olması amaçlanmaktadır. Araştırma amacına ulaşmak için aşağıdaki hipotezler sınanacaktır:

H1: Değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Değer odaklı yaşam ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Değer odaklı yaşam ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Psikolojik dayanıklılık ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Psikolojik dayanıklılık ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi vardır.

H7: Değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü vardır.

H8: Değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü vardır.

H9: Psikolojik dayanıklılık, cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H10: Psikolojik dayanıklılık, yaşa göre farklılaşmaktadır.

H11: Psikolojik dayanıklılık, eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H12: Psikolojik dayanıklılık, medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yapılan çalışmalarda, değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bunun yanında uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik dayanıklılık da ilişkilendirilmektedir. Zorlu yaşam deneyimlerinin üstesinden gelebilmede kullanılan uyumlu/uyumsuz stratejilerin değer odaklı yaşam ile dayanıklılık arasındaki ilişkide bir rolünün olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (uyumlu ve uyumsuz) kullanılmasıyla açıklanıp açıklanamayacağına yöneliktir. Bunun ortaya çıkarılmasının literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Bunun yanında; çalışmalar incelendiğinde duygu düzenlemeyle ilgili yapılan çalışmalarda ele alınan tarafın güçlük bağlamında incelendiği görülmüştür. Duygu düzenlemede güçlük; olumsuz duyguları kabul edememe, stresörlere yönelik etkin davranışlar gösterememe, düşük farkındalık gibi durumlarla açıklanmaktadır. Bahsedilen çalışmalarda duygu düzenleme stratejilerine yönelik bilgiler sınırlı olarak sunulmaktadır. Duygu düzenlemedeki bilişsel süreçlerin davranışsal süreçlerden öncelikli olması, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin önemini yeniden vurgulamaktadır. Bu araştırmayı önemli kılan bir diğer nokta; değer odaklı bir yaşam sürdürmenin psikolojik dayanıklılığa olan olumlu etkisi dikkate alındığında bunun duygu düzenleme stratejileriyle birlikte ele

alınarak alan yazına katkıda bulunulmasıdır. Özetle mevcut çalışmanın değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide uyumlu/uyumsuz stratejilerin aracı rolünün ortaya çıkarılarak literatüre ve psikoloji uygulamalarına katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu katılımcıların demografik özelliklerini, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği katılımcıların değer odaklı yaşam düzeyini, YİPDÖ, katılımcıların dayanıklılıklarını, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ise katılımcıların duygu düzenleme beceri düzeylerini ölçmüş olduğu ve araştırmaya katılım sağlayan kişilerin bu ölçeklerdeki maddeleri dürüstlikle cevaplandıkları ve verdikleri cevapların gerçek düşüncelerini yansıttığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmadaki sonuçlar, Türkiye genelinde 18 yaş ve üstü bireylerden alınan verilerle sınırlıdır.

Araştırmada yalnızca 307 katılımcıya online anket aracılığıyla ulaşılmıştır.

Araştırmada toplanan verilerde kadın katılımcıların sayısı görece fazladır. Yakın oranlarda kadın ve erkek katılımcıya ulaşılamamış olması sınırlılık arz etmektedir.

Ölçekleri dolduran katılımcıların sorulara online düzlemde dürüstlikle cevap verdiklerinin varsayılması sınırlılık arz etmektedir.

Araştırmada elde edilen veriler öz bildirim dayalı ölçekler aracılığı ile toplandığı için katılımcıların yanıtlarında yanlılık bulunma ihtimali vardır.

Araştırmaya katılan yetişkinlerin değer odaklı yaşam düzeyleri Değer Odaklı Yaşam Ölçeği'nin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.

Araştırmaya katılan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.

Araştırmaya katılan yetişkinlerin duygu düzenleme beceri düzeyleri BDDÖ'nün ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Değer Odaklı Yaşam: Bireyin kendisi için önem arz eden değerlerinin farkında olarak yaşamında anlamlı ve değer ifade eden davranışlarda bulunmasına yöneliktir (Topçu ve Dinç, 2024).

Psikolojik Dayanıklılık: İnsanların stresli durumlar sonrasında kendini toparlayabilme ve sıradan gündelik yaşantılarına dönebilme potansiyelleri olarak ifade edilmektedir (Doğan, 2015).

Bilişsel Duygu Düzenleme: Kişilerin zorlu yaşamsal deneyimler karşısında duygu düzenleme stratejileriyle (uyumlu/uyumsuz) duygularını regüle edebilmelerine işaret etmektedir (Garnefski vd., 2001).



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Psikolojik Dayanıklılık

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık tanımlamaları, boyutları, psikolojik olarak dayanıklı bireylerin özellikleri, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler, psikolojik dayanıklılığa ilişkin araştırmalar, psikolojik dayanıklılık ve değer odaklı yaşam ele alınmıştır.

2.1.1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Tanımlamalar

Kişilerin deneyimledikleri olumsuz yaşam olayları karşısında gösterdiği sağlam psikolojik yapının temel yapı taşlarından biri kendini toparlayabilme gücüdür. Psikolojik dayanıklılık kavramının Türkçedeki karşılığında ise pek çok çeşit bulunmakla birlikte, “güçlülük”, “toparlanma”, “psikolojik dayanıklılık” gibi tanımlamalar yapılmış olup, tek bir kavramda birlik sağlanmıştır: psikolojik dayanıklılık (Altundağ, 2013). Literatürdeki tanımlamalar incelendiğinde adaptasyon, beceri, deneyimleme, toparlanabilme ve gibi kelimelerle ilişki kurulduğu saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili tanımlamaları farklı alt disiplinlerin paradigmaları, kullanılan kritik ifadeler, kültür faktörü, fenomenolojik-kültürel tanımlamalar ve alana ilişkin terminolojik kurallar gibi nedenlerle açıklayabilmek mümkün olmakla birlikte (Graber vd., 2015), literatürde bulunan tanımlamalardaki mevcut ortak noktaları şu şekilde sıralayabiliriz;

- Dinamik bir süreç olup kişinin durumun üstesinden gelebilme becerileriyle problem oluşturan durum ile başa çıktıkça gelişir.
- Zorlu hayat deneyimlerinde ortaya çıkan risk faktörleri, bireysel direnç yönelimleri ve riski iyileştirmek amacıyla etkili olan koruyucu faktörlerin gelişimine olanak sağlar.
- Kişilerin bireysel nitelikleriyle beraber çevre faktörüyle arasındaki komplike etkileşimin bir çıktısıdır.
- Kişinin zorlu durumları meydana getiren koşullar ile baş edebilme becerisi arasındaki bir dengeden ortaya çıkmaktadır.
- Gelişim dönemleri için önemli bir unsurdur (Stewart vd., 1997).

Bu bağlamda dayanıklılık, kişinin hayatında karşılaştığı problemlerin üstesinden etkin bir şekilde gelme ve hayata başarılı bir şekilde adapte olma yeterliliği olarak ifade edilebilir. Dayanıklılık, kişinin karşılaştığı zorlu koşullarının üstesinden gelmesine katkı sağlayan

ve uyumunu kolaylaştıran bir nitelik bağlamında ele alınmaktadır (Wagnild ve Young, 1993).

Bazı araştırmacıların görüşlerine göre psikolojik dayanıklılık bir kişilik özelliği olmaktan çok, hayatı tehdit eden koşullar altında kişinin olumlu yönde adaptasyonunu korumasıyla bağlantılı olan dinamik bir gelişim göstergesidir (şavur, 2012). “Resilience” olarak İngilizce karşılığı olan bu kavram kişinin stres yaratan anlar ve psikolojik risk durumlarına karşı koyup direnebilmesi, bunlarla başa çıkabilme mekanizmaları geliştirebilmesi ve hayatında adaptasyonu tam kapasite sağlayabilmesi ve devam ettirebilmesi olarak ele alınmaktadır. Burdan yola çıkılarak psikolojik dayanıklılık, problemlerin üstesinden gelebilme ve duruma adapte olma kapasitesi olarak tanımlanabilmektedir (Masten ve Barnes, 2018). Bununla beraber psikolojik dayanıklılık zor durumlarla baş etme, önemli negatif hayati sonuçlara karşı koyma ve hayat boyunca memnun olma durumunu sürdürme olarak da açıklanabilir (Robbins vd., 2018). Psikolojik dayanıklılık, stres durumlarında uyum sağlayarak hayatta kalma, mental iyi oluşu veya potansiyel kuvveti olarak ifade edilmektedir (Zautra, 2009).

Psikolojik dayanıklılık; kişinin kendini toparlayabilme gücünün önemli göstergelerinden olan koruyucu ve adaptasyon sağlayıcı bazı unsurları kapsayan içsel bir süreçtir (Terzi, 2008). Psikolojik dayanıklılık, kişilerin negatif yaşamsal deneyimlerle başa çıkabilmek için içsel olarak olumlu hisler geliştirmelerine, diğer kişiler ile sağlıklı ilişkiler içerisinde olabilmelerini sağlamalarına ve bu da problemlerin üstesinden gelebilmeyi kolaylaştıran katkı sunucu bir sosyal aę oluşurmaktadır (Kumpfer vd., 1999).

2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Bu kavramın tanımlaması yapılırken birçok farklı unsurlardan bahsedilse de, devam eden araştırmalar zorlu yaşam deneyimleriyle baş edebilen psikolojik olarak sağlam bireyleri niteleyen ana özellikler olduğu sonucunu ortaya çıkarılmıştır. Psikolojik olarak dayanıklı bireyler, genel olarak, diğerlerine göre daha esnektirler ve kendi ilerinde ya da sosyal çevrelerinde pek çok koruyucu kaynağı kullanarak bunlar sayesinde sorunlarla baş edebilme becerisi geliştirebilirler. Bu koruyucu kaynaklar gruplara ayrılmıştır; bireysel-yapısal nitelikler, aile içi uyum/destek ve sosyal evre dış destek sistemleridir (Friborg vd., 2003). Kendilik algısı; kişinin ana düzlemde kimliğinin belirlenmesine ilişkin inançlarını ve öz-farkındalığına ulaşması olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer alt boyut yapısal stil; kişinin bireysel nitelikleri bağlamında pozitif taraflarını, öz güvenini ve öz

disiplinini tanımlamaktadır. Dördüncü boyutta ise sosyal yeterlilik; kişilerin sosyal anlamda desteklenip desteklenmediğiyle ilgili bir süreçtir. Beşinci boyuttaki aile uyumu; kişinin sosyal çevresindeki en yakın olduğu kişilerle olan uyumunu ve bağımlı gösteren bir boyuttur. Son boyuttaki sosyal kaynaklarda ise; kişilerin sosyal ilişkilerine vurgu yapmaktadır (Basım ve Çetin, 2011). Kobasa (1979) ise, zorlu yaşam deneyimleri ya da rahatsız edici durumlarla karşılaştığında, bir karşı koyuş yapılanması olarak ortaya çıkan kişilik özelliğini psikolojik dayanıklılık olarak tanımlamıştır. Kobasa (1979) yürüttüğü çalışmasında üst düzeyde stres yaratacak durumlarla karşı karşıya kalan bireyler ve düşük düzeyde sağlık problemlerine sahip olan bireyler kapsamında yapılan araştırmalara yer vermektedir. Yüksek düzeyde kaygı verici durumlara sahip olan kişilerin ayrıca sağlık problemlerinin düşük düzeyde olma durumunda bu kişilerde psikolojik dayanıklılık kavramının aşağıdaki niteliklere sahip olduğu saptanmıştır (Kobasa, 1979).

2.1.2.1. Kendini Adama

Kobasa (1979) bu kavramı, bireyin yaşamının farklı pek çok bileşenleriyle ilgilenebilme durumu olarak ifade etmiştir. Kendini adama alt boyutunda, birey günlük hayatındaki olaylara edilgen olarak değil, etkin olarak katılım göstermektedir. Kendini adama boyutunda; kişi kendini bir hedef uğruna, bir şeye/işe adayarak anlam oluşturur.

2.1.2.2. Meydan Okuma

Kobasa (1979) bu boyut için, hayatın olağan akışının getirdiği zorlu süreçlerin ve durumların bireyin gelişimini olumlu yönde etkilediğine inanmaktadır. yaşamın getirdiği stresli durumların ve olayların kişiyi geliştirdiğini savunmaktadır. Bu boyuta sahip olan kişiler, değişimi hayatın olağan akışı içerisinde meşru bir süreç olarak görürler. Meydan okuma alt boyutunu benimseyen bireylerde, değişim güveni sarsıcı bir tehdit unsuru olarak algılanmaz. Bunun aksine, değişimin kendisi bir gelişim vesilesi olarak görülmektedir ve içinde bulunulan durumun yeniden şekillendirilebileceğine yönelik inançlara sahiptirler.

2.1.2.3. Kontrolü Elinde Tutma

Kontrolü elinde tutma alt boyutunda; bireyin karşılaştığı zorlu yaşantılara rağmen kendini çaresiz hissetmeyip, yaşadıklarının etki ve sonuçlarının değiştirilebilir olduğuna yönelik inancının bulunması anlamına gelmektedir. Bu boyutun içerisinde; özdisiplin, cesaret,

kararlılık, motivasyon, başarı inancı, umut ve seçebilme yetisi gibi nitelikler bulunmaktadır (Kobasa, 1979).

2.1.3. Psikolojik Dayanıklı Bireylerin Özellikleri

Bireyler ömürleri boyunca birçok kez negatif yaşantı deneyimi geçirmektedir. (Şaşmaz, 2016). Yakın kayıpları, doğal afetler, başarısızlık, kronik hastalık, işsizlik gibi durumlar, bireylerin hayat rutinini ve psikolojik dengesini aksaklığa uğratmaktadır (Oktan, 2008). Zorlu durumlar ve travmatik yaşantılarla karşı karşıya kalındığında bazı bireylerin sıkıntılar yaşadığı veya negatif ruh halinin uzunca bir süre sürdüğü, bazı bireylerin ise bu ruh halinde daha kısa bir sürede çıktığı ve olağan gündelik yaşantılarına dönebildiği görülmektedir (Doğan, 2015). Bu bağlamda durum ele alındığında bu farklılığın psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki farklılıklardan kaynaklandığı söylenebilir. Zorlu yaşam koşullarından, negatif deneyimlerden, kaygı veren durumlardan, travmatik yaşantılardan kurtulabilme ve bu zorluklarla başa çıkabildikçe daha çok güçlenmeye dair fikirler, birçok alanda psikolojik dayanıklılık kavramı etrafında toplanmaktadır (Özer ve Deniz, 2014).

Latince “resilire” kökünden türetilen “resilience” kavramı Türkçeye psikolojik dayanıklılık olarak çevrilmiş olup bir maddenin esnek olması, dirençliliği ve eski formuna kolayca dönebiliyor olması anlamlarına gelmektedir (Masten, 2014). Psikolojik dayanıklılık; hayatta karşılaşılan zorluklar veya negatif yaşam deneyimleriyle başa çıkabilme, risklere karşın fiziksel ve psikolojik olarak iyilik halini koruyabilme becerisi olarak tanımlanabilir. Fizyolojik ve psikolojik olarak zorlu süreçlerin sonrasında veya kaygı verici olaylar sonucunda sosyal ilişkilerdeki olağan akışa hızlıca dönüp denge sağlayabilme kapasitesine sahip ve zorlanmalara rağmen normal hayatlarını devam ettirebilen bireyler psikolojik olarak daha sağlamdırlar (Zautra, Hall ve Murray, 2010). Dayanıklılığın kişinin kendisine, dünyaya ve geleceğe dair bakış açısı üzerinden iyilik halini etkilediği düşünülmektedir (Mak vd., 2011).

Zorlu hayat koşullarının etkin olarak üstesinden gelebilmeyi ifade eden psikolojik dayanıklılık, psikoloji literatürünün önemli konularından biridir (Aflakseir vd., 2016). Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin kaygı veren olaylarda daha işlevsel bir tutum sergiledikleri görülmüştür (Kırca ve Saruhan, 2020). Temel olarak psikolojik dayanıklılığın bireylere olan etkisinde 3 aşama vardır: 1) Zorlu yaşam koşullarıyla karşılaşmadan önce sağlanmış olan koruyucu etki 2) Zorlu süreçlerle etkin bir şekilde baş

edebilme 3) Zorlu durum bitiminde eski işlevsel forma dönebilme (Terzi, 2008). Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireylerin; stres verici yaşam deneyimlerine karşı koruyucu etkilere sahip oldukları, etkili bir şekilde üstesinden gelmeye çalıştıkları ve bu deneyim öncesindeki yaşantılarına daha hızlı bir şekilde işlevsel olarak dönebildikleri söylenebilir. Bu çalışmalar; zorluklarla başa çıkmada etkin ve işlevsel baş etme yöntemlerinin kullanılmasının, psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırdığına işaret etmektedir (Gloria ve Steinhardt, 2016). Geçmiş çalışmalar; olumlu hisler, bilişsel olarak esnek olabilme, kabul ve aksiyon alabilme, kendine saygı duyma, sosyal destek ağı geliştirme, duygusal zeka, duyguları regüle edebilme becerisi, öz kontrol (Kaçar, 2022) gibi unsurların zorluklarla başa çıkabilmenin etkin dinamikleri olduğunu ve kişilerin dayanıklılıklarını pozitif olarak etkilediklerini göstermektedir.

Psikolojik olarak dayanıklılığı yüksek bireylerin niteliklerine bakıldığında güçlü bir özyeterlik hissinin yanında, karşı karşıya kalınan yeni durumlara rahatlıkla adapte olabilme becerisine sahip oldukları görülmektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde psikolojik olarak dayanıklı bireylerde öngörülülük, amaca ulaşabilme, araştırmacı bir yapı, girişimci bir ruh, güç, iyimserlik ve iletişim kurabilme gibi özellikler ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif olarak ilişkilerin bulunduğu (Bolat, 2013), diğer taraftan yeniliklerden ve farklılıklardan kaçınma davranışıyla kendini gösteren sosyal kaygı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu yönde araştırmalara rastlanmaktadır. (Atarbay, 2017).

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında rasyonalist bir şekilde karar verebilme stratejisinin psikolojik dayanıklılık düzeyini pozitif yönde etkilediği (Tonga, 2014), bununla birlikte benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptandığı (Sarıkaya, 2015), dıştan denetimliliğin artması durumunda ise psikolojik dayanıklılık düzeyinin düştüğü olarak sonuçlara varılmıştır. Dayanıklı bireylerin nitelikleri arasında; arkadaşlık kurma ve sahip olunan arkadaşlığı geliştirebilme yetisiyle birlikte çevresinde bulunan bireylerle sağlıklı ilişkiler kurabilme becerisine sahip olma görülmüştür (Haynes, 2005). Alanyazındaki çalışmalar psikolojik dayanıklılığı yordayan bir diğer değişkenin de sosyal ilgi olduğunu göstermiştir (Özbay ve Kayacı, 2015). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin başarıya karşı yüksek düzeyde istekli oldukları saptanmıştır (Tonga, 2014). Duygusal zekanın dayanıklılığı anlamlı olarak yordadığı, bireyin içinde bulunduğu çevreyi, yanındaki kişilere faydalı olacak bir şekilde yönlendirebilme ve bir işle ilgili görevlendirebilme yetisine sahip

oldukları görülmektedir. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında agresiflik düzeyleri yüksek kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu, yaşamsal deneyimlerinde birçok olumsuz durum ve olaya maruz kalmış kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle öz farkındalık, duygularını sağlıklı bir şekilde dışavurma ve duygusal özkontrol düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Özer, 2013).

Psikolojik dayanıklılık için belirleyici unsurlardan en önemlisi içsel kontrol odağıdır. Çevrelerini kontrol edebileceklerine inanan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksekken; psikolojik dayanıklılıkları daha düşük olanlarda çevrenin kontrol edilemez ve rastgele bir yer olduğuna dair bir inanç vardır. Öz güveni yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması daha olası iken, benlik saygısının cinsiyet ve gelişim dönemleri değişkenlerine göre farklılık gösterdiği ifade edilmiş yüksekokuldakilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine bakıldığında adaptasyon gösterebilmelerinin cinsiyete, kaçınıcı sınıf olduğuna, üniversitesi öncesi yaşanan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırdığı çalışmalarda akademik uyum puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Dayanıklılıkları yüksek kişilerin umut, genel iyimserlik skorlarının yüksek oldukları görülmüştür. Bu bireylerin başarıları ve özgüven durumları tek bir durumla sınırlı olmayıp oldukça genişlik göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireyler yapılabılır hedefler belirleyip kendi bireysel amaçlarına ulaşabilme konusunda inançlıdırlar. Terzi'nin (2005) zorlu hayat deneyimleri karşısında etkin bir şekilde problemlerin üstesinden gelebilmeyi sağlayarak kişilerin iyi oluş hallerini etkileyen "Psikolojik Dayanıklılık Modeli" çalışmasında; kaygı verici yaşamsal olaylarını kendini daha ileriye taşıma ve geliştirme fırsatı olarak gören, bir amaç uğruna yaşayan ve karşılaştığı problemler sonucunda etkin baş etme stratejileri geliştiren kişilerin iyi oluş düzeylerinin yükseldiğini ifade etmiştir. Sosyal destek ağları da bazı durumlarda ailenin bile ötesinde psikolojik dayanıklılığa katkı sağlayan koruyucu birer etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Aile dışındaki kişilerle kurulan sağlıklı ilişkilerin psikolojik dayanıklılık düzeyini artıran ve bireylerin problemlerle baş edebilmelerini kolaylaştırma etkisinin olduğunu gözler önüne sermektedir. Aileden bağımsız destek mekanizmaları sunulan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Akademik başarı, güdüleyici etkinlikler, gelişimsel fırsatların olduğu sağlıklı bir okul ortamının koruyucu fonksiyon sağladıkları görülmektedir. Arastaman ve Balcı'nın (2013) öğrencilerin psikolojik dayanıklılık algısının cinsiyete, sınıf düzeyine, akademik başarıya, okul iklimine, devamsızlığa, aile, arkadaş ve öğretmen tutumlarını incelediği

araştırmasında; akademik başarıyla dayanıklılık arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Yine aynı araştırmada devamsızlık arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin düştüğü saptanmıştır. Bu bağlamda ele alındığında devamsızlık günleri yüksek, akademik başarısı düşük olan öğrencilerin okul yönetimi ve öğretmenler tarafından psikolojik dayanıklılık düzeyini artırıcı ve koruyucu faktörlerin daha aktifleştirilip ailelerle işbirliği içerisinde bir plan yürütülmesi önerisinde bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılıkta rol oynadığı düşünülen dinamiklerden bazıları zorlu durumlarla karşı karşıya kalındığında baş edebilme gayreti, otokontrolü artırabilme, ebeveynlerin desteği ve bakım verenlerle sağlıklı ilişkiler, ruh sağlığı profesyonelleri, diğer sosyal mekanizmalar, okulla ilgili olumlu deneyimler, ders dışındaki faaliyetler ve güçlükleri yeniden çerçevelendirmeyi içermektedir (Pinkerton ve Dolan, 2002; NCH, 2007). Dayanıklılığa yönelik pek çok dinamik bulunmaktadır.

Dayanıklılığın var olabilmesi için 2 ana bileşen gereklidir (Masten, 2001). Bunlardan ilki, kişinin gelişim süreci için ciddi bir tehdit içermesi gerekliliğidir. İkinci olarak, bireyin normal gelişimini aksatabilme potansiyeline sahip geçmişte ve mevcut zamandaki bir tehlikenin söz konusu olması, yani riskin belirgin olması durumudur. Bireylerin bu şekilde zorluk yaşatan koşullar karşısında psikolojik dayanıklılık davranışları göstermesine katkı sunan birçok etki mekanizması vardır. Bunlar;

- Sosyal ilişkiler, otokontrol düzeyi ve sosyal destek algısı,
- Kişilerin sahip oldukları enerjilerini, vakitlerini ve yapılması gerekenleri mevcut duruma odaklayabilmeleri,
- Negatif duygu hissedildiğinde bu duyguları kendi başlarına regüle edebilme ve pozitif duygulara dönüştürebilme becerisi,
- Bilişsel olarak esnek olabilme, problem çözme becerilerinin varlığı ve problemin çözümüne yönelik aksiyon alabilme yeteneği,
- Hayattaki gelecekte beklenenlerle tutarlı değerler ve yaşamda öncelik gösterdikleri eylemlerde bulunma yeteneği (Meichenbaum, 2012). Dış dünyadaki bütün risk unsurlarına rağmen psikolojik yapının korunabilmesi, zorlu durumlar karşısında sergilenen direnç ve psikolojik denge arayışı kişiler için hayati bir öneme sahip olduğu gibi, kişileri aksiyon alma konusunda da motive ettiği söylenebilir (Terzi, 2008).

2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Dayanıklılık; risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin birbirleriyle olan etkileşiminden ortaya çıkmaktadır. Bunlardan zorlu koşullar ve olumsuz dış etmenler gibi risk faktörleri bireyin yaşamını negatif olarak etkiler. Koruyucu faktörler ise bireysel, ailesel, sosyal ve çevresel kaynaklı olup risk altındaki bireylere destek sağlayarak negatif olarak etkilenebilecekleri deneyimlerden hasar görmemelerini sağlayarak koruyucu bir etki sunar (Norman, 2000).

Psikolojik dayanıklılık kavramını anlayabilmek için bu kavramın bileşenlerini oluşturan dinamikleri araştırmak önemlidir. Risk faktörü ve koruyucu faktör; psikolojik dayanıklılığın yapı taşlarını oluşturan en önemli unsurlardır. Araştırmanın bu bölümünde bu iki bileşen incelenmiştir.

2.1.4.1. Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili alanyazına bakıldığında risk faktörlerini saptamaya ilişkin pek çok araştırmanın yapıldığı görülmektedir (Werner, 2004). Ruhsal durum ve algılanan koşullar gibi içsel unsurlarla beraber sosyoekonomik olarak düşük seviyede olunması da psikolojik dayanıklılığı etkilediği saptanmıştır. Burdan hareketle zorlu yaşam koşulları gibi riskli durumların olmaması halinde psikolojik dayanıklılıktan bahsetmenin söz konusu olmaması sonucuna varılabilir (Erarslan, 2014). Öte yandan bireylerin onlara olumsuz deneyim yaşatan kaygı verici süreçlerle karşılaştıklarında koruyucu faktörleri aktif edebilmeleri, buna karşı direnç gösterebilmeleri ve psikolojik olarak dayanıklı kalabilmeyi sağlamaları için ilk olarak mevcut faktörlerin olması gerekmektedir. Ekonomik zorluklara ilişkin koşullar bu risk faktörlerinden birini oluşturmaktadır. Werner (2004), psikolojik dayanıklılık için risk faktörlerinden birinin yoksulluk olduğunu ifade etmiştir. Bireyler için risk faktörlerinden bir diğeri de negatif yaşam tecrübeleridir. Flores, Rogosch ve Cicchetti (2004), okul çağında olup olumsuz muameleye maruz kalmış ve kalmamış 133 Latin çocuk ile yürütülen çalışmada, çocuklar; işlevsellik, ilişki özellikleri ve bireysel kaynaklar gibi pek çok farklı açıdan değerlendirilip olumsuz muameleyle karşı karşıya kalmış çocukların esnek işlevselliklerinin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalara göre; erken doğum, ebeveyn psikopatolojileri, kronik hastalıklar, aile çatışmaları ve boşanma gibi durumlar risk faktörleridir. Sağlık problemlerinin aile atmosferinde yeni bir kaygı verici faktör yarattığı, buna yönelik yeni ihtiyaçlar doğurdukları sonucu ortaya çıkarılmıştır (Lin vd.,

2004). Bakım veren kişinin vefatı da çocuklarda ve gençlerde ciddi bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırma bulguları, bakım veren yoksunluğu ile çocuk psikopatolojisi arasındaki hipotezi destekleyici özelliktedir. Ayrıca; savaşlar, kayıplar ve aşırı zorlu durumların risk faktörlerinden sayıldığı, kişilerin psikolojik sağlığına negatif olarak etki ettiği araştırmalarca kanıtlanmıştır (Bozdağ, 2020). Psikolojik dayanıklılıkta risk faktörleri; negatif yaşam deneyimlerine negatif olarak tutum sergileme ihtimalini artıran bireysel ve toplumsal bileşenlerden oluşmaktadır (Lin vd., 2004). Sağlıksız bağlanma stilleri, sağlık problemleri, düşük doğum ağırlığı, zorlu mizaç özellikleri bireysel risk faktörlerini oluştururken; ailedeki iletişimsizlik ve geçimsizlik, istismar, aile içi şiddet, ailedeki alkolik ebeveynlerin olması ise ailesel risk faktörlerini oluşturmaktadır. Toplumsal risk faktörleri olarak ise; akran zorbalığı, akademik başarıda düşüklük gibi koşullar sıralanmıştır (Hawkins vd., 2009).

2.1.4.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılıktan bahsedebilmek için koruyucu faktörler ve risk faktörleri ile bu ikisinin arasındaki ilişkinin ne şekilde sağlandığının anlaşılması gerekmektedir. Çünkü psikolojik dayanıklılık kavramı temelde zor durumların üstesinden gelinmesi, beklenene göre daha sağlıklı bir gelişim sürecinden geçilmesiyle yakından ilişkilidir. Zorlu hayat deneyimlerinde kişinin olağan hayata hızlıca adapte olabilme becerisi vurgulanmakta, üçüncü olarak da psikolojik olarak zarar görmeyen olası etkilerini sürdürme noktasında etkin olan kişisel nitelikler açıklanmaktadır. Yani psikolojik dayanıklılık dinamik bir yapıda olup zorlu hayat tecrübeleriyle sağlıklı bir şekilde baş edebilme, uyum sağlayabilme ve yeterlik gösterebilme ile ilişkilidir (Gizir, 2007). Psikolojik dayanıklılık, risk durumlarından kaçınma davranışı göstermek yerine daha çok riskli durumlarla karşı karşıya kalındığında bile sağlıklı bir şekilde o durumla başa çıkmayla ilişkilendirilmektedir. Dayanıklılık ile bireylerin sahip olduğu koruyucu faktörleri kullanma düzeyleri arasında bir ilişki vardır. Koruyucu faktörler; riske karşı hafifletici etkileri olan koşullardır. Farkındalık ve pozitif stratejileri kullanma becerisi sosyal destek ağlarıyla gelişirken, problem çözme becerileri, umut gibi kişisel niteliklere sahip olmayı da gerekli hale getirmektedir. Koruyucu faktörler, riskli koşulların ya da zorlu durumların etkisini azaltan, hafifleten veya tamamen ortadan yok eden, kişilerin sağlıklı bir şekilde uyumlanmalarını sağlayan, gelişimlerine olanak sağlayan durumları ifade etmektedir. Koruyucu faktörler; sosyal, çevresel ve aile faktörleri ile kişisel faktörlerin en az birinden kaynaklanmaktadır (Gizir, 2007).

Bireysel koruyucu faktörler; akademik başarı, problemlerle baş etme yöntemlerini kullanabilme, sorumlulukları yerine getirebilme, iletişim becerileri, mizah anlayışı, olumlu benlik algısı, olumlu bir bakış açısı, iyimserlik, pozitif mizaç, içsel kontrol odağı, umut iken, aile merkezli koruyucu faktörler; anne-babanın ilgisi ve yakınlığıdır. Son olarak sosyal bağlamda koruyucu faktörler; akranların güçlendirici olması, öğretmenle sağlıklı bir ilişki, spor kulüpleri ve destekleyici faaliyet merkezleri gibi toplumun sosyal yapılanmaları olduğu ifade edilmiştir (Mitchell, 2011).

Terzi (2008) dayanıklılıkla sosyal destek algısına araştırmaya yönelik bir çalışma yapmıştır. 140 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, bu iki değişkene yönelik pozitif ilişkiye ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarıncaya; sosyal destek arttıkça bireyin psikolojik dayanıklılığı daha da güçlenmektedir. Batan ve Ayten (2015) örneklem grubunun yaş aralığı 18-59 olan ve 512 kişinin katıldığı çalışmada manevi yönelimli baş edebilme davranışlarıyla dayanıklılık ve hayattan duyulan memnuniyet arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. İkisi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Kararımak, 2007).

Werner ve bir grup uzmanın boylamsal olarak yürüttüğü bir araştırmada; 1955 yılında Hawaii'nin bir adasında doğmuş 698 çocukla birlikte bir çalışma yürütülmüştür. Bu çocukların %54'ünün yarı vasıflı ya da vasıfsız olarak çalışan babaların ve lise mezunu olan annelerin çocukları olduğu ve yoksulluk içinde büyütüldükleri gözlenmiştir. Werner, bu çocukların karşılaştıkları olumsuz koşullara karşı duyarlılıklarını araştırmaya başlayıp; perinatal stres, yoksulluk ve ebeveyn psikopatolojik sorunlarla iç içe bu çok ırklı grupla ilgili bir çalışma yürütmüştür. Araştırmanın bulgularına göre; risk alanındaki bu çocukların üçte birinde davranışsal ve zihinsel sorunlara rastlanılmamış ve beklenenin aksine özgüvenli, aktif ve şefkatli yapılanmalar geliştirdikleri gözlenmiştir (Werner, 1993). Bu sonuca göre de, kişinin büyüme koşullarının kurbanı olmadığını ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin pek çok dinamikten etkilendiğini göstermektedir. Hawaii'de yürütülen bu araştırmanın adından psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak yapılan çalışmalar, sosyoekonomik olarak yaşanan zorluklar ve bunun getirdiği riskli koşullar gibi pek çok negatif dinamiği genişletilmiştir. Araştırmanın ilk odak noktası sağlıklı bir şekilde uyumlu bir profil sunan çocukların diğer çocuklardan farklılaşan özelliklerini saptamak olmuştur. Bu yüzden öncelikle direnç gösteren çocukların bireysel özellikleri merkeze alınmıştır. Bu konuyla ilgili yapılan araştırmaların artmasıyla beraber psikolojik dayanıklılığın dış koşullardan da etkilenebileceği önem kazanmıştır. (Werner, 1193). Bu araştırmaların sonunda; psikolojik dayanıklılık gelişiminde çocukların bireysel

niteliklerinin yanında, ailelerinin ve sosyal koşullarının da belirleyici olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Araştırmacılar; aile, sosyal koşullar gibi durumların süreci olumlu olarak nasıl etkilediklerini anlamaya yönelik çalışmalar yürütmektedirler. Araştırmalar ilk çalışmalarda riskli durumlardan kaçınmanın gerekliliği algısından farklı olarak, zorlu koşullarla karşı karşıya kalındığında bile sağlıklı bir şekilde uyum sağlamanın gelişimsel ilerlemeye katkı sunduğunu tespit etmiştir. Bunun sebebinde değişen yaşam koşullarının kişilerde yeni zaaf noktaları oluşturması vardır. Bu değişimlerle beraber “yenilmez ve zarar görmez” sıfatlarının yerini daha kapsamlı bir kavram olan “dayanıklı, sağlam” almıştır (Werner, 1993).

2.2. Değer Odaklı Yaşam

Bu bölümde değer kavramı tanımlanmış, etki alanı anlatılmış; KKT’deki değerler ve değer odaklı yaşam yaklaşımı açıklanmıştır.

2.2.1. Değer Kavramının Tanımı ve Etki Alanı

Psikoloji literatürü bağlamında değer kavramı; bireyin davranışlarını etkileyen ve içinde bulunulan ortama göre dönüşebilen faktörler olarak algılanmaktadır. Var olan değerler, bireyin hayatına yön vermekte ve bununla beraber ilkeler ve idealler ışığında hayata bakış açısını değiştirerek duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını etkilemektedir. Bu bağlamda incelendiğinde değerler, hangi durumun iyi veya kötü olduğuna yönelik düşünceleri ile neyin yapıp yapılmaması ve neyden uzak durulmasının gerekliliğine yönelik inançları içine alan kapsamlı bir kavramdır (Roccas ve Sagiv, 2009). Değerler, bireyin olaylar karşısındaki tepkilerinin nasıl olacağını belirleyen ve davranışlarına rehberlik eden bir süreci kapsamaktadır (Kluckhohn, 1951; Schwartz, 2003). Bu bağlamda psikoloji alanı için değer kavramı oldukça önemli bir dinamiktir (Smith ve Schwartz, 1980). Literatürde değerler konusuna ilişkin pek çok sayıda tanımlama olmasına rağmen, bu tanımlarda beş ortak özellikten söz edilebilir: (Schwartz, 2003)

- Değerler, duygularla güçlü bir ilişkisi olan ve bireyi heyecanlandıran inanç ya da ilkelerdir.
- Değerler, bireyin hayatındaki amaçlarıyla bağlantılıdır ve bunlara göre bireyin davranışları etkilenir.

- Değerler, yaşamın pek çok farklı alanında kendini gösteren bütüncül bir kavram olup yalnızca belli durumlar veya ortamlarla sınırlı değildir.
- Değerler, bireyin durum, olay ve davranışları algılama ve yorumlama anlayışlarına rehberlik ederek prensipler oluşturur.
- Değerler, önem derecesine göre sıralanıp öncelik sırası bireyin kendinden ve sahip olduğu kültürden ayrı olamaz.

Değer kavramı 1908 yılında psikoloji literatüründe Münsterberg'in değerlerin ilk psikolojik modelini oluşturmasıyla ortaya çıkmıştır (Hanel vd., 2018). Sonradan değer kavramıyla ilgili araştırmaları Allport, Spranger, Vernon ve Linzey de sürdürmüştür. Fakat değer kavramına yönelik ilginin yükselmesi Schwartz ve Rokeach'ın çalışmalarıyla başlamıştır (Çekici vd., 2018). Değerler konusuna yönelik psikolojik literatür incelendiğinde özellikle bu iki araştırmacı dikkat çekmektedir. Schwartz ve Rokeach'ın araştırmalarının değerler konusuna dair belirgin katkıları bulunmaktadır. Bu konuya ilişkin en bilinen isim Rokeach'ın, değerler alanında önemli bir yeri bulunmaktadır. Çünkü, onun araştırmalarıyla beraber psikoloji alanında değerler konusuna büyük bir yönelim söz konusu olmuştur (Roccas ve Sagiv, 2009). Kısacası, değerler kavramına ilişkin pek çok tanımlama olsa da; psikoloji biliminde değerler, bireyin davranışlarını şekillendiren ve onlara rehberlik eden, hayatın pek çok alanında kendini gösteren tutum ve inançlar olarak ifade edilmektedir (Schwartz, 2003).

Temel olarak değerler kavramı, soyut bağlamda bireylerce paylaşılan idealler olarak ifade edilebilir. Kültürü merkeze alarak çalışma yapan araştırmacıların tavsiyeleri göz önünde bulundurulduğunda değerlere ilişkin yapılan tanımlamalar farklılık gösterse de buna rağmen bütün tanımlar belli özellikler kapsamında ele alınabilmektedir. Değer olarak ifade edilen ideallerin bireylerce kabul edilmesi ve değerlerin birtakım normlar kapsamında incelenmesi kültür ve değerler arasındaki ilişkiye işaret etmektedir (Giddens vd., 1991). Değerlerin toplumdaki adalet ve iyi kavramlarına ilişkin inançlara dair bir zemin oluşturup bunların nesiller boyu aktarımı için çok önemli olduğu belirtilmektedir. Bununla beraber, değerlerin toplumdan topluma değiştiği, birbiriyle etkileşim halinde olan toplumların değerlerinin birbirine benzediğini ve toplumun dinamik yapısından kaynaklı olarak değerlerin de değişip dönüşebilen bir yapıda olduğu bildirilmektedir (Griffiths vd., 2015). Bu bağlamda incelendiğinde, değerlerin toplumdaki etkileri görüldüğünde birey kapsamındaki davranışlara yönelik olan etki boyutu tahmin edilebilmektedir. Durum psikolojik olarak ele alındığında, hedefsel olarak ortak

noktadaki bireylerin buna göre davranışsal şekillendirmelerde bulunduğu düşünülmektedir. Bu yaklaşımlara göre, değer kavramının, çeşitli terimsel ifadelerle açıklandığı görülmüştür. Örnek olarak; değer çeşitliliğinin birtakım paradigma ve şemaların belirgin bir temayla ilişkilendirilerek ortaya çıktığı iddia edilmiştir (Shore, 1998). Evrimsel paradigmlar ışığında, kişi yaşayabilmek için toplumsal olarak birtakım çözümler geliştirmiştir ve değerler uzun bir süreç içerisinde oluşmuştur (Lehman vd., 2004). Ayrıca, değer kavramının, psikolojik birçok terimin tanımlanmasında etkisinin olduğu görülmektedir. Örnek olarak; öz kavramı (self); Doğu ve Batı toplumlarınca farklılık göstermektedir. (Sökefeld, 1999). Bu farklılığı destekleyen bir çalışmaya göre, katılımcıların öz kavramına ilişkin tanımlamaları değerlendirildiğinde içinde buldukları kültürle ilişkili oldukları görülmüştür. Bulgularda, Asyalı katılımcıların öz kavramını toplumsal ve kolektif grupsal normlar bağlamında ele aldığı, Amerikalı katılımcıların ise bireysellik olarak algıladığı görülmüştür (Wang, 2001). Bu araştırmadan hareketle, değerlerin dinamik bir yapıda olup, psikoloji ve değerlerin birbirini sürekli ve karşılıklı olarak etkiledikleri saptanmıştır (Lehman vd., 2004). Bu yüzden, değerler ve psikolojik bileşenlerin arasındaki etkileşimi anlayabilmeye dair son zamanlarda üzerinde durulan yaklaşımların ele alınması sürece katkı sunabilir (Briley ve Wyer Jr, 2001).

2.2.2. Değerler ve Değer Odaklı Yaşam

Değer kavramı, bireylerin otokontrollerinin etkisinde, özgür bir şekilde seçim yaparak ve önceliğinin kendisi tarafından belirlendiği tercihler olarak ifade edilmektedir (Saraç, 2021). Bununla beraber, bireyin kimliğine dair isteğini ve temsil etmeyi istediği dinamikleri belirtmektedir (Bilgen, 2021). Değerlerin çok güçlü inançlar olup, olmamaları ihtimalinde yaşamsal anlamın kalmadığı ve bireylerin kendilerine yönelik kendilik algılarının zayıfladıkları ifade edilmiştir (Cüceloğlu, 2017). Değerlerle temas; her ne kadar zor ve stresli olsa da, bireylerin günlük yaşantılarında değerleriyle etkin olarak irtibatla bulunmayı öğrenmesi olarak açıklanmaktadır (Daks ve Rogge, 2020). Değerlerle ilgili birçok araştırma yapılmasına rağmen bu sözcüğün tanımlanmasına dair net bir ortak noktada buluşulamamıştır (Hamarta vd., 2015). Değerler, şu anki anda ve sonrasında istikrarlı olarak bireyin nasıl davranmak istediğiyle ilgili hale yöneliktir. Bireyin kendisine ve etrafındakilere nasıl davranmak istediğini ifade eden ve içgüdüsel isteklerine işaret etmektedir (Harris, 2022). Değerler, bireyin yaşamında bitmeyen, ulaşılmayan ve sonuçlandırılmayan bir yön tayiniyle ilgilidir (Bilgen, 2021). Değerleri

incelerken altı nokta üzerinde durulmaktadır (Harris, 2022): 1. Şimdi ve burada olmak. 2. Nedene ihtiyaç duymamak. 3. Ön planda olmaya ihtiyaç duymak. 4. Nazikçe tutulmak. 5. Özgür olarak seçilmek. 6. Kişinin kendini ve diğerlerini kapsaması. Değerlere ulaşabilme ödül etkisi vermektedir. Değere varmak bir netice olmakla beraber bu ulaşma hali bireyin kararlarıyla gerçekleşmektedir. Birey eğer değerlerinin farkındalığına ulaşmışsa bu değerleri ışığında aldığı kararlar ve sergilediği davranışlarla beraber değerlerine ulaşabilmiştir (Bilgen, 2021). Ancak bazı zamanlarda kişinin değerleri temelli davranması, kısa süreli de olsa kendini rahatsız hissetmesine ya da acı çekmesine sebep olabilmektedir. Bu duruma dair örnek olarak; değerlerinden biri aile sevgisi ve kıymeti olan birinin değerleriyle tutarlı olarak ailesinden vefat eden birinin cenazesine katılması verilebilir (Murrell vd., 2017). Değerler, kişilerin tercih ettiği ve somutlaştırılabilir eylemler olup bir nesne olmaktan çok uzak ideallerdir. Örnek olarak küçükleri sevmek, büyüklere hürmet etmek, canlılara şefkatli davranmak, dürüst olmak verilebilir (Bilgen, 2021). Kişinin değerlere yönelik kavramsallaştırmasıyla ilişkili olarak, değer ifadelerine karşılık gelen bir davranış örüntüsü için sözlü dinamikler de pekiştirmeyi arttıran etkenlerdir. Örnek olarak fiziksel rahatsızlığa rağmen egzersiz yapmanın zorlu koşulları, önem atfedildiğinde ve anlam çerçevesinde nitelendirildiğinde pekiştirilebilmektedir. (Reilly vd., 2019). Değerlerin ölçülebilmesinde kişilerin günlük yaşantılarında değer odaklarının her birinin genel önemini ve bu alanlarda sergilediği davranışların değerleriyle ne derece tutarlı ve uyumlu olduğu tespit edilmektedir. Burada bulunan seçenekler değer noktalarının kişinin yaşamında tutan yerinin belirgin bir tarafını değerlendirebilmekte ve değerlerin ölçülebilirliğini kendine has öne çıkan yanları ve sınırlılıklarının bulunduğu ifade edilmektedir (Reilly vd., 2019). Bireyler, değer noktalarını keşfederek farkındalıkla beraber değerler temelinde hayatlarını sürdürmelidirler. Değerlerini bilmeyen ve değerleriyle temas etmeyen bireyler pusulasız bir gemiymişçesine yolunu bulmakta oldukça zorlanır. KKT değer temelli yaklaşımıyla bireye yardım sunmaktadır (Kul ve Türk, 2020).

2.2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisinde Değerler

KKT, kişilerin kendi kontrolünde olmayan durum ve olaylara karşı kabulü üzerine çalışan ve hayatı iyileştiren davranışların istikrarını sağlamaya çalışarak anlamlı bir hayat için yardım sunar (Kul ve Türk, 2020). KKT'nin esas kavramlarından olan değerler kavramı, kişilerin anlamlı ve yaşanılır bir yaşam için zemin oluşturma amacına yöneliktir (Saraç, 2021). Bu perspektifle, bireyin değiştirmeye ve kontrol etmeye imkanı olmayan negatif

ve zorlu duygu, düşünce ve yaşantıları kabul ederek değerler odaklı davranışlarını devam ettirmesine katkı sağlamaktadır (Kul ve Türk, 2020). Değerler elle tutulamayan ancak somutlaştırılabilen ve birer anlam ve amaca sahip davranışlar olarak ifade etmektedir. KKT’de bireyin; kendi hayatında sağlıklı bir şekilde yoluna devam edebilmesi için aile, iş, sosyal ilişkiler gibi bazı kulvarlarda belirli egzersizler kullanılmaktadır Bu bağlamda, değerlerin tercihinde kaçma kaçınma davranışı, sosyal adaptasyona zorlanma ya da düşüncelerle birleşmeye sebep olabilecek sözel süreçler de söz konusu olmamaktadır. KKT’de temel amaç; değer temelli bir yaşam sürdürmeye yardımcı olmak olarak ifade edilmektedir (Hayes vd., 2006). Bireyler düşünceler içinde hapsolmeye başladıkça şu anki andan kopmakta ve zamansal olarak geçmiş ve geleceğin davranışları üzerindeki etkisi artarak esneklik düzeyini azaltmaktadır. Örnek olarak; bireylerin kendilerine dair sözel bir düşünceyi savunması, bu fikre uymayan daha anlamlı davranış şekillerine odaklanmasını engellemektedir. Duygu ve düşüncelerin diğer davranışların oluşması sürecinde nedensel olarak etken rol oynaması, davranışsal düzenlemede içsel kaynaklara daha yoğun yönelinerek yaşantısız kaçınma mekanizmasını aktif etmektedir. Bu durum psikolojik esneklik düzeyini azaltarak uzun zaman sürecinde dürüst davranmak, iyi olmak gibi değerler yerine daha acil hedeflerin tercih edilerek geride tutulmasına neden olabilmektedir. Bireyler kendi hayatlarındaki isteklerinde tam olarak net bir karara erişemeyerek değer teması zayıf davranışlar göstermektedir. Bunun sonucunda kişilerin davranışsal repertuarları daralarak değişimin azalması söz konusu olabilmektedir (Hayes vd., 2004). KKT’ye göre değerler beş bileşeni içermektedir Kabul ve kararlılık terapisine göre değerlerin beş bileşeni bulunmaktadır (Çekici vd., 2018): 1. Özgür olarak oluşturulmaları. 2. Yapılandırılmış olmaları. 3. Dinamik ve gelişen bir yapıda olmaları. 4. Süreklilik içeren davranış yapılarında olmaları. 5. İçsel ödüllere dayalı olmaları. KKT bağlamında hedef ve amaçlar danışanın kendi değer noktalarına göre şekillendirilmektedir. Hedeflerden tamamen farklı olarak; değerler tamamlanamaz ya da başarılabilir özelliktedirler. Değerler, bireyin davranış kalıplarından bağımsız olarak soyutlanabilen ve etkin olarak sürdürülebilir örüntülerdir. Örnek olarak diploma almak erişilebilir bir hedefken eğitim ise yaşam boyu sürebilecek olan bir değer oluşturmaktadır. Diploma almak yalnızca değer temelli bir yaşamın bir bileşenine işaret etmektedir. Değerler; ulaşılan hedefler değil, yola çıkılmış rotalardır (Wilson vd., 2010). KKT, bireyin değerleri temelinde kapsamlı ve aktif davranış repertuarları geliştirebilmesine destek olmaktadır. Değerler odağında belirgin ve somut davranışsal hedeflerle beraber kısa, orta ve uzun süreli olarak seans çalışmaları ve ev ödevleriyle

değişim sürecine yardım edilmektedir (Hayes vd., 2006). KKT'nin değer kavramı bağlamında en belirgin farklılığı, değer odaklı yaşam kavramını vurgulamasıdır. Literatüre bakıldığında, KKT öncesinde genellikle değer sıralaması ve değerlendirilmesinde belli çalışmalar yapılmıştır. Türkçeye uyarlanan Değer Odaklı Yaşam Ölçeği, KKT temeline dayanmaktadır. Bu ölçek bireylerin değerlere verdiği önem ve yaşadıkları hayattaki uyumuyla ilgilidir. Bu bağlamda bireylerin önemsedikleri değerler değil, gerçek hayatta bunu ne kadar sergiledikleri ve bununla ilişkili olarak ne ölçüde tutarlı olduklarına dikkat edilmektedir (Çekici vd., 2018).

Kişinin, büyüme döneminde çevresindekiler tarafından iyi ve mutlu bir hayat için üzüntünün, acının ve olumsuz deneyimlerinin yaşanmaması gerekli durumlar ve duygular olduğunu ve bireyi zora sokan tecrübelerden uzakta kalmasına gerekliliğine dair yönlendirmeler aldığı gözlemlenmektedir. Hem toplumun hem de medyanın dayattığı mutluluk anlayışı, acı veren duygu ve düşüncelerden tamamiyle arınılarak erişilebileceğine yöneliktir. KKT, toplumda süregelen bu anlayışa yeni bir boyut kazandırıp farklı bir perspektif geliştirmiştir (Hayes vd., 2006). KKT, üçüncü dalga BDT yaklaşımlarından biri olup davranışçı gelenekten gelmektedir. KKT'nin amacı; hayatta hep varlığını sürdüren ve bundan sonra da var olacak olan ve kaçışın mümkün olmadığı acıyı kabul ederek bireyin daha anlamlı ve değerlerle donatılmış bir yaşam sürdürmesine destek sağlamaktır. Bu kabul etme davranışı pasif olarak değil aksine bireyin oldukça etkin olduğu bir süreçtir, pozitif veya negatif tüm hayat tecrübelerine açık bir şekilde gönüllü olmaktır. Bireyin bu tecrübelerle gönüllü olması bireyin değer alanlarına doğru aktif bir şekilde ilerleyebilmesi için olup iyi hissetme amacı taşımamaktadır. Bireyin hayatı sağlıklı bir formatta sürdürebilmesi özellikle zorlu ve olumsuz duyguları tecrübe edebilmesiyle gerçekleşir ve bu yüzden gönüllülük çok önemli bir etkidir. Bireyin yaşamının anlamlı olabilmesi için yalnızca mutluluk duygusunu yaşama gerekliliği söz konusu değildir. Değerleri temelinde sürdürdüğü hayatta anlamlı bir yaşam için acı ve ıstırap da çekebilir. KKT, bireylerin acıların üstesinden nasıl gelebilecekleriyle ilgili beceriler edindirmeye çalışan metottur (Hayes vd., 2004). Bu yaklaşımların birbirlerinden farklılaştığı noktalardan biri terapide ele alınan müdahale alanlarıdır. KKT, duygu, düşünce, dürtü gibi içsel yaşantıları azaltma, yatıştırma, ortadan kaldırma amacı taşımazken BDT olumsuz düşünceleri işlevsel olanlarla değiştirir. (Yavuz, 2015). Acıya uygulanan müdahale, onu azaltmaya veya yok etmeye yönelik değil; bireyin o acıyla tekrar bir ilişki kurmasına yöneliktir Direkt olarak acıyı azaltma veya ortadan kaldırmaya

yönelik çalışılmasa da KKT müdahaleleriyle beraber dolaylı yoldan zorlayıcı duygu ve düşüncelerde yatıştırma ve hafifletme görülebilir. KKT, bireye sıkıntı yaşatan içsel yaşantıları değiştirmektense onlara bir misafir muamelesi yapıp onları ağırlayarak bireyin kendi değerleri ışığında hareket etmesine yardım etmeye çalışır. Yapılan tüm KKT çalışmalarındaki esas hedef, bireylerin değerleri temelinde aksiyon alarak psikolojik esnekliğini güçlendirmek ve onun anlamlı bir yaşam sürebilmesini desteklemektir (Harris, 2022). Esneklikte altı bileşen vardır. Özetle tüm deneyimlere açık ve gönüllü olarak anla temasta bulunup değer temelli davranışlar göstermek olarak ifade edilebilir. Bu bileşenlerin ilkinde kabul vardır. Kabul, oluşacak her türlü zorlu duygu, düşünce, dürtülere karşı açık ve gönüllü olmayı barındırır. Ayrışma ise bilişsel dinamiklerin bireyin davranışlarına yönelik baskınlığını azaltan bir durumdur. Anda olma; bireyin olduğu ana esnek ve istekli olarak temas edebilmesi olarak tanımlanabilir. Değer odaklı davranma ise, bireyin kendisi için önem arz eden değerlerinin farkında olarak yaşamında anlamlı ve değer ifade eden davranışlarda bulunmasına yöneliktir. Bağlamsal benlik bileşeninde, birey içsel ve dışsal yaşantılara dair perspektif alarak duruma farklı bir pencereden bakabilme esnekliği kazanır. Bireyin yaşamdaki gayesine varmasından çok yaşama yolculuğundaki değerleri temelinde yöneldiği hedefe doğru yaptıklarıdır (Harris, 2017). KKT bağlamında; bireyler kendi değerlerinden uzaklaşarak değerleri temelinde sergilediği davranışlar kurallı davranışlara evrilmiş, davranışsal tespitler yapılmışsa bireyin psikolojik esnekliği davranış repertuarı genişletilerek artırılma sağlanmaya çalışılır (Yavuz, 2015). Bu müdahalelerin terapi sürecinde uygulanması, danışanın değerlerine yönelik anlamlı bir hayat sürdürebilmesi için elzem becerilerdir. KKT'ye göre değerler ile değer alanlarını birbirinden ayırtmak gereklidir. Değer alanları bireyin kendi hayatında kıymet verdiği ve önemsendiği alanlar olarak ifade edilebilir. Değerler ise bireyin bu değer alanlarıyla ilgili ne yapmak istediği ve nasıl bir insan olmak istediğine yöneliktir (Harris, 2022).

2.1.4. Değer Odaklı Yaşam ve Psikolojik Dayanıklılık

Bireylerin psikolojik olarak dayanıklı kalmasını sağlayan en önemli etmenlerden biri de değerleriyle olan temasıdır; yani kendileri için hayatta gerçekte neyin değerli olduğunun tespiti ve bu değer noktaları ile ne ölçüde ilişkili olduklarıdır (Frankl, 2012). Hayatlarında değerleriyle teması daha güçlü olan bireylerin değer alanlarıyla ilişkileri zayıf olanlara göre daha az patolojik problemle karşı karşıya kaldıkları saptanmıştır (Murrell, 2013; Sagiv ve Schwartz, 2000). Zimmerman ve arkadaşlarına göre (2014), hayatta birtakım

değerleri olan bireylerin psikolojik olarak daha dayanıklı olduğunu ifade etmiştir. Covid-19 döneminde öğretmenlerin hangi değer noktalarından beslendiklerine yönelik bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmanın çıktılarına göre; bu zor süreçte, öğretmenler, bireysel, toplumsal ve dini değerlerden güç aldıklarını ifade etmişlerdir. Bireysel değer alanları arasında; sabır, iyimserlik, saygı, milli beraberlik; toplumsal değer alanları arasında; aileyle ilişkiler, sosyal dayanışma; dini değerler olarak da şükür, dua ve ibadetler sıralanmıştır (Gürel ve Er, 2020). Bir başka çalışmada ise maneviyat temelli yaşamın, zorlu süreçlerde bireyin psikolojik olarak dayanıklı kalabilmesini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Rashid ve McGrath, 2020). Maneviyat; bireye kaygı verici süreçler karşısında geleceğe umut ışığıyla bakabilme becerisi ile sosyal birliktelik ve deneyimlenen negatif yaşam olaylarını kabullenebilmeye dair katkı sunmaktadır. Bu bağlamda, maneviyatın, zorlu yaşam deneyimlerinde bireye güç sağlayan bir değer alanı olduğu kabul edilmektedir (Seçkin ve Hasanoğlu, 2016). Bireyin zor süreçlerden geçerken dayanıklı kalabilmesine zemin hazırlayan bir diğer değer kavramı ise şükürdür (Kumar ve Dixit, 2014). Şükretmek, sosyal çevreyle kurulan iletişim ve ilişkiyi güçlendirir. Bunun yanında, sosyal anlamda bağları güçlendirip kaygı ve depresyon düzeyini azaltarak, dayanıklılık seviyesini artırmaya katkı sunar (Emmons ve Stern, 2013; Wood ve ark., 2010). Şükretmek, bireye iyimser bir perspektif kazandırarak, yaşamında karşılaştığı güzellikleri fark etmek konusunda destekleyici bir rol oynar (Öncü, 2018). Özetle, hayatta karşılaşılan sahip olunan tüm nimet ve güzellikleri fark edebilmek ve bunlar için şükretmek, psikolojik dayanıklılığı arttıran önemli bir değer alanıdır (Seçkin ve Hasanoğlu, 2016). Psikolojik dayanıklılığı arttıran bir diğer unsur da sosyal desteğin artırılmasıdır, buna zemin hazırlayan bir diğer değer alanı ise yardımsever tutumlar sergilemektir (Maercker ve ark., 2015). Stresli yaşam koşullarında bireyin çevresindekilerden yardım görmesi, bireyin eski işlevsel formuna dönebilmesinde büyük önem arz etmektedir (Ozbay ve ark., 2007). Araştırmalar, iyilik yapmakla dayanıklılığın ilişkili olduğunu belirtmektedir (Haroz ve ark., 2013; Moore ve ark., 2020). Umut, zorlu ve negatif yaşam olaylarına karşı koruyucu bir rol oynamaktadır. Umutlu bireyler, karşılaştıkları sorunların varlığını kabul edip bu gibi zorlukların üstesinden etkin bir şekilde gelmeye çalışırlar (Snyder ve ark., 1998; Werner ve Smith, 1992). Çünkü umut beraberinde; sorunları çözmeye yönelik derin bir inanç getirir (Werner ve Smith, 1992). Kısacası; zorlu süreçler sonucunda güçlü kalabilme ve problemlerin üstesinden gelebilmenin yolları, bireylerin değer ve inançlarından etkilenen çok bileşenli bir kavramdır (Tan, 2007). Değerleriyle teması zayıf olan kişilerin, psikolojik açıdan birçok

problemlerle karşılaşabilme olasılıklarının yüksek olduğu belirtilmiştir (Ostermann ve ark., 2017). Değerleriyle teması güçlü olup değer odaklı bir hayat sürdürmek, psikolojik dayanıklılığı artıran çok önemli bir dinamiktir (Plumb ve ark., 2009).

2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme

2.3.1. Duygu Tanımı, Özellikleri ve İşlevi

Duyularla kavrama, sezme, belli bir olay veya bireyin, bir kimsenin içsel dünyasında uyandırdığı etki ya da olayları estetik yönden değerlendirebilme yetisi ve kendine özgü ruhsal bağlamdaki hareketlilik, duygu olarak ifade edilmektedir. Bir başka tanımda ise duygu; bireyin tecrübelerinin duysal etmenlerini; fizyolojik, psikolojik ve sosyal faktörleri de kapsayan karmaşık etkileşimleri belirtmektedir (Southam-Gerow, 2020). Duygu kavramı esas bağlamda ikiye ayrılır: Pozitif ve negatif. Bireyin hayata yönelik motivasyonu ve olumlu hisleri pozitif, olumsuz hisleri ise negatif duygular olarak ele alınmaktadır (Yarkın, 2013). Negatif veya pozitif duyguların başlaması içsel ya da dışsal bir süreç ile ortaya çıkmaktadır. Bunun temelinde duyguların ana niteliklerinden olan durumsal başlatma ya da tetikleyici olarak ifade edilen durum vardır. Duyguya ilişkin bir başka nitelik ise dikkattir. Başlatıcının içsel veya dışsal olmasından bağımsız olarak duygusal tepkinin oluşabilmesinde dikkat kavramı büyük bir rol oynar. Duyguya dair bir başka nitelik değerlendirme sürecidir. Bir durumun dikkate alınıp içindeki aktif hedeflerle ilişkisinin incelenmesi değerlendirme kavramıyla ifade edilmektedir. Duyguları oluşturan en az dört tane dinamik vardır: İlki duyguların bilinçli olarak tanınmasıdır, diğeri ise duygunun regüle edilebilmesidir. Mimiklerle, jestlerle, ses tonuyla ve içerikle duyguyu karşı tarafa yansıtabilmek ise üçüncü dinamiktir. Son olarak da diğerlerinin duygularını tanıyıp analiz etme yeteneğidir (Mumcuoğlu, 2002). Duyguların düşüncelerin aksiyona dönüşebilmesi için tetikleyici olarak önemli bir görevleri vardır. Bazı zamanlarda karışık ve çelişik olarak görülen duygular makul kararlar verebilmek ve muhakeme edebilmek için çok önemlidir. Duygular geleceği öngörüp bunlara yönelik tasarımlar yapabilmek için rota çizen sezgisel süreçleri aktive ederler. Birey duygularını fark edip tanıyıp ve sağlıklı bir şekilde kullanabilirse bilişsel başarı düzeylerini arttırabilmesi mümkündür (Topal, 2011). Farklı işlevler üstlenebilen duygular organizmadaki uyumu sağlamak için işlevsel bir roldedir. Organizmadaki sistemler arası öncelikleri organize edip organizmanın değerlendirme sürecine katkıda bulunurlar. Birincil iletişim sistemi olan duygular organizmanın davranış şeklini belirleyip diğer sistemleri uyararak duygusal tepkileri

değerlendirecek sistemlerle senkronize olarak çalışır (Aktan, 2016). Bireyin yaşamındaki yaptığı tercihler pozitif veya negatif etkiyle hayatlarına yansımaktadır. Bu durumun yarattığı olumlu veya olumsuz bazı değişimler söz konusu olabilmektedir. Bireyin durum ve olaylara olan perspektifi, yorumlamaları ve tutumları duygular tarafından şekillenmektedir (Yarkın, 2013).

2.3.2. Duygu Düzenleme

Hayatın büyük ve önemli bir dinamiği olan duygu kavramı çok uzun zamandır araştırmacılar tarafından ele alınan bir konudur. Hem fizyolojik hem de bilişsel bir yönü olan duygular, bireylerin davranışlarını etkileyen mekanizmalardan birini ifade eder (Leahy, 2019). Duygu fizyolojik olarak ele alındığında; biyolojik tepkilerden elde edilen otonom ve merkezi sinir sistemlerinden gelen mesajları kapsamaktadır (Levenson vd., 1991). Bir duruma veya olaya ilişkin hem bedensel hem bilişsel olarak verilen otomatik bir karşılığı ifade eden duygu, uyarıcıyla başlayıp tepkiyle sona eren psikofizyolojik bir süreç olarak belirtilmektedir (Adolphs vd., 1994). Bilişsel bir perspektiften bakıldığında ise duygular zihinsel süreçte deneyimlenip olaylara yönelik değerlendirmelerin söz konusu olduğu ve buna ilişkin psikolojik süreçlerle ilişkilendirilen bileşenler olarak ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Duygunun sahip olduğu dört ana etmen vardır. İlk bileşende bireyin uyararı yorumlaması vardır. Bunun sonrasında kişisel tecrübeler yaşanır. Üçüncü olarak birtakım bedensel belirtiler kendini gösterir ve son olarak şaşkınlık, ağlama, gülümseme gibi davranışsal bir tepki ortaya çıkar. Bu ana etmenler duyguya yönelik çalışmalar için ortaktır fakat oluşum sıralamalarıyla ilgili farklı görüşler de mevcuttur Bu temel bileşenler duygu çalışmaları için ortak olsa da ortaya çıkış sırasına ilişkin farklı görüşler bulunmaktadır (Frijda vd., 2000). James'in duygu kuramında duygu ilk kez açıklanmıştır. James'in tanımlamasından sonra Lange'in tanımıyla beraber James-Lange kuramı oluşmuştur. Günümüze kadar etkisini koruyan bu kuramda duygular fizyolojik olarak ele alınmıştır. Duyguların fizyolojik bir bağlamda ele alınmasına karşı çıkan iki faktör kuramında duyguların bireysel farklılıklarla ilişkili olduğu ve bunların bilişsel süreçlerdeki değişimlerin bir çıktısı olduğu belirtilmektedir (Schachter ve Singer, 1962). Duygusal hem fizyolojik hem bilişsel bileşenler aracılığıyla davranışların oluşumunda etkisi olan ve algılanan tüm bilgilerin düzenlenmesine yarayan içsel süreçlerdir. Gündelik yaşantının sürdürülebilmesi için duyguların dışarıyla adapte olabilmesi ve duyguların regüle edilebilmesi gerekmektedir (Vatan vd., 2014). Duygu regülasyonu; duygusal reaksiyonları izleyip değerlendirme ve dönüştürme sürecine

yönelik hem açık hem örtük dinamikler olarak ifade edilmektedir (Thompson, 1994). Duygu regülasyonu pek çok bileşeni barındıran kapsamlı bir kavramdır ve bununla ilgili en önemli model Gross (1999)'un süreç modelidir. Duygu regülasyonunda pek çok sayıda bireysel ve bireylerarası olarak düzenleme stratejileri mevcuttur. Gross bireysel stratejilerin sınıflandırıldığı modelde, iki grupta kümelendirme yapmıştır. Öncül odaklılıkta duygu regülasyonunun, sürecin başında meydana çıktığı ve duruma ilişkin bilişsel boyuttaki değerlendirmenin değişiklik gösterdiği belirtilmektedir. Tepki odaklı stratejiler meydana gelen duygusal tepkinin değerlendirilmesine yöneliktir. Bu bireysel stratejilerle duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak gösterilen reaksiyonların değiştirilmesi hedeflenmektedir (Gross, 1999). Bireyler arası duygu regülasyonu modeli; olumlu duyguları artırma, anksiyete düzeyini düşürme amacıyla sosyal destek bileşenleriyle insan etkileşimi aracılığıyla duyguları regüle etmeye yöneliktir (Hofmann vd., 2016). Düşünmeme çabası, soruna yönelik akılcı düşünme gibi stratejiler bilişsel olarak açıklanırken; aksiyon alma, egzersiz gibi stratejiler ise davranışsal olarak ele alınmıştır. Duygu regülasyonu pek çok süreci içeren bu süreçlerin düzenlenmesine yönelik bir tanımlamaya işaret eden kapsamlı bir kavramdır (Gross, 1999). Duygusal olarak uyarılmanın fiziksel belirtilerinden olan kalp hızındaki artış, hızlıca soluk alıp verme vb. gibi göstergelerin regüle edilmesi fizyolojik süreç olarak, yakın arkadaştan sosyal destek almak gibi stratejiler sosyal süreç olarak ve hissedilen duyguya ilişkin gülme, bağırma gibi fiiller ise davranışsal süreç olarak sınıflandırılmaktadır. Bilişsel bağlamda duygular bilinçli ya da bilinçdışı olarak regüle edilmektedir. Bilinçli süreçlerde; ruminasyon, kendini ya da başka birini suçlama, felaketleştirme gibi baş etme stratejileri varken, yansıtma, inkar etme gibi savunma mekanizmaları bilinçdışı süreçleri ifade etmektedir (Garnefski vd., 2001). Duygu regülasyonunda içsel ve dışsal olarak pek çok bileşenin etkisi olduğu belirtilmektedir (Thompson, 1994). Bu bileşenlerin, duygunun meydana gelmesi ve sonrasında duyguların regülasyon sürecinde büyük bir etkisi vardır (Werner ve Gross, 2010). Örnek olarak; üstesinden gelinmesi zorlu bir duygu yaşandığında bireyler öncelikle bilişsel süreçte değerlendirmeler yapıp sonrasında aksiyon alma, problem çözme gibi davranışsal düzenlemeleri uygularlar. Bireyler stres verici durumlarla karşılaştığında bu durumlarla baş edebilmek için ruminasyon, kabul, plana tekrar odaklanma gibi birtakım duygu regülasyonu yöntemlerini kullanmaktadır (Garnefski vd., 2001). Duygusal olarak bir reaksiyonun oluşabilmesi için bilişsel bağlamda bir zeminin oluşması gerekliliği ifade edilmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984). Duygu regülasyonu stratejilerinin duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçleri içermesi ve

duyguların meydana gelmesinde bilişin öneminin vurgulanması bilişsel stratejilerin önemini ortaya çıkarmaktadır.

2.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişsel duygu düzenleme, kişilerin zorlu deneyimlerde bazı stratejiler aracılığıyla duygularını regüle edebilmeleri olarak ifade edilmektedir (Garnefski vd., 2001). Duyguları regüle etmede kullanılan bazı bilişsel stratejiler vardır ve bunların bir kısmı olumsuz deneyimlere karşı işlevsellik düzeyini artırırken bazıları ise ruhsal iyi oluş halini negatif yönlü etkilemektedir (Balzarotti vd., 2016). Örnek olarak; olumsuz deneyimlerin varlığını fark edip olana direnmeme (kabul), olumsuz durum ve olaylar karşısında bunların nasıl üstesinden gelineceği ile ilgili neler yapılabileceğine dair düşünme (plana tekrar odaklanma), durumu veya olayı yeniden değerlendirme (olumlu yeniden odaklanma), zorlu olaylar karşısında devamlı düşünmektense düşünceleri daha pozitif şeylere yöneltme, zorlu bir deneyimin önemini azaltmaya ilişkin olayı diğer deneyimlerle kıyaslayarak ciddiyeti yatıştırma (olayın değerini azaltma) stratejileri verilebilir. Bireyin yaşadığı durum veya olaya yönelik kendisini ve başkalarını sorumlu tutuyor olması, olumsuz olaylarla ilişkili olarak düşünce ve duygulara dair tekrarlı düşüncelere sahip olması (ruminasyon), tecrübe edilen olayı yorumlarken olumsuz öngörülerde bulunması (felaketleştirme), bazı uyumsuz stratejiler arasında gösterilmektedir (Garnefski vd., 2001).

Uyumlu olan duygu düzenleme stratejileriyle anksiyete semptomları, depresyon ve psikopatolojik durumlar arasında negatif yönlü ilişki vardır (Chesney vd., 2019). Duyguları görmezden gelme, bastırma ve kaçınma davranışının psikolojik bozukluklara yönelik belirtiler göstermede büyük bir rolü vardır (Compas vd., 2017). Felaketleştirme, ruminasyon gibi uyumsuz stratejiler arttıkça bedensel semptomların da artış gösterdiği başka bir çalışmada açıklanmıştır (Garnefski vd., 2017). Bilişsel yeniden değerlendirmenin zorlu yaşamların olumsuz etkisi karşısındaki koruyucu faktör, bastırmanın ise risk faktörü olabileceği yönünde çeşitli çalışmalar vardır (Hu vd., 2014). Özetle, duygu regülasyonunun psikopatolojiler ile ilişkisi değerlendirildiğinde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal bozukluklar için risk faktörü oluşturduğu, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin de anksiyete, depresyon vb. semptomların düzeylerini azalttığı ifade edilmektedir (Aldao vd., 2010).

2.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilen pek çok dinamik olmakla beraber özellikle son yıllarda üstünde durulan etkenlerden biri de duygu regülasyonudur. Bu iki konuyu içeren bir derlemede; duygu regülasyonunun olumsuz koşulların üstesinden gelebilmeyi kolaylaştırdığı, psikolojik dayanıklılıkla arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığını ve bazı stratejilerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki büyük bir etkisinin olduğunu vurgulamaktadır (Polizzi ve Lynn, 2021). Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aktive edilmesiyle psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmakta ve adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aktive edilmesiyle psikolojik dayanıklılık düzeyi azalmaktadır. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin devreye girmesi psikolojik sağlık ve dayanıklılıkla ilişkilendirilmektedir (Mouatsou ve Koutra, 2021). Bununla beraber duygu regülasyonunun direkt olarak psikolojik dayanıklılığı etkilediği saptanmıştır (Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2020). Psikolojik bağlamda güçlü olan bireylerin birtakım zorlu koşullarla ve travmatik deneyimlerle daha etkin bir şekilde baş edebilmelerini sağlayan duygu regülasyonu stratejilerini kullandıkları belirtilmiştir (Friedberg ve Malefakis, 2018). Negatif deneyimler karşısında duyguları regüle edebilme travmatik olaylar için bir koruyucu faktör olup psikolojik dayanıklılık kavramıyla güçlü bir bağ içermektedir (New vd., 2009). Psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu regülasyonu stratejilerine yönelik yapılan bir araştırmada; psikolojik dayanıklılığın ruminasyon ve felaketleştirmeye negatif; olumlu yeniden odakla ve değerlendirme, plana odaklanma vb. gibi uyumlu bilişsel duygu regülasyonu stratejileriyle pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Ursu ve Măirean, 2022). Depresyon ya da kaygı bozukluğu yaşayan bireylerde psikolojik dayanıklılığı destekleyici bir faktör olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin araştırıldığı bir çalışmada; olumlu yeniden değerlendirmenin daha fazla, ruminasyonun daha az kullanımıyla beraber psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordadağı saptanmıştır. Hem depresyonda hem de psikolojik dayanıklılıkta uyumlu stratejiler arasındaki plana yeniden odaklanmanın ortak ve etkili bir strateji olduğu sonucuna varılmıştır. (Min vd., 2013).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

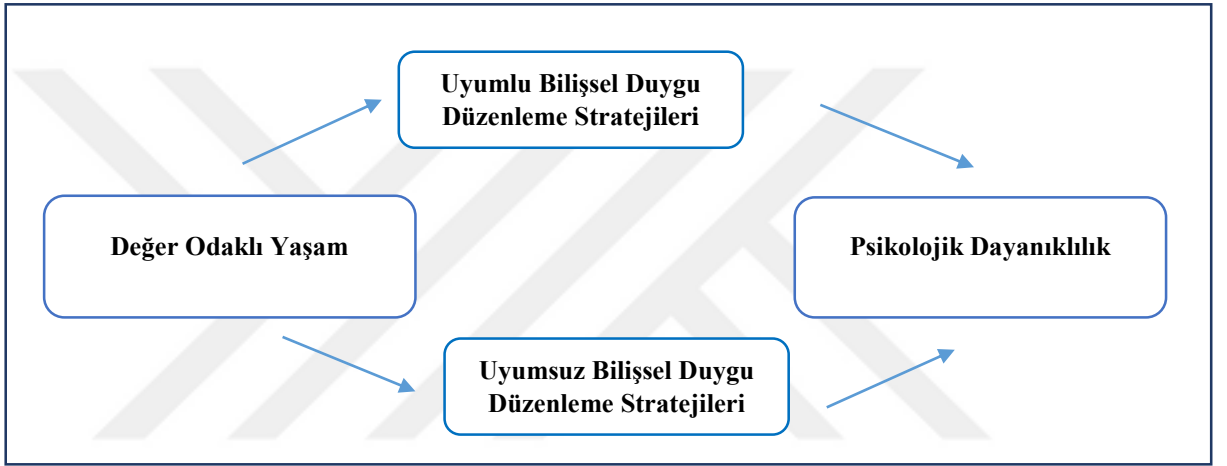
3.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışma ilişkisel tarama yöntemiyle yapılmış nicel bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Şekil 3.1

Araştırma Modeli



3.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma amacına ulaşmak için aşağıdaki hipotezler sınanacaktır:

H1: Değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Değer odaklı yaşam ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Değer odaklı yaşam ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Psikolojik dayanıklılık ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Psikolojik dayanıklılık ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi vardır.

H7: Değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü vardır.

H8: Değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü vardır.

H.9.Psikolojik dayanıklılık, cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H.10.Psikolojik dayanıklılık, yaşa göre farklılaşmaktadır.

H.11.Psikolojik dayanıklılık, eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

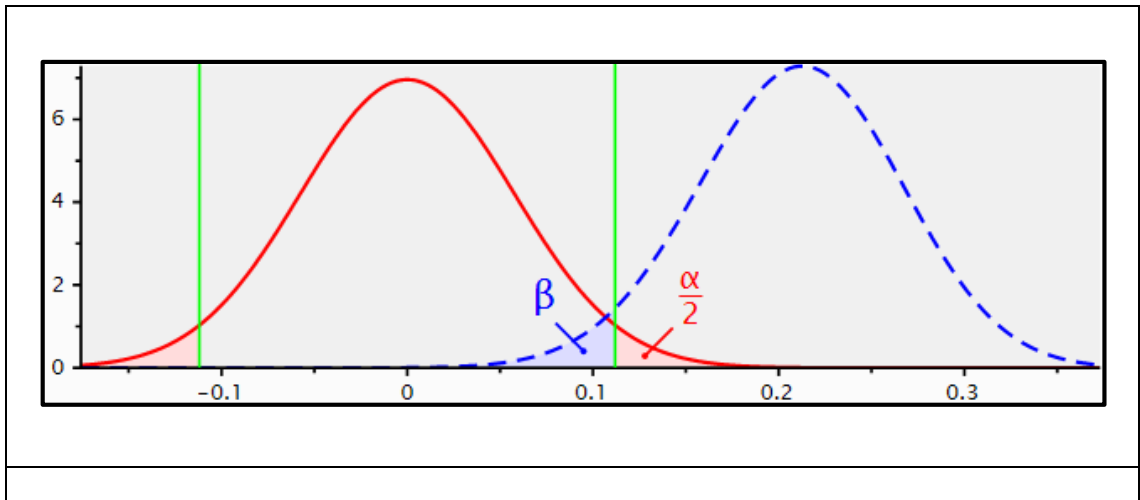
H.12.Psikolojik dayanıklılık, medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

3.4. Araştırmanın Örneklemi

Çalışmada 307 kişiden veri toplanmıştır. Çalışmanın örneklemi 18 yaş ve üstü gönüllü katılımcılardır. Katılımcıların 262'si (%85.3) kadın, 45'i (%14.7) erkek katılımcıdır. Yapılan analizler sonucunda veri sayısı yeterlidir (0.96). Araştırmaya katılanların demografik özelliklerine ilişkin betimleyici analiz sonuçları Tablo 4.1'de gösterilmiştir. Güç analizi Şekil 3.2'de verilmiştir.

Şekil 3.2

Güç Analizi



3.5. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada 18 yaş ve üstü yetişkin bireylerin değer odaklı yaşam d¼zeylerini ölçmek için “Değer Odaklı Yaşam Ölçeği”, psikolojik dayanıklılık d¼zeylerini ölçmek için “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, duygu düzenleme stratejilerini ölçmek için “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik verilerini incelemek için ise “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma Google Formlar aracılığıyla online formatta yapılmış olup katılımcılar gönderilen linke tıklayarak ölçekteki maddeleri yanıtlamışlardır.

3.6. Veri Toplama Araçları

1. Demografik Bilgi Formu
2. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Çekici vd., 2018)
3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Basım ve Çetin, 2011)
4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Tuna ve Bozo, 2012)

3.6.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada demografik verileri saptamak amacıyla araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmış 4 soruluk bir form kullanılmıştır. Formdaki bağımsız değişkenler:

1. Yaş
2. Cinsiyet
3. Eğitim d¼zeyi
4. Medeni durum

3.6.2. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği

Wilson ve Groom tarafından 2002 yılında Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) kapsamında bireylerin günlük hayatlarını ne düzeyde yaşam değerleri temelinde sürdürdüğünü ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Çekici ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek, bir öz değerlendirme ölçeğidir ve 10’lu likert tipindedir. Önem ve tutarlılık olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 10 değer alanına vardır. Kişinin değer alanlarını belirlemek için önem bölümü ve bu değer alanlarıyla ne ölçüde uyumlu bir yaşam sürdürdüğünü ölçmek için tutarlılık bölümü oluşturulmuştur. Katılımcılardan; ilk bölümü kendileri için önem derecesine

göre, ikinci bölümü ise son bir haftayı göz önünde bulundurarak bu değer alanlarına yönelik davranış gösterip göstermeme durumlarına göre yanıtlamaları istenmiştir (Wilson ve Murrell, 2004). Değer odaklı yaşam puanına; her bir değer alanındaki birinci ve ikinci bölümdeki verilen puanların çarpımının ortalamasıyla ulaşılır. Ölçekten alınan puanlar önem ve tutarlılık bölümü için 10-100 aralığındayken genel değer odaklı yaşam toplam puanı minimum 1, maksimum 100 puandır. Ölçekten alınmış olan puanın yüksekliği, kişilerin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürdürdüğüne işaret etmektedir (Wilson, vd., 2010). Ölçeğin Türkiye’deki psikometrik ölçüm çalışmasına; yaşları 18-32 arasında değişen yaş ortalamaları 20,61 olan 214’ü kadın, 40’ı erkek olmak üzere toplam 254 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Yapılan çalışmada, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği doğrulayıcı faktör analizi ve testi yarılama teknikleriyle saptanmış olup Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .90 olarak bulunurken, alt boyutlar için sırasıyla .85, .83 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin uyum iyiliği değerlerinin iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Yakınsak yapı geçerliliğinin incelenmesi sonucunda da ölçeğin, İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (Korkut-Owen vd., 2016) ile de orta düzeyde ilişkili olduğu (.40) saptanmıştır (Çekici, vd., 2018).

DOYÖ’nün mevcut çalışmada iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık değerleri önem boyutu için .96, tutarlılık boyutu için .91 olarak hesaplanmıştır.

3.6.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmeyi hedefleyen ve orijinal adı “Resilience Scale for Adults” olan ölçek Hjemdal ve diğerleri (2001) tarafından geliştirilmiştir. İlk formatının 45 madde ve 5 alt boyuttan oluşan ölçeğin, sonradan Friborg ve arkadaşları (2005) tarafından revize edilerek madde ve alt boyut sayısı değiştirilmiştir. Öz bildirim türünde ve 5’li derecelendirmeden oluşan bu ölçekte 33 madde ve 6 alt boyut vardır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu ve sosyal kaynaklar. Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde öğrenci ve çalışan grup olmak üzere 612 yetişkinin verileri hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayıları öğrenciler için .66-.81, çalışan grup için ise .68-.79 arasındadır. İç tutarlılık değerleri kendilik algısı için .72, gelecek algısı için 0.75, yapısal stil için .68, sosyal yeterlilik için .78, aile uyumu için .81, sosyal kaynaklar

için .77 olarak tüm gruplarda bulunmuştur. Yapılan analizlerle; ölçeğin psikometrik olarak güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğu sonucuna varılmaktadır (Basım ve Çetin, 2011). Ölçekte her maddeye ilişkin olumlu ve olumsuz olmak üzere iki uçta bulunan cümleler için işaretlenebilecek 5 kutucuğa yer verilmiştir. Ölçekteki 16 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 33 iken maksimum puan 165'tir. Puan arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması ya da azalması isteniyorsa kutucuk puanlama formatı buna göre düzenlenebilir.

YİPDÖ'nün mevcut çalışmada iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık değerleri kendilik algısı için .72, gelecek algısı için .73, yapısal stil için .62, sosyal yeterlilik için .38, aile uyumu için .75, sosyal kaynaklar için .66 olarak hesaplanmıştır.

3.6.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilmiş olup Tuna ve Bozo (2012) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek toplam 36 madde ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipinde bir öz bildirim ölçeği olan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, bireylerin yaşadıkları olumsuz yaşam tecrübeleri karşısında kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte yer alan alt boyutlar şu şekilde sıralanabilir: Kendini suçlama (1, 10, 19, 28. maddeler), diğerlerini suçlama (9, 18, 27, 36. maddeler), ruminasyon (3, 6, 21, 30. maddeler), felaketleştirme (8, 17, 26, 35. maddeler), olumlu yeniden odaklanma (4, 13, 22, 31. maddeler), plan yapmaya yeniden odaklanma (5, 14, 23, 32. maddeler), olumlu yeniden değerlendirme (6, 15, 24, 33. maddeler), olayın değerini azaltma (7, 16, 25, 34. maddeler) ve kabul (2, 11, 20, 29. maddeler). Olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, olayın değerini azaltma, plana tekrar odaklanma ve kabul etme boyutları adaptif/uyumlu stratejilerken ruminasyon, kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ise adaptif olmayan/uyumsuz stratejiler olarak değerlendirilmektedir. Ters maddesi bulunmayan ölçekte 9 boyutun her birinde dört madde bulunmakta ve bu maddelerden minimum 4, maksimum 20 puan alınabilmektedir. 9 alt boyutun her birinden alınmış olan yüksek puan o alt boyutun problem durumlarında duygu düzenleme stratejisi olarak daha çok kullanıldığına işaret etmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında 547 ergen (Garnefski vd., 2001) ve 611 yetişkinin (Garnefski ve Kraaij, 2007) verileri değerlendirilmiştir. Garnefski ve arkadaşlarının yaptığı güvenilirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri .68 ile .83 arasında değişkenlik göstermektedir (Garnefski vd., 2002). Alt boyutların iç tutarlılık değerleri .75-.87 aralığındadır. Test tekrar test güvenilirliği .48-.65 olarak bulunmuştur. (Garnefski ve Kraaij, 2007). Araştırma bulguları, ölçeğin ergenler ve yetişkinler üzerinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin ilk Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Onat ve Otrar (2010) gerçekleştirmiş olup sonradan diğer araştırmacılar tarafından da bu çalışmalar tekrarlanmıştır (Ataman, 2011; Çakmak ve Çevik, 2010; Tuna ve Bozo, 2012). Araştırmacıların varmış olduğu çalışma bulgularına göre iç tutarlılık katsayısı .78 ve test tekrar teste göre güvenilirlik katsayısı ise “ $r=.100$ ” olarak bulunmuştur. Bu araştırmadaki ölçek formu Tuna ve Bozo (2012) tarafından oluşturulan formdur.

BDDÖ'nün bu çalışmadaki alt boyutlarının iç tutarlılık değerleri kendini suçlama için .72, kabul etme için .61, ruminasyon için .68, olumlu yeniden odaklanma için .69, plana tekrar odaklanma için .79, olumlu yeniden gözden geçirme için .84, olayın değerini azaltma için .76, felaketleştirme için .78, diğerlerini suçlama için .76 olarak hesaplanmıştır.

3.7. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken (sayı, yüzde, medyan, ortalama, standart sapma) tanımlayıcı istatistiksel metotlar kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla “Güvenilirlik Analizi” yapılmıştır. Kurulan modeller doğrultusunda process macro ile aracı rolü analiz edilmiştir. Kullanılan verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir. Normal dağılıma sahip verilerde niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız grup arasındaki fark için bağımsız t testi, ikiden fazla bağımlı aşama karşılaştırılmasında ise tekrarlı ölçümlerde varyans analizi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken (sayı, yüzde, medyan, ortalama, standart sapma) tanımlayıcı istatistiksel metotlar kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla “Güvenilirlik Analizi” yapılmıştır. Kurulan modeller doğrultusunda process macro ile aracı rolü analiz edilmiştir.

Normal dağılıma sahip verilerde niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız grup arasındaki fark için bağımsız t testi, ikiden fazla bağımlı aşama karşılaştırılmasında ise tekrarlı ölçümlerde varyans analizi uygulanmıştır. Numerik değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon, kurulan modellerde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini araştırmak için ise basit doğrusal regresyon kullanılmıştır.

4.1. Sosyodemografik Bulgular

Bu bölümde sosyodemografik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1

Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

	Değişkenler	n	%
Yaş	18-24	52	16.9
	25-34	206	67.1
	35-44	28	9.2
	45 yaş ve üstü	21	6.8
Cinsiyet	Kadın	262	85.3
	Erkek	45	14.7
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	31	10.1
	Üniversite	230	74.9
	Yüksek lisans / Doktora	46	15.0
Medeni hal	Bekâr / Boşanmış	172	56.0
	Evli	135	44.0
Toplam		307	100.0

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Tabloda verilmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde, %16.9’unun 18-24, %67.1’inin 25-34, %9.2’sinin 35-44 yaş aralığında olduğu ve %6.8’inin ise 45 yaş ve üstü olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %85.3'ünün kadın, %14.7'sinin ise erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %10.1'inin lise ve altı, %74.9'uun üniversite ve %15'inin yüksek lisans / doktora olduğu görülmektedir. Katılımcıların %56'sının bekar / boşanmış, %44'ünün ise evli olduğu görülmektedir.

4.2. Ölçeklere Ait Bulgular

Bu bölümde ölçeklere ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.2

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Değişkenler	Cronbach's Alpha
Önem Boyutu	0.961
Tutarlılık Boyutu	0.917
Değer Odaklı Yaşam Ölçeği	0.959
Kendilik Algısı Boyutu	0.728
Gelecek Algısı Boyutu	0.733
Yapısal Stil Boyutu	0.624
Sosyal Yeterlilik Boyutu	0.381
Aile Uyumu Boyutu	0.753
Sosyal Kaynaklar Boyutu	0.667
Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	0.869
Kendini Suçlama Boyutu	0.720
Diğerlerini Suçlama Boyutu	0.760
Ruminasyon Boyutu	0.688
Felaketleştirme Boyutu	0.783
Olumlu Yeniden Odaklanma Boyutu	0.698
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma Boyutu	0.793
Olumlu Yeniden Değerlendirme Boyutu	0.846
Olayın Değerini Azaltma Boyutu	0.769
Kabul Boyutu	0.613

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi sonuçları değerlendirildiğinde, iyi derecede güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Cronbach Alfa değerlerinin 0.60'dan büyük olması, kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu da çalışmada kullanılan ölçeğin içsel tutarlılıklarının iyi olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.3*Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	Durum
Önem Boyutu	-1.651	1.888	Normal
Tutarlılık Boyutu	-0.501	-0.636	Normal
Değer Odaklı Yaşam Ölçeği	-1.205	0.851	Normal
Kendilik Algısı Boyutu	-0.341	-0.123	Normal
Gelecek Algısı Boyutu	-0.476	-0.207	Normal
Yapısal Stil Boyutu	-0.387	-0.235	Normal
Sosyal Yeterlilik Boyutu	-0.094	-0.526	Normal
Aile Uyumu Boyutu	-0.385	-0.072	Normal
Sosyal Kaynaklar Boyutu	-0.634	0.117	Normal
Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	-0.241	-0.302	Normal
Kendini Suçlama Boyutu	0.214	-0.416	Normal
Diğerlerini Suçlama Boyutu	0.201	-0.214	Normal
Ruminasyon Boyutu	-0.500	0.010	Normal
Felaketleştirme Boyutu	0.387	-0.097	Normal
Olumlu Yeniden Odaklanma Boyutu	0.032	-0.177	Normal
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma Boyutu	-0.513	-0.344	Normal
Olumlu Yeniden Değerlendirme Boyutu	-0.282	-0.586	Normal
Olayın Değerini Azaltma Boyutu	0.099	-0.596	Normal
Kabul Boyutu	-0.075	-0.286	Normal
Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	-0.254	-0.147	Normal
Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	-0.039	0.514	Normal

Araştırmada kullanılan değişkenlerin normallik analizi sonuçları Tabloda verilmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olması normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.4*Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri*

Değişkenler	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Önem Boyutu	11.00	100.00	78.65	21.44
Tutarlılık Boyutu	11.00	100.00	64.76	22.81
Değer Odaklı Yaşam Ölçeği	11.00	100.00	71.71	20.70
Kendilik Algısı Boyutu	8.00	30.00	21.62	4.55
Gelecek Algısı Boyutu	4.00	20.00	14.48	3.62
Yapısal Stil Boyutu	9.00	30.00	22.21	4.14
Sosyal Yeterlilik Boyutu	6.00	20.00	14.42	3.01
Aile Uyumu Boyutu	6.00	30.00	21.10	4.84
Sosyal Kaynaklar Boyutu	13.00	35.00	27.61	4.51
Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	63.00	160.00	121.44	17.11
Kendini Suçlama Boyutu	4.00	20.00	11.86	3.10
Diğerlerini Suçlama Boyutu	4.00	19.00	9.94	3.03
Ruminasyon Boyutu	6.00	20.00	15.24	2.91
Felaketleştirme Boyutu	4.00	20.00	9.94	3.49
Olumlu Yeniden Odaklanma Boyutu	4.00	20.00	12.15	3.16
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma Boyutu	5.00	20.00	14.75	3.29
Olumlu Yeniden Değerlendirme Boyutu	4.00	20.00	14.44	3.53
Olayın Değerini Azaltma Boyutu	6.00	20.00	13.16	3.29
Kabul Boyutu	4.00	20.00	12.56	2.89
Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	35.00	94.00	67.06	11.81
Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	22.00	96.00	46.98	8.25

Araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri Tabloda verilmiştir. Önem boyutu ortalamasının 78.65 ± 21.44 , tutarlılık boyutu ortalamasının 64.76 ± 22.81 ve değer odaklı yaşam ölçeği ortalamasının 71.71 ± 20.70 olduğu görülmektedir.

Kendilik algısı boyutu ortalamasının 21.62 ± 4.55 , gelecek algısı boyutu ortalamasının 14.48 ± 3.62 , yapısal stil boyutu ortalamasının 22.21 ± 4.14 , sosyal yeterlilik boyutu ortalamasının 14.42 ± 3.01 , aile uyumu boyutu ortalamasının 21.10 ± 4.84 , sosyal kaynaklar boyutu ortalamasının 27.61 ± 4.51 ve yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği ortalamasının 121.44 ± 17.11 olduğu görülmektedir.

Kendini suçlama boyutu ortalamasının 11.86 ± 3.10 , diğerlerini suçlama boyutu ortalamasının 9.94 ± 3.03 , ruminasyon boyutu ortalamasının 15.24 ± 2.91 , felaketleştirme

boyutu ortalamasının 9.94 ± 3.49 , olumlu yeniden odaklanma boyutu ortalamasının 12.15 ± 3.16 , plan yapmaya yeniden odaklanma boyutu ortalamasının 14.75 ± 3.29 , olumlu yeniden değerlendirme boyutu ortalamasının 14.44 ± 3.53 , olayın değerini azaltma boyutu ortalamasının 13.16 ± 3.29 , kabul boyutu ortalamasının 12.56 ± 2.89 , uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ortalamasının 67.06 ± 11.81 ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ortalamasının 46.98 ± 8.25 olduğu görülmektedir.

4.3. Hipotezlere Dair Bulgular

Bu bölümde hipotezlere dair bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.5

Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Değer Odaklı Yaşam Ölçeği ve Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

	Değişkenler	Önem Boyutu		Tutarlılık Boyutu		Değer Odaklı Yaşam Ölçeği	
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Yaş	18-24	77.04	22.62	64.92	24.92	70.98	22.54
	25-34	79.28	21.21	63.98	22.06	71.63	20.05
	35-44	77.64	22.08	66.32	25.23	71.98	22.65
	45 yaş ve üstü	77.90	21.12	69.86	22.19	73.88	21.02
	Test değeri	0.184***		0.472***		0.100***	
	P	0.907		0.702		0.960	
Cinsiyet	Kadın	78.89	21.41	64.64	22.51	71.77	20.46
	Erkek	77.27	21.80	65.44	24.70	71.36	22.30
	Test değeri	0.470**		-0.219**		0.122**	
	P	0.639		0.827		0.903	
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	76.35	23.64	61.48	26.14	68.92	23.39
	Üniversite	78.38	22.12	65.18	23.07	71.78	21.26
	Yüksek lisans / Doktora	81.57	15.87	64.85	19.10	73.21	15.57
	Test değeri	0.619***		0.357***		0.402***	
P	0.539		0.700		0.670		
Medeni hal	Bekâr / Boşanmış	79.83	20.48	65.03	22.42	72.43	19.98
	Evli	77.16	22.59	64.41	23.37	70.79	21.62
	Test değeri	1.080**		0.237**		0.689**	
P	0.281		0.813		0.491		

* $p < 0.05$, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Tablo 4.6

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

	Değişkenler	Kendilik Algısı Boyutu		Gelecek Algısı Boyutu		Yapısal Stil Boyutu		Sosyal Yeterlilik Boyutu	
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Yaş	18-24	21.65	4.15	14.63	3.62	14.52	3.33	21.27	4.09
	25-34	21.29	4.80	14.30	3.64	14.37	2.97	22.55	4.06
	35-44	22.96	3.42	15.32	3.54	14.29	3.14	21.89	4.47
	45 yaş ve üstü	23.00	3.87	14.76	3.55	14.76	2.45	21.67	4.34
	Test değeri	1.843***		0.754***		0.143***		1.554***	
	P	0.139		0.521		0.934		0.201	
Cinsiyet	Kadın	21.43	4.50	14.44	3.62	14.52	2.93	22.22	4.16
	Erkek	22.73	4.75	14.71	3.63	13.82	3.37	22.18	4.01
	Test değeri	-1.785**		-0.466**		1.439**		0.065**	
	P	0.075		0.642		0.151		0.948	
Eğitim düzeyi	Lise ve altı (1)	22.00	4.41	13.48	3.93	12.74	2.95	20.68	4.64
	Üniversite (2)	21.58	4.63	14.52	3.62	14.62	3.01	22.20	3.91
	Yüksek lisans / Doktora (3)	21.54	4.31	14.93	3.36	14.54	2.71	23.35	4.61
	Test değeri	0.122***		1.559***		5.524***		3.945***	
	P	0.886		0.212		0.004*		0.020*	
	Bonferroni					2>1, 3>1		3>1	
Medeni hal	Bekâr / Boşanmış	21.95	4.64	14.34	3.81	14.47	3.02	22.40	4.08
	Evli	21.20	4.41	14.65	3.36	14.36	2.99	21.98	4.21
	Test değeri	1.431**		-0.742**		0.317**		0.890**	
	P	0.153		0.459		0.752		0.374	

* $p < 0.05$, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine göre yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği ve boyut puanlarının karşılaştırılması Tabloda verilmiştir. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre yapısal stil boyutu ve sosyal yeterlilik boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni uygulanmıştır. Eğitim düzeyi üniversite ve yüksek lisans / doktora olan katılımcıların yapısal stil boyutu puanlarının, lise ve altı olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi yüksek lisans / doktora

olan katılımcıların sosyal yeterlilik boyutu puanlarının, lise ve altı olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7

Katılımcıların demografik Özelliklerine Göre Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Ve Boyut Puanlarının Karşılaştırılması (Devamı)

Değişkenler		Aile Uyumu Boyutu		Sosyal Kaynaklar Boyutu		Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Yaş	18-24	20.33	5.33	27.35	4.50	119.75	17.65
	25-34	21.22	4.85	27.82	4.44	121.55	17.36
	35-44	21.00	4.19	26.82	4.84	122.29	15.83
	45 yaş ve üstü	22.00	4.45	27.19	4.96	123.38	15.71
	Test değeri	0.729***		0.551***		0.283***	
	P	0.535		0.548		0.838	
Cinsiyet	Kadın	21.08	4.93	27.73	4.44	121.42	17.11
	Erkek	21.22	4.34	26.87	4.92	121.53	17.34
	Test değeri	-0.177**		1.190**		-0.040**	
	P	0.860		0.235		0.968	
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	20.97	5.10	26.81	5.28	116.68	16.78
	Üniversite	21.17	4.80	27.70	4.51	121.78	17.02
	Yüksek lisans / Doktora	20.87	4.98	27.70	4.00	122.93	17.61
	Test değeri	0.087***		0.539***		1.426***	
	P	0.917		0.584		0.242	
Medeni hal	Bekâr / Boşanmış	20.35	5.11	27.52	4.50	121.02	17.46
	Evli	22.07	4.32	27.72	4.55	121.97	16.71
	Test değeri	-3.128**		-0.387**		-0.481**	
	P	0.002*		0.699		0.631	

* $p < 0.05$, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların medeni hallerine göre aile uyumu boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Medeni hali evli olan katılımcıların aile uyumu boyutu puanlarının, bekâr / boşanmış olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler		Kendini Suçlama Boyutu		Diğerlerini Suçlama Boyutu		Ruminasyon Boyutu		Felaketleştirme Boyutu	
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Yaş	18-24	11.27	3.31	10.02	3.30	15.00	3.11	9.98	3.39
	25-34	11.99	3.04	10.02	3.01	15.27	2.88	10.08	3.43
	35-44	12.57	3.00	9.43	2.82	15.86	2.55	9.18	3.07
	45 yaş ve üstü	11.05	3.17	9.67	3.02	14.76	3.22	9.48	4.78
	Test değeri	1.735***		0.379***		0.733***		0.674***	
	P	0.160		0.768		0.533		0.569	
Cinsiyet	Kadın	11.94	3.16	9.85	3.11	15.39	2.93	9.93	3.54
	Erkek	11.38	2.74	10.47	2.49	14.38	2.65	9.98	3.26
	Test değeri	1.122**		-1.259**		2.176**		-0.082**	
	P	0.263		0.209		0.030*		0.934	
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	11.19	3.18	9.74	3.67	14.52	3.64	10.23	3.96
	Üniversite	11.87	3.09	10.10	3.01	15.24	2.85	9.94	3.46
	Yüksek lisans / Doktora	12.24	3.08	9.28	2.61	15.76	2.61	9.72	3.41
	Test değeri	1.061***		1.471***		1.704***		0.196***	
	P	0.347		0.231		0.184		0.822	
Medeni hal	Bekâr / Boşanmış	11.90	3.11	10.00	3.05	15.63	2.85	10.04	3.48
	Evli	11.80	3.10	9.87	3.02	14.75	2.92	9.81	3.51
	Test değeri	0.283**		0.382**		2.673**		0.580**	
	P	0.777		0.703		0.008*		0.562	

* $p < 0.05$, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Tablo 4.9

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Boyut Puanlarının Karşılaştırılması (devamı)

Değişkenler		Olumlu Yeniden Odaklanma Boyutu		Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma Boyutu		Olumlu Yeniden Değerlendirme Boyutu		Olayın Değerini Azaltma Boyutu		Kabul Boyutu	
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Yaş	18-24 (1)	12.90	3.18	14.10	3.36	14.33	3.46	12.92	2.94	12.67	3.34
	25-34 (2)	11.66	3.12	14.63	3.25	14.11	3.52	12.79	3.28	12.48	2.65
	35-44 (3)	13.71	3.03	16.64	2.83	16.43	3.46	14.86	3.51	12.68	2.86
	45 yaş ve üstü (4)	13.00	2.47	15.00	3.42	15.38	3.06	15.14	2.69	13.00	3.95
	Test değeri	5.692***		4.023***		4.226***		6.285***		0.261***	
	P	0.001*		0.008*		0.006*		0.000*		0.853	
	Bonferroni	3>2		3>1, 3>2		3>2		4>1, 4>2, 3>2			
Cinsiyet	Kadın	12.02	3.22	14.75	3.32	14.40	3.54	13.13	3.37	12.68	2.92
	Erkek	12.89	2.66	14.73	3.18	14.69	3.45	13.36	2.82	11.87	2.63
	Test değeri	-1.705**		0.028**		-0.506**		-0.425**		1.758**	
	P	0.089		0.978		0.613		0.671		0.080	
Eğitim düzeyi	Lise ve altı (1)	13.16	3.10	13.58	3.75	14.16	3.99	12.97	3.40	11.68	3.57
	Üniversite (2)	11.94	3.05	14.71	3.30	14.40	3.51	13.22	3.32	12.71	2.85
	Yüksek lisans / Doktora (3)	12.52	3.58	15.70	2.68	14.85	3.29	13.00	3.14	12.43	2.51
	Test değeri	2.446***		3.942***		0.417***		0.147***		1.805***	
	P	0.088		0.020*		0.659		0.864		0.166	
Medeni hal	Bekâr / Boşanmış	12.13	3.32	14.91	3.25	14.61	3.57	12.84	3.21	12.77	2.90
	Evli	12.17	2.94	14.54	3.35	14.23	3.47	13.58	3.36	12.30	2.85
	Test değeri	-0.101**		0.967**		0.939**		-1.966**		1.439**	
	P	0.920		0.334		0.348		0.050*		0.151	

*p<0.05, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Tablo 4.10

Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Boyut Puanlarının Karşılaştırılması (Devamı)

Değişkenler		Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri		Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Yaş	18-24 (1)	66.92	11.61	46.27	8.97
	25-34 (2)	65.66	11.65	47.36	8.11
	35-44 (3)	74.32	11.22	47.04	6.13
	45 yaş ve üstü (4)	71.52	10.72	44.95	10.21
	Test değeri	5.749***		0.695***	
	P	0.001*		0.556	
	Bonferroni	3>1, 3>2			
Cinsiyet	Kadın	66.98	12.15	47.11	8.51
	Erkek	67.53	9.75	46.20	6.60
	Test değeri	-0.287**		0.686**	
	P	0.774		0.493	
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	65.55	14.39	45.68	10.88
	Üniversite	66.98	11.53	47.15	8.17
	Yüksek lisans / Doktora	68.50	11.43	47.00	6.53
	Test değeri	0.599**		0.435***	
	P	0.550		0.648	
Medeni hal	Bekâr / Boşanmış	67.26	11.78	47.58	8.21
	Evli	66.81	11.89	46.22	8.27
	Test değeri	0.328**		1.429**	
	P	0.743		0.154	

*p<0.05, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Tablo 4.11*Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişki*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1. Önem Boyutu	1	.751*	.932*	0.058	0.043	0.035	0.070	0.100	.141*	.113*	0.040	-0.022	.211*	0.002	0.071	.141*	.167*	.156*	.156*	.189*	0.083
2. Tutarlılık Boyutu		1	.940*	.192*	.222*	.142*	.136*	.233*	.211*	.277*	-0.084	-0.045	.143*	-0.074	.189*	.187*	.248*	.166*	0.093	.246*	-0.029
3. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği			1	.136*	.145*	0.096	0.111	.180*	.189*	.211*	-0.026	-0.036	.188*	-0.040	.141*	.176*	.223*	.172*	.132*	.233*	0.027
4. Kendilik Algısı Boyutu				1	.672*	.392*	.467*	.303*	.433*	.790*	-.382*	-.125*	.176*	-.368*	.390*	.506*	.542*	.189*	-.189*	.414*	-.283*
5. Gelecek Algısı Boyutu					1	.427*	.308*	.243*	.316*	.692*	-.267*	-0.080	.195*	-.297*	.386*	.495*	.516*	.253*	-0.092	.443*	-.187*
6. Yapısal Stil Boyutu						1	.221*	.242*	.293*	.570*	-.210*	-0.090	0.108	-.186*	0.095	.302*	.282*	0.076	-0.028	.208*	-.152*
7. Sosyal Yeterlilik Boyutu							1	.281*	.427*	.662*	-0.044	-.143*	.122*	-.186*	.153*	.304*	.238*	0.020	-0.087	.181*	-0.105
8. Aile Uyumunu Boyutu								1	.510*	.660*	-.204*	-.157*	0.038	-.136*	.253*	.158*	.211*	.142*	-0.088	.193*	-.179*
9. Sosyal Kaynaklar Boyutu									1	.745*	-.142*	-0.067	.154*	-.131*	.164*	.292*	.253*	.141*	-0.028	.233*	-0.079
10. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği										1	-.301*	-.163*	.188*	-.311*	.354*	.487*	.487*	.199*	-.128*	.400*	-.238*
11. Kendini Suçlama Boyutu											1	.176*	.295*	.381*	-.126*	0.051	-0.064	.121*	.440*	0.103	.706*
12. Diğerlerini Suçlama Boyutu												1	0.028	.508*	-0.047	-0.048	-0.110	0.079	.225*	0.018	.659*
13. Ruminasyon Boyutu													1	0.023	.309*	.601*	.577*	.349*	.383*	.614*	.483*
14. Felaketleştirme Boyutu														1	-.204*	-.220*	-.349*	-0.037	.327*	-.150*	.761*
15. Olumlu Yeniden Odaklanma Boyutu															1	.461*	.614*	.433*	.139*	.733*	-0.042
16. Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma Boyutu																1	.782*	.361*	.124*	.766*	.120*
17. Olumlu Yeniden Değerlendirme Boyutu																	1	.550*	.168*	.875*	-0.008
18. Olayın Değerini Azaltma Boyutu																		1	.412*	.760*	.182*
19. Kabul Boyutu																			1	.481*	.522*
20. Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri																				1	.198*
21. Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri																					1

Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon uygulanmıştır. Kullanılan leklerin ve bu ölçeklerin boyutları arasındaki ilişki incelenmiş ve p değerinin 0.05'ten küçük olması * ile gösterilmiştir. Değer odaklı yaşam leği ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık leği arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.211$, $p<0.05$).

Değer odaklı yaşam leği ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r=0.189$, $p<0.05$), uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=0.083$, $p>0.05$) görülmektedir.

Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık leği ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r=0.400$, $p<0.05$), uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu ($r=-0.238$, $p<0.05$) görülmektedir.

Tablo 4.12*Değer Odaklı Yaşamın Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi*

Model	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	T	p	F	P	R²	Durbin Watson
1	Psikolojik Dayanıklılık	Sabit	108.915	3.452	-	31.552	0.000*	14.258	0.000*	0.045	1.990
		Değer Odaklı Yaşam	0.175	0.046	0.211	3.776	0.000*				

Değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini araştırmak için basit doğrusal regresyon uygulanmıştır. Bunun sonucunda, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F=14.258$, $p<0.05$). Değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=0.175$, $t=3.776$, $p<0.05$). Değer odaklı yaşamdaki 1 birimlik artış, psikolojik dayanıklılık üzerinde 0.175’lik artışa sebep olmaktadır. Kurulan modelin %4.5’i açıklanmaktadır ($R^2=0.045$). Modelde otokorelasyon sorunu yoktur, Durbin Watson değeri 1.5 ile 2.5 arasındadır ($DW=1.990$).

Tablo 4.13

Uyumlu ve Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Model	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	T	p	F	p	R ²	Durbin Watson
1	Psikolojik Dayanıklılık	Sabit	82.570	5.176	-	19.952	0.000*	58.131	0.000*	0.160	2.006
		Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	0.580	0.076	0.400	7.624	0.000*				
2	Psikolojik Dayanıklılık	Sabit	144.667	5.501	-	26.299	0.000*	18.377	0.000*	0.057	1.925
		Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	-0.494	0.115	-	-4.287	0.000*				

Değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelenmeden önce bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=0.1747$, $t=3.7760$, $p<0.05$). Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi anlamlı iken, bu etkide aracı rolü olup olmadığına bakılmıştır. Elde edilen modelin sonuçlara göre %95 güven aralığındaki değerlerin 0’ı içermemesi modelde aracı rolünün olduğunu göstermektedir. Değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün anlamlı olduğu

görülmektedir (0.0287, 0.1196). Aracı var sonucuna ulaşıldıktan sonra aracılık türüne karar vermek için doğrudan etkinin anlamlılığına bakılmıştır. Değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu fakat etki katsayısının azaldığı görülmektedir ($\beta=0.1031$, $t=2.3280$, $p<0.05$). Bu yüzden kısmi aracı kararı verilmiştir.

Elde edilen modelin sonuçlara göre %95 güven aralığındaki değerlerin 0'ı içermesi modelde aracı rolünün olmadığını göstermektedir. Değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün anlamlı olmadığı görülmektedir (-0.0339, 0.0245).

Tablo 4.14

Değer Odaklı Yaşamın Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinde Uyumlu ve Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü

Etki		β	Standart Hata	T	p	Sonuç
Değer Odaklı Yaşam→Psikolojik Dayanıklılık		0.1747	0.0463	3.7760	0.0002*	Kabul
Değer Odaklı Yaşam→Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri→Psikolojik Dayanıklılık	<i>Doğrudan Etki</i>	0.1031	0.0443	2.3280	0.0206*	Kabul
	<i>Dolaylı Etki</i>	0.0716	0.0232	Güven Aralığı (0.0287, 0.1196)		Anlamlı
Değer Odaklı Yaşam→Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri→Psikolojik Dayanıklılık	<i>Doğrudan Etki</i>	0.1801	0.0449	4.0122	0.0001*	Kabul
	<i>Dolaylı Etki</i>	-	0.0145	Güven Aralığı (-0.0339, 0.0245)		Anlamlı değil

* $p<0.05$

Uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi araştırmak için 2 model kurmuş ve basit doğrusal regresyon uygulanmıştır. Bunun sonucunda, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F=58.131$, $p<0.05$). Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=0.580$, $t=7.624$, $p<0.05$).

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerindeki 1 birimlik artış, psikolojik dayanıklılık üzerinde 0.580'lik artışa sebep olmaktadır. Kurulan modelin %16'sı açıklanmaktadır ($R^2=0.045$). Modelde otokorelasyon sorunu yoktur, Durbin Watson değeri 1.5 ile 2.5 arasındadır (DW=2.006).

Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F=18.377$, $p<0.05$). Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=-0.494$, $t=-4.287$, $p<0.05$).

Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerindeki 1 birimlik artış, psikolojik dayanıklılık üzerinde 0.494'lük azalışa sebep olmaktadır. Kurulan modelin %5.7'si açıklanmaktadır ($R^2=0.045$). Modelde otokorelasyon sorunu yoktur, Durbin Watson değeri 1.5 ile 2.5 arasındadır (DW=1.925).

5.TARTIŞMA

Çalışmaya katılım sağlayan katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar doğrultusunda değişkenlerin ilişkilerini yorumlamak için analiz sonuçlarında anlamlı ilişkiler hesaplanmıştır. Elde edilen bulguların kısaca ifadesi ve tartışılmasına yönelik bilgiler bu başlıkta sunulmuştur. Bağımlı değişkenin demografik değişkenlere göre farklılaşma düzeyleri, diğer değişkenlerle arasındaki ilişkileri ve uyumlu/uyumsuz stratejilerin aracı rolü incelenmiştir.

Değer odaklı yaşam ölçeği ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Önceden de üstünde durulduğu gibi, değerlere ilişkin pek çok araştırma yapılmasına rağmen direkt olarak psikolojik dayanıklılıkla ilişkisinin ele alındığı araştırma sayısı sınırlı sayıdadır. Literatürdeki ele alınan araştırmalar incelendiğinde bu iki değişkenin birbiriyle pozitif yönlü ilişkisi olduğu saptanmıştır (Murrell vd., 2017). Mevcut çalışmada değer odaklı yaşam ile sosyal kaynaklar boyutu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bu bulguyla tutarlı olarak, literatürde de benzer sonuçlar mevcuttur. Optimistlik ve diğergamlığın dayanıklılığı arttıran nitelikler olduğu düşünüldüğü için araştırmacılar bu pozitif kişilik özelliklerini araştırıp bunların bireysel koruyucu faktörler olduğu sonucuna varmışlardır (Potter vd., 2013). Schwartz vd., (2009)'nin psikolojik iyi oluş ile özgeci davranışlar arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi tespit eden çalışmaları mevcuttur. Bununla beraber dayanıklılığı arttırmaya ilişkin müdahalelerde değer odaklı yaşamla ilgili beceriler güçlendirilerek zorlu yaşam deneyimleri karşısında bireylerin güçlendirilmesi hedeflenmektedir. Bundan hareketle değer odaklı yaşamın dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği ayrıca ifade edilmektedir (Ryan ve ark., 2019). Terapi ekollerine bakıldığında terapi sürecinde değerlerin sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Örnek olarak; psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı boyutuyla Gestalt ekolünün bireyin kendini tüm halleriyle kapsayabilmesi, kendine yönelik tüm taraflarını kabul edebilmesi, kendine yönelik güven ve sadakatini gösterebilmesiyle ilişkilendirilebilir. Varoluşçu yaklaşım da bunu destekleyici niteliktedir. Birçok ekol değerleri ve değerler temelli yaşamı dayanıklılığı arttırmak için farklı yöntem ve tekniklerle kullanır (Van Deurzen, 2012).

Mevcut çalışmada dayanıklılık ile duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, mevcut çalışmayla tutarlı olarak uyumlu stratejiler arttıkça psikolojik dayanıklılığın da

artış gösterdiği, uyumsuz stratejiler arttıkça da psikolojik dayanıklılığın azalma gösterdiği saptanmıştır (Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2020). Bununla beraber psikopatolojik problemlerle negatif yönlü ilişkisi bulunan uyumlu stratejilerin dayanıklılıkta büyük önem taşıyan koruyucu faktörlerden destek alma, problem çözme ile pozitif yönlü ilişkisi mevcut çalışma bulgularıyla tutarlıdır. Duygu düzenleme stratejilerinden bazılarını (örn.; zorlu yaşam deneyimlerine yönelik ruminasyon yerine düşünceleri olumlularına yönlendirme) kullanmanın; adaptasyonu, problemlerin üstesinden gelebilmeyi ve işlevselliği arttırdığı ve semptomatik durumların azalmasında etken rol oynadığı belirtilmiştir (Balzarotti vd., 2016). Bir çalışma sonucuna göre; psikolojik dayanıklılığı açıklayan en önemli faktörün uyumlu stratejiler olduğu ortaya konmuştur (Kaya ve Eroğul, 2016). Yine benzer bir araştırmada da uyumlu stratejiler ile dayanıklılık düzeyi arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Murat ve Taşdemir, 2021). Zorlu yaşam deneyimleri karşısında hayattaki işlevselliğin bozulmaması, psikolojik dayanıklılık bağlamında büyük önem taşıyan bir unsurdur. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı bu negatif durum ve olayların işlevsel bir şekilde üstesinden gelindiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda ele alındığında duyguları regüle edebilmede uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılıkla pozitif ilişkisi oldukça anlaşılır bulunmaktadır.

Mevcut çalışmada psikolojik dayanıklılık ile kabul uyumlu stratejisi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bulguyla ilişkili olarak Garnefski ve diğerleri (2002), kabul stratejisinin bazı bireylerce durum ve olaylara yönelik hiçbir değişikliğe imkan tanımayacağına ilişkin görüşlerini dile getirmiştir. Alanyazından farklı olarak mevcut çalışmada kabul stratejisinin kullanımının azalmasıyla psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Literatüre bakıldığında Tuğrul (2000)'un araştırmasına göre negatif yaşam deneyimlerinin kabullenilmesinin, durum ve olaylara yönelik başa çıkabilmeyi kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Harris (2022)'in çalışmasında da kabul uyumlu stratejisinin kullanımının artmasının negatif düşünceleri azalttığıyla ilgili bulgulara rastlanmıştır. Mevcut çalışmada uyumlu duygu regülasyonu stratejilerinden negatif yönlü ilişkili tek strateji kabul olmuştur.

Mevcut çalışmada psikolojik dayanıklılık ile olumlu yeniden odaklanma uyumlu stratejisi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Ataman (2011)'in araştırmasına göre bu stratejinin psikolojik dayanıklılığı açıkladığı görülmüş ve olumlu yeniden odaklanma uyumlu stratejisi arttıkça dayanıklılık düzeyinin de arttığı saptanmıştır.

Olumlu yeniden odaklanma uyumlu stratejisi arttıkça psikopatolojiler azalır dayanıklılık da artmaktadır (Martin ve Dahlen, 2005). Garnefski ve arkadaşları (2001), bunun uyumlu bir strateji olmasına karşın uzun vadede kullanımının kaçınma davranışına evrilebileceğine yönelik görüşlerini bildirmişlerdir.

Mevcut çalışmada psikolojik dayanıklılık ile plana yeniden odaklanma uyumlu stratejisi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılıkla aralarında en güçlü ilişki bulunan iki uyumlu stratejiden birisi plana yeniden odaklanma stratejisidir. Bu çalışmayla tutarlı olarak psikopatolojilere sahip olan bireylerle sağlıklı bireylerin karşılaştırılmasının yapıldığı bir çalışmada dayanıklılık ile plana yeniden odaklanma arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lei ve ark., 2014). Bu uyumlu strateji yaşanan negatif olayların ele alınarak hangi hamlelerin yapılması gerektiğinin düşünülüp eyleme geçilmesiyle ilgilidir. Bu durumun, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttıracaklarını düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada psikolojik dayanıklılık ile olumlu yeniden değerlendirme uyumlu stratejisi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılıkla aralarında en güçlü ilişki bulunan iki uyumlu stratejiden birisi olumlu yeniden değerlendirme stratejisidir. Literatür de mevcut bulgularla tutarlıdır. Negatif deneyimlerde zorlu duyguları azaltmak için bu uyumlu stratejinin kullanımı dayanıklılık düzeyini arttırmaktadır (Gross, 1998). Erpınar (2017)'nin araştırmasına göre de olumlu yeniden değerlendirme uyumlu stratejisi ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bağlamda, bulgular değerlendirildiğinde olumlu yeniden değerlendirme uyumlu stratejisi kullanımının sıklaşması ile işlevselliğin artıp zorlu durumların pozitif taraflarını görmenin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttıracaklarını düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada psikolojik dayanıklılık ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuç literatürdeki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Bazı stratejilerin daha yoğun şekilde kullanılması (örn.; olumsuz olaylar üstünde düşünme, kendini yargılama) ruhsal sorunların ve semptomların artışı yönünde risk faktörü oluşturmaktadır (Aldao vd., 2010). Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha yoğun bir şekilde kullanmak ve duygu düzenlemede güçlük yaşanması negatif yaşam deneyimleri karşısında duyguları regüle edebilmede zorluk yaşanmasına zemin

oluşturmaktadır. Bir araştırmada ise dayanıklılık üzerindeki bazı stratejilerin etkileri araştırılmıştır. Elde edilen sonuçta bahsi geçen stratejiler ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Min vd., 2013).

Mevcut çalışmada psikolojik dayanıklılık ile ruminasyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Uyumsuz stratejileri kullanan bireylerde negatif duygusal oluşumlarla ilişkili olarak anksiyete, öfke, depresyon gibi durumlar meydana gelmektedir (Davidson vd., 2000). Bu yüzden psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyen stres, saldırganlık, depresiflik ile duygu regülasyonu stratejilerinin bağlantısı bu döngüye bağlı olarak gelişmiş olabilir. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde ise stres verici deneyimler yaşandığında ruminasyon uyumsuz stratejisinin kullanımı bireydeki depresifliği arttırdığı bunun da dayanıklılığı düşürdüğü görülmektedir. Duygudurum patolojileri ile uyumsuz stratejilerin araştırıldığı bir diğer araştırmada ise ruminasyonun en güçlü ilişkide olduğu görülmektedir (Segerstrom ve ark., 2000).

Mevcut çalışmada psikolojik dayanıklılık ile kendini suçlama uyumsuz stratejisi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Schacter ve Juvoyen (2017)'nin araştırmasında da dayanıklılığı yüksek bireylerin kendilerini daha az suçladıkları yönünde bulgular edinilmiştir. Bu bağlam; kendini suçlama uyumsuz stratejisi kullanımı arttıkça bireydeki olumsuz duyguların arttığı ve buna yönelik de psikolojik dayanıklılık düzeyini düşürdüğünü düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada psikolojik dayanıklılık ile felaketleştirme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde felaketleştirme ile dayanıklılık arasında sınırlı sayıda araştırma olduğu gözlemlenip kaygı ve depresyona yönelik çalışmalar göze çarpmaktadır. Rey ve Extremera (2012), depresyon semptomlarıyla en yüksek düzeyde bağlantılı olan uyumsuz stratejinin felaketleştirme olduğunu belirtmiştir. Çelik ve Kocabıyık (2014)'in araştırmasında ise patolojik semptom gösteren bireylerin dayanıklılığı yüksek bireylere göre daha çok felaketleştirme ve ruminasyon uyumsuz stratejilerini kullandığını ifade etmiştir. Bireyler olumsuz bir olayla karşılaştıklarında durumu daha vahimleştirerek negatif yanlarına eğilebilirler. Bireylerin bu eğilimleri de onların psikolojik dayanıklılık düzeylerini düşürebilmektedir.

Değer odaklı yaşam ölçeği ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde bu değişkenler arasındaki ilişkiyi aracılık bağlamında ele alan çalışmaların çok az sayıda olduğu saptanmıştır. Değer odaklı yaşam ile anksiyete ilişkisinin ele alındığı araştırmaların bulguları bu çalışmanınkiler ile benzerdir (Ruiz vd., 2022). Uğur (2018), 8 oturumluk Kabul Kararlılık Terapisi temelli çalışmasında katılımcıların olumsuz değerlendirmeye yönelik kaygılarının azaldığına ilişkin etkin sonuçların ortaya çıktığını bildirmiştir. KKT'nin değer odaklı yaşamı temel aldığı göz önünde bulundurulduğunda buradaki beceri kazandırma müdahalelerinin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olumlu yeniden odaklanma boyutunu desteklediği düşünülmektedir. Yine KKT temelli psikoeğitim programının ele alındığı bir başka çalışmada Razzaghi (2022), bir grup öğrencinin sosyal görünüme bağlı anksiyete ve kabul düzeylerine yönelik incelediği çalışmasında; 39 öğrenci ile çalışarak anlamlı değişimler elde etmiştir. Bunun da değer odaklı yaşam ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerindeki ortak nokta olan kabule işaret ettiği düşünülmektedir.

Mevcut aracılık analizinde; değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide uyumlu duygu regülasyonu stratejilerinin aracı rolünün anlamlı olduğu, uyumsuz duygu regülasyonu stratejilerinin aracı rolünün anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Uyumlu stratejilerin kısmi aracı rolüne ilişkin literatürle tutarlı olarak; bu çalışmada uyumlu stratejilerin kullanımı ile dayanıklılık düzeyi artış gösterip aralarında pozitif bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Değer odaklı bir yaşam ile belirli değerler doğrultusunda yaşayıp stresörün üstesinden gelmeye çalışan bireylerin; olumlu yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, olumlu yeniden değerlendirme ve plan yapmaya yeniden odaklanma stratejilerini kullanarak psikolojik iyi oluşlarına katkı sunacağı dolayısıyla da psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttıracığı düşünülebilir (Friborg vd., 2003).

Katılımcıların dayanıklılık seviyeleri YİPDÖ ile hesaplanmış ve aldıkları puanlar doğrultusunda demografik değişkenlerin farklılaşma düzeyleri incelenmiştir. Burdan alınan puanlara göre demografik değişkenlerden eğitim düzeyi ve medeni durum değişkenlerinde bazı altı boyutlarda anlamlı bir farklılığa ulaşılırken; yaş ve cinsiyet değişkenlerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarına göre cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Buna göre, "Psikolojik dayanıklılık, cinsiyete göre farklılaşmaktadır" hipotezi reddedilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre kadın ya da erkek olmanın psikolojik dayanıklılık için belirgin bir etmen olmadığı saptanmıştır. Psikolojik

dayanıklılıkla ilişkisi olan diğer etmenlerin kadın veya erkek olmaya ilişkin etkisini ortadan kaldıracak olabileceği düşünülmektedir. Literatürde bu konuyla ilgili pek çok çalışma olsa da çıkan sonuçlar birbirinden oldukça farklıdır. Psikolojik dayanıklılığın kadın veya erkek olmaya göre farklılaşmadığını belirten çalışmaların yanında psikolojik dayanıklılığın erkeklerde daha yüksek ya da psikolojik dayanıklılığın kadınlarda daha yüksek (Campbell-Sills vd., 2006) olduğunu ifade eden araştırmalar da mevcuttur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyal kaynak ve destekler ile daha yakın ilişkisinden kaynaklı olduğu belirtilmiştir. Bununla beraber bu durumun bölgesel yaşam stilleriyle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Örnek olarak kırsal yerlerde yaşayan kadınların bir arada vakit geçirdiği köy fırınlarında ekmek pişirirken sosyal kaynak ve destek ihtiyaçlarının giderilmesi söz konusu olabilir. Kentsel yerler incelendiğinde ise kadınların toplandıkları altın günü örnek olarak verilebilir. Kadınlar her ay bir araya gelerek ev sahibine sundukları maddi destek ile toplumsal bir faaliyet düzenlenmiş olur (Büyükokutan, 2012). Bu örnek sosyal ilişkilere yönelik besleyicilik sunuyor olabilir. Çalışma sonuçlarındaki bu farklılaşmanın; çalışmaların örneklem büyüklükleri ve örneklemin cinsiyete göre dengesiz dağılımından dolayı olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmada uyumsuz duygu regülasyonu stratejilerinden biri olan ruminasyonun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Ruminasyon puanları kadınlarda erkeklere göre daha yüksektir. Bu çalışmayla tutarlı olarak alanyazında da araştırmalar mevcuttur. Kadınlarda erkeklere nazaran daha sık depresifliğe rastlanmasının sebebi olarak yineleyici düşüncelere kadınların daha fazla sahip olması gösterilmiştir (Garnefski vd., 2004). Burdan hareketle ruminasyonun kadınlarda depresif belirtileri arttırdığı bunun da dayanıklılığı düşürdüğü düşünülmektedir.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarına göre yaş değişkeninde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Buna göre, “Psikolojik dayanıklılık, yaşa göre farklılaşmaktadır” hipotezi reddedilmiştir. Geçmiş çalışmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ve yaş faktörü arasında farklılaşmanın ele alındığı çalışmaların oldukça az sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Buna rağmen psikolojik dayanıklılığın yaşa göre değişkenlik gösterdiği de bilinmektedir (Southwick vd., 2011). Mevcut çalışmanın bulguları incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ölçeğinden en yüksek puanı 45 yaş ve üstü katılımcıların aldığı tespit edilmiştir. Bununla uyumlu olarak; bir çalışmada özsaygı ve özdeğer ile dayanıklılık arasında pozitif ilişkinin varlığı ve büyük yaştaki

katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı ifade edilmiştir (Souza ve Hutz, 2016). Mevcut çalışmada uyumlu duygu regülasyonu stratejilerinde (olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme) anlamlı farklılığı 35-44 yaş arasının oluşturduğu saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde; yaşa yönelik olumlu duygulanımları yaşama arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgu, kişinin yaşı arttıkça duygularını regüle edebilmede daha başarılı bir hale gelmesiyle açıklanabilir (Ötünçtemur ve Kahraman, 2020). Yaş değişkenine göre ele alınan araştırmalar incelendiğinde olumlu yeniden değerlendirme uyumlu stratejisinin yetişkinlikte daha çok kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Gross, 2001). Burdan hareketle 35-44 yaş grubunun duygularını regüle ederek dayanıklılıklarını arttırdığı düşünülebilir.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarına göre medeni durum değişkeninde anlamlı bir farklılığa bir alt boyutta ulaşılmıştır. Buna göre, “Psikolojik dayanıklılık, medeni duruma göre farklılaşmaktadır” hipotezi bir alt boyut için kabul edilmiştir. Katılımcıların medeni hallerine göre aile uyumu boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Medeni hali evli olan katılımcıların aile uyumu boyutu puanlarının, bekâr / boşanmış olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada medeni duruma ilişkin dayanıklılık puanlarına bakıldığında evli bireylerin puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde; iyimserlik ile medeni durumun dayanıklılığı yordayıcılığının ele alındığı bir araştırmada bekar katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük çıktığı saptanmıştır (Parmaksız, 2020). Bununla paralel olarak bir başka çalışmada ise evlilerin bekarlara göre dayanıklılıklarının yüksek olduğu ortaya çıkarılmıştır (Bozgeyikli ve Şat, 2014).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde bulgulara yönelik sonuçlar ifade edilmiştir. Araştırmada 18 yaş ve üstü bireylerin değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelenmiştir. Ulaşılan bulgularda cinsiyete ve yaşa göre psikolojik dayanıklılık açısından anlamlı bir farklılık olmadığı, bununla beraber kadınların ve 45 yaş üstü bireylerin daha fazla skorlar aldığı görülmüştür. Değişkenlerin birbiriyle ilişkileri ele alındığında; değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır. Değer odaklı yaşam ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunurken, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Psikolojik dayanıklılık uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini anlamlı ve pozitif olarak yordarken, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini anlamlı ve negatif olarak yordamıştır. Son olarak değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık arasında uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Değer odaklı yaşamda uyumlu stratejilerin kullanımı psikolojik dayanıklılığı olumlu etkilemektedir. Literatürdeki çalışmalar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Çalışmanın daha geniş bir örnekleme yinelenmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda değerlere ve değer odaklı yaşam konusunun KKT kapsamında daha geniş bir şekilde ele alınması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adolphs, R., Tranel, D., Damasio, H. ve Damasio, A. (1994). Impaired recognition of emotion in facial expressions following bilateral damage to the human amygdala. *Nature*, 372(6507), 669-672. <https://doi.org/10.1038/372669a0>
- Aflakseir, A., Nowroozi, S., Mollazadeh, J., & Goodarzi, M. A. (2016). The role of psychological hardiness and marital satisfaction in predicting posttraumatic growth in a sample of women with breast cancer in Isfahan. *Iranian Journal of Cancer Prevention*, 9(4).
- Akar, A. (2018). *Psikolojik Sağlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi*, [Yayımlanmamış doktora tezi]. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktan, S. (2016). *Gençlerde erteleme, kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Altundağ, Y. (2013). Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık. [Yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Arastaman, G., & Balcı, A. (2013). Lise öğrencilerinin yılmazlık algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(2).
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. ve Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(1), 125– 143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bas-Sarmiento, P., Saucedo-Moreno, M. J., Fernández-Gutiérrez, M., & Pozaméndez, M. (2017). Mental health in immigrants versus native population: a systematic review of the literature. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(1), 111-121.
- Batan, S. N. ve Ayten, A. (2015). Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67-92.
- 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.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi*. Epsilon yayınevi.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

- Bozdağ, F. (2020). *Mülteci çocukların psikolojik sağlamlıklar ve kültürlenme stratejileri* [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Hacettepe Üniversitesi.
- Bozgeyikli H. ve Şat A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul örneği. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191.
- Bradley, R. H., Whiteside, L. Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. ve Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360.
- Briley, D. A., & Wyer Jr, R. S. (2001). Transitory determinants of values and decisions: The utility (or nonutility) of individualism and collectivism in understanding cultural differences. *Social Cognition*, 19(3: Special issue), 197-227.
- Büyükokutan Töret, A. (2017). Geleneksel çöpçatanlık kurumunun günümüz sosyal medyasına evrimi üzerine bir değerlendirme. *Folklor/Edebiyat*, 23(91), 237-250.
- Cal, S. F., de Sá, L. R., Glustak, M. E. ve Santiago, M. B. (2015). Resilience in chronic diseases: A systematic review. *Cogent Psychology*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1024928>
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Cappella, E. ve Rhona, W. (2001). Turning around reading achievement predictors of high school student's academic resilience. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 758- 771.
- Chen, J. ve George, R. A. (2005). Cultivating resilience in children from divorced families. *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*, 13(4), 452-455.
- Chesney, S. A., Timmer-Murillo, S. C. ve Gordon, N. S. (2019). Establishment and replication of emotion regulation profiles: implications for psychological health. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(3), 329-345. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1573990>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E. ve Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cowen, E. L., Work, W. C., Wyman, E. A., Parker, G. R., Wannon, M. ve Gribble, E. (1992). Test comparisons among stress-effected, stress-resilient, and nonclassified fourththrough sixth-grade urban children. *Journal of Community Psychology*, 20, 200- 214
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A. ve Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationship, and children's externalizing behavior: a longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73, 1220-1237.
- Cüceloğlu, D. (2017). *Evlendirmeden önce*. Remzi kitabevi.
- Çakmak, A. F. ve Çevik, E. I. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of 79 Business Management*, 4(10), 2097-2102. <https://doi.org/10.5897/AJBM.9000135>
- Çekici, F., Aydın-Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan-Gördesli, M. ve Arslan, R. (2018). Değer Odaklı Yaşam Ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(19), 459-471.
- Çelik, H., ve Kocabıyık-Onat, O., (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 139-155.

- Çetin, F., Yeloğlu, HO ve Basım, HN (2015). Psikolojik bilgilerin açıklanmasında faktör beş kişilik değişim rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 81-92.
- Çetinkaya, Ö. ve Alpaslan, A.M. (2011). Duygusal zekânın iletişim becerileri üzerine etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 363- 377.
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238.
- Davidson, R. J., Putman, K.M. ve Larson, C.L. (2000). Dysfunction in the Neural Circuitry of Emotion Regulation- A Possible Prelude to Violence. *Science*, 289 (5479), 591-594.
- Dearden, J. (2004). Resilience: A study of risk and protective factors from the perspective of young people with experience of local authority care. *Support For Learning*, 19(4), 187-193.
- Demos, V., Dugan, T. F., ve Coles, R. (1989). The child in our times: Studies in the development of resiliency. *Resiliency in Infancy*, 3-22.
- Derluyn, I. ve Broekaert, E. (2007). Different perspectives on emotional and behavioural problems in unaccompanied refugee children and adolescents. *Ethnicity & Health*, 12(2), 141-162.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Emmons, R. A. ve Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Erpınar, Z. (2017). *Duygu düzenleme, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler: yaş ve cinsiyet farklılıkları* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2, 105-116. <https://doi.org/10.5539/ijps.v2n2p105>
- Fleishman, J. A. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 229-244.
- Flores, E., Rogosch, F. A. ve Cicchetti, D. (2004). Predictors of resilience in maltreated and nonmaltreated latino children. *Developmental Psychology*, 41(2), 338-351.
- Frankl, V. E. (2012). *İnsanın anlam arayışı*. Okuyanıs.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods In Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Friedberg, A. ve Malefakis, D. (2018). Resilience, trauma, and coping. *Psychodynamic Psychiatry*, 46(1), 81-113. <https://doi.org/10.1521/pdps.2018.46.1.81>
- Frijda, N. H., Manstead, A. S. R. ve Bem, S. (2000). *Emotions and belief: How feelings influence thoughts*. Cambridge university press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511659904>

- Furnham, A. ve Shiekh, S. (1993). Gender, generational and social support correlates of mental health in asian immigrants. *International Journal of Social Psychiatry*, 39(1), 22–33.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416- 430.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141- 149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, 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. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Garnefski, N., Van Rood, Y., De Roos, C. ve Kraaij, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(2), 144-151. <https://doi.org/10.1007/s10880-017-9494-y>
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M. ve Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–11.
- Giddens, A., Duneier, M., Appelbaum, R. P., & Carr, D. S. (1991). *Introduction to sociology*. Norton new york.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: the protective value of positive school and spare time experiences. *Child And Society*, 14(1), 37-47.
- 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. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Goodman, J. H. (2004). Coping with trauma and hardship among unaccompanied refugee youths from Sudan. *Qualitative Health Research*, 14(9), 1177- 1196.
- Graber, R., Pichon, F. & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience*. London: Overseas Development Institute.
- Greeff, A. P. ve Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36-42.
- Griffiths, H., Keirns, N., & Strayer, E. (2015). *Introduction to sociology 2e*. OpenStax college.
- Grizenko, N. ve Pawliuk, N. (1994). Risk and protective factors for disruptive behavior disorders in children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 534-544.
- Gross, J. J. (1999). *Emotion and emotion regulation*. L. A. Pervin ve O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. Guilford press.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 214-219.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6, 9–14.

- Gürel, D. ve Er, H. (2020). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarına göre küresel salgınlar karşısında güç aldığımız değerler: Covid-19 örneği. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 573-596.
- Hamarta, E., Deniz, M., Dilmaç, B., & Arslan, C. (2015). Evlilik içi ilişki ile evlilikteki yaşam doyumunun evli çiftlerin değerleri açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 55-69.
- Hanel, P. H., Litzellachner, L. F. ve Maio, G. R. (2018). An empirical comparison of human value models. *Frontiers in Psychology*, 9, 1643.
- Haroz, E. E., Murray, L. K., Bolton, P., Betancourt, T. ve Bass, J. K. (2013). Adolescent resilience in Northern Uganda: The role of social support and prosocial behavior in reducing mental health problems. *Journal of Research on Adolescence*, 23(1), 138-148.
- Harris, R. (2022). *ACT'i kolay öğrenmek: Kabul ve kararlılık terapisi için hızlı bir başlangıç*. Litera yayıncılık.
- Hawkins, R.S., Graham, P.W., Williams, J., Zahn, AM. (2009). Understanding and responding to girls' delinquency. office of justice programs. *Office Of Juvenile Justice And Delinquency Prevention*, 1-23.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What is resilience? Canadian journal of psychiatry. *Revue Canadienne De Psychiatrie*, 56(5), 258-265.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Martinussen, M. ve Rosenvinge, J. H. (2001). Preliminary results from the development and validation of a Norwegian scale for measuring adult resilience. *Journal of the Norwegian Psychological Association*, 38(4), 310-317.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 341-356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G. ve Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341-362. <https://doi.org/10.2466/03.20.pr0.114k22w4>
- Ingram, R. E. ve Price, J. M. (2001). The role of vulnerability in understanding psychopathology. R. E. Ingram ve J. M. Price (Ed.). *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan*. The Guilford press.
- İşözen, Ü. H., & Kolay, İ. (2022). 15-17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 15(84).
- Jacelon C. S. (1997) The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129
- Kaçar, T. (2022). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Kandel, E., Mednick, S. A., Kirkegaardsorensen, L., Hutchings, B., Knop, J., Rosenberg, R. ve Schulsinger, F. (1988). IQ as a protective factor for subjects at high risk for antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 224-226.
- Kararımak, Ö. & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-41.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Karstoft, KI, Armour, C., Elklit, A., & Solomon, Z. (2015). Savaşa maruz kaldıktan sonra boylamsal TSSB yörüngelerini tahmin etmede kontrol odağı ve başa çıkma tarzının rolü. *Anksiyete Bozuklukları Dergisi*, 32, 89-94.
- Kaya, İ. ve Eroğul, A. R. (2016). The mediating role of automatic thought and cognitive emotion regulation strategies on relationships among childhood abuse/neglect, behavioral problems and resilience of adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 45(2), 331-358. <http://dx.doi.org/10.14812/cuefd.284305>
- Kaya, Ö. S., & Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.
- Kırca, B. ve Saruhan, V. (2020). Pozitif psikoloji ekseninde başa çıkma. D. Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji içinde* (s.143-160). Pegem.
- Kluckhohn, C. (1951). Values and value-orientations in the theory of action: An exploration in definition and classification. T. Parsons ve E. A. Shils (Ed.), *Toward a general theory of action* (s. 388-433). Harvard University Press.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality And Social Psychology*, 37(1), 1.
- Kobau, R., Seligman, M. E. P., Peterson, C., Diener, E. D., Zack, M. M., Chapman, D., et al., (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal of Public Health*, 101(8), 1-9. doi: 10.2105/AJPH.2010.300083
- Koca, D. A., & Erden, S. (2018). Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 61-72.
- Korkut, F., & Owen, D. W. (2016). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 2012(9), 24-33.
- Kul, A. & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16 (29), 3773- 3805 .
- Kumar, A. ve Dixit, V. (2014). Forgiveness, gratitude and resilience among Indian youth. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(12), 1414- 1419.
- Kumpfer, K. L. ve Barye, B. (2004). Parent/child transactional processes predictive of resilience or vulnerability to 'substance abuse disorders. *Substance Use and Misuse*, 39, 671-698.
- Kumpfer, K. L., Glantz, M. D., ve Johnson, J. L. (1999). *Resilience and development: Positive life adaptations*. Kluwer academic.
- Lansford, J. E., Patrick, S. M., Kristopher, I. S., Dodge, K. A., Bates, J. E. ve Pettit, G. S. (2006). Developmental trajectories of externalizing behaviors: factors underlying resilience in physically abused children. *Development and Psychopathology*, 18, 35-55.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer publishing company.
- Leahy, R. L. (2019). *Duygusal şema terapi*. Pusula yayınevi.
- Lehman, D. R., Chiu, C., & Schaller, M. (2004). Psychology and culture. *Psychol.*, 55, 689-714.
- Lei, H., Zhang, X., Cai, L., Wang, Y., Bai, M. ve Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies in outpatients with major depressive disorder. *Psychiatry Research*, 218 (1-2), 87-92.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. ve Ekman, P. (1991). Emotion, physiology, and expression in old age. *Psychology and Aging*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.6.1.28>

- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A. ve Luecken, L. J. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 673-683.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: a study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.
- Luthar, S. S., Lyman, E. L. ve Crossman, E. J. (2014). *Resilience and positive psychology*. Springer.
- Luthar, S.S. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.*, 71(3):543-562.
- Maddi, S. R. (1998). Dispositional hardiness in health and effectiveness. İn H. S. Friedman (Ed.). *Encyclopedia of mental health*. Academic Press.
- Maercker, A., Zhang, X. C., Gao, Z., Kochetkov, Y., Lu, S., Sang, Z., ... ve Margraf, J. (2015). Personal value orientations as mediated predictors of mental health: A three-culture study of Chinese, Russian, and German university students. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(1), 8-17.
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W. ve Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610-617.
- Malkoç, A. & Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35- 53.
- 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, R. C. ve Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and danger. *Personality and Individual Differences*, 11 (4), 1249-1260.
- Martinek, T. J. ve Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *quest*, 49, 34-49
- Martins, E., Freire, M. ve Ferreira-Santos, F. (2016). Examination of adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies as transdiagnostic processes: associations with diverse psychological symptoms in college students. *Studia Psychologica*, 58,59-73.
- Masten, A. & Barnes, A. (2018). Resilience in children: developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98-113. Doi:10.3390/Children5070098.
- 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*. The guilford press.
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Friedrich, S. ve Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51, 103-111.
- Meichenbaum, D. (2012). Important facts about resilience: a consideration of research findings about resilience and implications for assessment and treatment. *Melissa Institute*, 2-33.
- Min, J. A., Jung, Y. E., Kim, D. J., Yim, H. W., Kim, J. J., Kim, T. S., Lee, C. U., Lee, C. ve Chae, J. H. (2013). Characteristics associated with low resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Quality of Life Research*, 22(2), 231-241. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0153-3>
- Mitchell, F. (2011). *Resilience: concept, factors and models for practice*. scottish child care and protection Network briefing.
- Moore, Q. L., Kulesza, C., Kimbro, R., Flores, D. ve Jackson, F. (2020). The role of prosocial behavior in promoting physical activity, as an indicator of resilience, in a low-income neighborhood. *Behavioral Medicine*, 46(3-4), 353-365.

- Mouatsou, C. ve Koutra, K. (2021). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, 42(2), 1-14. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x>
- Mumcuoğlu, Ö. (2002). *Bar-on duygusal zekâ testi (bar-on emotional quotient inventory-bar-on eq-i) 'nin türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenilirlik ve geçerlik çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Murat, M. ve Taşdemir, S. H. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2188-2209.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. E. J. Anthony ve B. J. Cohler (Eds.) *The invulnerable child içinde* (s. 84-105). Guilford Press.
- Murrell, A. (2013). *Values and valuing in a college population* [Yayımlanmamış doktora tezi]. North Texas Üniversitesi.
- Murrell, A. R., Jackson, R., Lester, E. G. ve Hulsey, T. (2017). Psychological flexibility and resilience in parentally bereaved college students. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 76(3), 207-226.
- NCH - The Bridge Child Care Development Service, (2007). *Literature review: resilience in children and young people*. The childrens charity.
- New, A. S., Fan, J., Murrough, J. W., Liu, X., Liebman, R. E., Guise, K. G., Tang, C. Y. ve Charney, D. S. (2009). A functional magnetic resonance imaging study of deliberate emotion regulation in resilience and posttraumatic stress disorder. *Biological Psychiatry*, 66(7), 656-664. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2009.05.020>
- Norman, E. (Ed.). (2000). *Introduction: The strengths perspective and resiliency enhancement- A natural partnership. Resiliency enhancement: Putting the strength perspective into social work practice içinde* (s. 1-16). Columbia University Press.
- O'Donnell, D. A., Schwab-Stone, M. E. ve Mueeed, A. Z. (2002). Multidimensional resilience in urban children exposed to community violence. *Child Development*, 73, 1265-1282.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Olsson, A.C., Bonda, L., Burns, M.J., Vella-Brodricke DA, Sawyer SM. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal Of Adolescence*, 26, 1-11.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *MÜ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Ostermann, M., Huffziger, S., Kleindienst, N., Mata, J., Schmahl, C., Beierlein, C., ... ve Lyssenko, L. (2017). Realization of personal values predicts mental health and satisfaction with life in a German population. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(8), 651-674.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan Iii, C. A., Charney, D. ve Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35-40.
- Öncü, A. (2018). *Değer eğitiminde kurmacanın imkanı: Mustafa Kutlu 'nun 'beyhude ömrüm' hikayesinde hayata yüklenen değer*. H. Meydan (Ed.), III. Uluslararası Değerler Eğitimi Kongresi (Bildiriler Kitabı) (ss. 465-478) içinde. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Yayınları.
- Ötünçtemur, A., & Kahraman, F. Ç. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.
- Öz, F. ve Yılmaz, B. E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89.

- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. *Electronic Turkish Studies*, 11(14).
- Özer, E., & Deniz M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel tıp kitabevleri.
- Öztürk, Ö., & Maçkalı, Z. (2022). Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide problem odaklı baş etme stratejilerinin aracı rolü: umutsuzluk, psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 94-107.
- Padesky, C. A. ve Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 283-290.
- Parkinson, B. ve Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition & Emotion*, 13(3), 277-303. <https://doi.org/10.1080/026999399379285>
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302. <https://doi.org/10.9779/pauefd.576186>
- Pilowsky, D. J., Zybort, P. A. ve Vlahov, D. (2004). Resilient children of injection drug users. *Journal of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43(11), 1372- 1379.
- Pinkerton, J., Dolan, P. (2007). Family support, social capital, resilience and adolescent coping. *Child and Family Social Work*, 12, 219–228.
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, J. ve Lundgren, T. (2009). In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 32, 85-103.
- Polizzi, C. P. ve Lynn, S. J. (2021). Regulating emotionality to manage adversity: A systematic review of the relation between emotion regulation and psychological resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 577– 597. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1>
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59.
- Potter P., Deshields T., Berger J. A., Clarke M., Olsen S., & Chen L. (2013). Evaluation of a compassion fatigue resiliency program for oncology nurses. *Oncol Nurs Forum*, 40(2), 180-187.
- Pölkki, P., Ervast, S. ve Huuponen, M. (2004). Coping and resilience of a mentally ill parent. *Social Work in Health Care*, 39(12), 151-163.
- Rahim, A. (1996). Stress, strain and their moderator : An empirical comparison of entrepreneurs and managers. *Journal of Small Business Management*, 34(1), 46-58.
- Rashid, T. ve McGrath, R. E. (2020). Strengths-based actions to enhance wellbeing in the time of COVID- 19. *International Journal of Wellbeing*, 10(4), 113-132.
- Razzaghi, P. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko- eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Reed-Victor, E. ve Stronge, J. H. (2002). Homeless students and resilience: staff perspectives on individual and environmental factors. *Journal of Children and Poverty*, 8(2), 159- 183.
- Reilly, E. D., Ritzert, T. R., Scoglio, A. A., Mote, J., Fukuda, S. D., Ahern, M. E., & Kelly, M. M. (2019). A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 290-304.

- Rey, L. ve Extremera, N. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: the role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, 11 (4), 1245-1254.
- Robbins, A., Kaye, E. & Catling, J. C. (2018). Predictors of student resilience in higher education. *Psychology Teaching Review*, 24(1), 44-52.
- Roccas, S. ve Sagiv, L. (2009). Values. S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*, (s. 1002-1009) içinde. Wiley-Blackwell.
- Ruiz, F. J., Odriozola-González, P., Suárez-Falcón, J. C. ve Segura-Vargas, M. A. (2022). Psychometric properties of the Valuing Questionnaire in a Spanish sample and factorial equivalence with a Colombian sample. *PeerJ*, 10, e12670.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. Doi:10.1111/J.1939-0025.1987. Tb03541.X.
- Ryan, A. K., Pakenham, K. I. ve Burton, N. W. (2019). A pilot evaluation of a group acceptance and commitment therapy-informed resilience training program for people with diabetes. *Australian Psychologist*, 55(3), 196-207.
- Sagiv, L. ve Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 177-198.
- Saraç, E. (2021). *Evli bireylerde cinsel tutum ve bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi] İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Schachter, S. ve Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399. <https://doi.org/10.1037/h0046234>
- Schacter, H. L. ve Juvonen, J. (2017). Depressive symptoms, friend distress, and self-blame: risk factors for adolescent peer victimization. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 51, 35-43.
- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P., & Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal Happiness Studies*, 10(4), 431–448. 8 doi:10.1007/s10902-008-9098-1
- Schwartz, S. H. (2003). A proposal for measuring value orientations across nations. *Questionnaire Package of the European Social Survey*, 259(290), 259–319.
- Scudder, L. Sullivan, K. (2008). Adolescent resilience: lessons for primary care. *The Journal For Nurse Practitioners*, 4:7; 535-543.
- Seçkin, Ş. ve Hasanoğlu, A. (2016). *Çocukta rezilyans: Esneklik ve toparlanabilme becerisi*. Remzi kitabevi.
- Segerstrom, C. S., Tsao, C. I. J., Alden, E. L. ve G. Craske, G. M. (2000). Worry and rumination: repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 671–688.
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shore, B. (1998). *Culture in mind: Cognition, culture, and the problem of meaning*. Oxford University press.
- Sill, C. L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Smith, G. D. ve Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 49, 90-95.

- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J. ve Bezruczko, N. (2000). Resilience and protective factors in adolescence: an autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of Social Psychology, 37*(4), 425-448.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey-Crowson, J. ve Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion, 12*(6), 807-823.
- Southam-Gerow, M. A. (2020). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme*. Nobel yayınları.
- Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D. S. ve Friedman, M. J. (2011). *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. Cambridge University Press.
- Souza, L. K. de, & Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, selfefficacy and demographical aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto), 26*(64), 181-188.
- Sökefeld, M. (1999). Debating self, identity, and culture in anthropology. *Current Anthropology, 40*(4), 417-448.
- Stanley, N., Nguyen, K., Wilson, H., Stanley, L., Rank, A. ve Wang, Y. (2015). Storytelling, values and perceived resilience among Chinese, Vietnamese, American and German prospective teachers. *Universal Journal of Educational Research, 3*(8), 520-529.
- Stewart, M., Reid, G. & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing, 12* (1), 21-31.
- Sürücü, M., Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30*(2), 375-396.
- Şaşmaz, Ş. C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Şavur, E. (2012). *İnsani yardım çalışanlarının yardım arama davranışına ilişkin bir inceleme: Psikolojik belirtiler, psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algısı* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Tan, M. (2007). Social support and coping in Turkish patients with cancer. *Cancer Nursing, 30*(6), 498-504.
- Tebes, J. K., Irish, J. T., Vasquez, M. P. ve Perkins, D. V. (2004). Cognitive transformation as a marker of resilience. *Substance Use and Misuse, 39*, 769-788.
- Terzi, Ş. (2005). *İyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*(35), 297-306.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(29), 1-11.
- 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. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tonga, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının karar stratejileri ve durumluk sürekli kaygı düzeylerine göre incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin strese başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Topçu, F., & Dinç, M. (2024). Pozitif psikoterapi ve kabul ve kararlılık terapisi açısından değerler kavramının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*(51), 221-240. <https://doi.org/10.21497/sefad.1344766>

- Tosun, F. ve Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between values held by married individuals, resilience and conflict resolution styles: A model suggestion. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4), 849-857.
- Tuğrul, C.D. (2000), Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12–17.
- Tuna, E. ve Bozo, Ö. (2012). The cognitive emotion regulation questionnaire: factor structure and psychometric properties of the turkish version. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(4), 564-570. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9303-8>
- Türk-Kurtça, T. ve Kocatürk, M. (2020). The role of childhood traumas, emotional self-efficacy and internal-external locus of control in predicting psychological resilience. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 8(3), 105-115. <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.8n.3p.105>
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Ursu, A. ve Măirean, C. (2022). Cognitive emotion regulation strategies as mediators between resilience and stress during covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12631. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912631>
- Ülker-Tümlü, G., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal Of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Van Deurzen, E. (2012). *Existential counselling & psychotherapy in practice*. Sage.
- Varırcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: Algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Vatan, S., Lester, D. ve Gunn III, J. F. (2014). Emotion dysregulation, problemsolving, and hopelessness. *Psychological Reports*, 114(2), 647-651. <https://doi.org/10.2466/20.02.PR0.114k23w3>
- Wagnild, G. M. & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of there silience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165- 178.
- Wagnild, G. ve Young, H. M. (1991). Another look at hardiness. *IMAGE: Journal of Nursing Scholarship*, 23(4), 257–259. <https://doi.org/10.1111/j.1547- 5069.1991.tb00682.x>
- Wang, J. L. & Zhang, D. J. (2015). Resilience theory and its implications for chinese adolescents. *Psychological Reports: Disability & Trauma*, 117(2), 354-375.
- Wang, Q. (2001). Culture effects on adults' earliest childhood recollection and selfdescription: Implications for the relation between memory and the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 220.
- Werner, E. (1993). Risk, Resilience and Recovery: Perspectives From The Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5 (1993), 503-515.
- Werner, E. E (2004). Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery. *Pediatrics* 114 (2), 492-492.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University press.
- Wilcox, D. T., Richards, F. ve O'Keeffe, Z. (2004). Resilience and risk factors associated with experiencing childhood sexual abuse. *Child Abuse Review*, 13, 338-352.
- Wilson, K. G. & Groom, J. (2002). The Valued Living Questionnaire [Unpublished document]. University of Mississippi.
- Wilson, K. G. ve Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. S. C. Hayes ve V. M. Folette ve M. Linehan (Ed.), *Mindfulness and 332 acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (ss. 120– 151) içinde. Guilford Press.

- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60, 249-272.
- Wood, A. M., Froh, J. J. ve Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
- Wyman, P. A., Cowen, E. L., Work, W. C. ve Parker, G. R. (1991). Developmental and family milieu interview correlates of resilience in urban children who have experienced major life-stress. *American Journal of Community Psychology*, 19, 405-426.
- Yarkın, E. (2013). Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi.
- Yavuz, B. ve Dilmaç, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: manevi iyi oluşun rolü. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 257-271. <https://doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.090>
- Yavuz, K.F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (act): genel bir bakış [acceptance and commitment therapy (act): an overview]. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-7.
- Yi, F., Li, X., Song, X. ve Zhu, L. (2020). The underlying mechanisms of psychological resilience on emotional experience: Attention -bias or emotion disengagement. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Zautra, A. J. (2009). Resilience: one part recovery, two parts sustainability. *Journal of Personality*, 77(6), 1934-1943.
- Zautra, A., Hall, J. S., Murray, K. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. J. R. Reich, A. Zautra, J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience içinde* (s. 3-30). New York: Guilford.
- Zimmermann, P., Firnkes, S., Kowalski, J. T., Backus, J., Siegel, S., Willmund, G. ve Maercker, A. (2014). Personal values in soldiers after military deployment: Associations with mental health and resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 1-9.

EKLER

Ek.1 Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız: 18-24 ()
25-34 ()
35-44 ()
45-64 ()
65 yaş ve üstü ()

2. Cinsiyetiniz: Kadın ()
Erkek ()

3. Eğitim Düzeyiniz: İlkokul ()
Ortaokul ()
Lise ()
Üniversite ()
Yüksek lisans / Doktora ()

4. Medeni haliniz: Bekar ()
Evli ()
Boşanmış ()

Ek.2 Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)

Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)- Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 1

Aşağıda insanlar tarafından değer verilen yaşam alanları yer almaktadır. Bu anket, her bir yaşam alanı için yaşam kalitenizi anlamamızı sağlayacaktır. Yaşam kalitesinin önemli bir boyutu da yaşamınızın farklı alanlarına verdiğiniz önemdir. Her bir yaşam alanının sizin için önemini 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz. '1' o yaşam alanının sizin için 'hiç önemli olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' o yaşam alanı sizin için 'oldukça önemli' anlamına gelmektedir. Bu yaşam alanları herkes için önemli olmayabilir ya da herkes bu değerlere aynı oranda önem vermeyebilir. Her bir alanı kendi kişisel önem duygunuza göre derecelendiriniz.

Alan:

	Hiç önemli değil					Oldukça Önemli				
1) Aile (köken aile)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2) Evlilik / Çiftler/ Yakın ilişkiler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3) Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4) Arkadaşlar/Sosyal çevre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5) İş	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6) Eğitim /Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7) Dinlenme/eğlence eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8) Maneviyat/yaşamda anlam ve amaç	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9) Vatandaşlık/ Toplumsal Yaşam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10) Fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz/hareket dinlenme/uyku)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Düşünceleriniz:

Nasıl hissettiniz? Sizi şaşırtan yaşam alanları oldu mu?

Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği

Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 2

Bu bölümde, davranışlarınızın sahip olduğunuz değerlerle ne ölçüde **tutarlı** olduğunu derecelendiriniz. Burada her bir yaşam alanı için idealinizdeki durumu **sormuyoruz**. Aynı zamanda, başkalarının sizin için neler düşündüğünü de **sormuyoruz**. Herkes bazı alanlarda diğer alanlardan daha iyi olabilir. Ayrıca insanlar herhangi bir yaşam alanı için bazı zamanlarda daha iyi olabilir. **Lütfen geçtiğimiz 1 hafta boyunca neler yaptığınızı düşünerek yanıtlarınızı veriniz**. Her bir yaşam alanınızı 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz (yuvarlak içerisine alınız). '1' davranışlarınızın değerlerinizle 'hiç tutarlı olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' davranışlarınızın değerlerinizle 'tamamen tutarlı' olduğu anlamına gelmektedir.

Geçtiğimiz 1 hafta boyunca...

<u>Alan:</u>	Değerlerimle <u>hiç</u> tutarlı değil										tutarlı
1) Aile (köken aile)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2) Evlilik / Çiftler/ Yakın ilişkiler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3) Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4) Arkadaşlar/Sosyal çevre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5) İş	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6) Eğitim /Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7) Dinlence/eğlence eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8) Maneviyat/yaşamda anlam ve amaç	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9) Vatandaşlık/ Toplumsal Yaşam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10) Fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz/hareket dinlenme/uyku)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Toplam: _____

Ek.3 Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ)

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

Ek.4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

BDDÖ

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız?

Herkes zaman zaman olumsuz ya da tatsız olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemiyle tepki verir. Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayarak olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığımızda genel olarak ne düşündüğünüzü belirtiniz.

	(neredeyse) hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	(neredeyse) her zaman
1. Suçlanacak kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Sık sık, yaşadığım olayla ilgili ne hissettiğim hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım şeyden daha güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
5. Yapabileceğim en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. Bu durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. "Her şey çok daha kötü olabilirdi" diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Sık sık, yaşadığım olayın diğer insanların başına gelen olaylardan çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Suçlanacak kişinin başkaları olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olanlardan sorumlu olan kişinin kendim olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu kabul etmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Zihnim yaşadığım olayla ilgili ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olur.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olanların sonucunda daha güçlü bir insan olabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların başından çok daha kötü şeyler geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Yaşadığım şeyin ne kadar korkunç bir şey olduğunu düşünür dururum.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
19. Durumla ilgili yaptığım hatalar hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Durumla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadığım olayla ilgili neden bu şekilde hissettiğimi anlamak isterim.	1	2	3	4	5
22. Olanları düşünmek yerine güzel bir şey düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Durumun olumlu yanları da olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Diğer şeylerle karşılaştırıldığında yaşadığım şeyin o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Sık sık, yaşadığım durumun bir insanın başına gelebilecek en kötü durum olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5