

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICILARI  
OLARAK BAĞLANMA STİLLERİ, STRESLE BAŞA  
ÇIKMA TARZLARI VE PROBLEM ÇÖZME  
BECERİLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mervegül ORHAN

İstanbul

Ocak - 2024

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK  
BAĞLANMA STİLLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI  
VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mervegül ORHAN

Tez Danışmanı

Dr. Öğretim Üyesi Volkan Koç

İstanbul

Ocak - 2024

## TEZ ONAYI

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ (İmza)

Üye Doç. Dr. Yusuf BİLGE (İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN (İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

# BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Problem Çözme Becerileri**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Mervegül ORHAN

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca bilgisi ve değerli bakış açılarıyla her zaman yanımda olan, birlikte çalışmaktan keyif ve gurur duyduğum kıymetli hocam Dr. Volkan KOÇ'a şükranlarımı sunarım.

Tez yazım sürecinde desteklerini ve katkılarını esirgemeyen, yorgunluğumu alan ve beni motive eden kıymetli arkadaşlarım Gülnihal'e, Özge'ye ve Rumeysa'ya çok teşekkür ederim.

Eğitim ve meslek hayatım boyunca her attığım adımda emekleri ve destekleri olan, her zorlukla başa çıkmamda en büyük kaynağım olan çok değerli annem, babam, abilerim, ablam ve yengeciğime sonsuz teşekkür ederim. Bu tez çalışmasında bana ilham kaynağı olan, yaşamı ile mesleğime ve bana öğretici olan anneanneme şükranlarımı sunarım.

Tezimi yazarken yanımda olup beni izleyen, örnek alan, yapacağıma olan inançlarını dile getirmekten çekinmeyen biricik yeğenlerim Neslişah ve Gülsima'ya çok teşekkür ederim. Hepinize minnettarım.

**Mervegül ORHAN**

**İstanbul-2024**

**ÖZET**  
**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK**  
**BAĞLANMA STİLLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI**  
**VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ**

**Mervegül ORHAN**

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Ocak, 2024 – 86 Sayfa

Bu çalışmanın amacı psikolojik sağlamlığın bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerileri ile ilişkisini incelemektir. Çalışmanın örneklemini yaşları 18-65 arasında değişen 239'u kadın (%61,9), 147'si erkek (%38,1) 386 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Verileri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Ego Sağlamlığı Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri değerlendirmek amacıyla korelasyon analizi ve psikolojik sağlamlık düzeyinin yordanmasına yönelik hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırmanın temel değişkenleri demografik bilgiler çerçevesinde de değerlendirilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerileri arasında 0,10 ile 0,51 arasında değişen korelasyonlar bulunmuştur. Yapılan hiyerarşik regresyon analizine göre, bağlanma stillerinden güvenli ve kayıtsız bağlanma psikolojik sağlamlığı %8 düzeyinde yordamaktadır. Modele problem çözme becerileri eklendiğinde bağlanma stilleri ile birlikte psikolojik sağlamlığı %21 düzeyinde yordamaktadır. Son olarak modele stresle başa çıkma tarzları eklendiğinde, bağlanma stilleri ve problem çözme becerileri ile birlikte psikolojik sağlamlığı %30 düzeyinde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlığı kayda değer bir düzeyde açıkladığı görülmektedir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesi için kişilerin bağlanma stillerinin yanı sıra etkili problem çözme becerilerine sahip olmalarının bununla birlikte işlevsel başa çıkma

tarzlarından özellikle kendine güvenli ve sosyal destek arama yaklaşımlarını kullanmanın önemine işaret etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sağlık, Bağlanma Stilleri, Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma Tarzları



**ABSTRACT**  
**ATTACHMENT STYLES, COPING STRATEGIES, AND**  
**PROBLEM-SOLVING SKILLS AS PREDICTORS OF**  
**PSYCHOLOGICAL RESILIENCE**

**Mervegül ORHAN**

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Volkan KOÇ

January, 2024 - 86 Pages

The aim of this study is to examine the relationship between psychological resilience and attachment styles, coping strategies with stress, and problem-solving skills. The sample comprises 386 adult individuals, with ages ranging from 18 to 65, including 239 females (61.9%) and 147 males (38.1%). Data collection involved the use of a Demographic Information Form, the Ways of Coping Scale (WCS), the Relationship Scales Questionnaire (RSQ), the Ego Resilience Scale, and the Problem Solving Inventory (PSI). Correlation analysis was conducted to assess relationships between variables and a hierarchical regression analysis was conducted to predict levels of psychological resilience. In addition, the main variables of the study were evaluated according to demographic information. Correlations ranging from 0.10 to 0.51 were found between psychological resilience and attachment styles, coping strategies with stress, and problem-solving skills. According to regression analyses, secure and dismissive attachment styles predict psychological resilience at an 8% level. When problem-solving skills were added to the model, along with attachment styles, psychological resilience was predicted at a 21% level. Finally, when coping strategies with stress were included, along with attachment styles and problem-solving skills, the prediction of psychological resilience reached 30%. In conclusion, problem-solving skills and coping strategies with stress significantly contribute to explaining psychological resilience. The findings from current research underscore the significance of individuals possessing effective problem-solving skills, alongside functional coping styles, particularly employing approaches of self-assurance and

seeking social support, for the enhancement and maintenance of psychological resilience, in addition to their attachment styles.

**Keywords:** Psychological Resilience, Attachment Styles, Coping Strategies for Stress, Problem-Solving Skills



# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI</b> .....	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>viii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>xiii</b>

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Psikolojik Sağlamlık .....	3
1.1.1. Risk faktörleri .....	5
1.1.2. Koruyucu faktörler.....	6
1.2. Bağlanma Kuramı .....	7
1.2.1. İçsel Çalışan Modeller .....	8
1.2.2. Bağlanma Stilleri .....	9
1.2.3. Yetişkinlikte Bağlanma.....	10
1.2.4. Bağlanma ve Psikolojik Sağlamlık .....	13
1.3. Stresle Başa Çıkma .....	14
1.3.1. Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları .....	17
1.3.2. Folkman ve Lazarus'un Stresle Başa Çıkma Modeli (Etkileşimsel Model).....	18
1.3.3. Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık.....	22
1.4. Problem Çözme Becerileri .....	23

1.4.1. Problem Çözme Becerilerine Yaklaşımlar .....	24
1.4.2. Problem Çözme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık.....	27
1.5. Araştırmanın Amacı .....	28

## **İKİNCİ BÖLÜM**

<b>YÖNTEM.....</b>	<b>30</b>
2.1. Örneklem.....	30
2.2. Veri Toplama Araçları .....	30
2.2.1. Demografik Bilgi Formu .....	30
2.2.2. Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) .....	31
2.2.3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) .....	31
2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	31
2.2.5. Problem Çözme Envanteri (PÇE).....	32
2.3. İşlem.....	32
2.4. Analiz .....	33

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

<b>BULGULAR .....</b>	<b>34</b>
3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları .....	34
3.2. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular .....	35
3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri .....	35
3.2.2. Medeni Duruma Yönelik Bulgular .....	37
3.2.3. Eğitim Düzeyine Yönelik Bulgular .....	40
3.3. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular.....	43
3.4. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular .....	46

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA ..... 48**

4.1. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi ..... 48

4.2. Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi ..... 54

4.3. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Değerlendirme..... 56

4.4. Sonuç..... 59

4.5. Sınırlılıklar ve Öneriler ..... 60

### **KAYNAKLAR ..... 61**

### **EKLER..... 77**

### **ÖZGEÇMİŞ..... 86**

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Tanımsal İstatistikler .....	35
Tablo 3.2: Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	38
Tablo 3.3: Medeni Duruma Göre Karşılaştırılma Sonuçları.....	40
Tablo 3.4: Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	43
Tablo 3.5: Yaşa İlişkin Korelasyon Katsayıları.....	44
Tablo 3.6: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları.....	46
Tablo 3.7: Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu...47	

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Dörtlü Bağlanma Modeli.....12



## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>ESÖ</b>	: Ego Sağlamlığı Ölçeği
<b>İÖA</b>	: İlişki Ölçekleri Anketi
<b>PÇE</b>	: Problem Çözme Becerileri Envanteri
<b>SBTÖ</b>	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Son zamanlarda psikoloji alanındaki çalışmalar pozitif psikoloji yaklaşımı ile sorun ve rahatsızlıklara odaklanmanın ötesine geçerek, bireylerin iyilik halleri, mutluluk düzeyleri ve kişisel gelişimleri üzerine de yoğunlaşmaktadır. Bu yaklaşım bağlamında, bireylerin güçlü yönlerinin anlaşılması ve geliştirilmesi adına incelemelerin yapıldığı görülmektedir (Malkoç, 2015: 35). Pozitif psikoloji alanında dikkat çeken bir kavram olan psikolojik iyi oluş hali, bireylerin yaşam hedefleri ve anlamlı bir arayışları olmasını, öz benliğine dair olumlu bir algıyı, başkaları ile kurulan sağlıklı ilişkileri ve öz kabullenmeyi ifade eden bir kavramdır. Yapılan bu tanıma göre psikolojik iyi olma halinin, bireylerin hem fizyolojik hem psikolojik sağlıklarında önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Psikolojik iyi olma, tanımında da belirtildiği üzere bireyin kendisi ve başkaları ile olan ilişkilerini içeren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin kendi benliklerine dair veya başkaları ile yaşadıkları ilişkilerde hayatları süresince çeşitli zorlayıcı durumlar meydana gelebilmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, iyilik halinin korunması veya sağlanabilmesi adına önemli bir kavram olmaktadır (Malkoç, 2015: 36).

Psikolojik sağlamlık, zorlayıcı veya riskli durumlar ortaya çıktığında bireylerin sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilmelerini ifade etmektedir (Masten, 2001: 227). Yapılan çalışmalarda sağlamlığın, psikolojik iyi olma ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu, psikolojik sağlamlık arttığında psikolojik iyi oluşun da arttığı görülmektedir (Chen, 2016: 383; Christopher, 2000: 123). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin stresli durumlarla daha iyi ve etkili bir şekilde baş edebildikleri, stresli durumları bir öğrenme ve gelişme fırsatı olarak değerlendirdikleri görülmektedir (Kaner ve Bayraklı, 2009: 117).

Bireylerin yaşamının başında bakım vereni ile arasında bir bağ oluşur. Stresin varlığında birey daha güvende hissetmek adına bu bağı sağladığı kişiye yakınlaşır. Bu sığınma ile güven duygusunu sağlayan bireyin çevreyi keşfetmesi ve başkaları ile de sağlıklı yakınlıklar kurması mümkün olabilir (Bowlby, 1969). Erken dönemlerde oluşan bu bağların yaşamın ilerleyen zamanlarına da taşındığı ve yetişkinlikte de etkilerini sürdürdüğü düşünülmektedir. Oluşan bu bağlar ile birlikte birey hem kendisine hem de başkalarına dair zihinsel temsiller oluşturmaktadır (Bowlby, 1973:

158-160). Buna göre bağlanma stillerinin, çevreye uyum sağlamayı içeren psikolojik sağlık düzeyi ile ilişkili olduğu görülmektedir (Urban ve ark., 1991: 445). Bağlanma stillerinin psikolojik sağlık ile ilişkisi birkaç farklı açıdan ele alınmaktadır. Araştırmalar, güvenli bağlanma stillerine sahip bireylerin genellikle daha yüksek düzeyde psikolojik sağlığa sahip olduğunu göstermektedir (Fonagy ve ark., 1994: 235; Grossmann ve Grossmann, 1991: 101). Aynı zamanda psikolojik sağlığı yüksek olan bireyler ile güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin benzer özellikleri olduğu görülmektedir (Grossmann ve Grossmann, 1991: 101).

Psikolojik sağlığın düzeyinde bireylerin içsel ve dışsal kaynaklarının etkili olduğu görülmektedir. Bireylerin kişilik özellikleri, kendine ve başkalarına ait algıları, başa çıkma stratejileri bu kaynaklardan sayılabilir (Lewis ve ark., 2012: 33). Stresle başa çıkma tarzları, bireylerin stresli durumlarla nasıl başa çıktığını ve stresle başa çıkma becerilerini ifade etmektedir (Folkman, 1984: 839-840). Stresle başa çıkmada işlevsel ve işlevsel olmayan stratejiler olduğu ve işlevsel stratejilerin psikolojik sağlık düzeyi ile pozitif yönlü ilişkileri olduğu görülmektedir (Kenny, 2000: 31). Başa çıkma ve uyum sağlama sürecinde önemli olan bir başka kavram ise problem çözme becerileridir. Problem çözme becerileri, başa çıkma süreci ile iç içe ele alınmakta ve henüz bu iki kavramın etkileşimleri tam olarak açıklanamamaktadır. Bununla birlikte problem çözme becerilerinin, stresli durumlarda, stres faktörünün çözüme kavuşması ve uyum sağlanması için etkili bilişsel süreçlerin kullanılarak davranışsal tepkiler verilmesi olarak da tanımlanabilmektedir (Heppner ve Krauskoph, 1987: 34). İyi problem çözme becerisine sahip olan bireylerin, zorluklarla başa çıkma konusunda daha etkili olduğu ve dolayısıyla daha yüksek düzeyde psikolojik sağlığa sahip olduğu gözlenmiştir (Coşkun, Garipağaoğlu ve Tosun, 2014: 673).

Zorlayıcı durumlara uyum sağlama olarak nitelendirilen psikolojik sağlık, oldukça geniş bir kavram olup farklı teoriler ve bakış açıları bağlamında incelenmektedir. Kişilerin psikolojik sağlıkları ile ilişkili olduğu düşünülen bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ve problem çözme becerileri bu çalışmada ele alınacaktır. Elde edilecek bulguların, bireylerin psikolojik sağlığını geliştirmeye yönelik müdahalelerin tasarlanması ve uygulanmasında aynı zamanda bahsi geçen değişkenlerin tartışmalı olarak ele alınan taraflarının incelenmesi ve kavramların anlaşılabilirliği adına literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1.1. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamliğın, evrensel olarak kabul görmüş bir kuramının bulunmadığı ve alan yazında farklı şekillerde tanımlandığı görölmektedir. Kuramsal temelin eksik olması, ortak bir tanımın bulunmamasındaki başlıca problem olarak değerlendirilmektedir (Luthar ve ark., 2000: 544). Kavram, yüksek risk altında yaşayan bireylerin kişilik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkmıştır (Letzring ve ark., 2005: 398; Richardson, 2002: 308).

Literatürde sık karşılaşılan tanımlarda sağlamliğın, kişinin ciddi tehditlere rağmen gelişiminde ve uyumunda olumlu sonuçlar gösterebilmesi olarak değerlendirildiği görölmektedir (Masten, 2001: 227-238). Bir diğer tanımda ise psikolojik sağlamlık, bir tehditle karşılaşmadan önce kişinin kendisinde zaten var olan yetenek ve davranış şekillerine, toparlanma gücü göstererek yeniden dönebilme kabiliyetidir (Garmezy, 1993: 127-136). Bu görüşlerin yanı sıra psikolojik sağlamliğın bir özellik olmaktan çok dinamik bir süreç olduğuna değinen tanımlar da yapılmaktadır. Bu örneklere göre psikolojik sağlamliğın, bireyin zorlayıcı olaylara rağmen uyumunu sürdürebilme kapasitesi aynı zamanda risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik bir yapı olduğuna belirtilmektedir (Rutter, 1993: 626-631; 1999: 119-144). Başka bir görüş de bu tanımları destekler nitelikte olup, sağlamliğın olumsuz durumlarla başa çıkarak iyileşme ve büyüme gösterilen bir süreç olduğunu söylemektedir (Walsh, 2007: 207-227). Benzer şekilde sağlamlık, yoğun zorlayıcıların olduğuna ortamda uyum sağlayabilme ve gelişebilme becerisi olup içerisinde yalnızca başa çıkabilmeyi değil büyüme ve gelişmeyi de barındıran bir süreç olarak tanımlanır ve ortak noktalar bir araya getirilmektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000: 543-562). Sağlamlık ile ilgili yapılan çalışmalarda gelişimsel süreçlerin de değerlendirildiği görölmektedir. Gelişimsel açıdan bakıldığında sağlamlık, zorlayıcı koşullar altında bulunulsa dahi kişinin gelişiminin normal olarak tamamlanabilmesidir (Fonagy ve ark., 1994: 235). Buna ek olarak gelişimin, yetişkinlikte de devam ettiği ve zincirleme bir etki ile dinamik olarak sürdüğü belirtilir (Rutter, 1989: 25). Bu görüş sağlamliğın devam eden dinamik bir süreç olduğunu desteklemektedir.

Daha önce dikkat çekildiği üzere sağlamliğın evrensel bir tanımı bulunmamasına rağmen bazı ortak noktaların oluştuğu görölmektedir. Bunlar psikolojik sağlamliğın yalnızca bir özellik değil dinamik bir süreç olması ve bu sürecin bazı etkenlerle geliştirilebilir olduğudur. Bununla birlikte psikolojik sağlamliğın tanımlanmasında

dikkat edilmesi gereken iki önemli noktanın bulunduğu bildirilmektedir: (1) olumsuz bir duruma maruz kalınması, (2) önemli zorlayıcılara rağmen başarılı bir uyum süreci gösterilmesi (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000: 544). Literatürde psikolojik sağlamlığın değerlendirilmesi ile ilgili en sık vurgulanan özelliklerin zorlayıcı olay karşısında gösterilen uyum, risk ve koruyucu faktörler olduğu göze çarpmaktadır (Doll ve Lyon, 1998: 348-363; Fraser, Galinsky ve Richman, 1999: 131-143; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000: 543-563; Rutter, 1987: 316-331).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmaların üç süreçten geçtiği görülmektedir. 1970'li yıllarda büyük ölçüde, olumsuz yaşam koşullarında yetişmelerine rağmen normal gelişim özellikleri gösteren çocuklara dair çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Başlarda çocukların içinde buldukları ve üzerinde çalışılan durumları, 'invulnerable children' (yenilmez çocuklar) olarak nitelendirilirken daha sonra esneklik, elastikiyet anlamını taşıyan 'resilience' (sağlamlık) kavramı ile açıklanmaya başlanmıştır (Rutter, 1993: 626). Bu araştırmalarda bazı çocukların olumsuz yaşam olaylarına daha yapıcı tepkiler verdikleri bazılarının ise olumsuzluklardan daha derin etkilendikleri görülmüştür. Ardından olumsuz yaşam koşullarına verilen farklı tepkilerin nedenleri gündeme gelmiş ve uyum gösterebilen bireylerin özellikleri incelenmiştir. Bu noktada koruyucu ve risk faktörleri olmak üzere iki mekanizmadan söz edilmektedir. Takip eden çalışmalarda bireyin psikolojik sağlamlığını geliştirmeye ve koruyucu önleyici eylemler almaya yönelik müdahale programları incelenmiştir (Richardson, 2002: 307-321). Psikolojik sağlamlığın kavramsallaştırılmasında sözü edilen risk ve koruyucu faktörler araştırma bulguları ile desteklenerek aşağıda açıklanmıştır.

### 1.1.1. Risk faktörleri

Psikolojik sağlamlık, kişi ancak bir risk altında iken ortaya çıkması beklenen bir kavramdır. Riskin olmadığı bir durumda bireyin psikolojik sağlamlığından söz edilemeyeceği belirtilmektedir (Masten, 2001: 228). Bu sebeple riskli ortam ya da koşulların neler olduğunun tanımlanması gerekmektedir. Risk faktörleri, bireyin ya da toplumun olumsuz sonuçlarla karşılaşma olasılığını artıran kişisel ya da çevresel etmenlerdir (Bonanno, 2008: 22). Risk faktörleri de psikolojik sağlamlığın tanımında olduğu gibi çalışmaların örnekleme ve desenine göre değişkenlik göstermektedir. Araştırmalar sonucu ortaya konulan risk faktörleri, bireysel ailesel ve çevresel olarak gruplandırılmaktadır (Gizir, 2007: 116). Bireysel risk faktörleri, erken dönem davranış problemleri, utangaç mizaç, düşük zeka düzeyi, alkol/madde kullanımı, adolesan gebelik, prematüre doğum, akademik başarısızlık olarak belirtilmektedir (Jenson ve Fraser, 2006: 9-10). Düşük eğitilmiş annenin varlığı, aile içi çatışmalar, ebeveynler arası uyumsuzluk, psikiyatrik geçmiş, ebeveynin mental sağlık durumu, ebeveynlerin boşanması gibi faktörler ailesel risk faktörleri olarak değerlendirilir (Masten, Best ve Garnezy, 1990: 430). Çevresel faktörler ise, yoksulluk, yetersiz beslenme, sosyal desteğin eksikliği, çocuk istismarı, doğal afet, savaş, düşük sosyoekonomik statüdür (Fonagy ve ark., 1994: 234; Masten ve Coasworth, 1998: 212). Hayatın farklı alanlarında çeşitlilik gösteren risk faktörlerinin daha sonraki dönemlerde oluşan gelişim problemlerinin önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Werner, 1989: 73). Risk faktörleri çocuk gelişimi bağlamında incelendiğinde çocuğun gösterdiği hiperaktivite ve içe ya da dışa dönük davranış problemlerinin, ilerleyen dönemlerde oluşan psikopatolojiler ya da çocukların sosyal yetenek ve dikkatlerinin azalması ile ilişkili görülen risk faktörleri arasında sayıldığı görülmektedir (Garnezy, 1984: 98).

Risk faktörleri birbirleri ile bağlantılı olabileceği gibi eş zamanlı olarak da ortaya çıkabilmektedir. Kişinin ne kadar fazla risk faktörüne maruz kaldığına bağlı olarak o kadar fazla risk altında olduğu belirtilir ve riskler bir araya geldiklerinde potansiyel yeni riskler oluşturabilir (Masten, Best ve Garnezy, 1990: 437-438). Bununla birlikte risk faktörlerinin özgül olabileceği ve koruyucu faktörlerin etkileşimine bağlı olarak risk olmaktan çıkabileceğine dair görüşler de bulunmaktadır. Örneğin koruyucu faktörün dini inanç olduğu bir durumda, alkol kullanımında bir azalma görülebileceği belirtilmektedir. Koruyucu faktörlerin, risk faktörlerinin olumsuz sonuç ve etkilerini azaltabileceği veya tamamıyla ortadan kaldıracabileceğinden söz edilmektedir (Luthar,

Cicchetti ve Becker 2000: 555). Tüm bu risklere karşın bazı çocukların gelişimini sağlıklı şekilde tamamlaması ve bu zorlayıcı durumlara rağmen başarılı şekilde uyum gösterebilmesi koruyucu faktörler kavramını odak noktası haline getirmektedir. Böylece yapılan çalışmaların odağı koruyucu faktörleri belirlemeye ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisini incelemeye yönelmiştir (Kararımak, 2007: 133).

### **1.1.2. Koruyucu faktörler**

Koruyucu faktörler, olumsuz bir yaşam olayı söz konusu olduğunda bireyin zihinsel esnekliğini korumasına katkı sağlayan unsurlardır (Kararımak, 2006: 133). Literatürde farklı araştırmacılar tarafından çeşitli sınıflandırmalar söz konusu olsa da, koruyucu faktörlerden bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç veya içsel ve dışsal faktörler olmak üzere iki ana başlıkta bahsedilmektedir. Bu başlıklar birbirleri ile ilişkilidir ve şu şekilde açıklanabilir; içsel faktörler bireyin kendisinden kaynaklanan bireysel faktörleri, dışsal faktörler ise bireyin dışında gelişen ailesel ve çevresel faktörleri kapsamaktadır. Psikolojik sağlamlığa dair yapılan en kapsamlı ve etkili çalışmalardan Kauai çalışmasını gerçekleştirmiş olan Werner (1989: 80) koruyucu faktörler hakkında da önemli bilgiler sağlamaktadır. Daha önce beş faktör olarak belirttiği koruyucu faktörleri üç ana başlık altına toplamaktadır. Bunlar: (1) bireyin doğuştan getirdiği özellikleri (yeterlilik, iletişim becerileri, ortalama düzeyde bir zeka, dil, içsel kontrol odağı, sosyalleşme), (2) aile içindeki duygusal bağları, partner, ebeveyn eş veya kardeş tarafından sağlanan duygusal destek, (3) okul veya dışındaki sosyal destek ağları, bireye inanç sistemi sunan sistemlerdir. Bir başka önemli sınıflandırma Garmezzy (1991: 421) tarafından şu şekilde yapılmıştır: (1) bilişsel beceriler, başkalarına olumlu yanıtlar verme, mizaç, (2) sıcaklığı ve uyumu ile var olan ilgili aile bireyleri, (3) güçlü bir anne figürü, bir öğretmen ya da olumlu sosyal yapı gibi dışsal bir kaynağın varlığı. Yukarıdaki çalışmalar ışığında koruyucu faktörler araştırmacılar tarafından daha detaylı olarak listelenmiştir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili olduğu belirtilen bireysel faktörler öz yetkinlik, özgüven, kolay mizaç, yüksek benlik saygısı, (Smith ve Prior, 1995: 173), (Ungar, 2003: 89-90), etkili problem çözme becerilerine sahip olmak, cinsiyet, mizah duygusuna sahip olma, yumuşak başlı olma olarak söylenilebilir (Masten ve Coasworth, 1998: 185-204). Ailesel koruyucu faktörler, destekleyici bir anne-baba ya da başka bir aile üyesi ile

kurulan olumlu ilişkiler olarak nitelendirilmektedir (Garmezy, 1987: 159-174). Çevresel koruyucu faktörler başlığında ise aile dışındaki sosyal bir çevrenin içinde yer alma, arkadaş/akran desteği, kaliteli okullarda bulunmak, toplumun sunduğu destekleyici kaynakların varlığı bulunmaktadır. Aile dışında bir yetişkinin sosyal destek sağlaması, pozitif bir rol model olması ve özellikle ergenlerin olumlu arkadaşlık ilişkileri kurması, duygusal paylaşımlarda bulunabilmesi önemli çevresel faktörlerden sayılmaktadır (Garmezy, 1987: 159-174; Luthar, Cicchetti ve Becker 2000: 550; Mandleco ve Perry, 2000: 106; Masten ve Coasworth, 1998: 185-204).

## **1.2. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramı, Bowlby'nin (1969) insan ilişkilerinde, özellikle de çocukların anne-babalarıyla olan ilişkilerinde bağlanmanın önemli bir rol oynadığı önerisiyle ortaya çıkmıştır. Teori, çocuğun bakım vereniyle güvenli bir bağ kurmasının sağlıklı gelişim için kritik olduğunu vurgulayarak bebeklik ve çocukluk dönemlerine odaklanmaktadır. Bu dönemlerde bireyin zihninde oluşan modellerin, yetişkinlikte de devam edebileceğine ve erken bağlanmanın yaşam boyu süren etkilerine işaret edilmektedir. Bağlanma, bireyin yakınlık ve güvenlik arayışını ifade eder ve özellikle tehlikeli veya stresli durumlarda belirginleştiği görülmektedir. Bowlby'nin etoloji ve evrimsel psikolojiden etkilenecek geliştirdiği teoride, bağlanma davranışının türlerin hayatta kalma şansını artıran biyolojik bir fonksiyona hizmet ettiği vurgulanmaktadır (Bowlby, 1988: 3). Bebek, korunma ve bakım almak için bağlanma davranışını kullanarak hayatta kalma şansını artıracaktır. Güvende hissettiği yetişkinle birlikte kalmak ve ona bağlanmak isteyecektir; bu durum "güvenli üs" kavramıyla açıklanmaktadır. Başka bir deyişle, "güvenli üs", çocuğun dünyayı keşfetmesi ve öğrenmesi için gereksinim duyduğu "güvenilir yetişkin" anlamına gelmektedir. Bebek veya çocuk, güvenli bir üssün varlığını bildiği takdirde gerektiğinde oraya geri dönebileceğini de bilmektedir. Bu noktada yetişkinin tahmin edilebilir ve düzenli bir şekilde bebeğin ihtiyaçlarına yanıt vermesi, bebeğin ona güven geliştirmesini ve bakım vereni güvenli bir üs olarak görmesini sağlamaktadır (Bowlby, 1969: 178). Güvenli üs ile yaşanan ayrılığın ise çocukta ciddi bir strese yol açtığı öne sürülmektedir. Bu fikir, ayrılık teorisinin de temelini oluşturmaktadır. Bakım veren ile yaşanan ayrılık, çocuğun korku ve kaygı duymasına yol açmaktadır. Bu kaygı ve korku çocuğun evrimsel olarak hayatta kalmasına katkı sağlayan bir adaptasyon olarak görülmektedir

(Bowlby, 1988: 27). Bowlby, bağlanma davranışının gelişmesinde, hem sosyal hem de biyolojik faktörlerin rol oynadığını belirtmektedir. Bu durum, insanların doğuştan gelen bir etkileşim kapasitelerinin olduğu yönü ile yorumlanmaktadır. Başka bir deyişle çevresel olaylara gösterilen bağlanma tepkilerinin geliştirilebilir olduğu da doğuştan gelen bir kapasite olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1979: 637).

Bowlby'nin bağlanma kuramına yönelik eleştiriler, özellikle görüşlerinin klinik gözlemlere dayanmasından kaynaklanan sübjektifliği ve evrimsel teoriye odaklanmasını içermektedir. Bağlanma davranışlarının evrimleşme süreci ve nedenleri hakkındaki açıklamalar eksik görülmekte ve çocuk bağlanma davranışlarının detaylı bir model yerine bütünsel olarak ele alınması eleştirilmektedir. Bununla birlikte, erken dönemde gelişen bağlanmanın yaşam boyu önemli bir etkisi olduğu fikri kuramın desteklenen yönlerindedir. Kuramın kapsamlı ve güçlü bir çerçeve oluşturduğu belirtilse de farklı görüş ve araştırmaların bir araya getirilerek bağlanma kuramının zenginleştirilmesi önerilmektedir (Powell ve ark., 1979: 635).

### **1.2.1. İçsel Çalışan Modeller**

Bağlanma teorisinde, bağlanma stiliyle ilgili süreklilik, yani bireyin erken dönemde geliştirdiği bağlanma stilini yetişkinlikte sürdürmesi, "içsel çalışan modeller" kavramıyla açıklanmaktadır. Bu kavram, bireyin kendisi ve bağlanma figürleri hakkında oluşturduğu içsel anlayış ve temsilleri ifade etmektedir. İçsel çalışma modelleri, bireyin erken yaşam deneyimlerine dayalı olarak, başkalarına, kendisine ve dünyaya dair bir algı modeli oluşturduğunu belirtmektedir. Bu model, ilerleyen yaşamında bireyin ilişkilerini, davranışlarını ve stresle başa çıkma şeklini sürekli olarak etkileyen bir özellik halini almaktadır (Bowlby, 1973: 158-160). İçsel çalışan modellerin temel özellikleri şunlardır:

1. İlişkilere yönelik beklentiler: Bireyin başkalarından beklentisi, kendisine nasıl davranılması gerektiği konusundaki önceden belirlenmiş beklentileri içermektedir. Örneğin, duygusal destek aldığı bir ortamda büyüyen bir kişinin, başkalarından da destekleyici ve güvenilir davranışlar beklemesi söz konusu olabilir.
2. Kendilik değeri: İçsel modeller, bireyin kendi değerini ve bir başkası tarafından sevebilir olma inancını içermektedir.

3. Kendi yeteneklerine olan inanç: Bireyin kendisini başarılı veya başarısız olarak değerlendirme eğilimi, içsel modeller tarafından etkilenebilir.
4. İlişki dinamikleri: Bireyin başkalarına yönelik davranışları ve ilişki kurma şekli, içsel modellerin etkisi altındadır.
5. Süreklilik: Bu modeller genellikle yaşam boyu sürer, ancak müdahaleler ve terapi ile değişebilirlik söz konusudur. Bu, bireyin içsel çalışan modellerini daha sağlıklı ve olumlu bir yönde yönlendirebilecek müdahalelerle değişebileceği anlamına gelmektedir (Bowlby, 1982: 669-670; Bowlby, 1973: 203).

### **1.2.2. Bağlanma Stilleri**

Bağlanma kuramının gelişiminde önemli katkılar sağlayan Ainsworth (1989: 713-714), klinik gözlemlerin yanı sıra saha çalışmalarıyla bağlanma stillerini daha detaylı bir şekilde sıralamıştır. Bu çalışmalar, bağlanma davranışının arkasındaki bireysel farklılıkları açıklamayı amaçlamaktadır. Özellikle annelerin bağlanma davranışlarının bu farklılıkları etkilediği gözlemlenmiştir. En bilinen çalışmalardan biri olan 'Yabancı Ortam Deneyi (A Strange Situation)', çocukların bağlanma stillerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Bu deneyde, çocukların ebeveynlerinden ayrı kalma ve tekrar bir araya gelme durumları simüle edilerek güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç farklı bağlanma stili ortaya konulmuştur.

*Güvenli Bağlanma:* Çocuğun bakım verenine güven duyduğu ve ihtiyaçlarının karşılanabildiği bir bağlanma stilidir. Bu bağlanma stilinde çocuklar ebeveyninden ayrı kaldığı durumda bir endişe yaşamaya başlar fakat ebeveyni geri döndüğünde bu endişenin yerini rahatlık alır. Ebeveyni döndüğünde memnuniyetini gösteren davranışlar göstermekte ve daha kolay sakinleşmektedir. Bu kişilerin ilerleyen yaşlarında sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurması beklenmektedir.

*Kaygılı Bağlanma:* Çocuğun ebeveyni ile olan ilişkisinde tutarsızlık ve öngörülemeslik var olduğunda gelişebilen bağlanma stilidir. Bu durumda çocuklar ebeveynlerinden ayrı kaldıklarında yoğun endişe yaşamakla birlikte ebeveyn geri döndüğünde de rahatlamakta çok zorlanırlar. İlerleyen yaşamlarında yoğun duygusal tepkiler ve güvensizlik eğiliminde olmaları beklenmektedir.

*Kaçınan Bağlanma:* Çocukların ebeveyni ile duygusal bir bağlantı kurmada zorluk yaşadıkları bağlanma stildir. Ebeveyni ortandan ayrıldığında çocukların tepki göstermedikleri ve ebeveyn geri döndüğünde mesafeli davranışlar sergiledikleri görülmektedir. İlerleyen yaşamlarında ilişkilerde bağımsızlık vurgusu ve duygusal bağlantı kurmaya dair kaçınma davranışı göstermeleri beklenmektedir (Ainsworth, 1979: 932-937).

Bowlby ve Ainsworth'ün geliştirmiş olduğu bu kuram insanların erken dönemde geliştirdiği bağlanma deneyimlerinin, ilerleyen yaşlardaki ilişkileri ve psikolojik sağlıkları üzerinde kalıcı etkileri olduğunu vurgulamaktadır. Böylece bu kuram bireylerin iç dünyalarını anlama ve ilişkisel davranışlarını değerlendirme konusunda önemli bir araç sunmaktadır.

Bununla birlikte bazı araştırmacılar çocuklukta yaşanan olayların ergenlik dönemindeki bağlanmayı belirgin biçimde etkileyebileceğini ancak, olumsuz yaşam olayları ve duygudurum bozuklukları gibi faktörlerin yetişkinlikte bağlanmanın değişimine yol açabileceğini öne sürmektedir. Bu sebeple bağlanmanın çocuklukta ve yetişkinlikte ayrı ayrı değerlendirilmesi gerektiği söylenmektedir. Olumsuz yaşam olaylarının güvenli bağlanmanın değişiminde etkisinin olmadığı fakat diğer bağlanma stillerinin sürdürülmesinde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Ancak, bağlanmanın çocukluktan yetişkinliğe sürekliliğini korumasında veya değişmesinde hangi faktörlerin rol oynadığı henüz tam olarak açıklığa kavuşturulabilmiş değildir (Hamilton, 2000: 693; Thompson ve Raikes, 2003: 692).

### **1.2.3. Yetişkinlikte Bağlanma**

Yetişkin bağlanmasına dair yapılan ilk çalışmada, bireylerin anne babaları ile ilişkileri ve bu ilişkilerin yetişkinlikteki kişiliklerine olan etkilerini anlatmaları istenmektedir. Bu görüşmeler sonucunda erken dönemde oluşan bağlanmanın yetişkinlikteki niteliği betimlenmeye çalışılmıştır. Ainsworth'ün (1979) oluşturduğu bağlanma stilleri temel alınarak yapılan çalışmada, güvenli bağlanan kişilerin, genellikle olumlu çocukluk anıları hatırladıkları, kaçınan bağlanan kişilerin bağlanma deneyimlerini hatırlamakta zorlandıklarını ve kaygılı bağlanan kişilerin anne baba ilişkilerini olumlu hatırlamalarına karşın anılarını tutarlı şekilde bir araya getiremedikleri görülmektedir.

Bu sınıflandırma yetişkin bağlanmasını açıklarken, çocuklukta oluşan bağlanma stillerine odaklanmaktadır (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985: 91-102).

Yetişkin bağlanması için oluşturulan başka bir modelde, romantik ilişkilerdeki bağlanma sürecine yoğunlaştığı görülmektedir. Bu modelde Bowlby' nin 'içsel çalışan modelleri', 'zihinsel çalışma modelleri' ismiyle ele alınır ve zihinsel çalışma modelleri, kişiliğin merkezi bileşenleri olarak görülmektedir. Bağlanma stilleri ise, kişilerin sosyal hayatları ve kendileri ile ilgili zihinsel modellerini etkileyen önemli bir faktördür. Çocuklukta gelişen bağlanma stillerinin yetişkinlikte de devam ettiği desteklenmektedir (Hazan ve Shaver, 1987: 511-524). Bu devamlılığın yanı sıra çocuk ve yetişkin bağlanmasında birtakım farklılıklar da görülmektedir. Çocuklukta genellikle ebeveynin temsil ettiği bağlanma nesnesi, yetişkinlikte değişime uğrayarak bir akran veya partner olabilmektedir. Buna göre yetişkin bağlanmasında çocuklukta farklı olarak bağlanma nesnesi aile dışındaki bireylerden seçilmektedir (Bowlby, 1969: 265). Bununla birlikte çocuklukta bağlanmada, bağlanma figüründen bakım alma söz konusudur. Çocuğa bakım veren bağlanma figürü çocuktan bakım almaz. Benzer şekilde çocuk için güvenli bir üs görevi gören bağlanma figürü kendisine çocuk tarafından güvenlik sağlanmasına ihtiyaç duymamaktadır. Yetişkinlikte ise bakım alma, güvenlik ve yakınlık kurma ihtiyaçlarının karşılanması bağ kuran iki taraf için de söz konusu olmaktadır. Buna göre çocuklukta bağlanmada tek taraftan sağlanan bakım ve güvenlik ihtiyaçlarının yetişkinlikte karşılıklı olmasının beklendiği söylenebilir (Hazan ve Shaver, 1994/1998: 14-15).

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise bağlanma kuramını genişleterek yetişkin bağlanma stillerini detaylandırmaktadır. Oluşturdukları modelde Bowlby'nin (1973: 204) bağlanma kuramında ele aldığı iki temel özelliği göz önünde bulundurmışlardır. Bunlar; bağlanma figürünün bebek tarafından nasıl algılandığı ve bebeğin kendisinin (benliğin), başta bağlanma figürü olmak üzere diğerleri tarafından nasıl algılandığıdır. Bu bağlamda bağlanma stilleri, benliğe ve başkalarına yönelik olumlu ve olumsuz algıların kesişimlerini içermektedir. Bu kesişim noktaları ile güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu olmak üzere dört bağlanma stili oluşmaktadır (bkz. Şekil 1).

Modele göre, "*güvenli bağlanma*", bireylerin hem olumlu bir benlik değerlendirmesine hem de başkalarına yönelik olumlu inançlara sahip olduğunu yansıtmaktadır. Bu bireylerin özelliklerine bakıldığında kendilerini değerli ve sevebilir, başkalarını ise güvenilir ve desteğe açık olarak algıladıkları görülmektedir.

Yanı sıra bu kişilerin sağlıklı sınırlar koyma ve duygusal yakınlığı dengeleyebilme becerilerinden söz edilmektedir.

“*Saplantılı bağlanma*”, başkalarına dair olumlu fakat benliğe dair olumsuz (değersiz) algının olduğu bağlanma stilidir. Bu kişilerin başkalarının onayına daha fazla ihtiyaç duyma, başkalarını idealize etme eğilimi ve ilişkilerinde tutarsızlık gösterme gibi özellikler gösterebilecekleri belirtilmektedir.

“*Kayıtsız bağlanma*”, başkalarının olumsuz fakat benliğin olumlu algılandığı bağlanma biçimidir. Bu kişiler yakın ilişkiler kurmaktan uzak durabilir ve bağımsızlığa vurgu yapabilirler. İlişkilerde güvensiz ve cesaretsiz olma gibi bazı özellikleri olduğu belirtilmektedir.

“*Korkulu bağlanma*”, kişilerin hem benliğe hem de başkalarına yönelik olumsuz algılara sahip olduğu bağlanma biçimidir. Başkaları tarafından reddilme korkusunun yoğunlaştığı bu biçimde kişiler yakın ilişkiler kurmaktan uzak kalabilir. Benliğine ve başkalarına dair güvensizlik ve değersizlik kanısına sahip oldukları belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226-241).

#### Benlik Boyutu

<b>Başkaları Boyutu</b>	Olumlu	Güvenli	Saplantılı
	Olumsuz	Kayıtsız	Korkulu

**Şekil 1: Dörtlü Bağlanma Modeli**

**Kaynak:** Bartholomew ve Horowitz, 1991

#### 1.2.4. Bağlanma ve Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık daha önce bahsedildiği üzere bireysel ve çevresel etkenler ile bağlantılıdır. Bireyin çevre ile ve diğer insanlar ile kurduğu ilişkiler uyum sağlama sürecinde risk veya koruyucu faktör olarak ele alınabilmektedir. Bu bağlamda bağlanma, psikolojik sağlamlıkla çeşitli açılardan ilişkilendirilir. Öncelikle, bebeklerin bakım vereni güvenli bir üs olarak görmesi, onların çevreyi keşfetmesine olanak tanır. Bebeklerin güven duygusu, çevreleriyle etkileşimlerini ve keşiflerini destekler. Aynı zamanda, güvenli veya güvensiz bağlanma stilleri ile bilişsel gelişim arasında bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmalar, güvensiz bağlanan bebeklerin, güvenli bağlananlara göre zihinsel gelişim açısından daha düşük performans sergilediğini göstermektedir (Lyons-Ruth, 1996: 64). Bu durum uyum sürecinde bireyin sürdüreceği bilişsel etkinlikler ile ilişkili görölmektedir.

Bağlanma teorisi ayrıca, bakım veren ile kurulan ilk bağlanmanın ve oluşan içsel çalışma modelinin diğer ilişkilere aktarılmasının önemine vurgu yapmaktadır. Bu aktarım, bireyin diğer ilişkilerini (nesne ilişkilerini) etkileyebilir ve sağlamlık oluşturma sürecinde temel bir rol oynar. Bireyler içsel çalışan modellerini kendi çocuklarına da aktarabilirler. Bu durumda ebeveynin olumsuz modeller aktarması, çocuğun ise bu modeller ile karşılaşması bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte her iki ebeveynin içsel çalışma modellerini birbirinden bağımsız olarak aktaracağı düşünölmektedir. Bu durumda diğer ebeveynin modeli çocuk için bir koruyucu faktör olabilir. Riskli ortamlarda büyüyen bazı çocukların yüksek psikolojik sağlamlıkları olmasının, ikinci ebeveynin varlığı ile açıklandığı görölmektedir (Fonagy ve ark., 1994: 233-236; Kenny, 2000: 38).

Son olarak uzun vadeli çalışmalar, güvenli bağlanan ve sağlamlığı yüksek olan çocukların benzer özellikleri olduğunu göstermektedir (Grossmann ve Grossmann, 1991: 101; Urban ve ark., 1991: 445). Bu bulgular iki şekilde açıklanmaktadır. Birincisi, psikolojik sağlamlığı yüksek çocukların güvenli bağlanan çocuklar olduğu, ikincisi ise güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlığın yüksek olmasında önemli bir adım olduğudur (Fonagy ve ark., 1994: 235).

### 1.3. Stresle Başa Çıkma

Stres, günlük hayatta sıkça kullanılan ve kişilerde psikolojik, fizyolojik veya davranışsal düzeylerde etkiler ortaya çıkararak önemli bir kavramdır. Stres, yalnızca bir durumu değil, bireyin bu duruma verdiği tepkileri de içermektedir. Stresin üç farklı türde ele alındığı görülmektedir. Bunlar fizyolojik stres, psikolojik stres ve sosyokültürel strestir. Fizyolojik stres, vücudun güç olaylara karşı verdiği tepkilerdir. Bu alandaki çalışmalara stres hormonlarının değişimi, kalp atış hızları, solunum değişimi, kas gerilmesi gibi faktörler konu olmaktadır (Selye, 1974:133). Psikolojik stres, bilişsel ve duygusal süreçler ile ilişkilendirilir ve çalışmaların bu alanlarda yoğunlaştığı görülür. Bu stres türünde genellikle bireyin duygusal dengesinin bozulduğu ve kaygı, öfke gibi duygusal tepkilerin oluştuğu bir durumdan söz edilmektedir (Folkman, 1984: 840). Sosyokültürel stres ise, bireyin sosyal çevresi ve kültürel faktörleri ile ilişkilendirilen stres türüdür (Mestrovic ve Glassner, 1983: 1315). Bu bağlamda stres kavramının multidisipliner olduğu ve araştırmacıların stresin farklı boyutlarını anlamaya ve bu konudaki teorilerin geliştirilmesine katkı sağladıkları söylenebilir. İlgili literatür taramasında stres kavramının genel olarak bir durum değil bir tepki süreci olarak ele alındığı görülmektedir. Araştırmacılar tarafından bu süreç farklı bakış açıları ile incelenmiş ve çeşitli stres modelleri oluşturulmuştur.

İlk olarak “Savaş veya Kaç Tepkisi” modelinin ortaya çıktığı görülmektedir. Fizyoloji uzmanı tarafından oluşturulan modelde stresörün oluşturduğu fizyolojik tepkiler incelenmektedir (Canon, 1914: 275). Bu model, stres durumunda hızla ortaya çıkan fizyolojik tepkileri ve bu tepkilerin yaşamı sürdürebilmedeki önemini vurgulamaktadır. Modele göre vücut tehlikeli bir durum algıladığında hızlı bir şekilde tepki göstererek sempatik sinir sistemini uyarır. Bu sistem kalp atışını hızlandırır, solunumu artırır, adrenalin gibi enerji kaynakları kana salgılanır. Böylece vücut savaş ya da kaç tepkisini tetikler ve hayatta kalma oranını artırır. Aynı zamanda modelde verilen bu stres yanıtının nasıl kontrol altında tutulduğuna değinilmektedir. Bunun için vücut otonom sinir sistemini kullanır ve stres hormonlarının kana salgılanması bu sistem tarafından kontrol edilir (Canon, 1914: 275). Modelde bahsedilen savaş ya da kaç stres tepkilerine ilerleyen yıllarda donma ve bayılma tepkileri de eklenmiştir ve bilişsel teorilere katkı sağlandığı görülmektedir (Dolan, 2007: 25).

Selye (1950: 1384-1387), fizyolojik stres alanında yaptığı çalışmalarda özellikle stresi keşfetmediğini, yalnızca gözlemleri sonucu kalıplaşmış olarak gördüğü bir tepki

sürecinin var olduğunu ve bu sürecin bir modelini oluşturduğunu belirtir. “Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)” adı ile bilinen modelde stres, bir uyarıcı tarafından organizmanın homeostatik dengesinin bozulması üzerine, organizmanın yeniden denge haline gelebilmesi için verdiği çaba olarak ele alınmaktadır. Burada bahsedilen tanım bir durumu değil tepki sürecini ifade etmektedir. Stres, bir dizi biyolojik tepkiyi tetikleyebilir. Bu durumda stres kavramının ne olduğunun kesin bir şekilde söylenemeyeceği ancak ‘ne olmadığını’ ifade etmenin daha mümkün olacağı belirtilmektedir (Selye, 1975: 37-38). Stresin yalnızca olumsuz sonuçların ve hasarın meydana geldiği bir gerginlik hali değil; bir tenis oyunu gibi normal aktivitelerde de ortaya çıkabilecek bir durum olduğu söylenmektedir. Buna göre stres her zaman alarm reaksiyonunun oluşmasına sebep olan şey değildir. Bu reaksiyona stresin değil stresörün neden olduğu vurgulanır. Stresörler, stres yanıtının oluşmasına sebep olan dış etkenler, stresi tetikleyen uyarıcılar olarak tanımlanmaktadır. Modelde stres ve stresör kavramlarının ayrı şekillerde ele alındığı görülmektedir (Selye, 1975: 39-40; Selye, 1950: 1387).

Genel Adaptasyon Sendromu, stresin biyolojik yanıtını ve uzun vadeli etkilerini ortaya koyan bir modeldir. Organizmanın belirli bir uyarıcıya (stresöre) maruz kaldığında oluşan genel bir yanıt sürecini temsil eder. Bu süreç alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır.

1. Alarm Aşaması: Bu aşama organizmanın stresöre maruz kaldığında hızlı bir şekilde gösterdiği tepki verdiği evredir. Vücutta savaş ya da kaç tepkisi olarak adlandırılan bir dizi fizyolojik tepki ortaya çıkabilir. Bu tepkiler kalp atışının hızlanması, stres hormonlarının salgılanması, solunum hızlanması veya kasların gerilmesi olabilir. Bu aşama bedenın stresle başa çıkmasına hazırlık oluşturduğu evre gibidir (Szabo ve ark., 2017: 4032).
2. Direnç Aşaması: Bu aşamada stresörün devam ettiği durumda vücut alarm aşamasındaki tepkiyi sürdürür. Bununla birlikte vücutta daha özelleşmiş tepkiler devreye girer ve organizma stresle başa çıkmak için çeşitli adaptasyon süreçleri başlatır.
3. Tükenme Aşaması: Bu aşamada stresör devam ediyorsa vücudun kaynakları tükenmeye başlar. Vücut artık direnç göstermekte zorlanır ve kişi kendini

yorgun hissedebilir. Bu durumda uzun süreli hastalıklar, genel sağlık sorunları söz konusu olabilir (Selye, 1971: 1-6).

Bu model hayvanlar üzerindeki araştırmalara dayanarak ortaya konulmuştur. Daha sonra insanların yaşamındaki stresle başa çıkma süreçlerini anlamlandırmak adına genişletilmiş ve uygulanmıştır. Modeldeki aşamalara ek olarak stres tepkilerinde kişiilerarası farklılıklarının bulunduğu ve stres kaynağına bağlı olarak süreçte değişikliklerin meydana gelebileceği belirtilmektedir (Selye, 1975: 40).

Fizyolojik strese dair yapılan bu açıklama psikolojik stresle olan ayrımı belirtmekte eksik görülmektedir. Psikolojik stres ise kendi içerisinde farklı alanlara ayrılmakta ve bu streslere verilecek tepkilerin de farklılığına vurgu yapılmaktadır. Zarar, tehdit ve meydan okuma olmak üzere sınıflandırılan psikolojik stresin, çevresel ya da bireyin içindeki farklı öncül koşullar tarafından ortaya çıktığı ve sonuçlarının da farklı olacağı varsayılmaktadır. Zarar, meydana gelmiş psikolojik hasarı ifade etmektedir. Kişinin geri alınamaz bir kayıp yaşaması buna örnek verilebilir. Tehdit, henüz meydana gelmemiş fakat yakın bir zamanda olabilecek bir zararın beklentisini ifade etmektedir. Meydan okuma ise bireyin etkili bir başa çıkma süreci ile üstesinden gelebileceğine dair güven duyduğu zorlu taleplerden kaynağını almaktadır. Bu ayrıma göre tehdit söz konusu olduğunda bireyin bilişsel süreçlerinin büyük ölçüde engellenebileceği ve işlevselliğinin bozulacağı fakat meydan okuma gibi bir stres durumu söz konusu olduğunda bireyin heyecan, motivasyon gibi duygularla yüksek bir davranışsal performans da ortaya koyabileceği aktarılmaktadır. Bu sebeple stresin tek bir boyut olarak ele alınamayacağı belirtilmektedir (Lazarus, 1993: 5).

Psikolojik stres türünde, nesnel bir tanım yapılmaksızın kişinin duygusal ya da zihinsel dengesini bozan durum veya etmenler ele alınmaktadır. Genellikle kişinin stres faktörlerini nasıl değerlendirdiğine ve bu değerlendirme üzerine stresle başa çıkma stratejilerini nasıl belirlediğine odaklanılmaktadır. Bu değerlendirme ve başa çıkma süreçlerinin bireyler arası farklılığına vurgu yapıldığı görülmektedir. Buna göre psikolojik stres, fizyolojik alandakine benzer şekilde belirli aşamaları içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Folkman, 1984: 839-840). Bu bağlamda oluşturulan başlıca model ise ‘‘Etkileşimsel Stres Modeli’’dir. Bu modelde stres üç ana süreç altında incelenmektedir. Bunlar birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa çıkma stratejileri aşamalarıdır. Modelde belirtilen başa çıkma stratejileri aşaması, stres ile ilgili çalışmalarda önem kazanmış ve çeşitli sınıflandırmalar yapılarak

anlamlandırılmaya çalışılmıştır (Folkman ve Lazarus, 1988: 466-472; Folkman, 1980: 223-225).

### **1.3.1. Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları**

Psikanalitik yaklaşımda kişilik ve başa çıkma kavramlarının başlarda eş değer kabul edildiği görülmektedir. Bu yaklaşıma göre kişilik, libidinal enerjiyi dengede tutmak adına başa çıkma mekanizmalarını içeren bir kavram olarak ele alınmıştır (Türküm, :31). Gelişen psikodinamik yaklaşımda benzer şekilde savunma mekanizmaları ile başa çıkma stratejilerinin aynı kavramlar olduğu görüşünden söz konusu olmuştur. Buna bağlı olarak savunma mekanizmalarının kimi zaman başa çıkma olarak ele alındığı bildirilmiştir. Böylece savunma mekanizmaları ve başa çıkmanın benzerlik ve farklılıkları tartışılmaya başlanmıştır. Bu iki mekanizma stres yaratan durum var olduğunda bir adaptasyon çabası içermesi yönü ile birbirine benzemektedir. Aynı zamanda savunma mekanizmaları kişinin stresle başa çıkabilmesine yardımcı olabilmektedir. Savunma mekanizmaları bilinç dışı süreçleri barındırırken başa çıkmanın bilinçli bir çaba gerektiriyor olduğu görüşü bu iki mekanizmanın birbirinden ayrıldığı önemli nokta olarak belirtilmektedir. Bununla birlikte başa çıkmanın tek bir eylem durumu olarak değil bir dizi etkinlik sonucu ortaya çıkan bir süreç olduğu belirtilmektedir (Cramer, 1998: 919-924).

Bir başka görüşe göre de belirli kişilik özellikleri belirli türlerdeki başa çıkma tarzlarının oluşumunu desteklemektedir. Bu görüşün yaygın kuramı “Beş Faktör Kuramı” olarak adlandırılmaktadır. Bu kuram çerçevesinde başa çıkma ile bazı kişilik özelliklerinin ilişkili olduğu aktarılmaktadır. Bazı kişilik özelliklerinin daha etkili problem çözmeyi sağlarken, bazılarının duygusal destek arama ihtiyacını artırdığı belirtilmektedir. Örneğin yüksek nörotisizm puanı ile duygusal-davranışsal kopukluk ve inkar gibi başa çıkma stilleri ilişkili görülürken; düşük nörotisizm puanına sahip bireylerin daha çok aktif başa çıkma stilleri kullandıkları görülmektedir (Suls ve David, 1996: 994-995).

Bir başka görüşte ise başa çıkma bir özellik değil, dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Kişisel ve çevresel faktörlerin etkileşimleri ile değişebilir olduğu vurgulanmaktadır. Bu bakışa göre başa çıkma, stresli durumların ortaya çıkardığı içsel ve dışsal ihtiyaçların üstesinden gelebilmek için sarf edilen çaba olarak

tanımlanmaktadır. Buna bağı olarak üç başa çıkma sürecinden bahsedildiği görülmektedir. Bunlar kişinin stresli durumun yarattığı duygusal etkiyi düzenleme çabası (duygu odaklı), stres tepkisini oluşturan durumu düzenleme çabası (problem odaklı) veya problemi görmezden gelme, uzaklaşma çabası (kaçınmacı) olarak belirtilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980: 220-224). Bu görüş ile Folkman ve Lazarus (1988) tarafından oluşturulan “Etkileşimsel Model”, literatürde yaygın kullanılan bir yaklaşım haline gelmiştir.

### **1.3.2. Folkman ve Lazarus’un Stresle Başa Çıkma Modeli (Etkileşimsel Model)**

Folkman ve Lazarus (1988) tarafından geliştirilen modelde, stresin yalnızca olayların nesnel özellikleri ile ilgili değil aynı zamanda bireylerin bu olayları nasıl değerlendirdiği ile ilgili olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda araştırmacılar stresle başa çıkma süreçlerini anlamak ve etkili müdahaleler geliştirebilmek adına önemli bir çerçeve sunmuşlardır. Modele göre kişilerin stres tepkileri, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa çıkma olmak üzere üç aşamadan geçerek ortaya çıkmaktadır. Bu değerlendirme süreçleri, kişilerin sahip oldukları kaynaklar ve yaşam kalitesi gibi faktörler ile ilişkili olarak değişiklik gösterebilmektedir (Lewis ve ark., 2012; 33).

İlk ve ikinci aşama olan değerlendirme ya da değer biçme, bireyin stres meydana getiren olay ile ilgili bilişsel yorumu olarak tanımlanmaktadır. Birincil değerlendirme (primary appraisal) süreci, bireyin yaşanan olayı (stres verici durumu) değerlendirmesidir. Bu aşamada olayın, bireyin hedefleri ve ihtiyaçlarına nasıl bir tehdit oluşturduğu değerlendirilir ve risk durumu gözden geçirilir. Başka bir deyişle bu aşama kişinin, olayın yaşantısına etkisi ve önemi ile ilgili bir seri biliş olarak açıklanabilir (Chang, 1998: 1111). Bu değerlendirme sonucunda karşılaşılan durumun bir tehdit ya da hasara sebep olacak bir şey olarak görülmesi olasıdır. Değerlendirme, tehdit veya hasar ortaya çıkacak şekilde sonuçlandıysa olumsuz duygunun; yararın olduğu bir sonuç olduysa olumlu duygunun ortaya çıkması söz konusudur. Bununla birlikte değerlendirme sonucunda bir risk görülmediği durumda kişinin bir duygu ortaya çıkarması beklenmemektedir (Lazarus ve Folkman, 1991: 223).

İkincil değerlendirme süreci, kişinin kendisine ait başa çıkma kaynaklarını ve stratejilerini değerlendirdiği süreçtir. Bireyin bu aşamadaki değerlendirmesi, ‘olay ile

başa çıkabilecek gerekli kaynaklara sahip miyim?’ sorgulamasında bulunması ve bununla ilgili bir seri biliş olarak da açıklanmaktadır (Chang, 1998: 1111). İkincil değerlendirmenin içeriğinde üç faktörün etkinliği söz konusudur. Bunlar bireyin kendine yönelik veya ötekilere yönelik beslediği suçlama ya da güven duyguları, bireyin başa çıkma potansiyelleri ve geleceğe ilişkin sahip olduğu beklentileridir. Buna göre birey, stres oluşturan durum karşısında bu faktörlere bağlı olarak bir değerlendirme süreci yürütmektedir (Aysan, 1993: 181-182; Lazarus ve Folkman, 1991: 193).

Kişiler bu iki değerlendirme sürecini gerçekleştirerek birincil olarak karşılaştığı durumu ayrıntılı olarak incelemiş ve meydana gelebilecek sonuçları netleştirme çabasını sürdürmüş olur. İkincil aşamada ise bu durum ile ilgili kendi kaynaklarına bağlı olarak bir eylem planı oluşturmuştur. Bir sonraki aşamada bu eylem planının uygulanması, bir başka deyişle başa çıkma stratejilerinin eyleme konulması beklenmektedir (Aysan, 1993: 182-183; Cox, 1985: 1157-1158). Stresle başa çıkma stillerinin problem odaklı, duygu odaklı ve son olarak kaçınmacı başa çıkma olarak ele alındığı görülmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980: 223-224).

Duygu odaklı başa çıkmada (emotion-focused coping) kişi, stres kaynağının kendisini değiştirmektense onun duyguları üzerindeki etkilerine odaklanır. Oluşan duygusal yük hafifletilmeye çalışılır. Bu yaklaşımda kişiler kaçınma davranışları, duyguları erteleme, sosyal destek arayışında olma, problem ile bilişsel olarak ilgilenmeme durumunda olabilirler. Bununla birlikte yaşanan olayın kabulünde olmak ya da olumlu perspektiften bakıyor olmak da bu yaklaşım içerisinde yer alabilmektedir. Kişilerin duygu odaklı başa çıkma tarzlarını, stres faktörünün değiştirilebileceğine olan inançları az olduğunda, kendilerini pasif konumda algıladıklarında veya stres kaynağına uyum sağlanması gerektiğinde kullandıkları belirtilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980: 223-227). Bu yaklaşımın uzun süreli kullanımlarında bazı psikolojik bozukluklarla ilişkili olabileceği aktarılmaktadır (Arslan, 2017: 97).

Problem odaklı başa çıkma (problem-focused coping), kişinin yaşanan stres faktörünü değiştirebileceğine inandığı ve buna yönelik çeşitli stratejiler kullanarak mücadele verdiği yaklaşımdır (Folkman ve Lazarus, 1980: 223). Kişiler bu amaçla başkalarından yardım ve bilgi alabilir, kendini kontrol altında tutabilir, yeni beceriler edinebilir ve yaşanan olaya dair sorumluluğu üstlenebilir. Bu yaklaşımda kişi, probleme karşı daha aktif bir konumda yer almaktadır (Hakim ve ark., 1999: 5-18). Değerlendirme

aşamasında duruma yönelik bir şey yapılabilir sonucu ortaya çıkıyorsa, problem odaklı başa çıkma stili kullanımı daha baskın olacaktır (Lazarus, 1993: 9). Son olarak kaçınmacı başa çıkma (coping-avoidance), kişinin stresli durumla yüzleşmektense onu görmezden geldiği, duygusal ve fiziksel olarak kaçındığı yaklaşımı ifade etmektedir. Bu durumda kişi olayla yüzleşmek veya başa çıkmak yerine olayı engelleme yolunu seçebilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980: 221).

Baş a çıkma süreci karmaşıktır. Kişiler stres verici bir durumla karşı karşıya kaldıklarında bu süreçteki birçok stratejiden faydalanırlar. Buna göre duygu odaklı ve problem odaklı baş a çıkma stillerini bütünüyle birbirinden bağımsız değerlendirmemek gerekmektedir. Bununla birlikte bazı baş a çıkma stratejilerinin stresli durum süresince değişikliğe uğratarak ilerletildiği belirtilmektedir. Kullanılan baş a çıkma stillerinin kişilerin olumlu duygular hissetmesi ile ilişkili olduğu, bu sebeple baş a çıkma stillerinin kişilerin iyilik hallerinde de önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir (Lazarus, 1993: 9).

Stresle baş a çıkma tarzları araştırmacılar tarafından geliştirilen ölçeklerde farklı sınıflandırmalar yapılarak tanımlanmıştır. Yapılan bir ölçek çalışmasında baş a çıkma tarzlarının problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma olmak üzere üç başlıkta toplandığı görülmektedir. Problem çözme, stres kaynağının yönlendirilmesini yani doğrudan bir müdahaleyi içermektedir. Sosyal destek arama, kişinin stresli durumda başkalarının yardımını talep etmesidir. Kaçınma ise bireyin stresli durumla karşılaşmak yerine ondan kaçınmasını ve uzaklaşmasını içeren baş a çıkma tarzı olarak ele alınır (Amirkhan, 1990: 1067). Bir başka çalışmada da benzer şekilde sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma olmak üzere üç başlıkta gruplandırılma yapıldığı görülmektedir (Türküm, 2002: 31).

Şahin ve Durak (1995: 56-73), yaptıkları çalışmada Folkman ve Lazarus'un (1980) oluşturduğu Baş a Çıkma Yolları Envanteri'nden yola çıkmış ve farklı bir gruplandırma ortaya koymuştur. Bu çalışmada baş a çıkma tarzları kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı olmak üzere beş faktörde ele alınmaktadır. Bu faktörler duygu odaklı ve problem odaklı baş a çıkma boyutlarının içerisinde yer almaktadır. Kendine güvenli yaklaşım, kişilerin probleme yönelik bir değerlendirme yapması ve kendinde bununla mücadele edecek gücü buluyor olmasıdır. İyimser yaklaşım, kişinin probleme yönelik düşünmesi, kendine karşı olumlu yaklaşımda olması ve olaya yönelik pozitif sonuçlar çıkarıyor olmasıdır.

Boyun eğici yaklaşım, kişinin problem karşısında pasif bir konumda hissetmesi, elinden bir şey gelmediği inancında olması ve mücadeleci olmaması durumudur. Çaresiz yaklaşım, problem üzerine düşünmekten kendini alamamayı, kişinin kendini probleme karşı kapana kısılmış hissetmesini ve kendine suçlayıcı yaklaşımlarda bulunmasını içermektedir. Sosyal destek arama yaklaşımı ise kişinin probleme dair çevresindeki kişilerden yardım talep etmesi veya danışmasını belirtmektedir.

Stresle başa çıkmanın cinsiyet veya yaş gelişimi gibi çeşitli konularda incelendiği görülmektedir. Kanser teşhisi almış kız ve erkek ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada kızların erkeklere oranla daha etkili başa çıkma tarzları kullandıkları görülmektedir. Erkeklerin daha çok duygu odaklı başa çıkma tarzları kullandığı görülürken kızların sosyal destek arama tarzını daha çok kullandığı belirtilmektedir (Burgess ve Haaga, 1998: 469). Bazı çalışmalarda ise tam aksine erkeklerin kadınlara oranla daha çok problem çözmeye yönelik başa çıkma tarzlarını kullandıkları belirtilmektedir (Ptacek ve Dodge, 1994: 421). Bir başka çalışmada da benzer şekilde kadınların daha çok kaçınmacı ve duygusal başa çıkma tarzları kullandığı erkeklerin ise mantıksal ve probleme yönelik başa çıkma tarzı kullandığı belirtilmektedir. Bununla birlikte kadınların aile ve sağlık sorunlarından erkeklerin ise parasal ve iş yaşantısına dair sorunlardan daha fazla etkilendikleri aktarılmaktadır (Matud, 2004: 1401). Bunların yanı sıra cinsiyete göre başa çıkma tarzı kullanımının bir farklılık göstermediği bulgular da söz konusudur. Bu konuda ortaya çıkan tutarsız sonuçların bir sebebi olarak stres yaratan olayın kişiye etkisi ve ölçülme şeklindeki farklılıklar gösterilmektedir (Chang, 1998: 1117-1118).

Baş a çıkma, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri bağlamında incelendiğinde duygu odaklı baş a çıkma tarzlarının 17 ile 24 yaşları arasında yüksek bir düzeyde artış gösterdiği belirtilmektedir. Bununla birlikte problem odaklı baş a çıkma stratejileri kullanımının ergenlikten genç yetişkinliğ e ve yetişkinliğ e geçişte arttığına ilişkin sonuçlar aktarılmaktadır. Araştırmacılar bulgular ışığında baş a çıkma tarzlarının yaş ilerledikçe daha işlevsel kullanıldığını ve kişilerin psikiyatrik tanı alma risklerinin azaldığını belirtmektedir (Wingo, Baldessarini ve Windle, 2015: 302-303). Literatürde baş a çıkma tarzları ile fiziksel hastalıklar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Günlük hayattaki stres kaynaklarının kişilerin bağışıklıkla ilgili sistemlerini harekete geçirebildiğine dair görüşler belirtilmektedir (Eck, Nicolson ve Berkhof, 1998: 1572-1785). Baş ka bir çalışmada psikotik hastaların baş a çıkma

tarzları incelenmektedir. Benlik saygısının problem odaklı başa çıkmada, irade kaybı ve hayattan keyif almama halinin ise duygu odaklı başa çıkma ile ilişkili olduğu görülmektedir (Mingrone, 2016: 321). Benzer şekilde stresle işlevsel olmayan yollardan başa çıkma stratejilerinin kişilerin psikolojik belirtilerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir (Bilge ve Bilge, 2020: 38). Psikolojik istismara uğramış ergenler ile yapılan çalışmada, daha fazla kaçınmacı başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve bu başa çıkma tarzları ile zihinsel sağlıklarının olumsuz belirtileri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin kaçınmacı başa çıkma tarzı kullanımlarının, karşılaştıkları sorunu içselleştirmelerine ve bu durumun daha fazla içsel soruna bir diğer deyişle daha fazla zihinsel sağlık sorununa yol açabileceği varsayılmaktadır (Arslan, 2017: 96). Bu çalışmalar ve literatür ışığında fiziksel ve psikolojik sağlık açısından problem odaklı başa çıkmanın duygu odaklı başa çıkmaya göre daha işlevsel olduğunun vurgulandığı görülmektedir. Daha önce bahsedilen stresin tehdit, zarar ve meydan okuma olmak üzere üç farklı şekilde ele alınması gerektiği görüşüne benzer şekilde belli başlı başa çıkma stratejilerinin işlevselliğinin problemin doğasına göre değişiklik gösterdiğine dair görüşler de bulunmaktadır. Bu görüşe göre başa çıkma konusunda yapılan birçok çalışmanın stres verici olayın büyüklüğü ve doğasını göz ardı edilmektedir. Örneğin bazı araştırmalarda stres verici olay ölümcül bir hastalık olarak ele alınırken kimi zaman gündelik bir olay olarak çalışmalarda konu edinilmiştir. Buna göre ciddi bir hastalığa yakalanma ya da maruz kalma gibi olayların kişilerin kontrolünün dışında geliştiği fakat sınava girme ya da işte bir değişiklik yaşama gibi olayların kişilerin seçimlerine bağlı gelişen olaylar olduğu belirtilmektedir. Bu ayrım söz konusu olduğunda kişilerin kontrolü dışında gelişen stres verici olaylarda problem odaklı başa çıkma tarzları yerine duygu odaklı başa çıkma tarzı kullanıyor olmalarının daha işlevsel olabileceği aktarılmaktadır (Türküm, 1999: 39).

### **1.3.3. Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık**

Yapılan araştırmalara göre psikolojik sağlamlığın içerisinde başa çıkmayı barındıran bir süreç olduğu görülmektedir (Dmont ve Provost, 1999; Pakenham ve Burnsnall, 2006; Marshall ve Tyron, 2000).

Psikolojik sağlamlık, riskli durumlara veya zorlu olaylara rağmen başarılı bir uyum sağlanmasıdır. Uyum sağlayan bireylerin ise etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmektedir (Kenny, 2000: 31). Bu bireyler genellikle karşılaştıkları zorlukları kendileri için öğrenme ve gelişme fırsatı olarak değerlendirmektedir. Etkili başa çıkma tarzları sağlamlığı yüksek bireylerin bir özelliği olarak da ele alınmaktadır (Kaner ve Bayraklı, 2009: 117). Üniversite ğrencileri ile yapılan çalışmada, başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı bununla birlikte psikolojik sağlamlık ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif, duygu odaklı başa çıkma arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucu görülmektedir (Chen, 2016: 383).

Başa ıkma tarzları, psikolojik sağlamlık bağlamında hem koruyucu hem de risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir. Örneğin, bireyin kendi kaynakları yetersiz olduğunda başkalarından yardım istemesi, içsel bir koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir. Ancak, birey bir risk faktörüyle karşılaştığında (rneğin, bozulan ilişkiler veya psikolojik sorunlar gibi durumlarda), bu başa çıkma kapasitesini etkileyebilir. Bu nedenle, psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stratejileri arasında karşılıklı etkileşimlerin olduğu söylenebilir.

#### **1.4. Problem zme Becerileri**

Problem kavramı sıkıntılı, karmaşık, istenmeyen durumları ifade etmektedir. Yaşamın erken dönemlerinde, bireylerin genellikle temel yaşamsal gereksinimlerinin karşılanmasıyla ilişkili olan problemler, zamanla daha karmaşık sosyal ve duygusal sorunlara dnrebilmektedir. Bireylerin, bu tür problemleri aşarak hayata uyum sağlamaları ve psikolojik iyiliklerini korumalarında başarı elde edebilecekleri ifade edilmektedir (Büyükkaragöz, 1994: 86). Böylece problem zme sürecinin önemi gündeme gelmektedir. Problem zme, kişinin karşılaştığı zorlukları aşabilmesini sağlayan, geliştirilebilir bir beceri olarak tanımlanır. Başka bir ifadeyle bireyin belirlediği herhangi bir hedefe ulaşmasında karşılaştığı güçlüklere zme ulaştırmak amacıyla başlayan bir süreçtir (ınar, Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2009: 216). Bu süreç bilinçli, mantıklı, çaba gerektiren ve belirli bir hedefe yönelik süren etkin bir faaliyettir (Günüşen ve stn, 2011: 72). Bir beceri olarak kavramsallaşan problem zme süreci gelişimsel açıdan, kişinin doğuştan getirdiği bir yetenek değil, toplumsal etkileşimler sonucu edindiği sosyal bir yetkinlik olarak ele alınmaktadır (Thornton, 1998: 15). Bu

tanımlama problem çözenin etkin bir faaliyet olduğunu destekler niteliktedir. Problem çöme becerilerinin, genç yetişkinlikten orta yaşa kadar artış gösterdiği daha sonra yaşlılık döneminde azaldığı görülmektedir. Orta yaşlı bireyler, hem genç yetişkinlere hem de yaşlı bireylere göre işlevsel problem çöme boyutlarını daha aktif kullanmaktadır (D’Zurilla, Maydeu-Olivares ve Kant, 1998: 248). Benzer şekilde ergenlerin ebeveynlerine göre problem çöme becerilerinin anlamlı düzeyde düşük çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda problem çöme becerilerinin gelişebilir ve dinamik bir süreç olduğu düşünülmektedir (D’Zurilla ve Jaffee’nin, 2003: 295).

Problem çöme süreci bireyin bir hedefi belirlemesi veya bir hedef algılaması ile oluşmaktadır. Bir hedef belirlendiğinde karşılaşılan güçlüklerin çözüme kavuşturulması gerekmektedir. Problem çöme sürecinde bu çözümün sağlanması ve belirsizliklerin ortadan kaldırılması amaçlanmaktadır. Problemler farklı zorluk derecelerine ve karmaşıklıklara sahip olabilir, bu sebeple bireyler deneme-yanılma yöntemi, bilimsel yaklaşım veya geçmiş deneyimlerinden faydalanmak gibi farklı çözüm yolları ile deneyebilmektedir (Çınar, Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2009: 216).

Bir sorunla başa çıkma veya çözüm arama süreci denildiğinde problem çözenin yanı sıra stresle başa çıkma kavramına da değinildiği görülmektedir. Stresle başa çıkma süreci ile problem çöme becerileri arasında benzerlikler ve farklılıklar gözlemlenmektedir. Literatürde bu iki sürecin zaman zaman birlikte ele alındığı görülmektedir. Stresle başa çıkma genel bir strateji iken, problem çöme belirli bir sorunu çözmek için kullanılan özellikli bir stratejidir. Başa çıkma süreci yalnızca stresi azaltmaya yönelik de gerçekleştirilirken, problem çöme süreci sorunun çözümüne odaklanır. Bireyin karşılaştığı zorlukları aşmak için kullandığı bilişsel süreçler ve davranışsal tepkiler problem çöme sürecini oluşturur. Araştırmacılar tarafından problem çöme süreci farklı şekillerde detaylandırılmış ve sıralanmıştır (Heppner ve Krauskoph, 1987: 371-379).

#### **1.4.1. Problem Çöme Becerilerine Yaklaşımlar**

Problem çözenin belirlenen hedefe giden yolda karşılaşılan bir sorunun çözümü için kullanılan bir bilişsel alan etkinliği olarak tanımlandığı söylenebilir (Heppner, 1978: 366). Kavram, Dewey’in (1933) kitabı ile birlikte ana bir odak noktası haline gelmiştir. Başlangıçta bu konu temel bilimlere odaklanmış ve laboratuvar deneyleri ile

incelenmiştir (Heppner ve ark., 2004: 348). Problem çözüme becerilerinin bilişsel kuramcılar tarafından da ele alındığı görülmektedir. Araştırmacılar bireylerin yetenekleri nasıl değerlendirdiklerine odaklanmışlar ve bilişsel becerileri bu bağlamda incelemeye başlamışlardır (Flavell ve Wellman, 1977: 5-7; Meichenbaum ve Asarnow, 1979: 11). Bilişsel kuramcıların bakış açısına göre problem çözüme, problemin zihinde temsiline ve tasvir edilmesine bağlı olarak yorumlanmaktadır. Bu bağlamda oluşturulan modellerin, bellek yapısı ve semantik ağlar ile ilişkili tutularak ortaya konulduğu görülmektedir (Goldstein, 2013: 601). İlerleyen zamanda, problem çözüme sürecine ‘Sosyal Öğrenme Kuramı’ çerçevesinde farklı bir bakış açısı getirilmektedir. Bu kurama göre problem çözüme çevresel faktörlerin etkisi ile gelişen ve şekillenen, taklit yoluyla başlayan ve öğrenilen bir süreçtir. Bu süreç içerisinde kişinin duruma özgü bir değerlendirmede bulunması söz konusudur. Bu değerlendirme, öz-yeterlilik kavramı içerisinde ele alınmaktadır. Problemin değerlendirilmesi kişinin, motivasyonu, davranışları, düşünceleri ve duygusal tepkileri ile ilişkili görülmektedir (Bandura, 1986, akt. Heppner, Witty ve Dixon, 2004: 350).

Problem çözüme becerilerinin devam eden süreçte gerçek yaşam olayları ve kişilerarası durumlar üzerinde incelenmeye başlandığı görülmektedir. Kişilerin yaşam olaylarında kullandığı bu beceriler arasında problem duyarlılığı, alternatif çözümler düşünme, nedensel düşünme ve araç-amaç düşünme olarak sınıflandırılan yetkinlikler bulunmaktadır (Shure, Spivack ve Jaeger, 1971: 1792). Oluşturulan farklı modellerdeki ortak noktanın, problem çözüme sürecinin bilişsel bir işlemin ardından davranışsal bir aşamayla sonuçlandırılması olduğu görülmektedir. Problem çözümenin yaşam olayları ile ilişkisi ele alınarak oluşturulan başlıca modelde, süreç beş aşamada tarif edilmektedir: (1) genel yönelim, (2) problemin tanımı ve formülasyonu, (3) alternatiflerin oluşturulması, (4) karar verme aşaması ve (5) doğrulama aşaması. Birinci aşama olan probleme yönelim, kişinin karşılaştığı probleme yönelik sergilediği tutumların belirleyicisi olduğundan önemli bir aşamadır. Probleme verilecek tepkinin hangi yönde olacağını belirleyen bu aşamada olumlu veya olumsuz yönelimden söz edilmektedir. Probleme olumlu yönelim, kişinin karşılaştığı probleme karşı olumlu bir tutum beslemesidir. Bu tutum içerisinde olan kişi problemi kendisine fayda sağlayacak bir şey olarak görebilir veya problemin kaynağını doğru tarafa atfedebilmektedir. Üçüncü seçeneği ise kişinin problemin çözümüne ve bu çözümü sağlayacak yeterliliğe sahip olduğuna inanmasıdır. Olumlu yönelim söz konusu olduğunda kişi problemin

çözülebileceğine ve bu amaca yönelik çaba gerektiğine dair bilinçli bir yaklaşım içerisinde. Olumsuz yönelimde ise, probleme dair negatif bir tutum sergilenir ve problem bir tehdit olarak algılanmaktadır. Bu durumda kişi problemin kaynağını kendisine veya başkalarına atfetmektedir. Problemin çözümüne dair inanç azdır ve çözüme giden rasyonel düşüncelerden uzak kalındığı görülmektedir. Buna göre problem çözme sürecinin başarıyla sonuçlanmasında, kişinin problemin kaynağına olan algısının önemi söz konusu olmaktadır (D'Zurilla ve Goldfried, 1971: 107-109). Aynı zamanda kişilerin kendilerine dair olumsuz inançları (yetersizim biriyim gibi) ve uyumsuz görülen psikolojik süreçlerle probleme olan yönelimin güçlü bir ilişkisi olduğu aktarılmaktadır (Heppner, Witty ve Dixon, 2004: 352-353). Modeldeki ikinci aşama olan problem tanımı ve formülasyonu, bireyin karşılaştığı problemi somut bir şekilde ifade etmesini sağlamaktadır. Problemin kaynağını belirlemeye ve etkili çözümleri oluşturmaya olanak sağlayacak bilgileri edinmek bu aşamada önem kazanmaktadır. Alternatiflerin üretilmesi aşaması, olabildiğince çok sayıda çözüm alternatifi üretilmesini içermektedir. Karar verme aşaması, bir önceki aşamada belirlenen alternatif çözüm yollarının en etkili olanını belirlemek amacıyla değerlendirilmesini ve uygun alternatifin seçilmesini içermektedir. Beşinci aşama olan doğrulama aşaması, seçilen çözümün uygulanmasını ve etkililiğinin değerlendirilerek kontrol edilmesini içermektedir. Bu aşamada kişinin uygulamayı seçtiği çözüm yolu üzerinde gerekli olabilecek değişimlerin ve ayarlamaların yapılması da beklenmektedir (D'Zurilla ve Goldfried, 1971: 108-126).

Belirlenen beş aşamalı problem çözme sürecini değerlendirmek amacıyla geliştirilen envanterde ise (Problem Solving Inventory) çalışma sonuçlarına bağlı olarak süreç üç aşamaya indirgenmektedir. Bunlar: (1) problem çözme güveni (kişinin kendisine yönelik bir güveni ifade eder), (2) yaklaşım-kaçınma tarzı, (3) kişisel kontrol olarak belirtilmektedir. Bu modelde problem çözme sürecinin kişilerarası farklılıklar ile ilişkisine vurgu yapılmaktadır (Heppner ve Petersen, 1982: 72). Ortaya konulan bu model daha sonra, altı alt boyut belirlenerek genişletilmiştir. Bu alt boyutlar şu şekildedir: (1) Aceleci yaklaşım: Bu yaklaşımda kişinin karşılaştığı problemi ortadan kaldırmak adına aklına gelen ilk alternatif çözümü seçtiği belirtilmektedir. (2) Düşünen yaklaşım: Bu yaklaşımda kişi problemi çözmek adına ürettiği alternatiflerin tamamını gözden geçirir ve uygun olanı seçmek için karar vermektedir. (3) Kaçınan yaklaşım: Birey bu yaklaşımda, problemin çözümü için kullandığı alternatiflerde

meydana gelen başarısızlıkları görmezden gelir ve değerlendirme gerçekleştirilmemektedir. (4) Değerlendirici yaklaşım: Bu boyut, bireyin problem çözümü için ürettiği alternatif çözümlerden en uygun olanı seçmesi ve daha sonra oluşabilecek başarı veya başarısızlıklarını değerlendirmesini içermektedir. (5) Kendine güvenli yaklaşım: Bu boyut, bireyin karşılaştığı probleme yönelik en etkili ve özgün çözüm yollarını bulacağına dair güveninin ön planda olması ile ilgilidir. (6) Planlı yaklaşım: Bu boyut, bireyin karşılaştığı problemi çözmek amacıyla plan yapması ve disiplinli bir şekilde bu planı uygulamasını ifade etmektedir (Şahin, H. Şahin ve Heppner, 1993: 387-391).

#### **1.4.2. Problem Çözme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık**

Problem çözme becerilerinin, bireyin içinde bulunduğu durum ve çevreye uyum sağlamasına yardım ettiği düşünülmektedir (Mertoğlu ve Öztuna, 2004: 84). Bu bağlamda bu becerilerin kişinin uyum sağlama kapasitesini belirten psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Heppner ve Baker, 1997: 238). Aynı zamanda problem çözme becerilerinin öğretilebilir ve geliştirilebilir olduğu kabul edilmekte ve etkili problem çözme becerileri kullanan kişilerin daha iyi düzeyde psikolojik sağlamlık deneyimleyebilecekleri düşünülmektedir (Heppner ve Krauskoph, 1987: 371). Etkili problem çözme becerileri, kişinin probleme yönelik çözümler üretmesi ve çözümü eyleme geçirmesidir (D'Zurilla ve Goldfried, 1971: 107-109). Üretilen çözümün eyleme geçirilmesinin farklı problem çözme modellerinin de ortak noktası olduğu görülmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide davranışsal faktörlerin önemi söz konusu olmaktadır.

Problem çözme becerilerinin gelişimi için pratik yapmanın önemi vurgulanmakta; ayrıca eğitim yoluyla bu becerilerin geliştirilebileceği belirtilmektedir (Quentin, 1997: 10; Korkut, 2004: 161). Bu doğrultuda yapılan çalışmalar, çeşitli müdahale ve gelişim planlarının oluşturulmasını amaçlamaktadır. Bu çalışmalar, problem çözme becerilerindeki olumlu gelişimin bireylerin psikolojik sağlamlığını olumlu yönde etkilediğini göstermekte ve problem çözme becerileri ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu aktarılmaktadır. Bu durum, problem çözme becerilerinin bireylerin sorunlarla başa çıkma yetenekleri ve psikolojik sağlamlıkları

üzerinde merkezi bir rol oynadığını göstermektedir (Castro, Kelly ve Shih, 2010: 622; Coşkun, Garipağaoğlu ve Tosun, 2014: 673). Ebelik adayları üzerinde yapılan bir araştırma, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olmalarına rağmen, düşük problem çözme becerilerine sahip olduklarını göstermektedir. Bu bulgular ışığında, psikolojik sağlamlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmeye değer olduğu vurgulanmaktadır (Pınar, Yıldırım ve Sayın, 2018: 144).

Endüstri alanında, psikolojik sağlamlık ve problem çözme becerileri iş becerilerini geliştirmek adına müdahale planlarının bir parçası olarak ele alınmaktadır. Örneğin, grup çalışmalarını içeren projelerde, psikolojik sağlamlık ve problem çözme becerileri, işlevselliği artırmak ve sorunlarla baş etme kapasitesini geliştirmek amacıyla incelenmektedir. Bu doğrultuda, yüksek sağlamlık ve problem çözme becerisine sahip takım üyelerinin, işbirliği ve etkileşimde daha başarılı oldukları ve iş performanslarında olumlu bir artış sağladıkları belirtilmektedir. Psikolojik sağlamlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki, problemlerle baş etme ve işlevselliği sürdürme gibi çeşitli konularda birlikte ele alınabilir. Bu değişkenlerin karşılıklı olarak birbirini etkilediği görülmektedir (Carmeli, Levi ve Peccei, 2021: 21-22).

### **1.5. Araştırmanın Amacı**

Psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşamın zorluklarıyla başa çıkma ve olumsuz koşullarda adapte olma yeteneğini ifade eden önemli bir kavramdır. Günümüzün hızlı değişen ve stresli ortamlarında, bireylerin psikolojik sağlamlığa sahip olmaları, daha iyi bir yaşam kalitesi, sağlık ve psikolojik iyi olma hali açısından kritik bir öneme sahiptir (Malkoç, 2015: 35). Bu nedenle, psikolojik sağlamlığın ilişkili olduğu faktörleri anlamının ve destekleyici müdahaleler geliştirmenin, bireylerin stres faktörleri ile daha iyi bir şekilde başa çıkabilmesini ve gelişebilmesini sağlamak için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu görülen önemli bir değişken bağlanma stilleridir (Svanberg, 1998: 543). Yaşamın erken dönemlerinde bakım veren ile kurulan ve yetişkinlikte devamlılığı görülen bağlanmanın bireyin çevre ile kurduğu etkileşimde ve zorlayıcı durumlarda göstereceği uyumda önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir (Fonagy ve ark., 1994: 235). Oluşan ilk bağlar, stres veren durumlara yönelik ortaya çıkan bilişsel ve davranışsal süreçler ile de ilişkilendirilmektedir (Lyons-Ruth, 1996: 64). Bu süreçler

problem çözüme becerileri ve başa çıkma stratejileri bağlamında değerlendirilebilir (Heppner, 1978: 366). Bireyin sahip olduğu problem çözüme becerileri ve kullandığı başa çıkma stratejilerinin stresli durumlarda uyum sağlayabilmeleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Chen, 2016: 383; Heppner ve Krauskoph, 1987: 371). Bu değişkenlerin, bireylerin stresle karşılaştıklarında sürdürdükleri bilişsel süreçleri, başa çıkmaya yönelik kullandıkları davranışları ve çevre ile kurulan etkileşimlerinde ortak noktada buluştukları düşünülmektedir. Aynı zamanda bu değişkenlerin psikolojik sağlık ile ilişkilerinin literatürde yeteri kadar incelenmediği ve bir bütün olarak ele alınmadıkları görülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözüme becerisi faktörlerinin psikolojik sağlık düzeyi ile ilişkilerini ve psikolojik sağlık düzeyini yordayıp yordamadıklarını incelemektedir. Bu faktörlerin birbiriyle etkileşiminin ve psikolojik sağlığa olan katkısının incelenmesinin, bireylerin güçlü yönlerini ve adaptasyonlarını anlamak açısından büyük öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Çalışma kapsamında ayrıca temel değişkenler demografik değişkenler açısından da incelenmiştir. Çalışmadan elde edilecek bulgular, psikolojik sağlığı destekleyici müdahalelerin tasarlanması ve uygulanması açısından önemli bir yol gösterici olabilir.

Çalışma kapsamında aşağıda bulunan sorulara yanıt aranmıştır;

1. Psikolojik sağlık, problem çözüme becerileri, stresle başa çıkma tarzları ve bağlanma stilleri; cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Psikolojik sağlık, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözüme becerileri ile bireylerin yaşı arasında bir ilişki var mıdır?
3. Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözüme becerileri ve psikolojik sağlık arasında bir ilişki var mıdır?
4. Stresle başa çıkma tarzları, problem çözüme becerileri ve bağlanma stilleri birlikte, psikolojik sağlığı yordamakta mıdır?

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini gönüllü katılımcılar arasından kolay örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Bu doğrultuda araştırmaya 18-65 yaş arasında olan 239'u kadın (%61,9), 147'si erkek (%38,1) toplam 386 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 34,04'tür ( $S = 11,82$ ). Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 2.1.' de verilmiştir.

**Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Bilgilerine Ait Sıklık ve Yüzdeler**

Değişken	Grup	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	239	61,9
	Erkek	147	38,1
Medeni Durum	Bekar	206	53,4
	Evli	180	46,6
Eğitim Düzeyi	İlk/ortaokul	23	6,0
	Lise	67	17,4
	Lisans ve üstü	296	76,7
		386	100,0

#### 2.2. Veri Toplama Araçları

##### 2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum gibi demografik bilgilerin öğrenilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu uygulanmıştır. Demografik Bilgi Formu ve kullanılan ölçeklerin örnekleri Ekler bölümünde yer almaktadır.

### **2.2.2. Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ)**

Block ve Kremen (1996) tarafından psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Kararımak (2007a) tarafından yapılmıştır. Ölçekte ‘toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler’, ‘kendine yönelik olumlu değerlendirmeler’ ve ‘yeniliklere açık olma’ olmak üzere üç alt boyutlu bir yapı oluşturulmuştur. Fakat alt boyutların değil toplam puanın değerlendirilmeye alınması önerilmiş ve ölçekten alınan yüksek toplam puanın yüksek psikolojik sağlamlık düzeyini gösterdiği belirtilmiştir. Ölçekte beşli Likert tipli 14 madde bulunmaktadır. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliliği, Kararımak (2007b) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır ve elde edilen Cronbach alpha katsayısı 0,82 olarak raporlanmıştır. Ego Sağlamlığı Ölçeğinin güvenilirliğini hesaplamak için test tekrar test yöntemi ve iç tutarlık Cronbach alpha katsayısı yöntemlerine başvurulmuştur. Buna göre Cronbach alpha katsayısı 0,80 ve test tekrar test iç güvenilirlik katsayısı 0,68 olarak raporlanmıştır (Kararımak, 2007).

### **2.2.3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)**

Bartholomew ve Horowitz’in (1994) geliştirdiği ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Beşli Likert tipli 30 maddeden oluşan ölçek; güvenli, korkulu, kayıtsız, saplantılı olmak üzere dört bağlanma stili ile adlandırılan alt ölçekler bulundurmaktadır. Alt ölçeklerden alınan toplam puanın yüksekliği ilgili bağlanma stilinin baskın olarak kullanıldığı anlamını taşımaktadır. Alt ölçeklerin; test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,54 ile 0,78, Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ise 0,27 ile 0,61 arasında değişmektedir. Ölçeğin yapı geçerliliği kategorik bağlanma grupları üzerinde test edilmiştir. ANOVA ve Diskriminant Analizi sonucunda alt ölçeklerin kuramsal açıdan beklenen yönde tanımlandığı rapor edilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999: 71).

### **2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)**

Folkman ve Lazarus’un (1980) geliştirmiş olduğu ölçek Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Dörtlü Likert tipli 30 maddeden oluşan ölçek; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı olarak adlandırılan beş faktörlü yapıya

indirgenmiştir. Faktör analizi aşamasında Ana Eksenler (Principal Axis) yöntemi ve Grafik Yöntemleri (Scree Test) olmak üzere üç aşama kullanılmıştır. Her bir alt ölçekten alınan puan ilgili alt ölçeğin madde sayısına bölünür ve toplam puanı elde edilmektedir. Alt ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği ilgili tarzın stresle başa çıkmada baskın kullanıldığını gösterir (Şahin ve Durak, 1995: 56). Elde edilen alt ölçeklerin Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları; ‘kendine güvenli yaklaşım’ için 0,62 ile 0,80, ‘iyimser yaklaşım’ için 0,68 ile 0,49, ‘boyuneğici yaklaşım’ için 0,47 ile 0,72, ‘çaresiz yaklaşım’ için 0,64 ile 0,73, ‘sosyal desteğe başvurma’ için 0,47 ile 0,45 aralığında değişim göstermektedir. Ölçeğin geçerliğini test etmek amacıyla alt ölçeklerin; 1. Psikolojik sorunlarla, 2. Çeşitli kişilik boyutlarıyla, 3. Durumsal değişkenlerle ilişkilerine bakılmış ve karşıt grup karşılaştırmaları yapılmıştır. Bu bulgulara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmektedir (Şahin ve Durak, 1995: 65-67).

#### **2.2.5. Problem Çözme Envanteri (PCE)**

Heppner ve Petersen’in (1982) geliştirdiği ölçeğin Türkçeye uyarlaması Şahin ve arkadaşları (1993) tarafından yapılmıştır. Altılı Likert tipli 35 maddeden oluşan ölçeğin; aceleci, düşünen, kendine güvenli, kaçınan, planlı ve değerlendirici yaklaşım olmak üzere altı alt faktörü bulunmaktadır. Ölçeğin 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30. ve 34. maddeleri ters maddedir ve 9, 22, 29. maddeler puanlama dışında tutulur. Ölçek puanları 32-192 arasında değişmekte olup toplam puanın yüksekliği problem çözme becerilerinde bireyin kendini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur (Şahin, H. Şahin ve Heppner, 1993: 379).

#### **2.3. İşlem**

Çalışmanın etik ilkelere uygunluğunun etik kurul tarafından onaylanmasının ardından veri toplama aşaması başlatılmıştır (bkz. Ek-1). Ölçekler katılımcılara çevrimiçi anket sistemi olan Google Form aracılığı ile iletilmiştir. Hazırlanan formun başında katılımcılara ‘Bilgilendirilmiş Onam Formu’ iletilmiştir. Bu kapsamda katılımcılara araştırma içeriği ile ilgili bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağladıklarına dair onam alınmıştır. Aynı zamanda katılımcıların ölçek sorularını

cevapladıkları sırada kendilerini iyi hissetmemeleri durumunda formu yarıda bırakabilecekleri bilgisi verilmiştir. Tüm katılımcılara Demografik Bilgi Formu (bkz. Ek-2), Ego Sağlamlığı Ölçeği (bkz. Ek-3), İlişki Ölçekleri Anketi (bkz. Ek-4), Problem Çözme Becerileri Envanteri (bkz. Ek-5) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (bkz. Ek-6) uygulanmıştır.

#### **2.4. Analiz**

Verilerin analizi IBM SPSS Statistics 25 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerde öncelikle katılımcıların demografik bilgilerine ait frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca, katılımcıların bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeylerine yönelik tanımlayıcı istatistikler hesap edilmiştir. Daha sonra, araştırma verilerinin çarpıklık ve basıklık değerleri referans alınarak normallik analizi yapılmıştır.

Araştırma soruları kapsamında parametrik analiz yöntemleri uygulanmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenirken bağımsız gruplar t-testi analizi kullanılmıştır. Ayrıca, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Son olarak bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerilerinin psikolojik sağlamlık düzeyini yordayıp yordamadığını belirleyebilmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde verilerin analiz sonuçları yer almaktadır. Başlangıçta değişkenlerin tanımsal istatistiklerine ilişkin sonuçlar aktarılmıştır. Ardından demografik değişkenlere ilişkin analizler, korelasyon analizleri ve son olarak hiyerarşik regresyon analizleri paylaşılmıştır.

#### 3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları

Araştırmanın temel değişkenlerinin normallik değerlendirmesi basıklık çarpıklık değerlerine (-2 ila +2) göre yapılmıştır. Bulgulara göre değişkenlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Değişkenlerin tanımsal istatistik değerleri ile ilgili bilgiler Tablo 3.1’de aktarılmıştır.

**Tablo 3.1: Tanımsal İstatistikler**

Değişken	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	Çarp.	Basık.	$\alpha$
Bağlanma Stilleri					
Güvenli	21.19	4.74	-0.12	0.16	0.91
Korkulu	15.80	5.03	0.09	-0.24	0.87
Saplantılı	15.72	4.58	0.07	-0.15	0.83
Kayıtsız	23.20	5.60	-0.08	-0.09	0.86
Stresle Başa Çıkma Tarzları					
Kendine Güvenli Yak.	15.24	4.01	-0.57	-0.28	0.79
Çaresiz Yaklaşım	11.13	4.75	0.18	-0.55	0.82
Boyun Eğici Yaklaşım	6.64	3.25	0.29	-0.39	0.84
İyimser Yaklaşım	9.09	3.25	-0.30	-0.27	0.77
Sosyal Destek Arama	7.38	2.29	-0.17	0.00	0.87

Problem Çözme Becerileri	88.21	21.66	0.13	-0.33	0.87
Aceleci Yaklaşım	27.19	7.79	0.45	0.20	0.77
Düşünen Yaklaşım	12.78	4.72	0.58	0.21	0.83
Kaçıngan Yaklaşım	10.54	4.30	0.55	-0.10	0.91
Değerlendirici Yaklaşım	7.95	3.06	0.53	0.04	0.84
Kendine Güvenli Yak.	16.32	5.62	0.28	-0.61	0.88
Planlı Yaklaşım	10.45	4.00	0.64	0.33	0.86
Psikolojik Sağlık	40.16	6.79	-0.06	0.13	0.83

### 3.2. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular

#### 3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri

Kadın ve erkeklerin bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve psikolojik sağlık düzeyleri bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 3.2). Buna göre erkeklerin güvenli bağlanma puanı ( $Ort. = 22,24, S = 4,37$ ) kadınların güvenli bağlanma puanından ( $Ort. = 20,54, S = 4,85$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $t = -3,457, p < 0,01$ ); kadınların korkulu bağlanma puanlarının ( $Ort. = 15,95, S = 4,99$ ) erkeklerin korkulu bağlanma puanlarından ( $Ort. = 15,56, S = 5,10$ ) ( $t = 0,750, p = 0,454$ ); kadınların saplantılı bağlanma puanlarının ( $Ort. = 15,84, S = 4,85$ ) erkeklerin saplantılı bağlanma puanlarından ( $Ort. = 15,51, S = 4,10$ ) ( $t = 0,689, p = 0,491$ ); kadınların kayıtsız bağlanma puanlarının ( $Ort. = 22,79, S = 5,56$ ) erkeklerin kayıtsız bağlanma puanlarından ( $Ort. = 23,86, S = 5,62$ ) ( $t = -1,833, p = 0,068$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Erkeklerin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 16,56, S = 3,53$ ) kadınların kendine güvenli yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 14,43, S = 4,07$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek ( $t = -5,240, p < 0,001$ ); erkeklerin iyimser yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 9,96, S = 3,10$ ) kadınların puanlarından ( $Ort. = 8,55, S = 3,23$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur ( $t = -4,207, p < 0,001$ ). Kadınların sosyal destek arama puanları ( $Ort. = 7,67, S = 2,24$ ) erkeklerin puanlarından ( $Ort. = 6,93, S = 2,31$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $t = 3,119, p < 0,001$ ). Kadınların çaresiz yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 11,31, S = 4,74$ ) erkeklerin çaresiz

yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 10,84, S = 4,78$ ) ( $t = 0,949, p = 0,34$ ); kadınların boyun eğici yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 6,43, S = 3,05$ ) erkeklerin boyun eğici yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 6,98, S = 3,53$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ( $t = -1,627, p = 0,10$ ).

Kadınların problem çözme becerileri toplam puanının ( $Ort. = 88,24, S = 20,81$ ) erkeklerin problem çözme becerileri toplam puanından ( $Ort. = 88,16, S = 23,06$ ) ( $t = 0,036, p = 0,97$ ); kadınların aceleci yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 26,92, S = 7,14$ ) erkeklerin aceleci yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 27,63, S = 8,76$ ) ( $t = -0,872, p = 0,38$ ); kadınların düşünen yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 12,97, S = 4,37$ ) erkeklerin düşünen yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 12,49, S = 5,25$ ) ( $t = 0,964, p = 0,34$ ); kadınların kaçınan yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 10,40, S = 3,84$ ) erkeklerin kaçınan yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 10,76, S = 4,97$ ) ( $t = -0,798, p = 0,43$ ); kadınların değerlendirici yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 7,83, S = 2,91$ ) erkeklerin değerlendirici yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 8,14, S = 3,30$ ) ( $t = -0,959, p = 0,34$ ); kadınların kendine güvenli yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 16,75, S = 5,48$ ) erkeklerin kendine güvenli yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 15,61, S = 5,80$ ) ( $t = 1,937, p = 0,05$ ) ve kadınların planlı yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 10,50, S = 3,61$ ) erkeklerin planlı yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 10,37, S = 4,57$ ) ( $t = 0,295, p = 0,77$ ); kadınların psikolojik sağlık puanlarının ( $Ort. = 39,67, S = 6,23$ ) erkeklerin psikolojik sağlık puanlarından ( $Ort. = 40,95, S = 7,56$ ) ( $t = -1,787, p = 0,07$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

**Tablo 3.2: Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Değişken	Kadın (n=239)		Erkek (n=147)		<i>t</i>
	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	
Güvenli Bağlanma	20.54	4.85	22.24	4.37	-3.457**
Korkulu Bağlanma	15.95	5.00	15.56	5.10	0.750
Saplantılı Bağlanma	15.84	4.85	15.51	4.10	0.689
Kayıtsız Bağlanma	22.79	5.56	23.86	5.62	-1.833
Kendine Güvenli Yaklaşım	14.43	4.08	16.56	3.53	-5.240***
Çaresiz Yaklaşım	11.31	4.74	10.84	4.78	0.949
Boyun Eğici Yaklaşım	6.43	3.05	6.98	3.53	-1.627
İyimser Yaklaşım	8.56	3.23	9.96	3.10	-4.207***
Sosyal Destek Arama	7.67	2.24	6.93	2.31	3.119**
Problem Çözme Becerileri (Toplam)	88.24	20.81	88.16	23.06	0.036
Aceleci Yaklaşım	26.92	7.14	27.63	8.76	-0.872
Düşünen Yaklaşım	12.97	4.36	12.49	5.25	0.964
Kaçıngan Yaklaşım	10.40	3.84	10.76	4.97	-0.798
Değerlendirici Yaklaşım	7.83	2.91	8.14	3.30	-0.959
Kendine Güvenli Yaklaşım	16.75	5.48	15.61	5.80	1.937
Planlı Yaklaşım	10.50	3.61	10.37	4.57	0.295
Psikolojik Sağlamlık (Toplam)	39.68	6.23	40.95	7.56	-1.787

\*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$

### 3.2.2. Medeni Duruma Yönelik Bulgular

Katılımcıların bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri medeni duruma göre incelenmiştir. Bu incelemede, bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Buna göre evlilerin güvenli bağlanma puanlarının ( $Ort. = 21,89$ ,  $S = 4,73$ ) bekarların güvenli bağlanma puanlarından ( $Ort. =$

20,57,  $S = 4,66$ ) ( $t = -2,755, p < 0,05$ ), bekarların saplantılı bağlanma puanlarının ( $Ort. = 16,59, S = 4,64$ ) evlilerin saplantılı bağlanma puanlarından ( $Ort. = 14,71, S = 4,30$ ) ( $t = 4,086, p < 0,001$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Bekarların korkulu bağlanma puanlarının ( $Ort. = 16,07, S = 5,01$ ) evlilerin korkulu bağlanma puanlarından ( $Ort. = 15,48, S = 5,04$ ) ( $t = 1,147, p = 0,25$ ), bekarların kayıtsız bağlanma puanlarının ( $Ort. = 23,01, S = 5,80$ ) evlilerin kayıtsız bağlanma puanlarından ( $Ort. = 23,40, S = 5,37$ ) ( $t = -0,675, p = 0,50$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Evlilerin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım puanları ( $Ort. = 16,06, S = 3,38$ ) bekarların kendine güvenli yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 14,52, S = 4,37$ ) ( $t = -3,834, p < 0,001$ ), evlilerin iyimser yaklaşım puanları ( $Ort. = 9,78, S = 3,09$ ) bekarların iyimser yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 8,49, S = 3,27$ ) ( $t = -3,991, p < 0,001$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Evlilerin çaresiz yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 10,86, S = 4,39$ ) bekarların çaresiz yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 11,36, S = 5,04$ ) ( $t = 1,016, p = 0,31$ ); evlilerin boyun eğici yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 6,92, S = 3,32$ ) bekarların boyun eğici yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 6,38, S = 3,17$ ) ( $t = -1,614, p = 0,10$ ) ve evlilerin sosyal destek arama puanlarının ( $Ort. = 7,17, S = 2,14$ ) bekarların sosyal destek arama puanlarından ( $Ort. = 7,57, S = 2,40$ ) ( $t = 1,699, p = 0,09$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Bekarların problem çözme becerileri toplam puanının ( $Ort. = 90,63, S = 22,42$ ) evlilerin toplam puanından ( $Ort. = 85,44, S = 20,48$ ) ( $t = 2,36, p < 0,05$ ); bekarların düşünen yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 13,30, S = 4,89$ ) evlilerin düşünen yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 12,19, S = 4,46$ ) ( $t = 2,311, p < 0,05$ ); bekarların kendine güvenli yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 17,04, S = 5,86$ ) evlilerin kendine güvenli yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 15,48, S = 4,22$ ) ( $t = 2,744, p < 0,05$ ) ve bekarların planlı yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 10,87, S = 4,11$ ) evlilerin planlı yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 9,97, S = 3,83$ ) ( $t = 2,234; p < 0,05$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Bekarların aceleci yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 27,63, S = 7,67$ ) evlilerin aceleci yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 26,69, S = 7,91$ ) ( $t = 1,173; p = 0,24$ ); bekarların kaçınan yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 10,73, S = 4,21$ ) evlilerin kaçınan yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 10,32, S = 4,40$ ) ( $t = 0,948, p = 0,34$ ) ve bekarların değerlendirici yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 8,03, S = 3,17$ ) evlilerin değerlendirici yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 7,85, S = 2,93$ ) ( $t = 0,573, p = 0,56$ ); bekarların

psikolojik sağlamlık puanlarının ( $Ort. = 40,00, S = 7,16$ ) evlilerin psikolojik sağlamlık puanlarından ( $Ort. = 40,34, S = 6,35$ ) ( $t = -0,497, p = 0,62$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görölmektedir.

**Tablo 3.3: Medeni Duruma Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Değişken	Bekar (n=206)		Evli (n=180)		<i>t</i>
	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	
Güvenli Bağlanma	20.57	4.73	21.89	4.66	-2.755*
Korkulu Bağlanma	16.08	5.02	15.49	5.05	1.147
Saplantılı Bağlanma	16.59	4.64	14.72	4.30	4.086***
Kayıtsız Bağlanma	23.02	5.80	23.41	5.37	-0.675
Kendine Güvenli Yaklaşım	14.52	4.37	16.06	3.38	-3.834***
Çaresiz Yaklaşım	11.31	11.36	10.87	4.40	1.016
Boyun Eğici Yaklaşım	6.39	3.17	6.92	3.32	-1.614
İyimser Yaklaşım	8.49	3.27	9.78	3.09	-3.991***
Sosyal Destek Arama	7.57	2.40	7.17	2.14	1.699
Problem Çözme Becerileri (Toplam)	90.63	22.42	85.44	20.48	2.361*
Aceleci Yaklaşım	27.63	7.67	26.69	7.92	1.173
Düşünen Yaklaşım	13.30	4.89	12.19	4.46	2.311*
Kaçıngan Yaklaşım	10.73	4.21	10.32	4.40	0.948
Değerlendirici Yaklaşım	8.03	3.17	7.85	2.93	0.573
Kendine Güvenli Yaklaşım	17.04	5.86	15.48	5.22	2.744*
Planlı Yaklaşım	10.87	4.11	9.97	3.83	2.234*
Psikolojik Sağlamlık (Toplam)	40.00	7.16	40.34	6.35	-0.497

\*  $p < 0,05$ , \*\*\*  $p < 0,001$

### 3.2.3. Eğitim Düzeyine Yönelik Bulgular

Katılımcı bireylerin bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri eğitim düzeyine göre incelenmiştir. Bu incelemede, eğitim düzeyi lise altı ve lisansüstü olmak üzere iki gruba ayrılmış ve bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo3.4). Buna göre, lise altında eğitim düzeyi olanların güvenli bağlanma puanlarının ( $Ort. = 21,36, S = 4,61$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların güvenli bağlanma puanlarından ( $Ort. = 21,13, S = 4,78$ ) ( $t = 0,405, p = 0,680$ ), lise ve altı eğitim düzeyi olanların saplantılı bağlanma puanlarının ( $Ort. = 15,11, S = 4,33$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların saplantılı bağlanma puanlarından ( $Ort. = 15,89, S = 4,64$ ) ( $t = -1,431, p = 0,140$ ), lise ve altı eğitim düzeyi olanların korkulu bağlanma puanlarının ( $Ort. = 16,07, S = 4,97$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların korkulu bağlanma puanlarından ( $Ort. = 15,71, S = 5,05$ ) ( $t = 0,591, p = 0,552$ ), lise ve altı eğitim düzeyi olanların kayıtsız bağlanma puanlarının ( $Ort. = 22,97, S = 6,02$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların kayıtsız bağlanma puanlarından ( $Ort. = 23,26, S = 5,47$ ) ( $t = -0,428, p = 0,684$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Lise ve altı eğitim düzeyi olanların stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 16,65, S = 3,69$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyinde olanların kendine güvenli yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 14,80, S = 4,01$ ) ( $t = 3,898, p < 0,001$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek, lise ve altı eğitim düzeyinde olanların çaresiz yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 12,05, S = 4,68$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların çaresiz yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 10,84, S = 4,74$ ) ( $t = 2,120, p < 0,05$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek, lise ve altı eğitim düzeyi olanların boyun eğici yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 7,97, S = 3,48$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların boyun eğici yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 6,22, S = 3,06$ ) ( $t = 4,586, p < 0,001$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek, lise ve altı eğitim düzeyi olanların iyimser yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 10,32, S = 3,25$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların iyimser yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 8,71, S = 3,15$ ) ( $t = 4,194, p < 0,001$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek, lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının ( $Ort. = 7,58, S = 2,30$ ) lise ve altı eğitim düzeyi olanların sosyal destek arama yaklaşımı puanlarından ( $Ort. = 6,71, S = 2,11$ ) ( $t = -3,220, p < 0,01$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

Lise ve altı eğitim düzeyi olanların problem çözme becerilerinden aceleci yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 28,75, S = 8,08$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyinde olanların kendine güvenli yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 26,71, S = 7,65$ ) ( $t = 2,185, p < 0,05$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Lise ve altı eğitim düzeyinde olanların düşünen yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 12,20, S = 4,56$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların düşünen yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 12,96, S = 4,75$ ) ( $t = -1,344, p = 0,171$ ), lise ve altı eğitim düzeyi olanların kaçınan yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 11,32, S = 5,03$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların kaçınan yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 10,30, S = 4,03$ ) ( $t = 1,980, p = 0,081$ ), lise ve altı eğitim düzeyi olanların değerlendirici yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 8,02, S = 2,95$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların değerlendirici yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 7,92, S = 3,09$ ) ( $t = 0,271, p = 0,781$ ), lise ve altı eğitim düzeyi olanların kendine güvenli yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 15,65, S = 5,65$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların kendine güvenli yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 16,51, S = 5,60$ ) ( $t = -1,274, p = 0,207$ ), lise ve altı eğitim düzeyi olanların planlı yaklaşım puanlarının ( $Ort. = 10,14, S = 4,34$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların planlı yaklaşım puanlarından ( $Ort. = 10,54, S = 3,89$ ) ( $t = -0,829, p = 0,436$ ), lise ve altı eğitim düzeyi olanların problem çözme becerileri toplam puanlarının ( $Ort. = 89,28, S = 21,19$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların problem çözme becerileri toplam puanlarından ( $Ort. = 87,87, S = 21,82$ ) ( $t = 0,540, p = 0,584$ ); lise ve altı eğitim düzeyi olanların psikolojik sağlamlık toplam puanlarının ( $Ort. = 41,37, S = 6,90$ ) lisans ve üzeri eğitim düzeyi olanların psikolojik sağlamlık puanlarından ( $Ort. = 39,79, S = 6,71$ ) ( $t = 1,950, p = 0,057$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

**Tablo 3.4: Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma Sonuçları**

Değişken	Lise ve altı (n=90)		Lisans ve üstü (n=296)		<i>t</i>
	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	
Güvenli Bağlanma	21.36	4.61	21.13	4.78	0.405
Korkulu Bağlanma	16.07	4.97	15.71	5.05	0.591
Saplantılı Bağlanma	15.11	4.33	15.89	4.64	-1.431
Kayıtsız Bağlanma	22.97	6.02	23.26	5.47	-0.428
Kendine Güvenli Yaklaşım	16.65	3.69	14.80	4.01	3.898***
Çaresiz Yaklaşım	12.05	4.68	10.84	4.74	2.120*
İyimser Yaklaşım	10.32	3.25	8.71	3.15	4.194***
Boyun Eğici Yaklaşım	7.97	3.48	6.22	3.06	4.586***
Sosyal Destek Arama	6.71	2.11	7.58	2.30	-3.220**
Problem Çözme Becerileri	89.28	21.19	87.87	21.82	0.540
Aceleci Yaklaşım	28.75	8.08	26.71	7.65	2.185*
Düşünen Yaklaşım	12.20	4.56	12.96	4.75	-1.344
Kaçıngan Yaklaşım	11.32	5.03	10.30	4.03	1.980
Değerlendirici Y.	8.02	2.95	7.92	3.09	0.271
Kendine Güvenli Y.	15.65	5.65	16.51	5.60	-1.274
Planlı Yaklaşım	10.14	4.34	10.54	3.89	-0.829
Psikolojik Sağlamlık	41.37	6.90	39.79	6.71	1.950

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$

### 3.2.4. Yaşa İlişkin Bulgular

Mevcut çalışmada bireylerin yaşları ile bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerileri Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir (bkz. Tablo 3.5.). Analiz sonuçlarına göre güvenli bağlanma ile yaş arasında pozitif ( $r = 0,16; p < 0,01$ ); saplantılı bağlanma ile yaş arasında negatif yönde ( $r = -0,12; p < 0,05$ ) anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kayıtsız bağlanma ( $r = 0,00; p = 0,854$ ) ve korkulu bağlanma ( $r = -0,03; p = 0,452$ ) ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ( $r = 0,21; p < 0,01$ ), boyun eğici yaklaşım ( $r = 0,10; p < 0,05$ ) ve iyimser yaklaşım ( $r = 0,23; p < 0,01$ ) ile yaş arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Problem çözme becerileri toplam puanı ( $r = -0,15; p < 0,01$ ) ile yaş arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ile yaş faktörü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemektedir ( $r = -0,01; p = 0,708$ ).

### 3.5. Yaşa İlişkin Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Yaş	0.16**	-0.03	-0.12*	0.00	0.21**	-0.05	0.10*	0.23**	-0.03	-0.15**	-0.01

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

1: Güvenli Bağlanma; 2: Korkulu Bağlanma; 3: Saplantılı Bağlanma; 4: Kayıtsız Bağlanma; 5: Kendine Güvenli Yaklaşım; 6: Çaresiz Yaklaşım; 7: Boyun Eğici Yaklaşım; 8: İyimser Yaklaşım; 9: Sosyal Destek Arama; 10: Problem Çözme Becerileri (Toplam); 11: Psikolojik Sağlamlık (Toplam)

### 3.3. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 3.3). Analiz sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık düzeyi ile güvenli bağlanma ( $r = 0,26, p < 0,001$ ) ve kayıtsız bağlanma ( $r = 0,11, p < 0,05$ ) stilleri arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ile korkulu bağlanma ( $r = -0,07, p = 0,13$ ) ve saplantılı bağlanma ( $r = -0,07, p = 0,16$ ) stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Psikolojik sađlamlık dűzeyi ile kendine gűvenli ( $r = 0,51, p < 0,001$ ), iyimser ( $r = 0,39, p < 0,001$ ) ve sosyal destek arama ( $r = 0,15, p < 0,001$ ) stresle bařa çıkma tarzları arasında pozitif yűnde; çaresiz ( $r = -0,24, p < 0,001$ ) ve boyun eđici ( $r = -0,10, p < 0,05$ ) stresle bařa çıkma tarzları arasında ise negatif yűnde istatistiksel açıdan anlamlı iliřkiler bulunmaktadır.

Psikolojik sađlamlık dűzeyi ile problem çözme becerilerine ait toplam puan ( $r = -0,42, p < 0,001$ ), aceleci yaklařım ( $r = -0,16, p < 0,001$ ), dűřűnen yaklařım ( $r = -0,29, p < 0,001$ ), kaçıngan yaklařım ( $r = -0,29, p < 0,001$ ), deđerlendirici yaklařım ( $r = -0,31, p < 0,001$ ), kendine gűvenli yaklařım ( $r = -0,46, p < 0,001$ ) ve planlı yaklařım ( $r = -0,37, p < 0,001$ ) boyutları ile arasında negatif yűnde ve anlamlı dűzeyde iliřkisi bulunmuřtur. Psikolojik sađlamlık dűzeyi ile katılımcıların yařı ( $r = -0,01, p = 0,71$ ) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir iliřki bulunmamaktadır.

Gűvenli bađlanma ile stresle bařa çıkma tarzlarından kendine gűvenli yaklařım ( $r = 0,32, p < 0,001$ ), iyimser yaklařım ( $r = 0,27, p < 0,001$ ) ve sosyal destek arama yaklařımı ( $r = 0,11, p < 0,05$ ) arasında pozitif yűnde; çaresiz yaklařım ( $r = -0,20, p < 0,001$ ) arasında negatif yűnde istatistiksel açıdan anlamlı iliřkiler bulunmaktadır. Korkulu bađlanma ile çaresiz yaklařım ( $r = 0,25, p < 0,001$ ) arasında pozitif yűnde; sosyal destek arama yaklařımı ( $r = -0,07, p < 0,001$ ) arasında negatif yűnde; saplantılı bađlanma ile kendine gűvenli yaklařım ( $r = -0,11, p < 0,03$ ) ve iyimser yaklařım ( $r = -0,18, p < 0,001$ ) arasında negatif yűnde; çaresiz yaklařım ( $r = 0,26, p < 0,001$ ), sosyal destek arama yaklařımı ( $r = 0,20, p < 0,001$ ) pozitif yűnde; kayıtsız bađlanma ile kendine gűvenli yaklařım ( $r = 0,19, p < 0,001$ ), iyimser yaklařım ( $r = 0,14, p < 0,01$ ) arasında pozitif yűnde, sosyal destek arama yaklařımı ( $r = -0,29, p < 0,001$ ) arasında negatif yűnde istatistiksel açıdan anlamlı iliřkiler bulunmaktadır.

Gűvenli bađlanma ile problem çözme becerilerinin toplam puanı ( $r = -0,24, p < 0,001$ ), aceleci yaklařım ( $r = -0,13, p < 0,01$ ), dűřűnen yaklařım ( $r = -0,16, p < 0,01$ ), kaçıngan yaklařım ( $r = -0,13, p < 0,05$ ), deđerlendirici yaklařım ( $r = -0,10, p < 0,05$ ), kendine gűvenli yaklařım ( $r = -0,28, p < 0,001$ ) ve planlı yaklařım ( $r = -0,20, p < 0,001$ ) arasında negatif yűnde istatistiksel açıdan anlamlı iliřkiler bulunmaktadır.

**Tablo 3.6: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	-0.38**	1									
3	-0.04	-0.04	1								
4	-0.05	0.51**	-0.26**	1							
5	0.32**	-0.03	-0.11*	0.19**	1						
6	-0.20**	0.25**	0.26**	0.05	-0.34**	1					
7	-0.01	0.08	0.03	0.04	-0.08	0.43**	1				
8	0.27**	-0.07	-0.19**	0.14**	0.66**	-0.32**	0.11*	1			
9	0.11*	-0.27**	0.20**	-0.29**	0.02	-0.05	-0.23**	-0.03	1		
10	-0.24**	0.11*	0.10*	-0.02	-0.55**	0.39**	0.32**	-0.38**	-0.18**	1	
11	0.26**	-0.07	-0.07	0.11*	0.51**	-0.24**	-0.10*	0.39**	0.15**	-0.42**	1

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

1: Güvenli Bağlanma; 2: Korkulu Bağlanma; 3: Saplantılı Bağlanma; 4: Kayıtsız Bağlanma; 5: Kendine Güvenli Bağlanma; 6: Çaresiz Yaklaşım; 7: Boyun Eğici Yaklaşım; 8: İyinsiz Yaklaşım; 9: Sosyal Destek Arama; 10: Problem Çözme Becerileri (Toplam); 11: Psikolojik Sağlamlık (Toplam)

### 3.4. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerilerinin psikolojik sağlamlık düzeyini yordama gücünü belirleyebilmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 3.6). Modelin birinci adımında bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlığı yordama gücü incelenmiştir. Bu adımda güvenli bağlanma ( $\beta = 0,247, t = 4,600, p < 0,001$ ) ve kayıtsız bağlanma ( $\beta = 0,157, t = 2,608, p < 0,01$ ) stillerinin psikolojik sağlamlık düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı (*Düz.  $R^2 = 0,080, F_{4,381} = 9,407, p < 0,001$* ). Buna göre, birinci adımda bulunan bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık varyansının %8'ini açıkladığı belirlenmiştir.

Modelin ikinci adımında bağlanma stilleri ve problem çözme becerileri toplam puanının psikolojik sağlamlık düzeyini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu adımda problem çözme becerilerinin ( $\beta = -0,377, t = -8,029, p < 0,001$ ) psikolojik sağlamlığı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ayrıca, problem çözme becerilerinin güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri ile birlikte psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %21'ini açıkladığı görülmektedir (*Düz.  $R^2 = 0,212, F_{5,380} = 21,674, p < 0,001$* ).

Modelin üçüncü adımında bağlanma stilleri, problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlık düzeyini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu adımda devreye giren stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ( $\beta = 0,303, t = 4,648, p < 0,001$ ) ve sosyal destek arama yaklaşımlarının ( $\beta = 0,120, t = 2,716, p < 0,01$ ) psikolojik sağlamlık düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Ayrıca, kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı, problem çözme becerileri, güvenli ve kayıtsız bağlanma stili ile birlikte psikolojik sağlamlık düzeyinin toplam varyansının %30'unu açıklamaktadır (*Düz  $R^2 = 0,302, F_{10,375} = 17,667, p < 0,001$* ).

**Tablo 3.7: Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu**

Yordayan Değişken	$\beta$	$t$	$p$	$R^2$	Düz $R^2$	$F$
<b>1. Adım</b>						
Güvenli Bağlanma	0.247	4.600	<0.001			
Korkulu Bağlanma	-0.064	-1.024	0.306	0.090	0.080	9.407***
Saplantılı Bağlanma	-0.022	-0.433	0.665			
Kayıtsız Bağlanma	0.157	2.608	0.009			
<b>2. Adım</b>						
Güvenli Bağlanma	0.116	3.260	0.001			
Korkulu Bağlanma	-0.040	-0.687	0.493			
Saplantılı Bağlanma	0.010	0.215	0.830	0.222	0.212	21.674***
Kayıtsız Bağlanma	0.137	2.458	0.014			
Problem Çözme Becerileri	-0.377	-8.029	<0.001			
<b>3. Adım</b>						
Güvenli Bağlanma	0.079	1.589	0.113			
Korkulu Bağlanma	-0.013	-0.238	0.812			
Saplantılı Bağlanma	0.006	0.120	0.904			
Kayıtsız Bağlanma	0.091	1.671	0.096			
Problem Çözme Becerileri	-0.165	-2.982	0.003	0.320	0.302	17.669***
Çaresiz Yaklaşım	-0.033	-0.591	0.555			
Boyun Eğici Yaklaşım	0.002	0.029	0.977			
İyimser Yaklaşım	0.089	1.462	0.145			
Sosyal Destek Arama	0.129	2.716	0.007			
Kendine Güvenli Yaklaşım	0.303	4.648	<0.001			

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu çalışma, psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bölümde araştırmada ele alınan değişkenlerle ilgili yapılan analizler literatür bilgileri ile değerlendirilerek tartışılmış, araştırmanın güçlü yönleri ve belirlenen sınırlılıkları aktarılmıştır. İlk olarak psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerileri demografik değişkenlere göre değerlendirilmiştir. Ardından araştırmanın temel değişkenlerine bağlı ilişki analizlerine yer verilmiştir. Son olarak da psikolojik sağlamlığı yordayan değişkenlerin rolü ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmaya ait bulgular değerlendirilmesinin ardından, çalışmanın sınırlılıkları ve ilgili alanda yapılacak çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

#### 4.1. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

Araştırmanın temel değişkenleri olan psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerileri puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği karşılaştırma analizleri ile incelenmiştir. Sonuçlara göre psikolojik sağlamlık puanları cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürdeki bilgiler mevcut araştırma sonucu ile örtüşmektedir (Cantez, 2018: 61; Kararımak, 2010: 350; Soderstrom ve ark., 2000). Bu çalışma sonuçlarının aksine psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği çalışmalar da bulunmaktadır (Bedel ve Güler, 2019; Hu, Zhang ve Wang, 2015: 18; Hoşoğlu ve ark., 2018: 217). Buna göre kadınların veya erkeklerin daha fazla psikolojik sağlamlık puanı alabildiği görülmektedir. Alanyazında farklı sonuçlarla karşılaşılmasının sebebi olarak, psikolojik sağlamlık ile cinsiyet ilişkisi dışında etkili olan temel başka değişkenlerin varlığı düşünülmektedir. Bireylerin kişilik özellikleri, yaşam becerileri, içsel veya dışsal kaynakları ve koruyucu faktörleri bu değişkenlerden sayılabilir (Gizir, 2007: 113; Voegler, 2000). Aynı zamanda geçmiş yıllarda yoğun görülen cinsiyetlere yönelik toplumsal baskılar zamanla azalma eğiliminde olabilir ve

toplumsal değişimler cinsiyetler arası farklılıkları dengeleyebilir. Tüm bunlara göre psikolojik sağlıklı düzeyleri bireye özgü özellikler çerçevesinde değerlendirilebilir. Mevcut çalışmada güvenli bağlanma stili erkeklerde daha fazla görülürken, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Literatürde bu sonuçları destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Azman, 2016; Birgi, 2010; Blatt ve Blass, 1990; Büyükşahin, 2001). Bağlanma stillerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği çalışmaların yanı sıra (Kalender, 2017: 38; Shaver ve Tobey, 1991: 457-462) erkeklerin saplantılı bağlanmada (Akbağ ve Erden-İmamoğlu, 2010: 651; Çam ve Şahin-Çelik, 2018: 787) ve kadınların korkulu bağlanmada (Akbağ ve Erden-İmamoğlu, 2010: 651; Karaşar, 2014: 27; Koser ve Barut, 2020: 1765) daha yüksek puanlar aldığı çalışmalar da bulunmaktadır. Buna göre mevcut çalışmada güvenli bağlanma stilinin erkeklerde daha fazla görülmesinde, toplum yapısı bağlamında erkek çocuklarının daha atılgan, özgür, keşfe açık biçimde yetiştirilmesinin kız çocuklarının ise daha temkinli, sınırlı alan ve tutumlarla yetiştirilmesinin etkili olabileceği düşünölmektedir.

Araştırmanın temel değişkenlerinden olan stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonucunda iyimser ve kendine güvenli yaklaşımların erkeklerde daha fazla, sosyal destek arama yaklaşımının kadınlarda daha fazla olduğu fakat çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarda cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşmadığı görülmektedir. Literatürdeki cinsiyetler arası karşılaştırmalarda kadınların sosyal destek arama başa çıkma tarzını erkeklere göre daha fazla kullandıkları görülmektedir (Amirkhan, 1990: 1066; Carver ve ark., 1989: 267; Stone ve Neale, 1984: 892). Mevcut çalışma bu sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Yanı sıra psikolojik yardım alma yönündeki olumlu tutumların kadınlarda daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar da bu sonuçları desteklemektedir (Stromer, Bigs ve Mc Intyre, 1984: 591). Kadınların sorunlarını paylaşmakta ve sosyal çevre ile iletişim kurmakta daha rahat olmaları, erkeklerin ise sorunlarını çevredekilerle paylaşmasının güçsüzlük olarak değerlendirilebileceği düşünölmektedir. Buna göre erkeklerin sosyal destek arama puanlarının düşük olmasının nedeninin toplum yapısına göre erkeklerin daha dayanıklı ve sorunlarını kendi başına çözebilen bireyler olmaları yönündeki görüşlerden kaynaklanabilir. Erkeklerin iyimser ve kendine güvenli yaklaşımda daha yüksek puanlar alması, karşılaştıkları problemi çözmeye odaklanmaları, daha fazla benlik gücü ile hareket etmeleri ve stresli durumu ortadan kaldırmaya yönelik davranış kalıpları geliştirmek

için çaba sarfetmeleri ile açıklanabilir. Bu düşünce erkeklerin, stresle başa çıkma yolunda daha atılgan, kendine güveni yüksek ve rekabetçi olmaları ile desteklenmektedir (Deniz, 2002). Bu durum erkekleri problemlerini paylaşarak çözmektense içsel kaynaklarını kullanarak çözmeye yöneltebilir. Mevcut çalışma sonuçlarından farklı olarak kadınların daha çok duygusal ve kaçınmacı başa çıkma yollarını tercih ettikleri erkeklerin ise problem odaklı ve mantıksal yolları tercih ettikleri belirtilmektedir (Chang, 1996: 185). Boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlarda (duygu odaklı) cinsiyetler arası farka rastlanmaması mevcut çalışma örnekleminin eğitim düzeyinin yüksek olmasından kaynaklanabilir. Benzer sonuçlar kadın üniversite öğrencileri ile yapılan karşılaştırmalı bir araştırmada da görülmektedir. Amerikalı öğrencilere kıyasla Türk öğrencilerinin problemi algılayış biçimlerinde daha çok kontrolü ele aldıkları ve problemden kaçınmadıkları görülmektedir (Şahin, Şahin ve Heppner, 1993: 379). Bu durum kadınların duygu odaklı başa çıkma tarzları kullandıklarına yönelik bulguların farklılaşabileceğini göstermektedir. Başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı durumlar da söz konusudur (Bedel ve Güler, 2019: 157). Literatürdeki bu tutarsızlığın araştırmalarda kullanılan ölçüm biçimlerinde stres kaynağının etkisinin göz ardı edilmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Chang, 1998: 1111).

Araştırmanın temel değişkenlerinden olan problem çözme becerileri toplam puanı ve alt boyutlarının yapılan karşılaştırma analizleri sonucunda cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Literatürdeki çalışmalarda benzer sonuçlar olduğu görülmektedir (Kolayış ve Turan, 2018: 22; Koser ve Barut, 2020: 1765). Bununla birlikte kadın ve erkeklerin problem çözme toplam puanları farklılaşmasa da kadınların problem çözmeye daha fazla kendine güvenli yaklaşım puanı aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Şahin, H. Şahin ve Heppner, 1993: 392). Eğitim düzeyi, problem çözme becerisi ile ilişkili görülen önemli bir değişkendir (Castro, Kelly ve Shih, 2010: 622). Katılımcıların benzer eğitim düzeyinde olmaları cinsiyete göre problem çözme becerilerinin farklılaşmamasının nedeni olabilir.

Mevcut çalışmanın demografik değişkeni olan yaş, sürekli bir değişken olarak ele alınmış ve araştırmanın temel değişkenleri ile ilişkisi korelasyon analizi ile incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyleri ile katılımcıların yaşı arasında istatistiksel açıdan anlamlı olan bir ilişki görülmemektedir. Bu sonuçlar literatürdeki bazı araştırmalarla benzerlik göstermektedir (Coşkun, Garipağaoğlu ve Tosun, 2014:

673; Pınar, Yıldırım ve Sayın, 2018: 144). Bununla birlikte bireylerin yaşı arttıkça psikolojik sağlık puanlarının da arttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bonanno ve ark., 2007: 561; Gooding ve ark., 2012: 262; Hu, Zhang ve Wang, 2015: 18). İleri yetişkinlerin duygularını yönetmede daha başarılı oldukları ve daha fazla stres yaratan olaya maruz kaldıklarından uyum sağlama becerilerinin daha gelişmiş olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada yaş ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamaması psikolojik sağlamlığın kişilerin yaşından bağımsız olarak deneyimledikleri stres faktörleri, travmaları, sosyal destek sistemleri veya kişilik özellikleri gibi faktörlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte seçilen örneklemin yaş ortalaması ve standart sapmasının anlamlı bir ilişki bulunamamasında bir etkisi olabilir.

Mevcut çalışmada bağlanma stillerinin yaş ile ilişkisine bakıldığında güvenli bağlanmanın yaş ile pozitif yönde; saplantılı bağlanmanın negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkileri olduğu görülmektedir. Kaygılı ve kayıtsız bağlanma stilleri yaş faktörü ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Literatürde bağlanma stilleri ve yaş ilişkisinin yeteri kadar incelenmediği görülmekle birlikte farklı bulguların yer aldığı söylenebilir. Yapılan bir çalışmada kayıtsız bağlanmanın yaş ile pozitif yönde ilişkili olduğu, bireylerin yaşı arttıkça daha fazla kayıtsız bağlanma puanına sahip olduğu görülmektedir (Koser ve Barut, 2020: 1765). Başka bir çalışmada ise kaygılı bağlanma stili ile yaş arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir (Şişman, 2016). Bu noktada bağlanma stillerinin erken dönemlerde oluşmasına karşın yetişkinlikte değişim gösterebileceği ve kişilerin oluşan bağlanma stillerinin zamana veya duruma göre farklılaşabileceği hatırlanabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226). Mevcut çalışmada yaş arttıkça güvenli bağlanma puanının artmasında kişilerin yaş aldıkça daha fazla ilişki şekline maruz kalması ve bağlanma biçimlerinin değişikliğe uğrama olasılığının artması etkili olabilir. Bu durum bireylerin erken dönemde farklı bir bağlanma stiline ya da güvenli bağlanmaya sahip olsalar bile benlik ve başkalarına dair gelişen algılarının olumlu yönde değişmesine olanak sağlıyor olabilir. Saplantılı bağlanma puanlarının yaş ile negatif yönde ilişkisinin nedeni ise benzer şekilde kişilerin daha genç yaşlarda başkalarına dair daha olumlu algıları olması, sosyal çevreden onay alma ihtiyacının daha fazla bulunuyor olması olabilir (Karaşar ve Öğülmüş, 2020: 871). Literatüre bakıldığında bağlanma stillerinin yaş ile ilişkisinde tutarlı sonuçlara ulaşılamadığı bunun sebebinin oluşturulan örneklemdeki çeşitlilik,

araştırmalarda kullanılan farklı ölçüm araçları ve yöntemleri olabileceği düşünölmektedir.

Mevcut çalışmada stresle başa çıkma tarzları ve yaş değişkeninin ilişkisi korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlara göre stresle başa çıkma alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşımın yaş ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkileri bulunmaktadır. Literatüre bakıldığında yaşın stresle başa çıkma ile ilişkilendirilen önemli bir değişken olduğu görölmektedir. Yaş arttıkça kişilerin problem odaklı başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandıkları aynı zamanda yaş arttıkça kişilerin daha az duygu odaklı başa çıkma tarzı kullandıkları bulgularan boylamsal çalışma sonuçları, mevcut çalışmanın kendine güvenli ve iyimser yaklaşım boyutları ile paralellik göstermektedir (Wingo, Baldessarini ve Windle, 2015: 302). Bireylerin yaşı ilerledikçe daha fazla problem odaklı başa çıkma tarzı kullanıyor olmaları ergenlikten yetişkinliğe geçişte nörogelişimsel olgunlaşma sürecine dair elde edilen bulgular ile uyumludur. Genç yaşlarda duygusal beyin sistemleri daha baskın iken yaş artışı ile prefrontal korteksin gelişim göstermesinin kişilerin öz denetim ve düşünceli karar verme özelliklerinin kazanımını sağladığı düşünölmektedir (Steinberg, 2010: 216). Bununla birlikte mevcut çalışmada boyun eğici yaklaşımın yaş ile pozitif yönde ilişkili olması stres yaratan faktörün durumuna göre kişilerin başa çıkma tarzlarını değiştirebilir veya yeni tarzlar öğrenilebilir olduğu ile açıklanabilir. Kişiler bazı durumlarda duygu odaklı başa çıkma tarzlarını daha aktif kullanmayı, sorunlarla mücadele etme şekli olarak boyun eğici yaklaşımı tercih edebilir. Aynı zamanda problem ve duygu odaklı başa çıkma yollarının zaman zaman iç içe geçerek çalışabileceği düşünölmektedir böylece başa çıkma tarzlarından biri artış gösterdiğinde diğerinde de artış olması mümkün olabilir (Türküm, 1998: 38). Benzer durum problem çözme becerileri için de söz konusu olabilir. Problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma kavramları birbirleri ile yakın içerikleri olan ve süreçlerdeki farklılıkları henüz tam anlamıyla netleştirilememiş iki kavramdır. Mevcut çalışmada problem çözme becerilerinin yaş değişkeni ile ilişkisi incelendiğinde problem çözme becerileri toplam puanı ve düşünen yaklaşım, planlı yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ilişkileri olduğu görölmektedir. Bu araştırmada kullanılan ölçekte problem çözme puanı arttıkça problem çözme becerisi azalmaktadır. Buna göre yaş arttıkça kişilerin problem çözme becerileri de artmaktadır. Literatürde bu sonuçların desteklendiği çalışmalar

bulunmaktadır (Odom, 1967: 747; Wingo, Baldessarini ve Windle, 2015: 302). Stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı başa çıkmanın yaş ilerledikçe artış göstermesi ve nörogelişimsel süreçler bu ilişkiyi de açıklayabilir.

Mevcut çalışmada yapılan karşılaştırma analizleri sonucunda psikolojik sağlık puanlarının kişilerin medeni durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Literatürde çoğunlukla bu sonucu destekleyen çalışmalar olduğu söylenebilir (Al-Naser ve Sandman, 2000: 111; Aroian ve Norris, 2000: 54; Kırımoglu, Çokluk ve Yıldırım, 2012: 115; Pak, Özcan ve Çoban, 2017: 628;). Bu durum diğer demografik değişkenlerde olduğu gibi kişilerin sağlıklarının cinsiyet, medeni durum gibi değişkenlerin dışında kişilik özelliklerinin, yaşanan zorlu olay deneyimlerinin farklılaşması ile ilgili olabileceği gibi evli bireylerin ilişki memnuniyet düzeyleri ile de ilgili olabilir. Evli olup ilişki memnuniyeti düşük olan bireyler olduğu gibi evlilikte sosyal desteğin sağlanması ile daha fazla memnuniyet duyan bireyler de söz konusu olabilir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 210). Mevcut çalışma sonuçları ve literatür ışığında medeni durumun psikolojik sağlık düzeylerinde belirgin bir ayrıma neden olmadığı söylenebilir.

Mevcut çalışmada yapılan karşılaştırma analizleri sonucunda evlilerin güvenli bağlanma, bekarların ise saplantılı bağlanma stilinde daha fazla puan aldığı görülmektedir. Kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Literatüre bakıldığında bağlanma stilleri, güvenli güvensiz olarak veya farklı sınıflandırmalar kullanılarak incelenmiştir. Literatürde saplantılı bağlanmanın bekar veya evlilerdeki görünümü ile ilgili yeteri kadar çalışma bulunamamıştır. Saplantılı bağlanma güvensiz bağlanma stillerinden biri olarak düşünülebilir. Uluslararası çalışmalarda güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı kaçınan bağlanan kişilerin evlilik uyumunda ya da ilişkileri sürdürmekte zorlandığı görülmektedir. Kaçınan, kaygılı bağlanma stillerinin daha fazla bekar bireylerde görüldüğü, bu kişilerin ilişki kurmakta zorlandığı söylenebilir (Erwin, Salter ve Purves, 2001: 1251; Mikulincer ve Erev, 1991: 273). Kişilerin eğitim durumları ve medeni halleri ile bağlanma stillerinin incelendiği bir araştırmada bekarlarda eğitim düzeyi arttıkça kaçınmacı bağlanmanın daha az kullanıldığı fakat evlilerin eğitim düzeyleri arttıkça daha fazla kaçınmacı bağlanma kullandıkları bulgulanmıştır. Buna göre bekarların eğitim düzeyi arttıkça güvenli bağlanmalarının da arttığı belirtilmektedir (Ateş, 2019: 7). Bu sonuçlar mevcut çalışma sonuçları ile birlikte

düşünüldüğünde bekar bireylerin genellikle ilişki durumları hakkında belirsizlik yaşadığı düşünülebilir. Bu belirsizlik, bazı bireylerde güvensizlik duygularını artırabilir. Saplantılı bağlanma eğilimi, ilişkilerdeki bu belirsizliği azaltmak veya ilişki istikrarı arayışında bir tepki olarak ortaya çıkabilir.

Mevcut çalışmanın temel değişkenlerinden olan stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerilerinin medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediği karşılaştırma analizi ile incelenmiştir. Sonuçlara göre başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın evli bireylerde daha yüksek; problem çözme becerileri alt boyutlarından düşünen yaklaşım, planlı yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve toplam problem çözme puanının ise bekar bireylerde daha yüksek olduğu görülmektedir. Fakat problem çözme becerilerinde yüksek puan becerinin düşük olduğunu göstermektedir. Bu sebeple problem çözme becerisi toplam puanı anlamlı fark gösteren alt boyutların da evli bireylerde daha çok kullanıldığı söylenebilir. Literatüre bakıldığında planlı yaklaşım alt boyutunun bekarlarda daha yüksek görüldüğü bulgulanmıştır (Sözen ve Gürbüz, 2016: 39). Yanı sıra problem çözme becerilerinin medeni duruma göre anlamlı bir fark göstermediği çalışmalar da bulunmaktadır (Arslan, 2022; Düşünür ve Çerçi, 2021: 21). Başa çıkma tarzları literatürde farklı sınıflandırmalar kullanılarak da araştırılmıştır. Yapılan bir çalışmada kaçınmacı başa çıkma tarzları kullananların daha fazla bekar bireyler olduğu görülmektedir (Aysan ve Bozkurt, 2004). Bu sonuç mevcut araştırmamızın sonuçları ile uyumludur. Evlilerin bekarlara göre daha işlevsel başa çıkma tarzları kullanmaları ve daha iyi problem çözme becerisine sahip olması evliliğin destekleyici bir ortam sağlamasından kaynaklanabilir. Partnerlik ilişkisi, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılama ve kendi iç güçlerine olan güvenlerini artırma konusunda destekleyici bir rol oynayabilir. Bu, kendine güvenli başa çıkma tarzını geliştirmeye yardımcı olabilir. İyimser bir bakış açısını korumak ve zorlukları aşmak için birlikte çalışma eğilimi, evlilik içinde kendine güvenli ve pozitif bir yaklaşımın oluşmasına katkıda bulunabilir.

#### **4.2. Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi**

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri, problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma tarzları değişkenleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bulgulara göre psikolojik sağlamlık düzeyi ile güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım,

iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımları arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ve problem çözme becerileri toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler vardır.

Psikolojik sağlamlığın güvenli bağlanma ile pozitif yönde bir ilişkisi olması beklediğimiz bir sonuçtur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Grossmann ve Grossmann, 1991: 101; Urban ve ark., 1991: 445). Kayıtsız bağlanma stili ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde görülen ilişki mevcut çalışmada kullanılan bağlanma modeli ile açıklanabilir. Modele göre bağlanma stilleri benliği ve başkalarını algılama ile ilgili olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Kayıtsız bağlanma stili kişinin benliğini olumlu olarak algıladığı fakat başkalarına dair olumsuz algıların olduğu durumu ifade etmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226). Güvenli bağlanmada da benlik boyutunun olumlu algılandığı hatırlandığında bireyin başkalarına dair olumsuz algıları olsa da benliği ile ilgili olumlu bir algıya sahip olduğunda yüksek psikolojik sağlamlık ile ilişki görüldüğü söylenebilir. Literatüre göre benlik algısının kişilerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde önemli bir rolü olduğu söylenebilir (Dumont ve Provost, 1999: 343; Sameroff ve Seifer, 1990: 52). Aynı zamanda kayıtsız bağlanma stilinde kişilerin yakınlık kurmaya karşı kayıtsız oldukları görülmektedir. Bu kişilerin başkalarına daha az gereksinim duydukları belirtilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu sebeple kişiler zorluklarla karşılaştıklarında uyum sağlama sürecinde kendi benlik güçlerini ve stratejilerini geliştirmeye yönelebilirler. Böylece sorunlarını çözme konusunda içsel kaynaklarını ve becerilerini geliştirdikleri düşünülebilir. Aynı zamanda mevcut çalışmada güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerinin stresle başa çıkma yollarından olan kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımları ile pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu görülmekte ve bu düşünce desteklenmektedir.

Mevcut çalışmada öngörüldüğü üzere psikolojik sağlamlık ile stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık düzeyi ile çaresiz ve boyun eğici başa çıkma yolları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, psikolojik sağlamlık arttıkça işlevsel olmayan başa çıkma yollarının azaldığı bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular literatürdeki birçok araştırma ile örtüşmektedir (Dumont ve Provost, 1999: 343; Joyce, Smith ve

Vitaliano, 2005: 257; Sexton, Byrd ve von Kluge, 2010: 236; Yu ve ark., 2014: 401). İşlevsel başa çıkma yolları, bireylerin olumlu duygusal durumlarını sürdürmelerine yardımcı olabilir. Olumlu duygusal durumlar, genellikle psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilir ve bireylerin stresle daha iyi başa çıkmasına yardımcı olabilir. İşlevsel başa çıkma stratejilerinin bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmasına ve bu süreçte psikolojik sağlamlık geliştirmesine yardımcı olduğu söylenebilir (Malkoç, 2015, 35-43).

Son olarak psikolojik sağlamlık ile problem çözme becerileri toplam puanı arasında negatif ilişki görülmesi problem çözme toplam puanı arttıkça becerinin azaldığı bilindiğinden öngörüldüğü şekilde bulgulanmıştır. Buna göre psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça problem çözme becerisi de artmaktadır. Bu bulgular literatürdeki çalışmalarla da desteklenmektedir (Coşkun, Garipağaoğlu ve Tosun, 2014: 673; Heppner ve Baker, 1997: 238; Heppner ve Krauskoph, 1987: 371). Bu ilişkinin karşılıklı, birbirini besleyen bir döngü gibi olduğu düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, genellikle stresli durumlarla daha esnek bir şekilde başa çıkabilirler. Bu esneklik, problem çözme sürecinde daha yaratıcı ve çeşitli çözüm yolları düşünmelerini sağlayabilir. Benzer şekilde psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, duygusal tepkilerini yönetme konusunda daha başarılı olabilirler. Bu da daha etkili ve düşünceye dayalı problem çözme stratejileri geliştirmelerine yol açabilir. Problem çözme becerilerini geliştirdikçe kişilerin esneklik kabiliyeti de artış gösterebilir. Bu nedenle, psikolojik sağlamlığın artması ve problem çözme becerisinin güçlenmesi arasında karşılıklı bir etkileşim olabilir.

#### **4.3. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Değerlendirme**

Bu çalışmada bağlanma stilleri, problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma tarzlarının bireylerin psikolojik sağlamlığını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizin ilk adımında modele bağlanma stilleri, ikinci adımda problem çözme becerileri toplam puanı, üçüncü adımda ise stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları dahil edilmiştir.

Bulgulara göre bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlığı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır ve sağlamlığın %8'ini açıklamaktadır. Bağlanma stillerinden güvenli ve kayıtsız bağlanmanın psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık düzeyi

ile ilişkili olduğu araştırmamızın bulguları arasındadır. Bu, bireylerin ilişki ve duygusal bağlantıları kurma tarzlarının psikolojik sağlamlıklarını yordamada bir rolü olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanmada, genellikle güvenilir ve destekleyici ilişkiler söz konusudur. Bu tarz, çocukluk döneminde anne veya bakım veren bağlamında sağlıklı bir bağlanma deneyimi yaşayan bireylerde daha yaygındır ve bireylerin çevreyi güvenle keşfe çıkabilmelerine ortam sunmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226). Güvenli bağlanma, yetişkin bireylerde de sağlam ve sağlıklı ilişki becerileri, güven duygusu ile yeniliklere alan açabilmek ile ilişkilendirilebilir. Psikolojik sağlamlığın değişen durumlara karşı bir esneklik gerektirdiği düşünüldüğünde güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlığı yordaması açıklanabilir. Yanı sıra, kayıtsız bağlanma, olumlu benlik algısı ile olumsuz başkaları algısı boyutlarını içeren bir bağlanma tarzıdır. Olumlu benlik boyutu, bireyin kendi değerlerine, yeteneklerine ve potansiyeline olan inancını temsil ederken, olumsuz başkaları boyutu ise diğer insanlara olan güvensizlik, onlara karşı duyulan şüphe ve ilişki zorlanmaları içerir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226). Bu durumda, kayıtsız bağlanmanın olumsuz başkaları boyutunun, genellikle diğer insanlara karşı güvensizlik, duygusal mesafe veya sosyal izolasyonla ilişkilendirilmesi, bireylerin sağlıklı ilişki kurma yeteneklerini zorlayabileceği ve sosyal destekten yoksun kalmalarına neden olabileceği düşünülmektedir. Fakat bu durum kişileri zorluklar karşısında kendi güçlerini bulmaya teşvik de edebilir. Aynı zamanda kayıtsız bağlanmanın olumlu benlik boyutunun sağladığı içsel kaynaklar, bireysel koruyucu faktörler olarak değerlendirilebilir ve psikolojik sağlamlığı yordaması açıklanabilir. Literatürde güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlığı yordadığına dair çalışmalar bulunmaktadır (Simeon ve ark., 2007: 1149; Rahimian, Asgharnezhad ve Rahiminezhad, 2008: 27). Kayıtsız bağlanmanın psikolojik sağlamlığı yordamasında ilişkili görülen olumlu benlik algısının rolü ise olumlu benlik algısı ve psikolojik sağlamlığı inceleyen çalışmalar ile desteklenmektedir (Dumont ve Provost, 1999: 343; Sameroff ve Seifer, 1990: 52).

İkinci adımda, problem çözme becerilerinin eklenmesiyle psikolojik sağlamlığı açıklayan toplam varyansın %21'e yükseldiği görülmektedir. Bu sonuç, bireylerin karşılaştıkları zorlukları ele alabilme ve çözüm odaklı düşünebilme becerilerinin, psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde yordadığını göstermektedir. Problem çözmenin olumlu sonuçlanabilmesi için karşılaşılan problemin nasıl algılandığının büyük bir

öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Kişinin problemi olumlu veya olumsuz yönelim ile algılaması bazı bakış açılarına göre erken yaşlarda oluşan ve bakım verenin olumlu yansıtmaları veya model olması ile gelişebilen bir kazanım gibidir (Bandura, 1986, akt. Heppner, Witty ve Dixon, 2004: 350; Fonagy ve ark., 1994: 235). Bu kazanım bireyin problem çözme becerisinin gelişimi için önemli kaynaklardan sayılabilir. Bireyin gelişen problem çözme becerisi, karşılaştığı zorlu olaylara yönelik etkili çözüm yolları bulması ve eyleme koyması yönü ile uyum sağlamasını kolaylaştırıyor olabilir. Böylece etkili çözüm yolları geliştirebilen bireylerin daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olabileceği düşünülmektedir. Literatürdeki çalışmalar bu görüşü desteklemektedir (Carmeli, Levi ve Peccei, 2021: 22; Castro, Kelly ve Shih, 2010: 622; Heppner ve Krauskoph, 1987: 371).

Son adımda ise, stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlığı yordama gücüne bakıldığında kendine güvenli ve sosyal destek arama yaklaşımlarının sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı ve toplam varyansın %30'a yükseldiği görülmektedir. Psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayan başa çıkma tarzlarının problem odaklı yaklaşımlar (kendine güvenli ve sosyal destek arama yaklaşımı) olduğu görülmektedir. Bu bulgular literatür ile uyumludur (Kotler ve ark., 1994: 237; Maddi ve Hightower, 1999: 95; Özer, 2016: 587). Bu adımda beklenilenin aksine iyimser başa çıkma tarzının anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir. Bu tarzın, problem odaklı bir başa çıkma yaklaşımı olmakla birlikte olayları olumlu bir şekilde değerlendirmeyi, geleceğe dair umutlu olmayı içermesi yönü ile içsel bir kaynağa dayandığı da söylenebilir. Bu durum kendine güvenli yaklaşım ile benzerlik göstermektedir fakat kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşım odaklandıkları noktalar yönü ile birbirinden farklılaşabilir. Kendine güvenli yaklaşım, bireyin kendi içsel kaynaklarına ve potansiyellerine güvenmesi ve buna dayanan gücünü ifade ederken iyimser yaklaşım olaylara yönelik iyimser bakış açısını sürdürmeye odaklanır. Bu bağlamda, iyimserlik ve kendine güven arasındaki fark, başa çıkma stratejilerinin farklı yönlerine odaklanmaları ile ilgili olabilir. Başa çıkma tarzlarının kullanımında kültürel ve toplumsal etmenler de önemli rol oynayabilir. Şahin ve Durak (1995) yaptıkları araştırma sonucunda Türkiye'de yaşayan kişilerin stres faktörünün olduğu veya olmadığı durumlarda dahi sosyal destek aramaya başvurabileceklerini aktarmaktadır. Bu bulgu mevcut çalışmayı da desteklemektedir. Bireylerin sosyal destek arama yaklaşımını kullanmaları, çevredeki kişilerden yardım isteme ve stres yaratan durumu

paylaşmayı içermektedir. Bu bağlamda kişilerin zorlayıcı durumlarını çevresindekilerle paylaşması probleme yönelik eyleme geçmeleri olarak da ele alınabilir. Bu yaklaşımda kişilerin çevresindeki insanları dışsal bir kaynak olarak değerlendirmesi ve stresin azaltılmasında bu kaynaktan yola çıkarak eyleme geçmesi söz konusu olabilir. Sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşımların stres faktörüne doğrudan odaklanan yaklaşımlar olması psikolojik sağlamlığı yordamalarını açıklayabilir. Aynı zamanda modelin birinci aşamasındaki anlamlı yordayıcılar olarak görülen güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerinin olumlu benlik algısını içermesi bu çalışmanın bulguları arasındadır. Bu ilişki literatürde bulunan kendilerine yönelik algısı yüksek bireylerin problem odaklı başa çıkma tarzları kullandıkları bulgusu ile desteklenmektedir (Özer, 2016: 587).

#### **4.4. Sonuç**

Bu çalışmanın bulguları, psikolojik sağlamlığın karmaşık bir yapı olduğunu ve bu yapı ile ilişkili faktörlerin çeşitliliğini vurgulamaktadır. Bağlanma stilleri, problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma tarzları, bireylerin psikolojik sağlamlığını önemli ölçüde yordamaktadır. Bağlanma stillerinin yordama gücü diğer değişkenlere göre daha az görülmektedir. Bu sonucun, psikolojik sağlamlığın değişim ve dönüşüm içeren bir süreç olarak ele alınmasını desteklediği düşünülmektedir. Bununla birlikte elde edilen bulgular kişilerin psikolojik sağlamlıklarında hem bireysel faktörlerin hem de çevresel faktörlerin önemli rol oynadığını göstermektedir. Erken yaşlarda olduğu düşünülen bağlanma stillerinin yanı sıra gelişen ve dinamik bir süreç olduğu aktarılan problem çözme becerileri ve başa çıkma stratejilerinin bireylerin psikolojik sağlamlıklarındaki önemi vurgulanmaktadır. Bu durumda kişilerin psikolojik sağlamlıklarının, eğitim veya terapötik müdahale yolları ile problem çözme becerileri artırılarak desteklenebileceği düşünülmektedir. Problem çözme becerileri artan bireyler, problem odaklı başa çıkma yaklaşımlarını daha kolay bir şekilde tercih edebilir. Problem çözme becerisi artan bireylerin kendilerine güvenleri artabilir veya sosyal destek almaktan çekinmemeleri mümkün olabilir.

#### 4.5. Sınırlılıklar ve Öneriler

Mevcut araştırmanın örneklemini çoğunluk olarak kadınlardan ve lise üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerden oluşmaktadır. Bu durumun çalışmanın genellenebilirliğine olumsuz etki edebileceği düşünülmektedir. Araştırmada kullanılan ölçekler öz bildirim yolu ile toplanmıştır ve veriler çevrimiçi sistem üzerinden toplanmıştır. Öz bildirim içeren ölçeklerin katılımcıların kendi algıları ve duygusal durumlarına dayalı olarak cevaplandırıldığı düşünüldüğünde objektif olmama riski bulunmaktadır. Aynı zamanda ölçeklerin çevrimiçi olarak toplanmasının, katılımcıların mental ve duygularına olan etkileri bilinmemektedir. Bununla birlikte çalışma örnekleminin genel toplum üzerinden oluşturulması ve spesifik bir alt boyutu içermemesi sonuçların klinik örnekleme genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

Mevcut araştırmanın, değişkenlerinin psikolojik sağlamlık ile ilişkileri göz önünde bulundurularak yeni modellerin oluşturulabileceği düşünülmektedir. Temel değişkenler arasındaki ilişki daha spesifik gruplar üzerinde analiz edilebilir. Aynı zamanda psikolojik sağlamlık ve ilişkili değişkenlerin farklı kültürler arasında nasıl değişebileceğini anlamak adına farklı topluluklar ile çalışmalar yapılabilir. Özellikle başa çıkma tarzlarının kültürlerarasında farklılaşabileceği düşünülmektedir. Bağlanma stilleri, problem çözme becerileri ve başa çıkma tarzları gibi faktörlerin uzun vadeli etkilerini anlamak için uzun süreli izlemeye dayalı çalışmalar yapılabilir. Aynı zamanda kullanılan ölçeklerin çeşitlendirilmesi ile sonuçların tutarlılığının test edilebileceği düşünülmektedir. Son olarak farklı bağlanma stillerinin farklı stresle başa çıkma tarzları ile ilişkilerinin ve psikolojik sağlamlığa olan katkılarının daha detaylı olarak ele alınması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Akbağ, M. ve Erden-İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2): 651-682.
- Al-Naser, F., & Sandman, M. (2000). Evaluating resilience factors in the face of traumatic events in Kuwait. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 2(2): 111-116.
- Altundağ, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond Infancy. *American Psychologist*, 44: 709-716.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10): 932-937.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of personality and social psychology*, 59(5): 1066-1074.
- Aroian, K. J., & Norris, A. E. (2000). Resilience, stress, and depression among Russian immigrants to Israel. *Western Journal of Nursing Research*, 22(1): 54-67.
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, coping strategies, and mental health problems: a brief and effective measure of psychological maltreatment in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 68, 96-106.
- Arslan, H. (2022). Öğretmenlerin Problem Çözme Becerileri İle Teknostres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).
- Ateş, N. (2019). Eğitim düzeylerine göre 20-35 yaş arasındaki evli ve bekârların bağlanma stili puanlarının karşılaştırılması. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 2(1): 1-11.
- Aysan, F. (1993). Strese İlişkin Farklı Açıklama Modelleri. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2)4: 177-191.

- Basim, H. N., ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2): 104-114.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2): 226.
- Beauvais, F. ve Oetting, E. R. (2002). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. *Resilience and development: Positive life adaptations*, 101-107.
- Bedel, A., ve Güler, G. (2019). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (71): 157-169.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi-Turkish Journal of Clinical Psychiatry*. 23(1): 38-51.
- Block, J. (1950). An experimental investigation of the construct of ego-control. Stanford University.
- Burgess, E. S. ve Haaga, D. A. F. (1998). Appraisals, coping responses, and attributions as predictors of individual differences in negative emotions among pediatric cancer patients. *Cognitive Therapy and Research*, 22(5): 457-473.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? 59(1): 20–28.
- Bonanno, G. A., ve Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2): 369-375.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5): 671-682. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>

- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Volume 1 Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume 2 Separation anxiety and anger. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4): 664.
- Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4): 637-638.
- Büyükkaragöz, S. (1994). Genel Öğretim Metotları. Atlas Kitabevi, Konya.
- Caffo, E. ve Belaise, C. (2003). Psychological aspects of traumatic injury in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 12(3): 493-535.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4): 585-599.
- Cannon, W. B. (1914). The interrelations of emotions as suggested by recent physiological researches. *The American Journal of Psychology*, 25(2): 256-282.
- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2): 61-76.
- Carmeli, A., Levi, A., & Peccei, R. (2021). Resilience and creative problem-solving capacities in project teams: A relational view. *International Journal of Project Management*, 39(5): 546-556.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2): 267-283.
- Castro, A. J., Kelly, J., & Shih, M. (2010). Resilience strategies for new teachers in high-needs areas. *Teaching and teacher education*, 26(3): 622-629.

- Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4): 1109-1120.
- Chang, E. C., & D'Zurilla, T. (1996). Relations between problem orientation, optimism, pessimism, and trait affectivity: A Construct validity study. *Behavioral Research Therapy*, 34(2): 185-194.
- Chen, C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25: 377-387.
- Coşkun, Y. D., Garipağaoğlu, Ç., & Tosun, Ü. (2014). Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114: 673-680.
- Cox, T. (1985). The nature and measurement of stress. *Ergonomics*, 28(8): 1155-1163.
- Cramer, P. (1998). Coping and defense mechanisms: What's the difference?. *Journal of personality*, 66(6): 919-946.
- Çam, Z. ve Şahin-Çelik, G. (2018). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordama gücünün incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6): 787-797.
- Çınar, O., Hatunoğlu, A., ve Hatunoğlu, Y. (2009). Öğretmenlerin problem çözme becerileri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2): 215-226.
- Deniz, M. E. (2002). Üniversite öğrencilerin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin TA-baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dumont, M. & Provost, M.A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3): 343-363.

- Durmuş, M., & Okanlı, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma* (Doctoral dissertation, Muhammed YILDIZ).
- Düşünür, A., & Çerçi, S. (2021). Kamu hastanelerinde çalışan sorumlu hekimlerin problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(1): 21-28.
- Dolan, S. (2006). *Stress, self-esteem, health and work*. Springer.
- Doll, B. ve Lyon, M. A. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School psychology review*, 27(3): 348-363.
- D'zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem Solving and Behavior Modification. *Journal of abnormal psychology*, 78(1): 107-126.
- D'Zurilla, J. T. ve Jaffee, B. W. (2003). Adolescent problem solving, parent problem solving, and externalizing behavior in adolescents. *Behavior Therapy*, 34(3): 295-311.
- D'Zurilla, T. J., Maydeu-Olivares, A., & Kant, G. L. (1998). Age and gender differences in social problem-solving ability. *Personality and individual differences*, 25(2): 241-252.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., ve Maydeu-Olivares, A. (2004). Social Problem Solving: Theory and Assessment. In E. C. Chang, T. J. D'Zurilla, & L. J. Sanna (Eds.), *Social Problem Solving: Theory, Research, and Training* 11–27. American Psychological Association
- D'Zurilla, T. J., ve Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, 3: 197-225.
- Eck, M., Nicolson, N. A. ve Berkhof, J. (1998). Effects of stressful daily events on mood states: Relationship to global perceived stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6): 1572- 1585.
- Eren, İ. ve Berkant, G.H. (2013). Investigating problem solving skills of students of primary school math teaching department in terms of some variables. *International Journal of Social Science*, 6(3): 1021-1041.

- Erwin, P. G., Salter, K., & Purves, D. G. (2001). Attachment style, family and romantic relationships. *Psychological Reports*, 88(3): 1251-1252.
- Eğeci, İ. S. ve Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28(3): 383-391. doi:10.1007/s10591-006-9010-2
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of personality*, 77(6): 1903-1934.
- Flavell, J. H., & Wellman, H. M. (1977). Metamemory. In R. V. Kail & J. W. Hagen (Eds.), *Perspectives on the development of memory and cognition* (pp. 3-34). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*: 219-239.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 46(4): 839.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1): 150-170.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3): 466-475.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. ve Target, M. (1994). The Emanuel Miller memorial lecture 1992 the theory and practice of resilience. *Journal of child psychology and psychiatry*, 35(2): 231-257.
- Fraley, R. C., Brumbaugh, C. C. ve Marks, M. J. (2005). The evolution and function of adult attachment: a comparative and phylogenetic analysis. *Journal of personality and social psychology*, 89(5): 731.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J. ve Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research*, 23(3): 131-143.
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search

- for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2): 159-174.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*, 34(4): 416-430.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: *Resilience despite risk*. *Psychiatry*, 56(1): 127-136.
- Garnezy, N., Masten, A. S. ve Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child development*: 97-111.
- Grossmann, K. E., & Grossmann, K. (2006). Attachment quality as an organizer of emotional and behavioral responses in a longitudinal perspective. In *Attachment across the life cycle*: 101-122.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28): 113-128.
- Goldstein E.B. (2013). *Cognitive Psychology*.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. ve TARRIER, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3): 262-270.
- Gürgân, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Education Sciences*, 9(1): 19-35.
- Gürhan, N., Meriç, M., Kaya, B., Turan, N. D. ve Kabataş, E. (2018). Tıp fakültesi ve hemşirelik öğrencilerinde intihar olasılığı ve problem çözme becerilerinin sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1): 149-155.
- Güler, O. ve Süslü, D. P. (2022). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. (*Doctoral dissertation, Yeditepe University*).

- Günüşen, N., & Üstün, B. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme beceri düzeyleri ile kontrol odağı arasındaki ilişki. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4(2): 72-77.
- Gürhan, N., Meriç, M., Kaya, B., Turan, N. D. ve Kabataş, E. (2018). Tıp fakültesi ve hemşirelik öğrencilerinde intihar olasılığı ve problem çözme becerilerinin sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1): 149-155.
- Hakim-Larson, J., Dunham, K., Vellet, S., Murdaca, L., Levenbach, J. (1999). Parental affect and coping. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31(1): 5-18.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child development*, 71(3): 690-694.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3): 511-524.
- Heppner, P. P., & Baker, C. E. (1997). Applications of the problem solving inventory. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 29(4): 229-241.
- Heppner, P. P., ve Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29: 66-75.
- Heppner, P. P., ve Krauskopf, C. J. (1987). An information-processing approach to personal problem solving. *The counseling psychologist*, 15(3): 371-447.
- Heppner, P. P. (1978). A review of the problem-solving literature and its relationship to the counseling process. *Journal of Counseling Psychology*, 25(5): 366-375.
- Heppner, P. P., Witty, T. E., ve Dixon, W. A. (2004). Problem-solving appraisal and human adjustment: A review of 20 years of research using the Problem Solving Inventory. *The Counseling Psychologist*, 32(3): 344-428. <https://doi.org/10.1177/0011000003262793>
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual differences*, 76: 18-27.

- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi . *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 6(45): 65-76.
- İşcan, G. Ç. ve Malkoç, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin umut düzeylerinin başa çıkma yeterliği ve yılmazlık açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1).
- Jenson, J. M. ve Fraser, M. W. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective*: 118.
- Joyce, P. Y., Smith, R. E. ve Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of behavioral medicine*, 28(3): 257-265.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26): 129-142.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1): 27-49.
- Karaşar, B., ve Öğülmüş, S. (2020). Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği’nin ergenler üzerinde geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 10(2): 871-886.
- Kaner, S. ve Bayraklı, H. (2009). Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuklu annelerde yılmazlık, sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri [Resilience, social support, and coping with stress among mothers with disabled and nondisabled children]. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 8(15): 115-133.
- Kenny, D.T. (2000). Psychological foundations of stress and coping: A developmental perspective (sayfa 73-104). Stress and health: Research and clinical applications. (ed. D.T. Kenny, J. G. Carlson, F.J. Mcguigan ve J.L. Sheppard). The Netherlands: Gordon Breach/Harwood Academic Publishers.

- Kirimoğlu, H., okluk, G. F., ve Yıldırım, Y. (2012). Türk Antrenörlerin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39): 115-127.
- Kolayış, H. ve Turan, H. (2018). Öğretmen adaylarının algılanan problem çözme becerileri. *CB Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1): 22-32.
- Korkut, Fidan. (2004). Okul Temelli nleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. *Anı Yayıncılık*. Ankara.
- Koser, İ. E., ve Barut, Y. (2020). Üniversite ğrencilerinin İletişim Becerileri, Problem özme Becerileri ve Bağlanma Stilleri İlişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23): 1765-1789.
- Kotler, T., Buzwell, S., Romeo, Y. ve Bowland, J. (1994). Avoidant attachment as a risk factor for health. *British Journal of Medical Psychology*, 67(3): 237-245.
- Lazarus, R. S. (1991). *Progress on a Cognitive Motivational-Relational Theory of Emotion*. *American Psychologist*, 46(8): 819-834.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. In *Stress and coping: An anthology* (pp. 189-206). Columbia University Press.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327). Boston, MA: Springer US.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of research in personality*, 39(4): 395-422.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3): 543-562.
- Lewis, K. M., Byrd, D. A., & Ollendick, T. H. (2012). Anxiety symptoms in African-American and Caucasian youth: Relations to negative life events, social support, and coping. *Journal of Anxiety disorders*, 26(1): 32-39.

- Lyons-Ruth, K. (1996). Attachment relationships among children with aggressive behavior problems: The role of disorganized early attachment patterns. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(1): 64-73.
- Mackay, C., Cox, T., Burrows, G., & Lazzerini, T. (1978). An inventory for the measurement of self-reported stress and arousal. *British Journal of Social & Clinical Psychology.*
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R. ve Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness: II. Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality, 36*(1): 72-85.
- Maddi, S. R., ve Hightower, M. (1999). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 51*(2): 95–105. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.95>
- Main M, Kaplan N, Cassidy J. Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monogr Soc Res Child Dev 1985; 50*(1-2): 66-104.
- Mandleco, B. L. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 13*(3): 99-112.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist, 53*(2): 205.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist, 56*(3): 227.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology, 19*(3): 921-930.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37*: 1401-1415.
- Meichenbaum, D., & Asarnow, J. (1979). Cognitive-behavioral modification and metacognitive development: Implications for the classroom. In P. C. Kendall

- & S. D. Hollon (Eds.), Cognitive-behavioral interventions: Theory, research, and procedure (pp. 11-35). New York: Academic Press.
- Mertoğlu H ve Öztuna A. (2004). Bireylerin teknoloji kullanımı problem çözme yetenekleri ile ilişkili midir? *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(1): 83-92.
- Mestrovic, S., & Glassner, B. (1983). A Durkheimian hypothesis on stress. *Social Science & Medicine*, 17(18): 1315-1327.
- Mikulincer, M., Erev, I. (1991). Attachment style and the structure of romantic love. *British Journal of Social Psychology*, 30(4): 273-291.
- Mingrone, C., Montemagni, C., Sandei, L., Bava, I., Mancini, I., Cardillo, S. ve Rocca, P. (2016). Coping strategies in schizoaffective disorder and schizophrenia: Differences and similarities. *Psychiatry Research*, 244: 317-323.
- Oakland, S. & Ostell, A. (1996). Measuring Coping: A review and critique. *Human Relations*, 49(2): 133-155.
- Odom, R. D. (1967). Problem-Solving Strategies As A Function Of Age And Socioeconomic Level. *Child Development*, 38(3): 747-752.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3): 82-89.
- Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. *Electronic Turkish Studies*, 11(14): 587-606.
- Pak, M. D., Özcan, E. ve Çoban, A. İ. (2017). Acil servis çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılığı. *Journal of International Social Research*, 10(52): 628-644.
- Powell, A., Katzko, M., & Royce, J. R. (1979). On Majeckl, D\* W»; Lamb, ME; and Obmascher, P\*(1978) Toward a general theory of infantile attachments a comparative review of aspects of the social boedo BBS 1: 417—464. *The behavioral and brain sciences*, 2: 635.

- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and social psychology bulletin*, 20(4): 421-430.
- Pınar, S. E., Yıldırım, G., & Sayın, N. (2018). Investigating the psychological resilience, self-confidence and problem-solving skills of midwife candidates. *Nurse education today*, 64: 144-149.
- Quentin De La B. Çev: Ş. Doğan. (1997). Sorun Çözme Teknikleri. Bireysel Yatırım Dizisi: 9, Rota Yayınları. İstanbul.
- Rahimian, B.E., Asgharnezhad, F.A. & Rahiminezhad, A. (2008). Relationship between attachment style and mental health in adult survivors of the Bam earthquake. *Psychological Research*, 11(21): 27-40.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3): 307-321.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British journal of psychiatry*, 147(6): 598-611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3): 316-331.
- Rutter, M. (1989). Pathways from childhood to adult life. *Journal of child psychology and psychiatry*, 30(1): 23-51.
- Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 14(8): 626-31.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of family therapy*, 21(2): 119-144.
- Sameroff, A.J., & Seifer, R. (1990). Early contributors to developmental risk. In J. E. Roff, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology*, (pp. 52-66). New York: Cambridge University Press.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667): 1383.

- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, McGraw-Hill Book Company.
- Selye, H. (1971). Hormones and resistance. *Journal of pharmaceutical sciences*, 60(1): 1-28.
- Selye, H. (1974). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Boston, MA: Springer US.
- Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*, 1(2): 37-44.
- Sexton, M. B., Byrd, M. R. ve von Kluge, S. (2010). Measuring resilience in women experiencing infertility using the CD-RISC: Examining infertility-related stress, general distress, and coping styles. *Journal of psychiatric research*, 44(4): 236-241.
- Schreglmann, S. ve Doğruluk, S. (2012). Öğretmen adaylarının problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2): 143-150.
- Simeon, D., Yehuda, R., Cunill, R., Knutelska, M., Putnam, F.W., & Smith, L.M. (2007). Factors associated with resilience in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, 32: 1149-1152.
- Smith, J., & Prior, M. (1995). Temperament and stress resilience in school-age children: A within-families study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(2): 168-179.
- Sözen, İ., ve Gürbüz, T. İ. (2016). Kabin ekiplerinin duygusal zekâ yeteneklerinin problem çözme becerilerine etkisi üzerine bir çalışma. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1): 39-60.
- Spivack, G. Shure, M. B., ve Jaeger, M. (1971). Problem-solving thinking and adjustment among disadvantaged preschool children. *Child Development*, 42(6): 1791-1803.
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 52(3): 216-224.

- Strohmer, D. C., Biggs, D. A. ve Mc Intyre, W. F. (1984). Social comparison information and judgements about depression and seeking counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4): 591-594.
- Stone, A. A. ye Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4): 892-906.
- Suls, J., & David, J. P. (1996). Coping and personality: Third time's the charm? *Journal of Personality*, 64(4): 993-1005.
- Szabo, S., Yoshida, M., Filakovszky, J., & Juhasz, G. (2017). "Stress" is 80 years old: From Hans Selye original paper in 1936 to recent advances in GI ulceration. *Current pharmaceutical design*, 23(27): 4029-4041.
- Şişman, B. (2016). İletişim becerileri ile yetişkinlerdeki bağlanma biçimlerinin psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkileri. Yüksek Lisans Tezi, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 431475).
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 77-86.
- Thompson, R. A., & Raikes, H. A. (2003). Toward the next quarter-century: Conceptual and methodological challenges for attachment theory. *Development and psychopathology*, 15(3): 691-718.
- Thornton, S. Çev: K. Özlem. (1998). Çocuklar Sorun Çözüyor. Gendaş Yay., İstanbul.
- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3): 205-213.
- Türküm, S. (1999). Stresle başa çıkma ve iyimserlik. *Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları*, 1098(2): 27-49.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18): 25-34.

- Ungar, M. (2003). Qualitative contributions to resilience research. *Qualitative social work*, 2(1): 85-102.
- Urban, J., Carlson, E., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (1991). Patterns of individual adaptation across childhood. *Development and psychopathology*, 3(4): 445-460.
- Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Family process*, 46(2): 207-227.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American journal of Orthopsychiatry*, 59(1): 72-81.
- Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of adolescent health*
- Wingo, A. P., Baldessarini, R. J. ve Windle, M. (2015). Coping styles: Longitudinal development from ages 17 to 33 and associations with psychiatric disorders. *Psychiatry Research*, 225(3): 299-304.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson.
- Kul, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni*, 8(2): 26-29.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yu, Y., Peng, L., Chen, L., Long, L., He, W., Li, M. ve Wang, T. (2014). Resilience and social support promote posttraumatic growth of women with infertility: The mediating role of positive coping. *Psychiatry research*, 215(2): 401-405.

# EKLER

## EK 1. ETİK KURUL ONAYI



T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-20292139-050.01.04-30330  
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Mervegül ORHAN  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Problem Çözme Becerileri" başlıklı araştırmanız kurumumuzun 24.06.2022 tarihli ve 2022/06 sayılı toplantısında değerlendirilerek etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU  
Kurul Başkanı

Ek:10-Mervegül ORHAN Etik Onay Belgesi (1 sayfa)

*Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.*

Belge Doğrulama Kodu \*BSESYZHSV\* Pın Kodu 47432  
Adres:Halikah Caddesi No: 281 Kültürcükesmezi İstanbul  
Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212) 693 82 29  
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web: www.izu.edu.tr  
Kap Adresi: izu@b01.kap.tr

Belge Takip Adresi : <https://bys.izu.edu.tr/en/Vision/Dogrulama/BN3>

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ  
Ünvanı: Yemelik Katip

Tel No: +902126929686



## EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

### 1. Yaşınız?

.....

### 2. Cinsiyetiniz?

Kadın

Erkek

### 3. Medeni durumunuz?

Evli

Bekar

### 4. Eğitim düzeyiniz?

İlköğretim/Ortaöğretim

Lise(devam ediyor)

Lise(mezun)

Önlisans(devam ediyor)

Önlisans(mezun)

Lisans(devam ediyor)

Lisans(mezun)

Yüksek lisans(devam ediyor)

Yüksek lisans(mezun)

Doktora ve üzeri

### EK 3. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ (İÖA)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere yakın ilişkilerinizde (arkadaşlık, dostluk gibi) hissettiğiniz duygulara ilişkindir. Sizden, genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Aşağıdaki maddeleri yakın ilişki içinde olduğunuz kişileri düşünerek cevaplandırınız. Her maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşünceleri ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde gösteriniz.

1	2	3	4	5	6	7
<b>Beni Hiç Tanımlamıyor</b>			<b>Beni Kısmen Tanımlıyor</b>			<b>Beni Tamamıyla Tanımlıyor</b>

1-Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2-Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3-Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4-Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5-Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
6-Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7-Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
8-Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9-Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
10-Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
11-Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12-Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
13-Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14-Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
15-Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16-Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17-Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

#### EK 4. EGO SAĞLAMLIĞI ÖLÇEĞİ (ESÖ)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını üzerine (X) koyarak işaretleyiniz.

Hiçbir durumda uymaz	Bazı durumlarda uyar	Genellikle uyar	Her zaman uyar
1	2	3	4

1. Arkadaşlarıma karşı cömerdimdir.	1	2	3	4
2. Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.	1	2	3	4
3. Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.	1	2	3	4
4. İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genelde başarılıyım.	1	2	3	4
5. Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	1	2	3	4
6. Çok enerjik bir insan olarak tanınırım.	1	2	3	4
7. Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.	1	2	3	4
8. Birçok insandan daha meraklıyım.	1	2	3	4
9. Tanıştığım insanların çoğu sevilebilecek ve cana yakın kişilerdir.	1	2	3	4
10. Harekete geçmeden önce genellikle etraflıca düşünürüm.	1	2	3	4
11. Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4
12. Günlük yaşantım, ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.	1	2	3	4
13. Kendimi rahatlıkla oldukça “güçlü” kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.	1	2	3	4
14. Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.	1	2	3	4

## EK 5. PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ (PÇE)

Bu envanterin amacı, günlük yaşantınızdaki problemlerinize (sorularınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Sözü ettiğimiz bu problemler, matematik ya da fen derslerindeki alışmış olduğumuz problemlerden farklıdır. Bunlar, kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinmeme, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler ya da boşanıp boşanmama gibi karar verilmesi zor konularda ve hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır. Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: “ Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?”

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölççeğe göre değerlendirin:

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Her zaman böyle davranırım  | 4. Arada sırada böyle davranırım |
| 2. Çoğunlukla böyle davranırım | 5. Ender olarak böyle davranırım |
| 3. Sık sık böyle davranırım    | 6. Hiçbir zaman böyle davranmam. |

Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

Her Zaman                      Hiçbir zaman

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| <b>1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.</b>       | (1) (2) (3) (4) (5) (6) |
| 2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.  | (1) (2) (3) (4) (5) (6) |
| <b>3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.</b> | (1) (2) (3) (4) (5) (6) |
| 4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.         | (1) (2) (3) (4) (5) (6) |
| <b>5. Sorunlarımı çözmeye konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.</b>                                   | (1) (2) (3) (4) (5) (6) |

6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık –seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
10. Başlangıçta çözümünü farketmesem de sorunlarım çoğunu çözmeye yeteneğim vardır. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tarar, birbirleriyle karşılaştırır sonra karar veririm. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)

22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğine güveniyorum.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle dikkate almam. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
- 35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)

## EK 6. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ (SBTÖ)

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

Bir sıkıntım olduğunda...

		%0	%30	%70	%100
1.	Kimsenin bilmesini istemem				
2.	İyimser olmaya çalışırım				
3.	Bir mucize olmasını beklerim				
4.	Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım				
5.	Başta gelen çekilir diye düşünürüm				
6.	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım				
7.	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum				
8.	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9.	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10.	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum				
11.	Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12.	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13.	İş olacağına varır diye düşünüyorum				
14.	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım				
15.	Problemin çözümü için adak adarım				
16.	Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17.	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18.	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19.	Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım				
20.	Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
21.	Mücadeleden vazgeçerim				
22.	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23.	Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24.	Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim				
25.	"Keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm				

26.	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim				
27.	“Benim suçum ne” diye düşünürüm				
28.	“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm				
29.	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30.	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				



# ÖZGEÇMİŞ

MERVEGÜL ORHAN

## A. EĞİTİM

Lisans: İstanbul Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü (2016-2020)

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji (2021-2024)

## B. STAJ

İstanbul Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi (2019)

## C. MESLEKİ DENEYİM

Psikosim Danışmanlık Merkezi (2021-Halen)

Çam ve Sakura Eğitim Kurumları (2022-Halen)

## D. ALDIĞI EĞİTİMLER

Çocuk Merkezli Oyun Terapisi (2020)

Bilişsel Davranışçı Terapi (2021)

Dışavurumcu Terapiler (2022)

EMDR 1. Düzey (2023)