



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN
BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Özgür KIR

Danışman
Doç. Dr. H. İrem ÖZTEKE KOZAN

İkinci Danışman
Dr. Hayri KOÇ

Konya 2021

ÖN SÖZ

Tez konusunun belirlenmesinden, son şeklini alış aşamasına kadar ilgisini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, bilgi ve tecrübeleriyle bu yolda ilerlememde bana destek olan, öğrencisi olmaktan onur duyduğum değerli hocam Doç. Dr. H. İrem Özteke Kozan'a, teşekkür ederim. Tezimi okuyarak bana geri bildirimlerde bulunan değerli hocam Dr. Hayri Koç'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecim boyunca beni destekleyen ve yanımda olduğunu her an hissettiren, bana güç ve güven veren, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım değerli arkadaşım Öğr. Gör. Osman Türkmen'e sonsuz teşekkür ederim. Bu uzun sürecin her aşamasında yanımda olan sabırla bütün sorularıma cevap veren ilgisini ve desteğini hep hissettiğim Cansel YÖNET'e ve bu süreçte tanıştığım ve sevgisini her zaman hissettiğim Ayşe AKDAM'a teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca ve bu süreçte yanımda olan aileme; her zaman desteğini, sevgisini hissettiğim kız kardeşim Büşra Kır'a teşekkürlerimi sunarım.

Ve adını saymadığım bu çalışmanın gerçekleşmesinde katkıda bulunan tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Özgür KIR
KONYA- 2021

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	V
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	Vi
ÖZET	Viii
ABSTRACT.....	ix
1 GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.2.1 Alt Amaçlar	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4 Sayıltılar	8
1.5 Sınırlılıklar	8
1.6 Tanımlar	8
2 KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1 Psikolojik Sağlamlık	9
2.1.1 Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	13
2.1.1.1 Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri	13
2.1.1.2 Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörler	15
2.1.1.2.1 İçsel Koruyucu Faktörler	18
2.1.1.2.2 Dışsal (Çevresel) Koruyucu Faktörler	18
2.1.1.3 Psikolojik Sağlamlık ve Olumlu Sonuçlar	19
2.1.2 Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Düzeyde Olan Bireylerin Özellikleri	20
2.1.3 Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	21
2.2 Bağlanma Stilleri.....	25
2.2.1 Bağlanma Kuramı	25
2.2.2 İçsel Çalışan Modeller	28
2.2.3 Bağlanma Stilleri	29
2.2.4 Ergenlik Döneminde Bağlanma.....	32
2.2.5 Bağlanma ve Duygu Düzenleme	33
2.2.6 Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	34
2.3 Duygu Düzenleme Becerileri	36
2.3.1 Duygu	36

2.3.2 Duygu Düzenleme	38
2.3.2.1 Süreç Modeli.....	41
2.3.2.1.1 �nc�l-Odaklı Stratejiler	41
2.3.2.1.2 Tepki-Odaklı Stratejiler	41
2.3.2.2 Gratz ve Roemer'�n Duygu Düzenleme Becerileri Süreci	43
2.3.2.3 Koole ve Duygu Düzenleme Süreci	44
2.3.3 Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme	45
2.3.4 Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	46
3 YÖNTEM	49
3.1 Araştırmanın Modeli	49
3.2 Araştırmanın alışma Grubu	49
3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	49
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	49
3.3.2. ocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık �leği (GPS�)	50
3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta ocukluk �leği	50
3.3.4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme �leği (EİDD�)	51
3.4 Verilerin Toplanması	51
3.5 Verilerin Analizi.....	52
4 BULGULAR.....	53
4.1 Psikolojik Sağlamlık, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler	53
4.2 Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin oklu Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	54
4.2.1 Bağlanma Stillerinden Kaygı Alt Boyutu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin oklu Aracı Rolü.....	54
4.2.2 Bağlanma Stillerinden Kaçınma Alt Boyutu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin oklu Aracı Rolü	56
5 TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	59
5.1 Tartışma.....	59
5.2 Sonuç.....	66
5.3 �neriler	67
KAYNAKÇA.....	68

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bağlanma Stilleri Ve Duygu Düzenleme Becerileri Açısından İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **89** sayfalık kısmına ilişkin, 5/07/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%20** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

5/07/2021

Özgür KIR

Doç. Dr. H. İrem ÖZTEKE KOZAN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

5/07/2021

Özgür KIR

KISALTMALAR

Akt. : Aktaran

ÇGPSÖ: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

DİDD: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme

DİODD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme

EİDDÖ: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

İİDD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme

İİODD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme

Vd: Ve diğerleri

ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ Özgür KIR

Bu araştırmanın temel amacı ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Batman ilinde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında 7. ve 8. sınıfa devam eden 238'i (%60.4) kız, 156'sı (%39.6) erkek öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek için “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, ebeveyn bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Ölçeği” ve duygu düzenleme becerilerini belirlemek amacıyla “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiş olup Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, psikolojik sağlamlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yapılan aracılık analizi sonuçlarına göre bağlanma stillerinin tüm alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin kısmi aracılık rolü üstlendiği görölmektedir. Elde edilen bulgular ile ilgili alanyazın ışığında tartışma yapılarak araştırmanın sonucuna göre önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme Becerileri, Ortaokul Öğrencileri

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

INVESTIGATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS' PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS IN TERMS OF ATTACHMENT STYLES AND EMOTION REGULATION SKILLS

Özgür KIR

The main purpose of this study is to examine the mediator role of the emotion regulation skills in the relationship between the attachment styles and psychological resilience of secondary school students. The study group of the research consisted of 238 female (60.4%) and 156 (39.6%) male student who are attending to the 7th and 8th grades in the 2020-2021 academic year in the city of Batman. In the study, the personel information form, “Child and Young Psychological Resilience Scale” to determine students’s psychological resilience levels, “Lives in Close Relationships Inventory Two Middle Childhood Scale” to measure parental attachment dimensions and “Emotion Regulation Scale for Adolescents” to determine emotion regulation skills were used. The data were analyzed with SPSS 25.0 package program and used the Pearson moments correlation coefficient and bootstrapping method were used. The findings showed that there is a significant relationship between the level of psychological resilience and attachment styles and emotion regulation skills. According to the results of mediation analysis, it is seen that emotion regulate skills play a partial mediating role in the relationship between all sub-dimension of attachment styles and psychological resilience. Discussions were made in the light of the literature and suggestions were made according to results of the research.

Keywords: Psychological Resilience, Attachment Styles, Emotion Regulation, Secondary School Student

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

Araştırmanın bu kısmında çalışmanın problemi, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımları ele alınmıştır.

1.1. Problem Durumu

Pozitif psikoloji kişisel deneyime, bireysel özelliklere ve pozitif kuramlara dayanan bir bilimdir. Psikolojik rahatsızlıklara odaklanan çalışmaların hayatı anlamlandırmada ve pozitif insan modelinin oluşmasında yetersiz kaldığını söylemiştir. Psikolojik rahatsızlıklara odaklanan çalışmalar umut, bilgelik, yaratıcılık, iyi oluş, yaşamda anlam, cesaret, maneviyat, sorumluluk ve azim gibi hayatı yaşamaya değer kılan özellikleri göz ardı etmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji bilginizdeki boşlukları doldurarak gelecek yüzyılın bireylerinin ve toplumların gelişmesine izin veren faktörleri anlayarak alan yazına yeni kavramlar kazandırmıştır. Bu kavramlardan biri olan psikolojik sağlamlık pozitif psikolojiyle birlikte psikoloji alan yazınına giren önemli bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık bireylerin maruz kaldığı risk ve travma karşısında başarılı olarak uyum gösterme sürecidir (Luthar, 2003; Masten ve Gewirtz, 2006). Çocukların ve ergenlerin risk faktörü içeren zorlu hayat olayları yaşamalarına bağlı olarak araştırılmaya başlanan psikolojik sağlamlık kavramı psikolojik danışma ve rehberlik gibi birçok alanda çalışan araştırmacıların ilgisini çekerek gelişmeye ve bunun sonucunda önem kazanmaya başlamıştır (Gizir, 2007).

Alan yazında psikolojik sağlamlık kavramı üzerine öncü çalışmaların birinde çocuk ve ergenler 40 yıl boyunca takip edilmiştir. Yapılan bu çalışmada çocuk ve ergenler yoksulluk içinde doğma, stresi şiddetli ve yoğun bir şekilde yaşama ve ebeveynin akıl hastası olma gibi birçok yüksek risk faktörüne sahiplerdir (Werner ve Smith, 1982). Tüm bu risk faktörlerine rağmen yine de bu gruptaki çocuk ve ergenlerin üçte biri sevebilen, çalışan, uyumlu ve başarılı yetkin genç yetişkinlere dönüşmüştür. Aynı zamanda bu kişilerin hiçbiri ciddi öğrenme veya davranış sorunları geliştirmemiştir (Werner, 1996). Gamezy (1990) de yaptığı bir çalışmayı yoksulluk içinde yetiştirilmeleri ve şiddete maruz kalmalarına rağmen yetkinliklerini sürdüren çocuklarla gerçekleştirmiştir. Alan yazında bu şekilde birçok araştırmacı yaşamlarında

risk faktörleri bulunan ve örseleyici yaşam deneyimlerine maruz kalan çocukların ve ergenlerin gelişim süreçlerini olumsuz etkileyen ve tehdit eden tüm durumlara rağmen nasıl yaşama uyum sağlayarak mutlu ve başarılı olabildiklerini, psikolojik yönden sağlam kalabildiklerini anlamak istemişlerdir. Bu anlama çabasının sonucunda akıl sağlığının korunmasında ve sağlıklı olarak gelişim sürecinin devam ettirilmesinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin anahtar bir rol oynadığını belirtmişlerdir (Coutu, 2002; Masten ve Powel, 2003).

Psikolojik sağlamlık kavramı olarak ilk ortaya çıktığı zamanlar bir karakter özelliği olan olağanüstü yenilmezlik olarak görülmekteyken daha sonraları insanların temel adaptif sistemi olarak kabul edilmiştir (Winders, 2014). Psikolojik sağlamlık terimi, olağanüstü durumlar karşısında uyum gösteren ve sıkıntılı süreçler karşısında olumlu ve beklenilmeyen sonuçlar elde eden bireylerin özelliklerini tanımlamak için kullanılmaktadır (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999). Bu bireylere yoğun olarak yaşanan sıkıntı durumunda ne gibi durumların yardımcı olduğu anlaşılabilirse bu bilgi yeni uygulama planlarına dahil edilebilir. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında başarıdan öğrenerek sonuç çıkarılmaya çalışılmıştır. Psikolojik sağlamlık okula giriş, ergenlik dönemi, ebeveynlerden kopma, bir bebek sahibi olma gibi hayatın geçiş zamanlarında önemli olmaktadır (Stewart, 1997). Mevcut alan yazın tarandığında psikolojik sağlamlık teriminde üç temel noktanın ortak olduğu belirtilmiştir. Bu ortak noktalar şu şekilde ifade edilebilir; risk faktörleri, olumlu uyum gösterme ve koruyucu faktörler (Gizir, 2007; Rutter, 1999; Savi Çakar vd., 2014). Psikolojik sağlamlık risk faktörleri ile uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin birbiriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan ve mutlaka sağlıklı uyumun olduğu bir durumdur (Windle, 1999). Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda koruyucu faktörler ve risk faktörleri belirlenmiştir (Gizir, 2007; Masten ve Reed, 2002). Koruyucu faktörler arasında zekâ, mizaç gibi bireyin özellikleri, bireylerin deneyimlediği ilişkilerinin kalitesini etkileyen bağlanma stilleri ve duygu düzenleyebilme becerileri yer almaktadır (Masten, 2001; Masten ve Coastworth, 1998). Buradan hareketle bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu düşünülerek bu araştırmanın bir diğer değişkenini bağlanma stilleri oluşturmuştur.

Bağlanma ile ilgili bireysel farklılıkların stresle başa çıkmada, sıkıntıyı yönetmede ve psikolojik sağlamlığı sürdürmede etkili olduğunu gösteren güçlü kanıtlar vardır

(Mikulincer ve Shaver, 2012). Bireylerin sağlıklı olarak yetişmesi ile bu kişilerin sağlıklı bir çocukluğa sahip olması arasında güçlü bir ilişki vardır. Bir çocuğun gelişim sürecinde fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı bir kişi olarak büyümesini sağlamada anne-çocuk ilişkisi ve ayrıca yaşanan bu ilişkinin kalitesi büyük öneme sahiptir (Dilmaç vd., 2009).

Bağlanma bakım veren ve çocuk arasında kurulan rahatlığı, desteği ve güvenliği içeren güçlü duygusal bağıdır (Bowly, 1973). Bağlanma davranışının temelinde iki ana kontrol mekanizması vardır. Bunlardan ilki çocuğun fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını giderme konusunda bağlanma figürünün yeterli ilgi ve tepkiyi göstermesinde ulaşılabilir olmasıdır. Bağlanma figürünün bebeğe yakın ve ihtiyacı olduğu anda ulaşılabilir olmasıyla bebek etrafında kendisi için sağlanan güvenliği hissederek güvenli davranışlar gösterebilecek ve çevresini keşfetmeye istekli ve cesaretli olacaktır. Mekanizmaların ikincisi ise bebeğin bağlanma figürü olarak algıladığı kişiyi ulaşılmaz olarak değerlendirdiğinde, bağlanma figürüyle ilişkisini bozacak bir durumla karşılaştığında ve kendisini tehdit altında hissettiğinde kaygı yaşamasıdır. Yaşadığı bu kaygı sonucu üzülür ve bağlanma figürüyle yeniden yakın bir şekilde bir araya gelmek için eyleme geçer (Bowlby, 1982). Tüm bu süreç içerisinde çocuk ve bakım veren arasındaki ilişkinin kalitesine göre bağlanma stilleri oluşur. Bağlanma stillerinin tanımını 12-18 aylık bebeklerin annelerine verdiği tepkileri gözlemlemesi sonucu Mary Ainsworth (1978) ortaya koymuştur. Bu bağlanma stillerine göre güvenli bağlanan bireyler kişiler arası ilişkilerde daha başarılı, diğer insanlara daha yakın, iş birliğine açık, zorlandıkları zaman çevresindeki insanlardan yardım isteyebilen ve olumlu benlik algılarına sahip kişilerdir. Güvensiz bağlanma stillerine sahip kişiler olumsuz benlik algısına sahip olmakla birlikte, başkalarından yardım istemekte zorlanmakta ve sosyal ilişkilerinde yetersizlik duygusunu yoğun olarak yaşamaktadırlar (Shaver ve Hazan, 1989). Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2009)' nın yapmış olduğu çalışmada elde edilen bulgulara göre bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip bireyler duygularını daha kolay fark edebilmekte ve bu duyguları düzenleyebilme becerisine sahiplerdir (Dinç, 2017). Gelişimsel araştırmalar, bakıcıların çocukların duygusal durumlarını düzenlemede anahtar bir rol oynayabildiğini göstermektedir (Southam-Gerow ve Kandell, 2002). Çocukların ebeveynlerinin ve bakıcılarının girişimlerine açık olmaları, özellikle duygusal deneyim söz konusu olduğunda, ebeveynlerinin

söylediklerine ve yaptıklarına olan güvenlerinden kaynaklanır. Bundan dolayı ebeveynler ve bakıcılar çocukları üzerinde üzüntüyü yatıştırmada, haz ortaya çıkarmada ve duygusal deneyimi başka türlü etkilemede benzersiz bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, ebeveyn-çocuk ilişkisinde bulunan güven ve güvensizlik gibi farklılıklar duygu düzenleme gelişimi için önemlidir (Thompson ve Meyer, 2007).

Duygular insanların hayatta kalmasında ve yaşamlarını devam ettirme sürecinde çok önemli bir yere sahiptir. Tüm insanlar bebekler de dahil olmak üzere duygulara sahiptir. Sahip olunan duygular insanlar için neyin ya da kimin önemli olduğunu kavramayı, başkaları ile olan ilişkileri devam ettirmeyi sağlamaktadır (Southam-Gerow, 2014). Bunların yanında önemli kararlar verirken, davranışsal olarak tepki gösterirken, belleğimizdeki önemli anıları hatırlamaya çalışırken bizimle birlikte ve işlevseldir. Duygular bu özelliklere sahip olmakla birlikte yoğun olarak yaşandığında, olması gereken süreden daha uzun süre hissedildiğinde, yaşanan durumla uyumluluk göstermediğinde ve uygun ortamda oluşmadıkları zaman sorunlarla karşılaşabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Kararımak ve Çetinkaya (2011) psikolojik sağlamlıkla ilgili yaptıkları araştırmada olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varmışlardır. Duygu düzenleme için gerekli becerilerin kazanılması gelişimsel bir başarıdır (Gross ve Munoz, 1995). Bunlar düşünüldüğü zaman insanların psikolojik sağlamlıklarını korumasında ve geliştirmesinde duygularını düzenlemeyi başarılı olarak gerçekleştirmesinin ne ölçüde önemli olduğu görülmektedir.

Bir gelişim dönemi olan ergenlikte de birçok değişim yaşanmaktadır. Bu süreç içerisinde ergenler duygusal anlamda daha fazla tutarsızlık yaşamaktadırlar (Can, Türkyılmaz ve Karadeniz 2010). Ergenlik döneminde duygularını şiddetli ve yoğun olarak yaşayan bireyler duygularını düzenleme ve kontrol etme konularında zorluk yaşabilmektedir. Duygu düzenleme becerilerinde yaşanan olumsuzluklar o anın içinde yaşanmaktadır. Bu durum ergenlerin duygularını daha nesnel bir şekilde değerlendirmesine engel teşkil etmektedir (Ülev, 2014). Phillips ve Power (2007) ergenlerle yaptıkları araştırmada sorunlar karşısında ergenlerin duygu düzenleme konusunda günlük yaşadığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bu dönemde artan risk alma eğilimiyle birlikte duygu düzenleme becerileri ihtiyacının çoğaldığı görülmektedir

(Zeman vd., 2006). Bunlardan dolayı ergenlik döneminin daha sağlıklı olarak geçirilmesi açısından duygu düzenleme becerilerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi gencin kişiliğinde ve yaşamının farklı boyutlarında birçok değişimin meydana geldiği önemli bir gelişim dönemidir. Bu dönemde yaşanan değişiklikler birey için bazı uyum sorunlarını da beraberinde getirir (Arslan, 2015). Ergenlik dönemi; fiziksel, sosyo-duygusal, bilişsel ve birçok değişikliğin yoğun yaşandığı riskli bir süreçtir. Yaşanan değişikliklere uyum sağlamaya çalışılan bir dönemken aynı zamanda akran grubu seçimi, aşk ilişkileri, cinsellik, eğitimde sebat ve kariyerleri konusunda gerekli kararların alınması bağlamında kritik öneme sahiptir (Rutter, 1999). Psikolojik sağlık bireylerin zorlayıcı ve olumsuz yaşantıların karşısında uyum sağlayabilme ve gelişim sürecini devam ettirebilme kapasitesidir (Arslan, 2015). Bundan dolayı ergenlerin bu dönemde psikolojik sağlıklarının önemli olduğu ve psikolojik sağlıklarının artırılması gerektiği düşünülmektedir. Psikolojik sağlığı geliştirmek için bağlanma ve öz düzenleme gibi yeterlilikle sıkı sıkıya bağlı uyarılma sistemlerinden faydalanmak gereklidir. Ebeveyn-çocuk ya da ebeveyn-bakıcı bağlanma ilişkisinin koruyucu bir faktördür. Burada gelişen bağlanma ilişkileri insan uyumu ve gelişimi için temel ve güçlü bir koruyucu sistemdir (Masten ve Coastworth, 1998; Werner ve Smith, 1982). Bakım veren kişilerin çocuklarıyla kurdukları ilişki ve bu ilişkinin kalitesi çocukların duygularını düzenlemede çok önemli bir yere sahiptir (Darling ve Steinberg, 1993). Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlığın önemli koruyucu faktörleri arasında duygu düzenleme becerilerinin de yer aldığı görülmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998; Masten ve Obrodovic, 2006). Dolayısıyla bağlanma stilleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü olabileceği düşünülmüştür. Bundan dolayı bu çalışmanın amacı bağlanma stilleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemektir.

1.2.1 Alt Amaçlar

1. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kaygılı bağlanma arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerileri aracı değişken olarak rol almakta mıdır?
3. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kaçınan bağlanma arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerileri aracı değişken olarak rol almakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Psikolojik sağlamlık risk, travma ya da herhengi bir stres faktörünün varlığı durumunda bireyin bunlara rağmen uyum göstermesi, olumlu sonuçlar ortaya koyması ve gelişim sürecini pozitif anlamda devam ettirmesidir. Psikolojik sağlamlık ilgili alan yazında risk faktörleri ve koruyucu faktörlerle birlikte açıklanan bir kavramdır. Risk faktörlerinin ve koruyucu mekanizmaların daha iyi anlaşılmasını sağlayabileceğinden dolayı kavram önemli kavramdır (Rutter, 1999). Bu çalışmada riskli ve stresli bir gelişim dönemi olan ergenlik dönemindeki bireylerle çalışılmıştır. Ergenlik dönemindeki bireyler artık çocukluk döneminin bitmesiyle birlikte pek çok farklı boyutta değişikliğe maruz kalmaktadır. Bu dönemdeki bedensel ve psikolojik değişiklikler ergenin geleceğini, kişiliğini ve yaşam tarzlarını şekillendirecektir. Bundan dolayı hem bu değişikliklere uyum sağlayabilmesi hem de zorlu yaşam olayları ile mücadele edebilmesi için ergenlerin psikolojik olarak sağlam olması gerekmektedir. Bu çalışma ergenlik dönemindeki birçok probleme rağmen ergenlerin nasıl başarılı oldukları ve sağlam kaldıklarının anlaşılmasında; psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen faktörlerin belirlenmesinde ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalara katkıda bulunacaktır.

Ergenlik döneminde akran ilişkileri ergenler için daha önemli hale gelmektedir. Ergenin ebeveyni ya da bakıcısı ile arasında oluşan bağlanma ilişkisi, çevresindeki akranları ile aralarında gelişen bağlanma davranışını etkilemektedir. Ergenlerin bakıcıları ile aralarında oluşan bağlanma stilleri ilişkisini inceleyen çalışmalarda güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin sosyal yeterliklerinin, akranlarıyla olan ilişkilerinin ve benlik saygılarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Hamarta, 2004;

Deniz, 2006). Aynı zamanda ergenin ebeveynleri ya da bakıcısı ile güven temelli ve sağlıklı ilişkilerin varlığı; akranlarıyla da güvene dayanan, duygusal açıdan doyum sağlayan sağlıklı ilişkilerin oluşmasında etkilidir. Kurulan yakın ilişkiler yaşanan yoğun değişimlere uyum sağlamasına ve güven temelli benlik algısı geliştirmesine yardımcı olacaktır. Bunlardan dolayı bağlanma stillerinin anlaşılması ergenlerin yaşantılarına ve akran ilişkilerine daha kolay uyum sağlayarak psikolojik sağlamlık düzeylerinin artmasına yardımcı olacaktır.

Ergenlik dönemindeki diğer önemli konulardan bir tanesi de duygusal alanda yaşanan değişimlerdir. Ergenler daha yoğun ve hızlı duygu değişimleri yaşamaktadır. Bu durum ergenler için hayatlarını uyumlu olarak devam ettirebilme ve gelişim görevlerini başarılı olarak yerine getirme gibi konularda bir risk faktörü oluşturmaktadır. Duygu düzenleme becerileriyle birlikte ergenler yaşadıkları duygusal gelgitleri kontrol edebilecek ve bunların kendilerine ve çevrelerine verdiği olumsuz etkilerini azaltabilecektir. Ergenler duygu düzenleme becerileri sayesinde yoğun duygu deneyimlerine ve zorlu yaşam olaylarına daha kolay uyum sağlayacaklardır. Bundan dolayı duygu düzenleme becerileri ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini geliştirmede önemli bir rol oynayacaktır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalar bakım sağlayan kişi ile çocuk arasındaki gelişen ilişkinin bununla birlikte duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlıkla ilgili en önemli koruyucu faktörlerden olduğunu ortaya koymaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998; Masten ve Obrodovic, 2006). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin özellikleri incelendiğinde ise bu bireyler güvenli bağlanma stiline sahip olmakla birlikte insanlarla ilişki kurmaya daha istekli, iletişime açıktırlar. Bu bireyler aynı zamanda duygularını daha kolay rahat fark etme ve duygularını düzenleyebilme becerisine sahip olduğu görülmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri kavramlarının birbiriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde ergenlerle psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin bir arada kullanılarak yapılan çalışmaların azlığından dolayı bu çalışmanın ilgili alan yazına katkıda bulunulacağı ön görülmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulguların; psikolojik danışmanlar, sosyal çalışmacılar, okul yöneticileri, öğretmenler, veliler, araştırmacılar ve çeşitli çalışmalar

yürüten eğitim uzmanları açısından önemli veriler ortaya koyacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu bulguların; öğrencilerin, öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin psikolojik sağlamlığa dair farkındalıklarının artırılmasına ve ergenlerin hayatta karşılaştığı ya da karşılaşacağı sorunlarla etkili bir şekilde baş edebilmesi için geliştirilmesi gereken psikolojik sağlamlıkları ile ilgili yapılacak önleyici ve koruyucu çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.4 Sayıtlar

1. Araştırmaya gönüllü olarak katılan ortaokul öğrencilerinin, kendilerine uygulanan ölçekleri, içtenlikle ve objektif olarak yanıtladığı varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Batman ilinde yer alan ortaokul 7 ve 8. sınıf düzeylerinde 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında eğitim gören öğrencilerinden toplanan verilerle sınırlı tutulmuştur.
2. Araştırmadaki; psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri, çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlı tutulmuştur.

1.6 Tanımlar

Psikolojik Sağlamlık: Stres altındaki çocuklarda sürekli yeterlilik ve yüksek risk faktörlerine maruz kalan çocuklarda iyi sonuçlar, travma sürecinden sonra kendini olumlu olarak toparlama şeklinde üç farklı boyuta sahip bir kavram olmakla birlikte örseleyici veya tehdit edici durumlar olmasına rağmen başarılı bir adaptasyon sürecini, kapasitesini veya bunların sonucunu ifade eder (Masten, Best ve Garmezy, 1990).

Bağlanma: Bireyin korku duyduğunda, yorgun hissettiğinde ya da hastalandığı zaman bir füzürle ilişki halinde olmak ve yakınlık sağlamak için duyduğu güçlü arzudur (Bowlby, 1982).

Duygu Düzenleme Becerileri: Bireyin hedeflerine ulaşmak amacıyla verdiği duygusal tepkilerin yoğunluğunu ve zamansal özelliklerini gözlemleyerek değerlendirmesi ve bunların sonucunda duygusal tepkilerini değiştirmekten sorumlu olduğu tüm içsel ve dışsal süreçlerdir (Thompson, 1994).

BÖLÜM 2

2 KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Psikolojik Sağlık

Uzun yıllar boyunca ruh sağlığı uzmanları, davranış bozuklukları ve ciddi duygusal problemleri olan bireylerin hayatlarının yeniden yapılandırılmasında sadece biyolojik ve psikolojik risk faktörlerinin olumsuz etkilerine odaklanmışlardır. 20. yüzyılın son yirmi yılında bakış açısı değişmeye başlamıştır (Atik, 2013). 1980' lerin ortalarından bu yana çocuk gelişimi, pediatri, psikoloji, psikiyatri ve sosyoloji gibi farklı disiplinlerden bazı araştırmacılar, bazı çocukların, hayatlarındaki büyük sıkıntılarla nasıl başarılı bir şekilde başa çıktığı, diğerlerinin ise neden ciddi ve kalıcı psikopatoloji geçirdiği sorusuna odaklanmıştır. Çocukların ortaya koyduğu bu sağlık ve esnek olma, işlerindeki riskleri ve stresi ortadan kaldırmadan, ancak bireyin onlarla etkili bir şekilde baş etmesine izin veren süreçlerinin bir ürünü olarak düşünülmektedir (Rutter, 1987).

Psikolojik sağlık önce Amerika'da ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlık kavramı ortaya konmadan önce alkolik ebeveyne ve aileye sahip olma, istismara uğrama gibi yaşamında birçok tehdit bulunmasına rağmen sosyal ve duygusal olarak uyum sağlayan ve zorlukların üstesinden gelen bireyleri tanımlamak için ayakta kalanlar (survivor) kavramı kullanılmıştır (Erdoğan, 2014). Zaman içerisinde bu terimin yerine “psikolojik sağlık” kavramı getirilmiş ve yeni bir teori ve araştırma alanı doğmuştur (Ramirez, 2007).

Garnezy ve diğerlerinin (1984) şizofren hastalığı üzerine çalışmalar yaparken birtakım özellikler dikkatini çekmiştir ve bunun sonucunda şizofren ebeveyne sahip çocuklar üzerinde araştırma yapmışlardır. Daha sonra yoksul geçmişlerine rağmen açıkça yeterlilik gösteren çocuklara odaklanmışlardır. Bu araştırmalarda çok sayıda çocuğun hasta ebeveynlerinin yanında büyümeleri ve yoksulluk gibi yüksek risk faktörlerine sahip olmalarına rağmen, herhangi bir psikolojik rahatsızlık yaşamadan hayatlarını devam ettirebilmelerini sağlayan sebepleri incelemişlerdir. Aynı zamanda çocukların hayatlarına devam ederken sağladıkları uyumların temelini anlamaya çalışmışlardır. Garnezy ve diğerleri (1984) ve farklı araştırmacılar, kişilerin olumsuz yaşam tecrübelerinin ortaya çıkardığı olumsuz durumların etkilerinden

kurtulabileceğini ve yaşamda karşılaştıkları zorlukların üstesinden geldikçe daha da güçlü hale geleceğini ifade etmekte olan psikolojik sağlık terimini somut olarak ifade etmiştir (Garmezy, 1991a; 1991b).

Bireylerin gelişim dönemleri boyunca bireyin hayatı için yıpratıcı ve tehlikeli olan olaylar deneyimlemesine rağmen olumlu gelişmeler ve yeterlilikler gösterdiğine yönelik Masten, Rutter ve Werner gibi birçok araştırmacı tarafından gerçekleştirilen çalışmalar alan yazında mevcuttur (Masten, 2001; Rutter, 1999; Werner ve Smith, 2001). Psikolojik sağlık teriminin daha iyi anlaşılmasına yönelik yapılan tüm bu çalışmalar bu konu ile ilgili özellikle çocuklar için alınacak tedbirlere ve yapılacak olan müdahale çalışmalarına yol gösterici olmuştur (Masten ve Powell, 2007).

Psikolojik sağlık, Latince “resiliens” kökünden türetilmiştir. Psikolojik sağlık, maddenin elastik olmasını ve o maddenin tekrar özüne zorluk yaşamadan dönebilmesini anlatmaktadır (Greene, 2002; Akt: Gürkan, 2006a). Amerikan Heritage Sözlüğü’nde (2014) psikolojik sağlık “bükülüp, sıkıştırılıp ve gerildikten sonra maddenin tekrar orijinal haline dönmesini sağlayan özellik” aynı zamanda “hastalık, değişim ve talihsizliklerden çabucak kurtulma ve kendini toparlama yeteneği, iyileşme” olarak ifade edilmektedir. Psikolojik olarak sağlam kişiler için ise İngilizce literatürde “resilient” (hızlı iyileşme becerisi olan, kendini çabuk bir şekilde toparlayan, zorluklarla başa çıkma yeteneği olan kişi) terimi bunun yanı sıra bir kişilik özelliği olarak da “resilience” (hızlı iyileşme gücü, güçlükleri yenme gücü) terimi kullanılmaktadır (Öğülmüş, 2001).

Resilience sözcüğünün Türkçe’de kullanılan farklı anlam karşılıkları vardır. Bunlar; Yılmazlık (Özcan, 2005; Gürkan 2006b), kendini yeniden toparlayabilme gücü (Terzi, 2006), dayanıklılık (Taşkın ve Çetin, 2006) ve psikolojik sağlıktır (Gizir ve Aydın, 2006; Kararın, 2007a). Bu çalışmada ise psikolojik sağlık anlamının kullanılması uygun görülmüştür.

Alan yazında psikolojik sağlık kavramının tanımı üzerinde bir fikir birliğine varılamamıştır. Konunun daha iyi anlaşılması için aşağıda farklı tanımlara değinilmiştir. Psikolojik sağlık Basım ve Çetin (2011)’e göre bireyin hayatını idame ettirme sürecinde kendisi için yıpratıcı ve zorlayıcı olaylara maruz kalmasına rağmen çaba göstererek iyi olma halini sürdürebilme yeteneğidir. Kararın ve Çetinkaya (2011)’ya

göre kişinin stresli bir durumla karşılaştığında duruma uyum sağlama ve baş etme becerisidir. Masten (2001)' e göre psikolojik sağlamlık bireylerin ciddi tehditlerle karşılaştığında iyi sonuçlar ve gelişme gösterme yaşanan süreçlere uyum sağlamasıdır. Rutter (1987, 2006)' e göre ise psikolojik sağlamlık kişilerin stres ve sıkıntının üstesinden gelme ve ciddi risk deneyimlerine rağmen iyi sonuç ve dayanıklılık göstermesidir.

Yapılan tanımlara bakıldığında psikolojik sağlamlığın farklı boyutlarda açıklanabileceği söylenmektedir. Ancak yapılan açıklamaların hepsinde bazı ortak noktaların olduğu görülmektedir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Stewart, Reid ve Mangham (1997), bu ortak noktaları şu şekilde sıralamıştır:

- Bireylerin belli başlı nitelikleriyle etrafları arasında gerçekleşen karışık etkileşimdir.
- Yaşanan stres ve bu stresle başa çıkma yeteneğinin dengesiyle oluşmaktadır.
- Birden çok stres etkisi oluşturan hayat olaylarının oluşturduğu riskler ve bu risklerin negatif etkisini yumuşatan veya azaltmaya yardımcı olan koruyucu faktörler psikolojik sağlamlığı olumlu olarak etkileyerek psikolojik sağlamlığa katkıda bulunur.
- Hayat şartlarına bağlı olarak dinamik bir yapıya sahiptir.
- Psikolojik sağlamlık gelişimsel bir süreçtir. Başarı kişinin yeteneklerini güçlendirmektedir.
- Psikolojik sağlamlık hayatın geçiş dönemlerinde önemli rol oynamaktadır.

Masten ve Coatsworth (1998), psikolojik sağlamlığı tanımlamak için iki kriter gereklidir. Bunlar:

1. Tipik olarak yüksek riskli durum (örneğin, tek bir ebeveyne sahip olma, yoksulluk) veya ciddi sıkıntıya maruz kalma ile endekslenen birey için önemli bir tehdidin ve travmanın varlığı (örneğin, aile içi şiddet, savaş, bir ebeveynin ölümü).
2. Adaptasyon veya gelişim kalitesinin etkili olması.

Psikolojik sağlamlık kavramı ilgili alan yazında üç değişik grubu açıklamak için kullanılmaktadır. İlk grup risk durumunu barındıran ortamlarda bireylerin beklenenden daha olumlu sonuçlar gösteren kişileri barındırır. İkinci grup stresli ve sıkıntılı

durumlara rağmen olumlu bir şekilde adapte olmayı sürdüren kişileri barındırır. Son grup ise ise yaşanan zorluktan sonra olumlu şekilde düzelme gösterenleri tanımlamak için kullanılmaktadır (Masten, Best, Garmezy, 1990; Rutter, 1987).

Psikolojik sağlamlıktan bahsedilebilmesi için kişinin hayatında zorlu yaşam koşulları, stres, travma, zorlayıcı bir olay gibi risk faktörlerinin bulunması lazımdır (Masten ve Reed, 2002). Doğan (2015)'a göre de psikolojik sağlamlık hastalıklardan, psikolojik sorunlardan, olumsuz yaşantılardan ya da stresten çabuk bir şekilde kurtulabilme, iyileşme ve kendini toparlayabilme gücüdür.

Psikolojik sağlamlık karmaşık ve dinamik bir süreçtir (Basım ve Çetin, 2011). Başlangıçta, psikolojik sağlamlık kişilik özelliği olarak adlandırılırken, sonraki zamanlarda psikolojik sağlamlık dinamik, değiştirilebilir bir süreç olarak tanımlanmıştır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı kişilik özelliği olarak bazıları ise gelişimsel bir süreç olarak nitelendirmektedirler (Jacelon, 1997; Akt. Oktan, 2008). Wagnild ve Young (1993) psikolojik sağlamlığı kişisel uyuma destek veren pozitif bir kişilik özelliği olarak ele almaktadır. Aynı şekilde Öğülmüş (2001) de sağlamlığı bireyden bireye değişebilen ve zamanla artan ve azalan bir karakter özelliği olarak açıklamıştır. Ancak alan yazında bazı araştırmacılar sağlamlığı kişilik özelliğinden ziyade dinamik bir gelişim sürecini olduğunu vurgulamıştır (Masten, 1994; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Gürkan, 2014). Psikolojik sağlamlık süreci saygı, şefkat bağlılık, cesur olma, düzen, anlamlı bir şekilde katılım, ait olma ve sevgi ihtiyaçların karşılandığı bir gelişim sürecidir (Gürkan, 2014).

Stewart ve diğerleri (1997) psikolojik sağlamlığı stres, başa çıkma, risk faktörleri, koruyucu faktörler, zaman içindeki değişim, geçişler gibi ortak temalara dayanarak bireylerin önemli değişiklik, sıkıntı ve risklerle başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneği olarak tanımlamıştır. Masten, Best ve Garmezy (1990) psikolojik sağlamlığı, zorlayıcı veya tehdit edici koşullara rağmen başarılı adaptasyon süreci, uyum kapasitesi veya sonucu olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlamlık, genellikle çevrede veya her ikisinde de içsel refah veya etkili işleyiş durumları olarak tanımlanan davranışsal adaptasyonla ilgilidir.

Richardson (2002) psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmaların, üç dalga halinde yapıldığını belirtmiştir. İlk dalga daha çok tanımlama üzerinedir. Tehlikeli deneyimler

nedeniyle risk altında olan çocukların yaşam şanslarını artırma çabalarına rehberlik etmek için bu tür çocukların yaşamlarında neyin fark yarattığını belirlenmeye çalışılarak sağlamlıkla ilişkili potansiyel varlıkların veya koruyucu faktörlerin niteliklerinin belirlenmesidir. İkinci dalga araştırmalar belirlenen nitelikleri oluşturan süreçleri ve düzenleyici sistemleri ortaya çıkarmaya odaklanmıştır. Üçüncü dalga araştırmalar ise önleyici ve müdahale edici çalışmalar yoluyla psikolojik sağlamlığı artırma çabalarıdır (Masten ve Obradovic, 2006).

Psikolojik sağlamlık, bireysel ve çevresel olmak üzere iki gruba ayrılan risk faktörleri ve koruyucu faktörlere bağlı olarak gelişen yapıdır (Uz- Baş ve Yurdabakan, 2017). Psikolojik sağlamlık, yapılan çeşitli araştırmalarda (Rutter, 1987; Garnezy, 1993; Werner, 1996) risk ve koruyucu faktörlerle açıklanmaya çalışılmıştır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan tanımlarla birlikte belirtilen özellikler ışığında psikolojik sağlamlığın bireylerin yaşamları boyunca maruz kaldıkları stresli ve riskli koşullara uyum sağlama süreci olduğunu söylenebilir. Bu süreç hem bireyin kişisel özelliklerinden hem de içinde yaşadığı aile ve toplum yapısından etkilenmektedir ve yaşam boyunca kazanılan tecrübelerle şekillenmektedir.

2.1.1 Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık kavramını etkilediği düşünülen üç temel faktör vardır. Bunlar: Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlardır.

2.1.1.1 Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri

Risk; belirli bir koşul veya koşul kümesi verildiğinde gelecekteki bir olayın gerçekleşme olasılığını arttıran faktörlerdir. Örneğin şizofreni geçiren ebeveynlerin çocuklarının daha sonra şizofreni yaşama riski nüfusun geri kalanından 10 ila 15 kat daha fazladır (Fraser vd., 1999). Risk sıkıntı, güçlük ve istenilmeyen sonuçların oluşmasına neden olan durumdur (Özer, 2019). Kararımak (2006) yaşamda karşılaşılan olumsuz deneyimleri ve başa gelen felaketleri risk faktörleri olarak tanımlamıştır. Anne ve babadaki hastalıklar, ekonomik anlamda zorluk yaşama, genetik bozukluk, cinsel taciz, ebeveynlerin ayrılması, doğal afetler ve terörü bu risk faktörlerinin arasına katmıştır. Werner (1996) yaptığı çalışmada yer alan çocukların üçte birini ‘yüksek riskli’ olarak tanımlamıştır. Nedenini ise yoksulluk, orta ila şiddetli derecede stresin

varlığı, uyumsuzluk, boşanma, ebeveynin alkol bağımlılığı, akıl hastalıkları ve sorunlu bir aile ortamında yaşamaları gibi risk faktörleriyle açıklamıştır.

Rutter (1999)' e göre çocukların stres ve sıkıntıya karşı sağlığını araştırmak için yüksek risk taşıyan deneyimler yaşaması gerekmektedir yani risk faktörü yoksa sağlıkla ilgili araştırma yapılması mümkün değildir. Bundan dolayı ilgili alanda yapılan ilk çalışmalarda araştırmacılar, yaşamın daha sonraki dönemlerinde olumsuzluklara yol açan belirli ve tek bir risk faktörü üzerine odaklanmışlardır. Ancak daha sonra, birden fazla risk faktörünün bir arada bulunduğunu ve bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesine tehdit oluşturduklarını fark etmişlerdir (Masten ve Powell, 2003; Masten ve Coatsworth, 1998; Rutter, 1999). Buna bağlı olarak, çoklu risk faktörlerinin biriken etkisinin, sağlamlık kavramını nasıl etkilediğini anlamaya çalışmışlardır (Kararımak, 2006). Çocuk ve ergenlerin risk faktörleri yaşama durumlarına göre psikiyatrik bozulmaların gerçekleşme ihtimali üzerine çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda risk faktörü bulunduran çocuk veya ergenlerde psikiyatrik bozulma yaşamalarının risk faktörü olmayan çocuk veya ergenlere göre psikiyatrik bozulma olasılığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Garmezy, 1987).

Alan yazın incelendiğinde risk faktörlerinin üç ana başlık altında toplandığı görülmektedir.

- Bireysel risk faktörleri: Örselleyici yaşam deneyimleri, süreğen kronikleşmiş hastalıklar ve erken doğum (Gizir, 2007), düşük zekâ seviyesi, kaygılı mizaç yapısı, sağlık sorunlarını yaşama, kendini etkili bir şekilde ifade edememe (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013), özgüven eksikliği, etkili öz denetim yeteneğine sahip olmama, stresle baş edebilme yeteneğinin zayıf olması, sosyal değer yapılarına uygun olmayan tutum ve anlayışa sahip olma, agresiflik gibi özellikleri içermektedir.
- Ailesel risk faktörleri: Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak, ebeveynlerin hasta olması ya da psikopatolojik rahatsızlığa sahip olması, küçük yaşta hamile kalma (Gizir, 2007), ailevi hastalıklar, baskıcı veya çelişkili disiplin anlayışı, kardeşler içindeki olumlu olmayan ilişkiler, aile içi çatışma(Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013), çocuk ve ebeveynleri arasında gelişen ilişkinin sağlıksız olması, aile ortamında şiddetin varlığı ve cinsel istismarı içermektedir.

- Çevresel risk faktörleri: Yaşanan ekonomik zorluklar ve yoksulluk, çocuklara karşı ihmali ve istismarın olması, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmaların varlığı, toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, evsizlik (Gizir, 2007), düşük sosyo-ekonomik seviye, evin, okulun ya da diğer hizmetlerin yetersizliği, toplumsal olumlu rol modellerinin eksikliği, madde kullanımı, göç ve işsizlik gibi durumları içerir (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

İlgili alan yazında özellikle çocuk ve ergenler için birçok farklı risk faktörü teşkil eden durumlarla ilgili çalışılmıştır. Bu çalışmalarda suç işleme ve şiddet göstermeye yol açan risk faktörleri şu şekilde belirlenmiştir: Kronik hastalıklar, çocuk ihmal ve istismarı, aile içi çatışma, ebeveynin ayrılması, boşanması veya tek ebeveynle yaşama, düşük sosyo-ekonomik düzey, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmaların yaşanması, yaşanabilecek bir evin var olmaması, ebeveynlerden biri ya da ikisinin alkol alması veya uyuşturucu kullanması, gencin alkol alması veya uyuşturucu kullanması, sık sık okuldan kaçma, akranları tarafından red edilme, ailede suç işleyen bireylerin olması, gencin duygu ve düşüncelerine zarar veren nörolojik bir probleminin olması, gencin daha önce herhangi bir suçtan tutuklanmış olması (Terzi, 2007).

2.1.1.2 Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörler

Birçok çocuğun ve yetişkinin hayatın zorluklarının üstesinden geldiğine dair güçlü kanıtlar vardır. Bu kanıtlar ve olumlu sonuçlar çok sayıda yaşam öyküsünde sıklıkla bulunduğundan, bireylerin yaşamlarındaki stresleri atlmasına yardım eden “koruyucu” faktörleri tanımlamak önemlidir. Bireyler hayatlarında bir zorluk, travma ya da risk faktörlerinden herhangi biriyle ya da çoklu risk faktörleriyle karşılaşmaktadır. Karşılaşılan bu durumların negatif etkilerini azaltmasına yardımcı olan ve bireylerin normal hayatına devam etmesini sağlayan tüm ailesel, çevresel ve bireysel özelliklerin hepsi koruyucu faktörlerdir (Erdoğan, 2014). Bir kişinin uygun olmayan bir sonuca yatkın olan çevresel tehlikelere karşı cevabını değiştiren ve iyileştiren etkilere koruyucu faktör denir ve kavram olumlu deneyimlerden üç önemli açıdan farklılık gösterir (Rutter, 1985).

1. Koruyucu faktörler her zaman hoş, keyifli bir olay olmayabilir. Bazı durumlarda hoş olmayan ve potansiyel olarak tehlikeli, riskli olaylar kişileri katı bir hale getirebilir. Buna stres faktörlerinin çelik etkisi denir. Yani kişi daha sonraki stres deneyimlerine karşı daha sağlam olabilir.

2. Olumlu deneyimler doğrudan yararlı bir etki bırakır bunun aksine koruyucu faktörlerin herhangi bir stres etkeni yokluğunda saptanabilir bir etkisi olmayabilir. Koruyucu faktörlerin rolü normal gelişimi teşvik etmek yerine daha sonraki stres, sıkıntılara verilen yanıtı değiştirmektedir.
3. Koruyucu faktör bazı durumlarda bir deneyimle ilgili olmayabilir. Korucu faktör bireyin özelliği olabilmektedir. Örneğin; erkek çocukları erken çocukluk döneminde fiziksel tehlikelere karşı kızlara oranla daha fazla risk altındadır. Bu durum kızlar için koruyucu faktördür.

Rutter (1987)' e göre koruyucu faktörler başka bir durumda risk faktörü olarak hareket edebilmektedir. Bundan dolayı koruyucu faktörler yerine koruyucu süreçleri kullanmıştır. Rutter koruyucu süreçleri dört ana temelde tanımlar;

1. Risk faktörlerinin kişiye olan olumsuz etki düzeylerini azaltmaya çalışmak,
2. Kişilerin hayatlarında bulunan risk faktörlerinden dolayı yeni negatif durumların yaşanma ihtimalini azaltmaya çalışmak,
3. Kişilerin kendilik algısı, öz saygı ve öz yetkinliğin sürdürülmesine katkıda bulunmak,
4. Kişilerin hayatlarında karşılıklarına çıkacak olan fırsatları değerlendirmeye karşı açık olmalarını sağlamak.

Koruyucu faktörler risk faktörlerinin ve çevresel tehlikelerin etkilerini azaltmaktadır (Masten, Best ve Garmezy, 1990). Garmezy (1991) stresli yaşam durumlarında etkili olabilecek bu faktörleri şöyle sıramıştır:

- a. Bilişsel beceriler ve başkalarına olumlu yanıt verme gibi mizacın getirdiği faktörlerinin değiştirilmesi.
- b. Duyarlılık gösteren ebeveynlerin yokluğunda veya belirgin evlilik uyumsuzluğunun varlığında sıcaklık, uyum ve bakım veren bazı yetişkinlerin (büyükbaba veya büyükanne gibi) varlığı.
- c. Güçlü bir annenin varlığı veya ilgili bir öğretmen, daha büyük bir topluluğa bağları destekleyen bir bakım kurumu, dini kurumsal bir yapının varlığı gibi dış destek kaynaklarının varlığı (Garmezy, 1985, 1987).

Werner (1989), yüksek risk faktörüne sahip çocukların bebeklikten yetişkinliğe kadar olan gelişimsel sürecini incelemesi sonucu üç tür koruyucu faktör ortaya

koymuştur: 1) Sosyal olma, en azından ortalama zekanın varlığı ve iletişim becerilerindeki yetkinlik gibi mizaç özellikleri; 2) Aile içinde, ebeveynlerden, kardeşlerden gelen stres zamanlarında duygusal destek sağlayan duygusal bağlar ve 3) Bireyin yeterliliklerini destekleyen okul, işyeri, din kurumları gibi dış destek sistemleri.

Wolin ve Wolin (1993) oluşturdukları modelde çocukların ailelerinde meydana gelen ihmal, eleştiri, fiziksel istismar, inkâr, sessizlik ve evlilik kargaşası sorunlarına karşı kendilerini korumak için aktif olarak tepki verdikçe gelişen yedi tane koruyucu özellik belirlemiştir. Bunlar: iç görü, bağımsızlık, ilişkiler, girişkenlik, yaratıcılık, mizah ve ahlaktır.

Werner (1996) yetişkin yaşamına başarılı bir şekilde uyum sağlayan yüksek risk faktörlerine sahip çocukların beş tane koruyucu faktör grubuna sahip olduğunu belirtmiştir:

1. Çevrelerindeki kişilerden olumlu yanıtlar almalarına yardımcı olan mizaç özellikleri.
2. Sahip oldukları yeteneklerin etkili bir şekilde kullanılmasını sağlayan beceri ve değerler. Örneğin; kaderin üstesinden gelinebileceğine inanmak; gerçekçi eğitim ve mesleki planlar, düzenli ev işleri ve ev sorumlulukları.
3. Çocukta yetkinliği yansıtan ve benlik saygısını geliştiren ebeveynlerin özellikleri. Örneğin; annenin eğitim düzeyi, başarılı bir şekilde çalışan bir anne modeli.
4. Bireye güven veren, gelecek için yol gösteren ve onu destekleyen yetişkinlerin varlığı.
5. Çalışma hayatına başlama, evlilik ve ebeveyn olmak gibi büyük yaşam geçişlerinde yüksek risk faktörü barındıran kişilere yardım eden alınan eğitimler ve mesleki beceriler.

Bu listelerdeki faktörler incelendiği zaman psikolojik olarak sağlam kişilerin gizemli ve benzersiz niteliklere sahip olmadığı görünmektedir. Bu kişiler insanın gelişim sürecindeki temel koruyucu sistemleri temsil eden tüm kaynakları koruyarak güvence altına almışlar ve bunları muhafaza etmişlerdir. Bu kişilerin sahip olduğu koruyucu sistemler gelişim sürecine yönelik bir tehditle karşılaşıldığı zaman kişiyi korumaya çalıştığında yetkinliğin tüm olumsuzluklara rağmen ortaya çıktığı görülmektedir (Masten ve Coastworth 1998). Alan yazında koruyucu faktörleri bazı araştırmacılar içsel (bireysel) ve dışsal (çevresel) faktörler şeklinde açıklamıştır. İçsel ve

dışsal koruyucu faktörler zor durumda olan kişilerin hayatlarının ileriki dönemlerinde karşılaşılabilecekleri olumsuz yaşantıların etkisini azaltmaktadır (Kararımak ve Çetinkaya, 2011).

2.1.1.2.1 İçsel Koruyucu Faktörler

Öğülmüş (2001) içsel koruyucu faktörleri sağlamlığı kolaylaştıran bireysel özellikler olarak tanımlamıştır. Bu özellikler arasında arkadaş canlısı olma, mizah anlayışı, atılganlık, doğru karar verebilme, içten denetimlilik, esnek yapıya sahip olma, bağımsızlık, kendine değer verme ve geleceğe umutla bakabilmek vardır. Gizir ve Aydın (2007), işbirliği ve iletişime yatkın olma, empati becerisi, problem çözme yeteneği, zeka, öz-yeterlik, öz-farkındalık, geleceğe yönelik hedefler ve eğitimsel beklentileri içsel koruyucu faktörler olarak belirtmiştir.

Psikolojik sağlamlığın oluşması için değişen derecelerde gerekli olan içsel faktörler psikolojik olarak sağlam kişiler için daha da anlamlı hale gelmektedir. İçsel faktörler biyolojik faktörler ve psikolojik faktörler olarak iki grupta incelenmiştir. Biyolojik faktörler sağlık durumu, genetik yatkınlık durumu, karakter ve cinsiyeti kapsamaktayken psikolojik faktörler başa çıkma yeteneği, bilişsel kapasite ve kişilik niteliklerini içermektedir. Kişilik özellikleri, kişinin içsel kişiliğiyle ilgili özelliklerin tanımlarını ve kişiler arası etkileşimleri içeren özellikleri de kapsamaktadır (Mandleco ve Peery, 2000).

2.1.1.2.2 Dışsal (Çevresel) Koruyucu Faktörler

Öğülmüş (2001) dışsal koruyucu faktörleri bireyin sağlamlığı artıran ailelerin, okulların, toplumun ve akranların sahip olduğu özelliklerini içeren bir kavram olarak tanımlamıştır. Bu özellikler:

- Samimi, içten bağlar kurulmasını teşvik eder.
- Okula, eğitime önem verir ve okula düzenli devam için teşvik eder.
- Bireylerin kendilerine has yeteneklerini önemser.
- Hedef belirlemeyi ve bu konuda uzman hale gelmeyi teşvik eder.
- Güvenlik, barınma ve sağlık gibi temel ihtiyaçlara ulaşmada yardımcı olur.

Okul içinde kurulan ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, okul içinde yapılan etkinliklere katılım, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, çevrede düzenlenen etkinliklere katılım, arkadaş çevresindeki ilgi, ev içinde kurulan ilişkilerde ilgi, ev-içi

yüksek beklentiler ve ev içinde yapılan etkinliklere katılım, olumlu aile ikliminin var olması, düzenli bir ev ortamının olması, anne ve babanın eğitim düzeyinin yüksek olması, eğitime destek verilmesi, sosyo-ekonomik anlamda avantajların olması, sorumlu ve kurallara uyan arkadaş çevresinin olması, etkili olan bir okulun olması, sosyal organizasyonlar ile bağlantıların var olması, toplumun güven duygusu düzeyinin yüksek olması gibi durumlar dışsal koruyucu faktörler kategorisindedir (Gizir ve Aydın, 2007; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Mandleco ve Peery (2000) dışsal koruyucu faktörleri ailesel ve ailenin dışında olmak üzere iki grupta incelemiştir. Ailesel faktörler ev ortamı, ebeveynler, kardeşler, büyükanne ve büyükbabalar gibi aile büyükleri değişkenlerini içermektedir. Ailenin dışında olan faktörler ise arkadaşlar, sosyal çevre, okul ve inanç gibi faktörleri bulundurmaktadır.

2.1.1.3 Psikolojik Sağlık ve Olumlu Sonuçlar

Alan yazında psikolojik sağlık kavramı tanımlanırken olumlu sonuçlar kavramından bahsedilmektedir. Bazı araştırmacılar psikolojik sağlık konusunda risk ve koruyucu faktörlerin yanı sıra işlevsel ve kişiye olumlu etkileri olan sonuçları da içermesi gerektiğini belirtmektedir (Masten, 2001). Psikolojik sağlık risk durumlarının getirdiği olumsuzlara karşın bireyin olumlu sonuçlara ulaşmasıdır (Kararırmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Kişinin yaşadığı zor ve sıkıntılı durumlardan sonra tekrar ortaya çıkan sosyal ve akademik alanlardaki yeterlidir (Sipahioğlu, 2008). Gizir (2007) psikolojik sağlıkla ilgili olumlu sonuçları şu şekilde sıralamıştır: akademik başarı, pozitif insan ilişkileri, davranışsal ve duygusal problemlerin az bulunması ve psikopatoloji belirtilerinin görülmemesidir.

Her bireyin koruyucu faktörleri birbirinden farklıdır ve bireyler bunlardan farklı şekillerde etkilenmektedir. Bu faktörler sayesinde bireyler hayatlarındaki zorlu yaşam olaylarından bazı alanlarda yeterlilik geliştirerek kendilerini korumaktadırlar. Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan araştırmalardaki olumlu sonuçlardan birkaçı şöyledir: Psikolojik anlamda mutlu ve sağlıklı olmak, okula düzenli devam etme, gelişimsel görevleri başarıyla yerine getirebilme, benlik saygısı, belirtilen kurallara uyum gösterme (Gürkan, 2006a).

2.1.2 Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Düzeyde Olan Bireylerin Özellikleri

Bazı araştırmalar psikolojik sağlamlığı doğuştan getirilen bir kişilik özelliği olarak tanımlamaktadır. Bazı araştırmacılar ise gelişimsel bir olgu olduğunu vurgulayarak zaman içinde kazanılan bir takım özellikleri barındıran bir kavram olarak açıklamışlardır. Alan yazında psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin bir takım kişisel özelliklerinin ortak olduğu görülmektedir. Psikolojik olarak sağlam çocuklar kayda değer ölçüde diğerlerinden daha duyarlı daha fazla pozitif cevap vermeye yatkın, daha aktif ve daha esnek yapıdadır aynı zamanda bebeklik dönemlerinde daha uyumludurlar (Bernard, 1991).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler, stres içeren ve travmatik durumlarla etkili bir şekilde baş edebilmektedir. Bu kişiler aynı zamanda dışsal yüklemelerden daha fazla içsel yüklemeler yapabilen bireylerdir. İstenilen bir özellik olan psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler bilişsel, sosyal ve duygusal bir takım özelliklere sahiptir. Biliřsel özellikleri ačíısından bu kişiler başarmaya karşı istekli ve geleceğe dair plan yapabilme yetisine sahiptirler. Sosyal özellikleri bakımından bu kişiler iyi iletişim kurma kabiliyetine sahiptirler. Duygusal özellikleri ačíısından, yeni durumlara adapte olabilme yeteneğine sahip, kendine güven ve kendini kabulleme seviyesi yüksek, kaygı ve engellenmeyle baş edebilme kapasitesi yüksektir (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Psikolojik sağlamlık kişilere sıkıntılar karşısında mücadele etme ve dayanma gücü vermektedir. Bu güce sahip olan kişiler yaşadıkları stresli durumlarda kendini daha çabuk toparlayabilmekte hatta bu stresi kendisi için faydalı bir hale getirebilmektedirler (Kavi ve Karakale, 2018).

Bernard (1991) psikolojik olarak sağlam çocukların dört özelliğini belirlemiştir. Bunlar psikolojik olarak sağlam çocukların kişiliklerinde ortak olarak bulunan sosyal yeterlilik, amaç duygusu, problem çözme becerileri ve özerklik gibi özellikleri kapsamaktadır.

- Sosyal yeterlilik: Empati yapabilme, iletişim becerileri ve mizah anlayışı bakımından sosyal olarak yeterli bireylerdir. Başkalarından olumlu cevaplar almaya yatkındırlar.
- Problem çözme yetenekleri: Bu beceriler, soyut, yansıtıcı ve esnek düşünebilmenin yanısıra bilişsel ve sosyal problemler için farklı çözümler üretebilme becerisini içerir.

- Özerklik: Bağımsız hareket edebilme yetisine sahiptirler.
- Hedef belirleyebilme ve iyi bir geleceğe sahip olma inancı: Geleceği belirleyebilecekleri düşünerek umut dolu bir geleceğe sahip olma inancı taşırlar.

Masten ve Coatsworth (1998) psikolojik olarak sağlam çocuk ve ergenlerin özelliklerini bireysel, ailesel ve aile dışı bağlam olarak gruplandırmıştır. Bireysel özellikleri: İyi entelektüel çalışma, girişken, uyumlu olma, öz-yeterlik, kendine güven, yüksek özgüven, yetenekler, inanç. Ailesel özellikleri: Bakım veren kişiyle ya da ebeveyniyle yakın ilişki, yetkili ebeveyne sahip, sosyoekonomik avantajlar, destekleyici aile ağı. Aile dışı bağlam özellikleri: Ailenin dışındaki yetişkinlere bağlar (öğretmenler gibi), ailenin dışındaki bağlantılar, düzenli olarak okula devam etme. Bu nitelikler arasında en yaygın olarak belirlenen psikolojik sağlamlık belirleyicileri bakım veren yetişkinlerle ve iyi entelektüel işlevlerler (zekâ ve problem çözme becerileri gibi) ilişkilidir. Psikolojik olarak sağlam çocuk ve ergenler gizemli ve benzersiz özelliklere sahip değildir. Gelişim sürecini destekleyen bakım veren bir yetişkin, zekâ ve öz düzenleme becerileri gibi temel koruyucu sistemlere sahiptirler.

Öğülmüş (2001) psikolojik olarak sağlam bireylerin ortak özellikleri olduğunu belirterek bunları şu şekilde sıralamıştır:

- Zekâ düzeyinin olması
- Suç işleme düzeyi yüksek arkadaş çevresine sahip olmama
- Ergenlerin işlediği suçlardan uzak olma
- Sosyal ilişkilerde yetkinlik
- Eleştirel düşünme ve problem çözme yeteneğini bulundurma
- Geleceğe dair olumlu öngörüye sahip
- Özel ilgi ve amaçları
- Okulda ve yaşamda başarılı olma güdüsü
- Yaşadıkları kötü durumları yorumlayarak ve yaşanılanlardan ders çıkararak yararlanma yeteneği
- Kendini geliştirme güdüsüne sahip

2.1.3 Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Allred ve Smith (1989) 84 erkek psikoloji öğrencisiyle yaptığı araştırmada stres altında gösterilen tepkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda psikolojik

sağlamlık puanları daha yüksek katılımcıların tehdit altında psikolojik sağlamlık puanları daha düşük katılımcılara göre daha olumlu tepki göstererek daha sakin kaldıkları ortaya konmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise psikolojik sağlamlığın stres ile ilişkili olduğu sonucunun ortaya çıkmasıdır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili alan yazında yapılan en kapsamlı çalışma Werner tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın katılımcılarını 1955 yılında Hawaii Adası'nda doğan çocuklar oluşturmuştur. Boylamsal olan araştırmadaki 698 çocuk, tam 40 yıl boyunca izlenmiştir. Katılımcıları oluşturan çocukların ebevepleri Portekiz, Havaii, Japon ve Filipinli çiftlik işçileridir. Bu çalışmadaki çocukların ortak noktaları hayatlarında yüksek risk faktörlerinin bulunmasıdır. Katılımcıların %54'ünün ailesinin fakir olduğundan ve yaklaşık olarak üçte birinin ailesinde madde bağımlılığı, şiddet, akıl sağlığı sorunları gibi faktörlerin bulunmasından dolayı yüksel risk grubunda olarak kabul edilmiştir. Yapılan araştırmanın amacı yüksek risk faktörlerinin çocuklar üzerindeki etkilerini ortaya koymak olmuştur. Çocuklar yaklaşık 30 yaşına gelene kadar izlenmiştir. Çocukların yarısı fakirlik içinde büyümüştür. Bu çocukların 1/6'sına zihinsel engelli tanısı konmuş, 2/3'ünde ise yaşamlarının ilk on yılında ciddi bir şekilde öğrenme güçlüğü olduğu gözlemlenmiştir. Düşük eğitim başarısı, okulu bırakma, sosyoekonomik olarak sıkıntıda olma ve madde bağımlılığı gibi yüksek risk faktörlerine rağmen bu çocukların üçte biri sevebilen, çalışabilen, uyumlu sosyal olarak yeterli genç bireylere dönüşmüştür. Bu çocuklara "sağlam" çocuklar denmiştir. Araştırmacılar bu çocukları diğerlerinden ayıran bireysel özellikleri, aile yapılarını ve çevresel faktörleri belirlemek istemişlerdir. Sonuçlara göre sağlam çocuklar diğerlerine göre daha bağımsız hareket edebilen ve empati yeteneğine sahip kişilerdir. Aynı zamanda bu kişiler iyi problem çözme becerilerine ve daha iyi arkadaş ilişkilerine sahiptir (Jew, Green ve Kroger, 1999).

Luthar (1991) yüksek risk faktörleri bulunan ergenlerle yaptığı araştırmanın çalışma grubunu 9. sınıfta eğitim ve öğretim gören 144 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın amacı stresli yaşam deneyimlerine rağmen çocukların sosyal olarak yeterli davranışları sürdürmelerine izin veren faktörleri belirlemektir. Yaşanan stres olumsuz yaşam olayları ölçeği ile belirlenmiştir. Sosyal yeterlilik ise akran ve öğretmen derecelendirmelerine, okul notlarına bakılarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonucunda içselleştirme ve sosyal beceriler koruyucu faktörler olarak ortaya çıkmıştır; zeka ve

olumlu olaylar risk süreçlerinde yer almıştır. Bu araştırma aynı zamanda sağlam olarak belirlenen çocukların daha düşük stres deneyimlerine sahip yetkin çocuklara göre anlamlı düzeyde daha depresif ve endişeli olduğunu ortaya koymuştur.

Terzi (2008) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlık düzeylerinin farklı olup olmadığını ortaya koymak, içsel koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlığı ne ölçüde yordayabildiklerini belirlemek istemiştir. Çalışmanın sonucunda kız ve erkeklerde psikolojik sağlık puanları ile iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme ve başa çıkma stratejisi puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde etmiştir. Ayrıca iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Sipahioğlu (2008) yaptığı araştırmada farklı risk grubunda bulunan ergenlerin sahip oldukları psikolojik sağlık düzeylerini incelemiştir. Araştırmada yoksulluk, ölüm, boşanma ya da terkedilme nedeniyle tek ebeveyn ile birlikte hayatını sürdürme risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini Aksaray ilinde ortaöğretime devam eden 499 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda farklı risk grubundaki ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin yoksulluk içinde bulunma ailesi ile birlikte, tek ebeveyn ile yaşama, cinsiyet ve okul türü değişkenlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Ev içi etkinliklere katılım gibi koruyucu faktör özelliklerinin tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerde, ailesi ile birlikte yaşayan ergenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitimsel beklentiler gibi koruyucu faktörlerin ise ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerde diğer katılımcı ergenlere oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Gökmen (2009) yaptığı araştırmada kadın sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşiyile birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınların bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık düzeyleri ile bu davranış özelliklerinin karşılaştırılması incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını eşiyile birlikte yaşayan şiddet görmüş 30, kadın sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş 30 kadın oluşturmuştur. Araştırma neticesinde psikolojik sağlamlık düzeyine ve bağlanma stillerine göre katılımcıların şiddete karşı verdikleri tepki farklılaşmaktadır. Buna göre kadın sığınma evinde yaşayan kadınların psikolojik sağlamlık puanlarının ve güvenli bağlanma puanlarının diğer katılımcı kadınlara göre daha anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Güloğlu ve Kararırmak (2010) yapılan araştırmanın çalışma grubunu Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi' nde öğrenim gören farklı sınıf düzeylerinden 410 ğrenci oluşturmuştur. Yapılan çalışmada yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık değişkeninin niversite ğrencilerinin yalnızlığını yordadığı bulunmuştur.

Onat (2010) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini lise birinci sınıfa devam eden 200 ğrenci oluşturmuştur. Yapılan araştırmada bu öğrencilerin demokratik ve otoriter olarak algılanan ebeveyn tutumlarının psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular anne babalarını demokratik olarak algılayan lise birinci sınıf ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin anne ve babalarını otoriter olarak algılayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Onat, 2010).

Kararırmak ve arkadaşının (2011) psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisi incelenmek amacıyla yaptıkları araştırmanın çalışma grubunu 1999 depremini yaşayan 224 erkek ve 138 kadın oluşturmuştur. Çalışmada kuramsal olarak psikolojik sağlamlığı açıklaması olası görünen varsayımsal iki boyutlu bir model geliştirilmiş ve istatistiksel olarak doğrulanmıştır. Benlik saygısı ve denetim odağı, bireyin kişisel algılarına dayanan ve inançlarının yansıtıldığı bilişsel boyutu oluştururken modelin ikinci boyutunu, kişinin kendine yönelik algılarının duygularına etki etmesi oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda hem pozitif hem de negatif duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Malak (2011) yaşamında en az bir risk faktörü bulunduran 422 niversite ğrencisi ile yrttđđ çalışmasında niversite ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi ile duygusal zekları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali puanlarının psikolojik sağlamlık puanları üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Arslan (2015) z-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular gibi bireysel koruyucu faktörlerin ergenlerin psikolojik sağlamlığını yordamadaki rolünü incelemiştir. 8, 9, 10, 11 ve 12. sınıfa devam eden 476 ğrenci çalışmanın

katılımcılarını oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularında psikolojik sağlamlık ile öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığa ilişkin önemli yordayıcılar olduğu bulunmuştur.

Çiftçi-Arıdağ ve Ünsal-Seydoğulları (2019)'nın yaptığı çalışmanın amacı lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne-baba tutumları ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bunun yanı sıra öğrencilerin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete ve algılanan akademik başarıya göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını İstanbul ve Kocaeli' de farklı liselere giden 679 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın neticesinde yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyinin kız ve erkeklere göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Demokratik anne baba tutumu ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki; otoriter anne ve baba ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında da negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ana-baba tutumları ve yaşam doyumunun birlikte psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya konmuştur.

2.2 Bağlanma Stilleri

2.2.1 Bağlanma Kuramı

Psikanalist ve psikiyatrist olan John Bowlby Bağlanma Kuramı' nı 1950-1960 yılları arasında geliştirmiştir (Bowlby, 1982). Bowlby bağlanma kuramını geliştirmesinin amacını insanın diğer canlılarla duygusal bağlar kurma eğilimini kavramsallaştırmanın ayrıca ayrılıklar ve kayıplar sonucunda ortaya çıkan kaygı, öfke, depresyon gibi sıkıntı ve kişilikteki bozulmaları açıklamanın bir yolu olarak görmesi şeklinde açıklamıştır (Bowlby, 1979). Bu kuram, çocukların bakıcıları ile aralarında oluşan güçlü duygusal bağın nasıl ve neden ortaya çıktığını, aynı zamanda çocukluk zamanındaki bu bağlanma ilişkisinin kişiliği ve kişiler arasındaki ilişkileri nasıl etkilediğini açıklamaya çalışmaktadır (Arslan, 2008). İnsanın hayatında çok önemli bir yere sahip olan bağlanma bireyin korktuğunda, hastalandığında ve yorulduğu anda bir figürle ilişki kurduğunda ya da yakınlık aradığında duyduğu içgüdüsel olarak gelişen bir istektir (Bowlby, 1982). Yine bağlanma davranışı Bowlby (1982)' e göre içerisinde güvenlik, rahatlık ve desteği de barındıran duygusal bir bağlıdır.

Tarihsel olarak kuram psikanalizdeki nesne ilişkileri geleneğinden geliştirilmiştir. Bununla birlikte evrim kuramı, etoloji, kontrol kuramı ve bilişsel psikolojinin terimlerinden de yararlanılmıştır. Kuramın psikanalitik yönü bireyin yaşamı boyunca bağlanma süreçlerinin işlemeye devam edeceğini iddia etmesidir (Hamarta, 2004). Bağlanma davranışı özellikle çocukluk zamanında ebeveyn figürlerine yönelir daha sonra ergenlikte ve yetişkinlikte de çocuklukta kadar şiddetli olmasa da canlı bir şekilde başka bir figüre (eş, arkadaş, akraba) yönelerek devam eder (Bowlby, 1979). Etolojik yönünde ise bağlanmanın hizmet ettiği biyolojik ve evrimsel işlevler yer almaktadır (Hamarta, 2004). Bu işlevlerden birini Bowlby (1982) çocuğun hayatta kalma şansını arttırarak tehlikeli durumlardan, yırtıcılardan korunma olarak belirtmiştir.

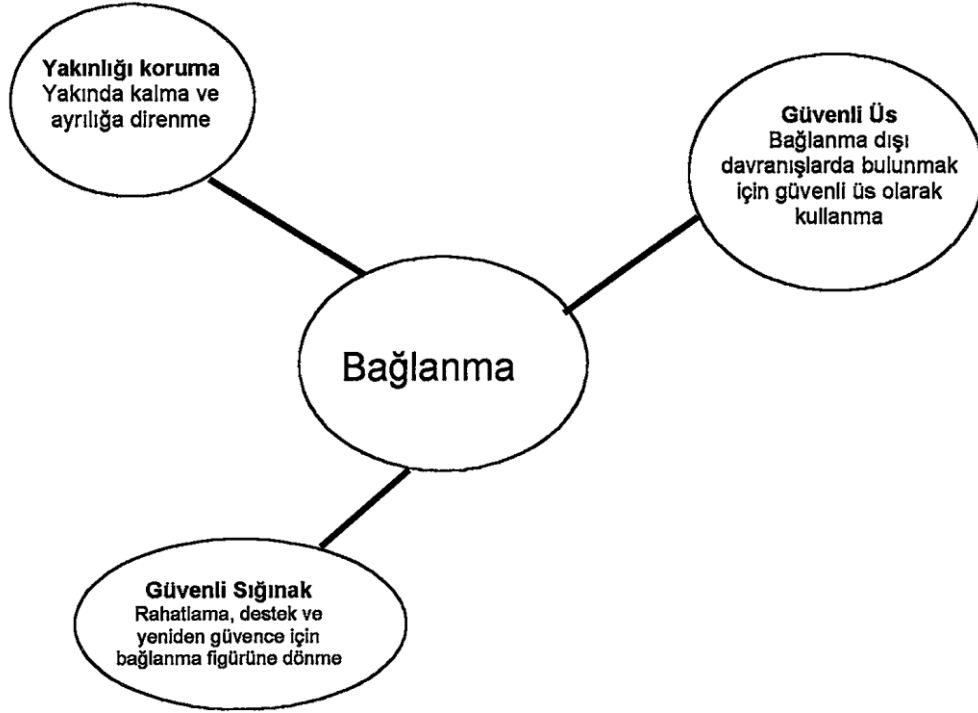
Bağlanma teorisinin temel bir varsayımı, doğumdaki olgunlaşmış olmamaları nedeniyle insan yavrularının ancak bir yetişkinin koruma ve bakım sağlamaya istekli olması durumunda hayatta kalabileceğidir. Seçim baskısının bir sonucu olarak, bebekler bir koruyucuya veya bakıcıya olan yakınlığı sürdürme işlevinde bulunan davranışlar oluştururlar. Yakınlığın sürdürülmesine yönelik gerçek veya algılanan herhangi bir engel kaygıya neden olur ve bu da yakınlığı yeniden kurmak için tasarlanmış bağlanma davranışlarını tetikler. Yakınlığın korunması güvenlik ve sevgi duygularını doğururken, ilişkideki kopukluklar tipik olarak kaygı, öfke veya üzüntü duygularını doğurur (Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma, bireyin doğasının temel bir parçası olarak yakın duygusal bağ kurma eğilimidir. Aynı zamanda bebeklikten başlayarak yaşam boyunca devam eden bir süreçtir. Sürecin başlangıcında bebekler ve aynı zamanda çocuklar desteğini hissettiği, güven duyduğu ebeveynleri ile duygusal bağ kurmaktadır. Daha sonra ergenlikte ve yetişkinlikte var olan duygusal bağlar kurulan yeni ilişkilerle devam ettirilmektedir. Bu bağların kurulmasında temel olan iletişim biçimi hayat boyunca yakın ilişkilerin ana özelliği olarak kalmaktadır (Bowlby, 2012).

Bowlby (1982) bağlanmanın üç temel işlevi olduğunu belirtmiştir. Bunlar:

1. Bakım veren kişiye yakın olma,
2. Bakım veren kişiyi çevreyi ve yeni şeyleri keşfederken destek alabileceği “güvenli bir üs” olarak kullanma,

3. Bebeğin destek, korunma ve rahatlık için bakım veren kişiye güvenmesini sağlayan güvenli bir sığınak olması.



Şekil 1. Bağlanma sisteminin temel işlevleri (Hazan ve Shaver, 1994)

John Bowlby (1973b)' ye göre, bakıcıları ile güvenli bağları olan çocuk, güvenilir, yardımsever başkalarına erişebildiğine dair bilinçsiz bir güvence taşır. Bunların yanı sıra kendisini sevgiye ve bakıma layık görür. Böyle bir çocuğun, olgunlaştıkça kendine güvenmesi ile gerektiğinde kendisine uygun yardım arama kapasitesi arasında bir denge geliştirmesi daha olasıdır (Akt: Armsden ve Greenberg, 1987). Güvensiz bağlanma psikopatoloji için risk faktörlerindedir. Bundan dolayı güvenli bağlanmanın oluşturulması, sürdürülmesi veya eski haline getirilmesi gerekmektedir. Bu durum dayanıklılığı arttırarak ve zihinsel sağlığı iyileştirmektedir. Bağlanma kuramına göre, mevcut ve destekleyici bağlanma figürleriyle etkileşim bir güvenlik duygusu verir, olumlu duyguları tetikler (örneğin; rahatlama, memnuniyet, minnettarlık, sevgi) .Aynı zamanda sorunlar ve güçlüklerle başa çıkmak için psikolojik kaynak sağlar. Güvenli bağlanan bireyler, stres zamanlarında nispeten daha az rahatsız olurlar, sıkıntı dönemlerinden daha hızlı iyileşirler ve daha uzun süre olumlu duygulanım yaşarlar ki bu da genel duygusal iyilik hallerine ve zihinsel sağlıklarına katkıda bulunur (Mikulincer ve Shaver, 2012).

2.2.2 İçsel Çalışan Modeller

Bağlanma sistemi, sosyal girdilerle, özellikle de birincil bakıcının tehlike sinyallerine yanıt vermesiyle organize edilen ve düzenlenen organizma düzeyinde bir sistemdir. Bakıcı ile süregelen etkileşimler temelinde bebekler neyi bekleyeceklerini bilirler ve davranışlarını buna göre ayarlarlar. Bu beklentiler, bakıcının varlığını ve yanıt verebilirliğini tahmin etmede kullanılabilen ve bağlanma figürünün birbiriyle ilişkili modellerini içeren içsel çalışan modellerin (veya zihinsel modellerin) temelini oluşturur (Hazan ve Shaver, 1994; Sümer ve Güngör, 1999).

Bowlby oluşturduğu kuramında bağlanma davranışı, bağlanma figürünün, benliğin, ait olduğu çevrenin ve kişinin kendi deneyimlerine bağlı birtakım “zihinsel temsilleri” bulundurmaktadır. John Bowlby bu temsillere “temsili modeller” veya “içsel çalışan modeller” adını vermiştir. Bu modeller bireyin geleceği önceden tahmin etmesine, planlar oluşturmaya ve bunlara uygun davranışlar geliştirmesine hizmet eder (Yörükkan, 2019). Her birey kendisi ve dünya için çalışma modellerini inşa eder ve bu modellerin yardımlarıyla geleceği tahmin ederek planlar yapar. Herkesin kurduğu içsel çalışma modelinde anahtar özellik, bağlanma figürlerinin kim olduğu, nerede bulunabilecekleri ve nasıl yanıt vermelerinin beklenebileceği konusundaki hususlarıdır. Benzer şekilde, bir kişinin kendi ile ilgili çalışma modelinin içeriğini belirleyen iki tane unsur vardır. Bu unsurlardan birincisi, bağlanma figürlerinin gözünde kendisinin ne kadar kabul edilebilir olduğu ikincisi ise neden kabul edilemez olduğudur (Bowlby, 1979). İçsel çalışma modelleri sosyal durumların değerlendirilmesinde yol gösterici olarak davranışları etkiler ve yeni deneyimlerin özümsemesine rehberlik ederek tutarlı bir dünya görüşü ve öz benliği sürdürme işlevi görürler (Bartholomew, 1990).

Bowlby'e (1998) göre benlik saygısının gelişiminde zihinsel temsiller önemli rol oynamaktadır. Bakıcıları ile aralarında güvenli bağlanma geliştiren çocuklar hem kendileri hem de diğerleri ile ilgili sevilir, iyi huylu, yetenekli, güvenilir, yardımsever gibi zihinsel temsillere sahiptir. Bakıcıları ile olumsuz deneyimleri olan güvensiz bağlanan çocuklar ise hem kendileri hem de başkalarıyla ilgili güvenilmez, sevilmeğe değmez, yeteneksiz, soğuk ve mesafeli oldukları gibi zihinsel temsiller geliştirirler. Zihinsel temsiller hayatın her döneminde kişilik gelişimini ve sosyal ilişkileri etkilemektedir (Akt: Büyükşahin, 2006).

Bilinç dışı olarak ve kontrol dışında çalışan içsel çalışan modeller, bireyin özellikle bakıcısının ve hem kendi hem de çevresindekilerin davranışlarını yorumlamasını etkiler. Aynı zamanda kişilerarası ilişkilere ilişkin beklenti ve inançları şekillendirmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu modellerin ortaya çıkardığı etkileşim biçimi genellenmiş, bilinçdışı, devamlılık gösterme eğiliminde ve alışkanlık şeklindedir (Bowlby, 2012). Çocuğun bağlanma figürü ile arasında oluşan etkileşim ve iletişim sonucu ortaya çıkan içsel çalışma modelleri bireyin güvenli, kaygılı ya da kaçınan bağlanma stilerine sahip olmasında önemli bir konuma sahiptir (Özteke, 2015).

2.2.3 Bağlanma Stilleri

Bağlanma stillerinin belirlenmesine ilişkin yapılan ilk çalışmalardan biri Ainsworth ve diğerleri (1978) tarafından yapılmıştır. “Yabancı Oda Deneyi” adlı araştırmada 12-18 aylık çocukların annelerinin odadan ayrılmaları sonucu verdikleri tepkileri inceleyerek üç farklı bağlanma şekli belirlemişlerdir. Oyun odasında gerçekleşen çalışmada çocuk, bakım veren kişiyle bir süre vakit geçirdikten sonra bakım veren kişi odadan ayrılır ve çocuk yabancı biriyle odada kalır. Daha sonra çocuğun yabancıyla birlikte vakit geçirdiği süre boyunca verdiği tepkiler ile bakım veren kişinin tekrar odaya dönmesi sonucu verdiği tepkiler incelenir. Bakım veren kişiyle ayrılma ve tekrar birleşmenin incelenmesi sonucunda güvenli, kaygılı/karasız ve kaçınan şeklinde üç farklı bağlanma stili tespit edilmiştir.

Güvenli bağlanma stili geliştiren bebekler dünyayı merak ederek keşfetmekte, öğrenmekte ve geliştirmekte, öfkeli ve yorgun oldukları zaman bakım veren kişileri rahatlamak, güvende hissetmek için güvenli bir dayanak olarak kullanabilmektedirler. Güvensiz bağlanma stiline sahip bebeklerden kaygılı olanlar sakinleşmek için bakım veren kişinin nerede olduğunu bilmeye ihtiyaç duymaktadır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler ise sakinleşmeye ihtiyaç duyduklarında annelerini güvenli bir dayanak olarak görmeyerek onlara fazlasıyla yabancı kalmaktadırlar (Levine ve Heller, 2010).

Ainsworth ve diğerleri (1978)’ nin bebekler üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda belirlenen üç farklı bağlanma stilini Hazan ve Shaver (1987) yetişkinlere uyarlamıştır. Güvenli bağlanan yetişkinler sevgiyi olumlu ve gerçekçi algılamaktadırlar. Aynı zamanda bu kişiler kendilerine yönelik olumlu bir algıya sahiptirler (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlanma geliştiren bireyler kişilerarası ilişkilerden ve yakınlıktan korkmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma türüne sahip kişiler, aşkı

kıskançlık ve takıntılılık kavramlarıyla daha çok tanımlama eğilimindedir. Bu kişiler genellikle kişilerarası ilişkilerde kendilerini daha az güvende hissetmektedirler. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise yaptıkları çalışmada bağlanma stillerini dört farklı şekilde açıklamıştır (Arslan, 2008). Bireyin kendisine ve çevresindekilere yönelik olumlu ve olumsuz benlik modeline dayanan dörtlü bağlanma modelinde kaçınan bağlanma stili korkulu ve kayıtsız bağlanma şeklinde iki farklı gruba ayrılmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Benlik modelinin olumlu olması başkaları tarafından sevmeye ve desteğe layık görülme şeklinde betimlenebilirken benlik modelinin olumsuz olması ise kendini sevmeye ve desteğe layık görülmemeye, yakınlıktan kaçınma olarak betimlenebilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Sümer ve Güngör, 1999). Bireyin kendi benliğine ilişkin düşüncesi ikili olarak olumlu ve olumsuz şeklinde ayrılırken bireyin çevresindeki insanların da benliği olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılır. Kişinin kendisi ve başkalarıyla ilgili olumlu ve olumsuz olarak ayrılan içsel çalışma modelleri sonucunda dört farklı kombinasyonda bağlanma stili oluşur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Benlik modeli, yakın ilişkilerde başkalarının onayına bağlılık ve kaygı derecesi ile ilişkilidir. Başkaları modelinin olumlu kısmı, diğerlerinin genel olarak ne kadar ulaşılabilir ve destekleyici olmasının beklendiğini gösterir. Bu nedenle başkaları modeli, ilişkilerde yakınlığı arama veya bunlardan kaçınma eğilimi ile ilişkilidir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Şekil 2’de ortaya çıkan bağlanma stilleri gösterilmiştir.

		BENLİK MODELİ	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
DİĞERLERİ MODELİ (Kaçınma)	Olumlu (Düşük)	Hücre 1 GÜVENLİ Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	Hücre 2 SAPLANTILI İlişkilere karşı takıntılı
	Olumsuz (Yüksek)	Hücre 4 KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsızlık ve karşıt bağımlılık	Hücre 3 KORKULU Yakınlıktan korkan sosyal ilişkilerden kaçınan

Şekil 2. Bağlanma stilleri (Bartholomew ve Horowitz, 1991'den aktarılmıştır.)

Güvenli bağlanma: Hücre 1'de yer alan güvenli bağlanma stili olumlu benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin birleşmesinden oluşmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip insanlar kendilerini ve başkalarını sevebilir ve değerli bir şekilde görmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler, içselleştirilmiş bir kendine değer verme duygusuna sahip olmakla birlikte yakın ilişkiler konusunda rahat ve samimidir (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Saplantılı bağlanma: Hücre 2'de yer alan saplantılı bağlanma stili olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin bir araya gelmesi sonucu oluşmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini değersiz olarak kabul etmekte başkalarını değerli ve sevebilir kişiler olarak kabul etmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Başkalarından kabul ve onay elde etmeye çalışan saplantılı bağlamaya sahip kişiler başkalarının kendilerine doğru bir şekilde cevap vermelerini sağlayabilirlerse başkaları tarafından yeterli ve değerli olarak kabul edilecekleri inancını taşımaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Kayıtsız bağlanma: Hücre 3'te yer alan kayıtsız bağlanma stili olumlu benlik ile olumsuz başkaları modelinin bir araya gelmesi sonucunda oluşmaktadır. Bu bağlanma

stiline sahip bireyler başkalarını güvenilmez, reddedici ve değersiz görmektedir. Bu bakış açısı onları başkalarıyla yakın ilişki kurmaktan kaçınmasına ve kendilerini başkaları tarafından öngörülen reddedilmeye karşı korumalarını sağlamaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Yakın ilişkilerin değerini savunmacı bir şekilde reddederek öz-değer duygusunu sürdürürler (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Korkulu bağlanma: Hücre 4'te yer alan korkulu bağlanma stili olumsuz benlik modeli ve olumsuz başkaları modelinin birleşimi sonucunda oluşmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip kişiler yakın ilişkilerden kaçınarak ve bağımsızlık duygusunu sürdürerek kendilerini hayal kırıklığına karşı korumaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler gibi korkulu bireyler, başkalarının kabulüne ve onaylamasına büyük ölçüde bağımlıdır; ancak olumsuz beklentileri nedeniyle, kaybın veya reddedilmenin acısını önlemek için yakınlıktan kaçınırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Toplumdaki her birey bu sınıflandırmalardan birine girer veya nadirde olsa kaygılı-kaçınan bağlanma stilinin bir araya gelmesi sonucu oluşan bir sınıfa dahildir. İnsanların yüzde elliden fazlası güvenli bağlanma stiline sahiptir. Kalanların yüzde yirmisi kaygılı ve yüzde yirmi beşi kaçınan bağlanma stili gruplarına dahilken yüzde üç ile beş arası daha az yaygın olan kaygılı-kaçınan bağlanma stili grubundadır (Levine ve Heller, 2010).

2.2.4 Ergenlik Döneminde Bağlanma

Çocuk için bakım veren ile kurulan ilişkiler çevrenin güvenli ya da güvensiz olduğu konusunda ilk ipuçlarını verir. Çocukluk döneminde annesini destekleyici bulan bir kişi ergenlik dönemine geldiğinde kendisine destek verecek arkadaş ya da romantik bir partner gibi yeni destek mekanizmaları arayarak onları kolaylıkla bulabilecektir. Ancak bakım veren kişi destekleyici olmazsa çocuk çevreye güvenemeyerek çevredeki kişileri problemleri çözmek için güvenli liman olarak görmeyecektir (Karakuş, 2012).

Ergenlik döneminde bağlanma, ergenin karşılaşılan yeni durumlarla başa çıkmasında önemli rol oynar. Çocuklukta anne-babaya bağlanma daha baskın haldeyken ergenlik döneminde arkadaşlara bağlanma baskın hale gelir (Morsünbül ve Çok, 2011). Yetkinlikleri artan ergenlerin bağlanma davranışları bebekliğe nazaran daha az görülmekle birlikte bağlanma davranışları değişiklik göstermektedir. Artık ergen

bağlanma figürüne yakın olmaktan ziyade bağlanma figürüyle duygularını, korkularını, sıkıntıların paylaşmak istemektedir (Damarlı, 2006). Bu dönemde akranlarla kurulan ilişkinin kalitesini bebeklikte bakım veren kişiyle kurulan ilişkinin kalitesi belirlemektedir (Kaplan ve Aksel, 2008). Güvenli bağlanmaya sahip ergenlerin güçlü arkadaş gruplarının içerisinde yer alması muhtemeldir ve bu gruplarla güvensiz bağlanma stillerine göre daha destekleyici ve samimi ilişkileri vardır (Hamarta, 2004).

Ergenlik döneminde pek çok değişim yaşanmakla birlikte bağlanma davranışını etkileyen en temel değişikliklerden biri bilişsel alanda gerçekleşmektedir. Ergen bu dönemde somut işlemsel düşünceden soyut işlemsel düşünceye geçiş yapmaktadır. Bu durumun sonucu olarak ergen bağlanmaya yönelik zihinsel temsillerin ve bağlanmanın; bağlanma ilişkisinin niteliğine, ilişki halindeki bireyin özelliklerine, verdiği tepkilere ve kurduğu iletişime göre değiştiğini fark edebilmektedir. Diğer bir yandan ise bağlanma ilişkilerini soyut bir şekilde kavrayan ergen anne-babalarının kendi bağlanma ihtiyacını karşılamada yetersiz olduğunu anlayarak yakınlık ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayacak başka bağlanma figürlerine yönelmektedir (Solmuş, 2010).

2.2.5 Bağlanma ve Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme kavramı bireylerin bebeklik döneminden başlayarak tüm yaşam süreçleri boyunca devam eder ve bu süreç temel olarak anne-bebek ilişkisi ile başlamaktadır (Gross, 2001). Bağlanma kuramına göre bir bebeğin hayatını devam ettirebilmesi için bakıcıya ihtiyacı vardır ve gelişim dönemleri boyunca da bakıcısıyla iletişimini devam ettirebilmesi için duygu düzenlemeye ihtiyaç duyacaktır. Bundan dolayı bebek bakıcısıyla yakın ilişkisini devam ettirebilmesi için verdiği duygusal tepkilerini seçmeye başlayacaktır. Bu bakımdan bakım veren kişi ile bebek arasında kurulan ilişki duygu düzenleme açısından büyük öneme sahiptir (Thompson, 1994). Bir bebek duygularını düzenleyebilme becerisine sahip olmadığından dolayı herhangi bir sıkıntı yaşadığı zaman bakıcısından duygusal destek aramaktadır. Bakıcının kendisine verdiği etkili ya da etkili olmayan duygu düzenleme sürecine bağlı olarak bebek içsel çalışma modellerini oluşturur (Zimmermann, 2004).

Cassidy (1994) ve Thompson (1994) gibi kuramcılara göre güvenli ilişkiler içindeki küçük çocukların, deneyimlediği olumlu ve olumsuz duygularına karşı duyarlı ve kabul eden aynı zamanda onlarla yoğun, rahatsız edici veya kafa karıştırıcı duyguları hakkında konuşmaya açık ve istekli bakıcıları vardır. Bakıcılarına güvenli bir şekilde

bağlanan çocuklar duygusal olarak daha bilinçli hale gelirler, daha fazla duygusal anlayış kazanırlar ve koşullara uygun duygularını yönetmek için daha esnek bir kapasite geliştirirler. Ek olarak ebeveyn-çocuk bağlanmasının güvenli olması, çocuğa güvenebileceği sürekli bir destek kaynağı sağlamaktadır. Güvensiz bağlanma stili geliştirmiş olan çocuklar ise duygularına daha az duyarlı bununla birlikte tutarsız bir şekilde yanıt veren ve çocuklarıyla zor duygusal deneyimler hakkında konuşurken rahatsız olan bakıcılara sahiptirler. Bu çocuklar duyguları hakkında daha sınırlı bir anlayışa sahip olmakla birlikte özellikle stresli durumlarda ebeveyn-çocuk ilişkisindeki destek eksikliği nedeniyle duygularını daha zor yönetmektedir (Thompson ve Meyer, 2007).

Bir grup araştırmacı anne-bebek arasında oluşan ilişkide annenin bebeğin tepkilerini farketmesi sonucu bebeğin tepkilerini düzenlemesiyle bebeğin değerlendirme yeteneği kazanmasına olanak sağlamaktadır. Bundan dolayı bebek zaman içinde başa çıkma becerilerini öğrenerek duruma uygun tepkin verebilir hale gelmektedir. Annenin olumsuz duyguları düzenleme işlevinin yanı sıra olumlu duyguların devamlılığını sağlamak gibi işlevi de bebek için çok önemlidir. Bebek duygu düzenleme becerilerini bakıcıları ile yakın ilişkisi sonucunda öğrenmektedir. Bebek pozitif duygularının çoğalmasına sebep olan bakıcısına bağlanır (Gürdal, 2015).

2.2.6 Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Armsden ve Greenberg (1987) 12-19 yaşları arasındaki 86 ergenle yaptıkları çalışmada ebeveyn ve akrana bağlanma kalitesinin psikolojik iyi oluşla arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda ergenlerin ebeveyn ve akran bağlılıklarının kalitesi, özellikle benlik saygısı ve yaşam doyumu olmak üzere, büyük ölçüde psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda ergenlerin bağlanmasının kalitesi depresyon / anksiyete ve kızgınlık/ yabancılaşma puanlarının tahmin edilmesine anlamlı bir şekilde katkıda bulunmuştur. Ebeveynlerine güvenli bağlanan ergenlerin ortalamanın üzerinde bir özgüvene sahip oldukları ve aileleriyle tatmin edici iletişim kurdukları görülmüştür. Bu ergenlerin aynı zamanda akranlarıyla olan ilişkilerinde de yüksek bir kaliteye sahip olduğu, kendilerinden daha fazla memnuniyet duyduğu, sosyal destek arama olasılığının daha yüksek olduğu ve stresli yaşam olaylarına daha az semptomatik tepki gösterdikleri görülmüştür.

Cooper ve diğeri (1998) yaptıkları araştırmada ergenlerin bağlanma stillerinin duygu düzenlemelerini ve uyumlarını nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Yapılan çalışmada farklı bağlanma stiline sahip ergenlerin olumsuz duyguları deneyimleme, ifade etme ve düzenleme biçimlerinin farklı olduğunu ve buna bağı olarak farklı uyum kalıpları sergilediğı ortaya koyulmuştur. Güvensiz bağlanan ergenlerin riskli ve sorunlu davranışlara güvenli bağlanan ergenlere göre daha eğilimli olduğı sonucuna ulaşmışlardır. Riskli veya sorunlu davranışlarda duygu düzenlemenin rolü aynı zamanda bunun altında yatan belirli süreçleri tasvir etmek için bağlanma stili farklılıklarını dikkate almak gerektiğini belirtmişlerdir.

Van Buren ve Cooley (2002) 293 lisans öğrencisinin oluşturduğı örneklem grubuyla yaptıkları araştırmada bağlanma stilleri ile olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiyi Bartholomew ve Horowitz (1991)' in oluşturdukları bağlanma modelini kullanarak incelemişlerdir. Araştırmanın bulguları olumsuz benlik algısına sahip saplantılı bağlanma stili ve korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin depresyona eğilim ve sosyal kaygı düzeyinin güvenli bağlanma stiline sahip kişilere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonuçları, olumsuz benlik algısının depresyon ve anksiyeteyi anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir.

Mubarique (2008) yaptığı araştırmanın örneklem grubunu 9. ve 10. Sınıfa devam eden 200 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Bu araştırmada ebeveynlere güvenli bağlanma ile olumlu sosyal davranışlar arasındaki ilişkide, empati ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları arasında güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin empati düzeyinin daha yüksek ve duygu düzenleme güçlüklerini daha az yaşamaktadır. Aynı zamanda bu kişiler yardıma ihtiyaç duyan insanlara daha fazla destek verebilmektedir. Araştırmanın bir diğeri bulgusu ise güvensiz bağlanma stili ile empati yapabilme becerisi arasında negatif yönde bir ilişki olduğudur.

Dilmaç ve diğeri (2009) tarafından 480 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada sürekli kaygı, deneti odağı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda güvenli bağlanmaya sahip bireylerin sürekli kaygı puan ortalamalarının saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahip olanlardan düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bir diğeri bulgusu da saplantılı ve korkulu bağlanma

stiline sahip olan öğrencilerin denetim odağı puan ortalamaları güvenli bağlanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğudur.

Bindal (2018) çalışma grubunu 9. ve 10. sınıfta öğrenim görmekte olan 453 ergenin oluşturduğu araştırmada çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın neticesinde psikolojik sağlamlık ile çocukluk çağı travmaları arasında ters yönlü bir ilişki; psikolojik sağlamlık ve bağlanma stilleri arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise çocukluk çağındaki travmanın psikolojik sağlamlığı yordamasında bağlanmanın aracı değişken olduğudur.

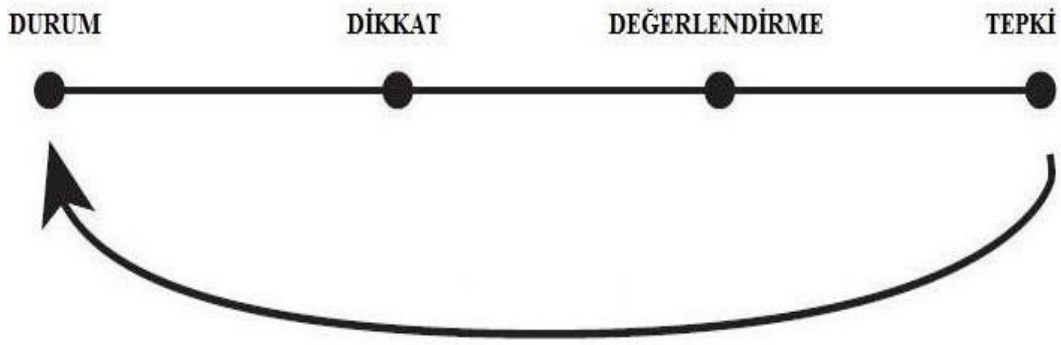
Ak (2019) yaptığı araştırmada bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri değişkenlerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Gaziantep ve Kayseri’ de öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

2.3 Duygu Düzenleme Becerileri

2.3.1 Duygu

Bireyler yaşam boyunca birçok deneyim yaşamaktadırlar. Bu deneyimlerin arasında en önemlilerinden biri tanesi de duygularıdır. Gross (1998a)’ a göre duygu düzenleme kavramının açıklanabilmesi için öncelikle duygu teriminin açıklanması gerekmektedir. Duygu kelimesine İngilizce’ de karşılık gelen kelime “emotion” dur. Bu kelimenin Latince kökenine inildiğinde “motion” ve “e” harfinden oluştuğu görülmektedir. Motion sözcüğü hareket anlamındayken e harfi “ex” kelimesinden dolayı dışarı doğru hareket anlamı taşımaktadır. Yani duygu bireyin kendisinde bulunanları dışarıya doğru yansıtması, kendisinde var olanları dışarıya doğru göstermesidir. Bu durum göstermektedir ki bireylerin duygularını kullanmadan kendisini anlatabilmesi pek olası değildir (Tarhan, 2019). Bir yüzyıldan daha fazla bir zamandan beri felsefecilerin ve psikologların net anlamı üzerinde düşündükleri bir terim olan duygu, Oxford İngilizce Sözlüğü’ nde “herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum” olarak belirtilmiştir. Duygu bir his ve buna bağlı olarak bu hisse doğru hareket eğilimi, biyolojik ve psikolojik durumlar ve bu hisse yönelik belirli düşünce kalıplarıdır (Goleman, 2014).

Duygu bir sürecin ürünüdür (Gross, 1998a). Herhangi bir uyaran ile başlayan bir süreç sonucu uyarıcı fark edilir, algılanır ve bunların sonucunda kodlama gerçekleşir. Gerçekleşen kodlamadan sonra verilecek olan tepki oluşmaktadır (Kavas, 2019). Duygusal tepki, insanlarda olayların öneminin karmaşık bilişsel bir değerlendirmesi ve değerlendirme yapmayı sağlayan bir algı sonucunda ortaya çıkar (Lazarus, 1982). Yani öfke, neşe, üzüntü, korku gibi duygular bir kişi bir duruma müdahale ettiğinde ya da kendi hedefleriyle ilgili olarak değerlendirdiğinde ortaya çıkar (Gross ve Jazaieri, 2014).



Şekil 3. Duygu modeli (Gross, 2014)

Deneyimlenen duygular bağlamına göre insan yaşamına faydalı ve zararlı olmaktadır. Kötü sonuçlar doğuracak bir kavgadan kaçınmamızı sağlayan korku, yeni edindiğimiz arkadaşlıklarımızı pekiştiren mutluluk ve bizi önemseydiğimiz durumlar için mücadeleye iten öfke duyguların faydalarına örnek olabilir (Gross, 2015). Duygular, belirli bir durum için yanlış yoğunluk, süre, sıklık veya tip olduğunda ve uyumsuz bir şekilde önyargılı biliş ve davranış olduğunda zararlıdır (Gross ve Jazaieri, 2014). Örneğin bir bireyin sevdiklerine ve çevresine zarar vermesine neden olan öfke ya da kişiyi sosyal ortamda, iş yerinde zor duruma sokan kaygı duyguların zararlarıdır. Bunlar duygu düzenleme becerilerini motive eden ancak bu sürece yardımcı olmayan duygulardır (Gross, 2015).

Araştırmacılar duyguları çeşitli şekillerde sınıflandırmışlardır. Bazı araştırmacılar olumlu ve olumsuz ya da pozitif ve negatif duygular (FeldmanBarrett ve Russell, 1999) şeklinde bazı araştırmacılar birincil ve ikincil duygular (Goleman, 2014) bazı araştırmacılar ise temel ve karmaşık duygular (Izard, 2007; 2009) olarak sınıflandırma

yapmışlardır. Temel duygular doğal olarak verilen ve benzer gözlenebilir karakteristik özelliklere sahipken karmaşık duygular insanlar ve kültürlerde farklı özelliklere sahiptir. Izard (2007) 6 tane temel duygu olduğunu belirtmiştir. Bunlar; mutluluk, üzüntü, tiksinti, korku, ilgi ve öfkedir. Temel duyguların ortak özelliklerini şu şekilde sıralanmıştır:

1. Bebekliğin başlangıcından itibaren ortaya çıkarlar ve evrimsel olarak uyarlanmış biyolojik süreçlerden kaynaklanırlar.
2. Bu duyguların ortaya çıkması için bir uyarının algılanması gerekmektedir; örneğin bir annenin bebeğinin ilgisini çekebilmesi için gülümsemesi.
3. Duyum ve algı gibi nörobiyolojik süreçler bu duygularla bağlantılıdır.
4. İnsanların düşüncelerini ve eylemlerini düzenleyebilme gibi özelliklere sahiptirler.
5. İnsanların düşüncelerini ve eylemlerini daha işlevsel hale getirmek için gerekli motivasyon ve güdüleme kaynaklarıdır (Izard, 2007).

Jack ve diğerleri (2014) yaptıkları araştırmada duyguları sınıflandırmak ve temel duygulara ulaşmak için yüzden gelen sinyalleri incelemiştir. Yüzün duyguları ifade etmede önemini vurgulayarak 4 temel duygu olduğunu belirtmişlerdir: Mutluluk, öfke, üzüntü ve korku.

Çakar ve Arbak (2004)' a göre duygu herhangi bir şeye ya da bir kimseye karşı oluşturulan yoğun hislerdir. Bu hisler bireylerin yaşamında geçmişten günümüze kadar olan süreçte çok önemli bir yere sahiptir. İnsanlar duyguları sayesinde çevresine adapte olabilmekte, tehlikeli durumlarla karşılaştığında kendini koruyabilmekte ve bu sayede hayatta kalmayı başarmaktadır. Bunlara ek olarak duygular deneyimlendiğinde ve deneyimlenen duygular düzenlenebildiğinde bireylerin hedeflerine ulaşmasında kaynaklarını kullanma konusunda motive etme, kişiler arası ilişkileri geliştirme ve özgüven geliştirme gibi konularda faydalıdır (Roque ve Verissimo, 2011). Bundan dolayı insandan beklenen kendi duygularını tanıyıp farkına vararak bu duygulara uygun tepkiler vermesidir (Demireğen, 2019).

2.3.2 Duygu Düzenleme

Alan yazında duygu düzenleme iki şekilde adlandırılmaktadır. Bu adlandırmalar duygusal düzenleme ve duygusal öz düzenlemedir (Ersan, 2017). Bu araştırmada duygu düzenleme teriminin kullanılması tercih edilmiştir.

Duygu düzenleme kavramı insanların asırlardır sorduğu duygularımızı nasıl yönetebiliriz sorusuna yeni içgörüler oluşturmayı vaat etmektedir (Gross, 1998). Duyguların zaman içinde değişmesi, gelişmesi ve araştırmacıların farklı görüşlere sahip olmasından dolayı duygu düzenleme tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır. Bundan dolayı alan yazında farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Thompson (1994)' a göre duygu düzenleme bireyin kendi amaçlarına ulaşması için duygusal tepkilerinin zamanını, yoğunluğunu gözlemleyerek bunları değerlendirme ve değiştirme sorumluluğunun kendisine ait olduğu içsel ve dışsal bir süreçtir. Gross (1998a)' a göre ise duygu düzenleme bireylerin sahip oldukları duyguları nasıl deneyimlediklerini, ne zaman sahip olduklarını ve bu sahip oldukları duyguları ifade etmesini etkileyen kontrollü, otomatik, bilinçli veya bilinçsiz tüm süreçlerdir. Bunlara ek olarak daha geniş perspektifte davranışsal, biyolojik, sosyal ve bilişsel süreçleri de içeren bir yapıya sahiptir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Duygu düzenleme becerileri araştırmalarının temeli duygu kuramına (Frijda, 1986), psikolojik stres ve bu stresle başa çıkma kuramına (Lazarus, 1966), bağlanma kuramına (Bowlby, 1969) bunlarla birlikte savunma mekanizmalarına (Freud, 1926/1959) dayanmaktadır (Akt; Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme becerileri çoğu zaman duygusal uyarılmayı sürdürmek, geliştirmek için kullanılırken özellikle olumsuz duygunun hissedilmesini azaltmak için kullanılmaktadır. İnsanlar yaşamda bir adaletsizlikle karşılaştığında ve buna tepki olarak öfke, kızgınlık üzüntü gibi olumsuz duyguları hissettiği zaman olumsuz duyguları yönetmek için duygu düzenleme becerilerini kullanmaktadır. Bunun yanı sıra hoş eğlenceli bir durumda ve mutlu hissettiğinde ise bu duyguları tekrar yaşamak, güçlendirmek, duygusal uyarılmayı devam ettirmek içinde yine duygu düzenleme becerilerini kullanmaktadır. Yani duygu düzenleme becerilerinin amacı olumsuz duyguları etkili bir şekilde yönetmeyi sağlamanın yanısıra olumlu duyguları sadece göstermeyi değil bunları güçlendirmeyi sağlamaktır (Thompson, 1994; Gross, 1998a).

Duygu nörolojik aktivasyon, dikkat süreçleri, bilişsel değerlendirme, fizyolojik uyarılma ve tepki eğilimleri gibi unsurları içerdiği için çok yönlü bir kavramdır. Bundan dolayı duygu düzenlemenin de çok çeşitli yolları vardır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme içsel yani kişinin kendi duygularını düzenlemesi ve dışsal/kişilerarası bir başka deyişle başkalarının duygularını düzenleme şeklinde iki grupta olabilir.

Düzenleme becerilerinin birçok şekline rağmen uyarlanabilir bir duygu düzenleme için duyguların farkındalığı, hedefler ve stratejiler olmak üzere üç önemli faktör gereklidir. Duygusal farkındalık kullanılan becerilerin kapsamını ve esnekliğini arttırarak daha etkili hale getirmektedir. Duygu düzenleme hedefleri, duygu deneyiminin ifadesinin veya fizyolojisinin büyüklüğünü veya yoğunluğunu arttırmayı veya azaltmayı içerir. Uyarlanabilir duygu düzenleme için önemli olan üçüncü bir faktör, duygu düzenleme hedefine ulaşmak için uygulanan belirli stratejilerdir (Gross ve Jazaieri, 2014).

Duygu düzenleme sadece kazanılmış duygu öz yönetim stratejilerini değil, aynı zamanda duygunun düzenlendiği dışsal etkilerin çeşitliliğini de kapsamaktadır. Sosyal bağlar, ebeveyn-çocuk ilişkileri gibi dış düzenleyici etkiler ve sosyal bağlamda kültürel etkiler kişinin kendi duygularını yönetmeyi şekillendirmesinde büyük ölçüde önemli rol oynamaktadır (Thompson, 1994). Bir bireyin deneyimlediği duygu (örneğin, haksız yere suçlandığında öfke yerine suçluluk veya utanç uyandırması), daha çok o duygunun yoğunluğunu ve zamansal özelliklerini etkiler. Başka bir deyişle, duygu yönetiminin yönleri, deneyimlenen duygunun yoğunluğunu, başlangıcını, iyileşmesini, zaman içinde kalıcılığını, duygu aralığını ve duygusal tepkinin diğer nitel özelliklerini etkiler. Bundan dolayı yeni ayrık duygunun kendisi etkilenmemiş olsa bile, duygusal tepkinin bu yoğun ve zamansal özelliklerine duyarlı duygu düzenleme çalışması için stratejiler gereklidir (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme becerileri dört alt boyuttan oluşmaktadır. Duygu düzenleme becerilerinin boyutları şunlardır: İçsel işlevsel duygu düzenleme becerisi; bireylerin duygularını, amaçlarını ve planlarını yeniden değerlendirerek kendisine ve çevresindekilere zarar vermeden kendi içinde yapıcı olarak düzenlemeye çalıştıkları süreçleri kapsamaktadır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisi; bireylerin duygularını düzenlerken çevrelerindeki insanlarla kendini kıyaslama, gerçeklikten kopma, duygularını içine atma ya da saklama gibi kendisine zarar veren yöntemleri kullanarak duygularını düzenlemeye çalıştıkları süreçleri içermektedir (Yıldız, 2016). Dışsal işlevsel duygu düzenleme becerisi; bireylerin kendisine ve çevresine faydalı olacak şekilde duyguları ifade etme, konuyla ilgili başkalarından fikir alma, fiziksel olarak yakınlık kurma, fiziksel aktivitede bulunma gibi yöntemleri kullanarak duygularını düzenlemeye çalıştıkları süreçleri içermektedir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisi: bireylerin duygularını düzenlerken çevresindeki insanları

duygusal olarak kötü hissettirmeye çalışma, bağırma, kavga etme gibi yöntemleri kullandığı süreçleri kapsamaktadır (Duy ve Yıldız, 2014).

Duygu düzenleme sürecini araştırmacılar çeşitli şekillerde açıklamışlardır. Aşağıda bu açıklamalara yer verilmiştir.

2.3.2.1 Süreç Modeli

Duygu düzenleme süreç modelinde duygu düzenleme becerileri öncül odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejiler olarak ikiye ayrılmaktadır. Alan yazında yapılan araştırmalarda bu iki strateji incelendiği zaman duygu düzenleme sürecinde öncül odaklı stratejilerin daha uyumlu olmakla birlikte işlevselliğinin de daha fazla olduğu belirtilmektedir (Gross ve Thompson, 2006).

2.3.2.1.1 Öncül-Odaklı Stratejiler

Öncül odaklı stratejiler, duygular meydana gelmeden önce kontrolü sağlamak için kullanılan becerilerdir. Bu stratejilerde duyguların başlangıçta yani duygular ortaya çıkmadan önce değiştirilmektedir. Öncül odaklı stratejiler durum seçimi, durumun değiştirilmesi ve dikkat dağıtılması gibi yöntemleri içerir (Gross ve Thompson, 2007). Buna ek olarak bilişsel yeniden değerlendirme öncül odaklı becerilerin içerisinde yer almaktadır ve duygular meydana gelmeden önce bireyin olay veya uyarıcı ile ilgili düşüncelerini değiştirmesiyle gerçekleşir (Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2018). Örneğin bir kişi annesinin kendisine kızmasının sonucunda sinirlenerek bu duruma üzülecekken annesinin kendisi için endişelenildiğini düşünerek kendisini daha iyi hissedebilir (Ulaşan-Özgüle ve Sümer, 2017). Yeniden değerlendirmede durumu değiştirmeye gerek kalmadığından dolayı gerçekten güçlü bir duygu düzenleme stratejisidir çünkü kişinin duygusal cevabı için esnek bir yapıya sahiptir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010).

2.3.2.1.2 Tepki-Odaklı Stratejiler

Tepki odaklı stratejiler duygular meydana geldikten sonra duyguları düzenleyebilmek için odaklanılan süreçlerdir. Fizyolojik ve davranışsal tepkilerin adaptasyonu için kullanılan bir takım becerilerdir (Gross ve Thompson, 2007; Werner ve Gross, 2010). Tepki odaklı stratejiler arasında en çok kullanılan yöntemlerden birisi duygusal ifadelerinin bastırılmasıdır. Bu yöntem duygusal yaşantıları silerek yok etmeye çalışma ve duygusal ifadeleri engelleme çabalarını içermektedir (Ulaşan-Özgüle

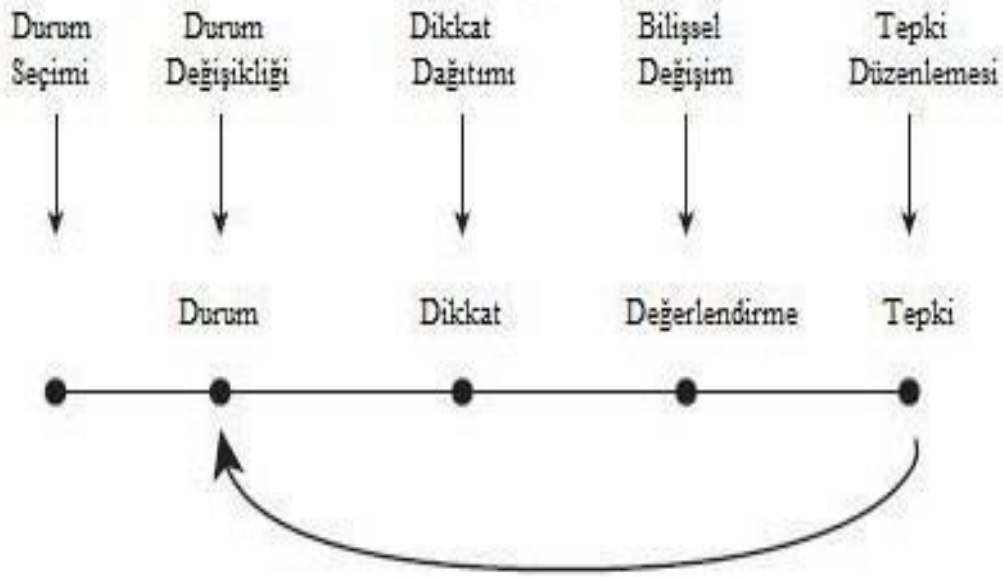
ve Sümer, 2017). Bu teknik psikolojik uyuma yardım etmektedir ancak sürekli olarak kullanılması duygu düzenleme sürecinin sekteye uğramasına ve başarısız olmasına neden olabilmektedir (Salters-Pedneault, Steenkamp ve Litz, 2010).

Süreç Modeli' ne göre duygular 5 aşamada düzenlenmektedir:

1. Durumun seçimi (Situation Selection): Bu aşamada insanlar kendi duygularını düzenleyebilmek için tanıdık kişileri, durumları, mekân olarak belirli yerleri ya da nesnelere seçerek bunlara yaklaşmayı ya da onlardan kaçmayı tercih eder. Bu aşamada insanlar karşılaşacakları durumun özelliklerini ve verebileceği tepkilerin bilgisine sahiptir. Ama bilgiler görüldüğü kadar kolay değildir çünkü birden fazla katmana sahiptir ve karmaşıktır. Bu yüzden insanların hangi durumları seçip yaklaşacağına ya da hangilerinden uzaklaşacağına karar verebilmesi için kendini tanıması gerekmektedir.
2. Durumun değiştirilmesi (Situation Modification): Potansiyel olarak duyguları ortaya çıkaran bir durumla karşılaşıldığında bu yaşanan duygunun etkisini değiştirmek için durumu doğrudan değiştirmeye yönelik aktif çabalar vardır. Örneğin; önemli bir toplantıya giderken yolda arabanın lastiğinin patlaması sonucu oluşan kaygı, endişe ve üzüntü gibi duyguların etkisini değiştirmek için toplantıyı telefon konferansı şeklinde yaparak durum değişikliğine gidilmesidir. Bununla birlikte bu becerinin kullanılması sonucu yeni bir durum meydana geleceği için durum seçimi ile ilgili sınırlar net değildir.
3. Dikkatin dağıtılması (Attentional Deployment): Dikkati oluşan duygudan başka bir duruma, nesneye ya da kişiye yönlendirme, yoğunlaştırma ya da dikkati oluşan duygu durumundan tamamen uzaklaştırmaktır. Örneğin hoşlanmadığı bir kişiyle karşılaştığında yönünü değiştirmek ve sevdiği bir kişiye yönelmek. Yani duygusal tepkileri değiştirecek şekilde dikkati yönlendirmektir (Gross ve Jazaieri, 2014).
4. Bilişsel değişim (Cognitive Change): Bir durumun oluşturduğu duygusal etkiyi değiştirmek için algıların anlamını değiştirerek durumu yönetmedir. Örneğin; sınavda başarısız olan bir öğrencinin bunu sınavda sorulan zor sorulara bağlaması sonucu algısını yaşadığı olumsuz duyguyu hafifletecek şekilde yönlendirmesidir. İnkâr, tecrit ve entellektüelleştirme, olayları gerekenden daha olumlu yorumlama eğilimi gibi klasik psikolojik savunmalar, sosyal karşılaştırma ve bilişsel yeniden

değerlendirme bu aşamada kullanılan stratejilerdir. Bilişsel değişim kişinin duygularını etkileme girişiminde bulunarak durumun anlamını gözden geçirme çabalarını ifade etmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014).

5. Cevapların modülasyonu (Response Modulation): Fizyolojik ve davranışsal tepkiyi doğrudan düzenleyebilmek için kullanılan bir beceridir. Yanıtların değişimi duygu düzenleme sürecindeki tepkiler verildikten sonra oluşmaktadır.



Şekil 3. Duygu Düzenlemesinin Süreç Modeli (Gross, 2014)

Herhangi bir duygu üretme döngüsünde, birey zamanın bir işlevi olarak süreç modeli boyunca soldan sağa hareket eder ve günlük yaşamda, sadece bir stratejiden ziyade farklı stratejilerin çeşitli kombinasyonlarını temsil eden davranışlara yönelmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014).

2.3.2.2 Gratz ve Roemer'ün Duygu Düzenleme Becerileri Süreci

Duygu düzenleme sürecinde önemli olan yaşanan duyguyu değiştirmek ya da yok etmek değildir. Amaç yaşanan duygunun süresini, yoğunluğunu ve aciliyetini azaltmak ya da değiştirmektir (Gratz ve Roemer, 2004). Bu süreçte yaşanacak olan değişimler bazı aşamalardan geçmektedir. Duygu düzenleme sürecinin ilk aşaması duyguların fark edilmesi sonucu anlaşılmasıdır. İkinci aşama yaşanan duyguların kabulüdür. Üçüncü aşama bireylerin olumsuz duyguları deneyimleme esnasında dürtüsel davranışları kontrol ederek amaçlarına göre davranabilme yeteneği göstermesidir. Dördüncü aşama bireylerin kendi hedeflerine ulaşması için duygusal tepkilerini düzenlerken alternatif

yöntemleri düşünmesi yaşadığı duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanma becerisidir. Buradaki aşamalardan göreceli olarak birinin veya tamamının yokluğu bireyin duygu düzenleme güçlüğü veya zorluğu yaşamakta olduğunun göstergesidir (Gratz ve Roemer, 2004).

2.3.2.3 Koole ve Duygu Düzenleme Süreci

Koole (2009)' e göre pozitif ve negatif duygularla başa çıkabilmelerini sağlayan duygu düzenleme sürecinin hedeflerinden biri, insanların karar verme süreçlerini etkileyerek başarıyı kolaylaştırmak ve bu başarıyı arttırmaktır. Duygu düzenleme sürecinin bir diğer hedefi ise insanların nihai hedefi olan kendini gerçekleştirme süreçlerinde onlara yardımcı olmaktır. Bu nedenle, duygu düzenleme, insanların duygularının akışını yeniden yönlendirmeye çalıştıkları süreçler dizisi olarak tanımlanabilir. Duygu düzenlemenin etkisi davranış, fizyoloji, düşünceler ve duygular dahil olmak üzere tepki olarak verilen tüm duygusal cevaplarda gözlenebilmektedir. Duygusal tepki; değerli hissetme, uyarılma ve yaklaşmadan kaçınma gibi birkaç temel boyuta göre organize edilmektedir. Verilen duygusal tepkiler birincil duygusal tepki ve ikincil duygusal tepki olarak iki gruba ayrılmaktadır. İnsanların duruma verdikleri birincil duygusal tepkisi ile ikincil duygusal tepkisi niteliksel olarak farklı olabilmektedir. Bu ayrım, duygu düzenlemenin bir kontrol süreci olarak kavramsallaştırılmasına dayanmaktadır. Verilen birincil duygusal tepkiler insanların duygusal olarak hassas oldukları durumlara işaret ediyorken ikincil duygusal tepkiler ise duygu düzenlemeye işaret etmektedir (Uğur, 2020).

Bu modele göre, duygu düzenleme insanları öfke, üzüntü veya neşe gibi farklı duygusal durumlara sokmakla çok fazla ilgilenmemektedir. Bunun yerine duygu düzenleme, insanların duygusal durumlarını değerlilik, uyarılma ve yaklaşmadan kaçınma gibi boyutlarda değiştirebilmeyi amaçlar (Koole, 2009).

Duygu düzenleme becerileri, davranış, his ve psikolojik tepki gibi bileşenleri içeren duygusal cevaplardan oluşmaktadır. Duygusal yanıtları oluşturan bileşenleri arttırmak, devam ettirmek ya da azaltmayı sağlamak için kullanılan bilinçli ya da bilinçdışı gerçekleştirilen tüm stratejilerdir. Bilişsel kapasitenin ergenlik döneminde artmasıyla birlikte ergenlerde bu stratejilerin kullanımını artırır. Duyguları ve duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya ve geliştirmeye başlayan ergen, benlik algılarını

geliştirerek çevrelerini şekillendirme imkanına sahip olmaktadır (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018).

2.3.3 Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme

Ergenlik dönemi bazı nedenlerden dolayı duygu düzenlemenin doğasını anlamak için uygun bir zaman dilimidir. Bu nedenlerden ilki çocukluktan yetişkinliğe geçerken yaşanan fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerden dolayı yeni duygusal deneyimleri ergenlerin daha sık ve yoğun olarak yaşamalarıdır (Silk vd., 2003). Bunlara bağlı olarak duygusal dalgalanmalar fazla yaşanmaktadır (Zimmerman ve Iwanski, 2014). İkinci olarak ise ergenlik döneminde davranışsal ve duygusal bozuklukları da kapsayan psikopatolojik rahatsızlıklar artış göstermektedir. Ergenlik döneminde artan risk faktörlerinden dolayı duygu düzenleme becerilerinin daha iyi anlaşılması mental sağlık ve bireylerinin uyum sağlamasındaki bireysel farkları daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir (Silk vd., 2003).

Duygu düzenleme, çocukluk ve ergenlik döneminde çarpıcı biçimde gelişir. Bebekler duygularını düzenlemek için ebeveynleri müdahale edene kadar teselli edilemez bir şekilde ağlamaktadır. Yeni yürümeye başlayan çocuklar duygularını düzenlerken bakıcılarının yardımını aramaktadır, okul öncesi çocukları ise duyguları hakkında konuşmaktadırlar. Daha büyük çocuklar ve ergenler duygularını düzenlemek için zihinsel dikkat dağıtmanın değerini bilmektedir ve müzik aleti çalmak gibi kişisel stratejiler edinmektedir. (Thompson ve Meyer, 2007). Çocuklar duygusal süreçler hakkında genel bilgi edinirken, aynı zamanda kendilerine has olan duygusal süreçleri öğrenerek kişisel duygu teorisinin temelini oluşturmaktadırlar. Kişisel duygu teorisinin duygunun nasıl işlediğini ve kendi içinde nasıl yönetildiğini anlamaktır. Kişisel duygu teorisini ve duygularla ilgili oluşan farkındalık ergenlik döneminde önemli bir rol oynayarak ergenlerin benlik algılarını şekillendirmede önemli bir yardım sağlamaktadır (Thompson, 1991).

Ergenlik diğer gelişim süreçlerinden farklı olarak kendi içinde dahi daha hareketli bir süreçtir. Ergenliğin başlarına ve sonlarına kıyasla orta ergenlik dönemi sosyal duygusal çalkantıların daha yoğun yaşandığı bir dönem olmakla birlikte duygu düzenleme becerilerinin çok daha az etkili kullanılabildiği bir süreçtir (Zimmerman ve Iwanski, 2014). Bu dönemde artan zihinsel yetenekler sayesinde yeniden değerlendirme, başkalarının bakış açısıyla bakma gibi yeni duygu düzenleme

becerilerinin kullanılması görülebilmekteyken spor yapmak, müzikle uğraşmak ya da akademik çalışmalara yönelmek gibi uyumlu duygu düzenleme becerileri de kullanılmaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Aynı zamanda psikoaktif madde kullanımına başlanması gibi çok güçlü uyumsuz duygu düzenleme becerileri de görülmektedir (Hall vd., 1993).

Bireylerin duygu düzenleme becerilerinde var olan problemler sonucunda kaygı belirtilerinin, sinirli davranışların ve yeme bozukluğu problemlerinin ortaya çıktığı gözlenmiştir. Ergenler için bu durumun bir risk faktörü olduğu ortaya konulmaktadır (McLaughlin vd., 2011). Bundan dolayı bireylerin sağlıklı bir ergenlik süreci geçirmeleri kritik bir öneme sahiptir. Çocukluk döneminden ergenliğe geçişte duygularını düzenleme yetenekleri artmakla beraber bu duruma yönelik motivasyonları da değişiklik göstermektedir. Bu sebepten ötürü ergenin duygularının gelişmesiyle beraber duygularını düzenleme becerilerinin de pozitif anlamda gelişmesi için aile ve arkadaşlık ilişkileri de dahil olmak üzere çevresinin destekleyici olması gerekmektedir (Demireğen, 2019).

2.3.4 Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

McLaughlin ve diğerleri (2011) ergenlerle yaptıkları çalışmada duygu düzenleme becerileri ile depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu ve saldırganlık gibi psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda duygularını anlayarak daha iyi tanımlayan ergenlerin duygularını yönetmede duygu düzenleme becerilerini daha başarılı bir şekilde kullandıklarını belirtmişlerdir. Buna ek olarak duygu düzenleme becerileri yeterli olmayan ergenlerin psikopatolojik belirtiler göstermeye daha yatkın olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bramariu ve diğerleri (2012) yaşları 10 ile 12 arasında değişen ergenlerle hikâye analizlerini alarak yaptıkları çalışmada anne-çocuk bağlanmasının anksiyete ile ilişkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracılık edip etmediğini incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda güvensiz bağlanan ergenlerin daha fazla anksiyete düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca anksiyete belirtileri daha düşük olan ergenlerin duygularını tanımlayabilmede daha az zorluk yaşadığı duygusal ağırlığı olan olaylarla daha etkin bir şekilde baş edebildiği ve bu olaylara karşı daha az yıkıcı yorumlarda bulduklarını ortaya koymuşlardır.

Yıldız (2016) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin yalnızlıkları ile pozitif olma arasındaki ilişkide duygu dzenleme becerilerinin aracı etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda ergenlerin yalnızlık seviyelerinin artışın işsel ve işlevsel duygu dzenleme becerilerinin kullanamamalarına ve pozitif kalma dzeylelerinin dūřmesine sebep olduğu ortaya konmuştur.

Mestre ve diğerleri (2017) ergenlerle yaptıkları çalışmada duygu dzenleme becerileri ile psikolojik sağlıklı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın alışma grubunu yaşları 13 ile 16 arasını değişen 164 lise rencisi oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularından biri duygu dzenleme becerilerinin psikolojik sağlıklı yordayan önemli bir değişken olduğudur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise olumlu yeniden değerlendirme gibi bilişsel duygu dzenleme stratejilerinin, renciler arasında algılanan psikolojik sağlıklı yordamasını olmuştur.

Aydin Sūnbūl ve Yerin Gūneri (2019) yaptıkları çalıřmada psikolojik saęlıklı modeli üzerinde öz řefkat ve duygu dzenleme gūclūęünün aracılık etkisini incelemiřlerdir. Arařtırmanın alıřma grubu yařları 14 ve 19 arasında farklılařan rencilerden oluřmuřtur. Arařtırmanın neticesinde kendine řefkat ve duygu dzenlemede yařanan zorlukların psikolojik saęlıklıın önemli yordayıcıları olduęu bulunmuřtur.

Demireęen (2019) tarafından yapılan arařtırmada ergenlerin duygu dzenleme becerileri ile akademik gūdūlenmeleri arasındaki iliřki incelenmiřtir. Bu arařtırmanın örneklemini Ankara'da öęrenim görmekte olan 969 lise rencisi oluřturmuřtur. Arařtırmanın bulgularında ergenlerin duygu dzenleme becerilerinin akademik gūdūlenme ile arasında anlamlı pozitif yönde bir iliřkisinin var olduęu ortaya konmuřtur.

Eroğlu (2019) ergenlerle birlikte yaptığı araştırmada ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlıklı arasındaki ilişkide duygu dzenlemenin aracı rolünü incelemiştir. Yapılan araştırmaya 909 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonucunda duygu dzenleme becerilerinin, anne ile babaya duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlıklı arasında aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Mnaco ve diğerleri (2019) yaptıkları araştırmada ergenlerin ebeveynlere bağlanma ile iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal yetkinliğin (duyguları algılama ve

anlama, duyguları etiketleme ve ifade etme, duyguları yönetme ve düzenleme) aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 12-15 yaşları arasında değişen 1276 ergen oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda bağlanma ve iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal yetkinliğin kısmi aracı olduğu ortaya çıkmıştır.

Uğur (2020) tarafından yapılan çalışmada bakıcı ile birlikte yaşayan ergenler ile bakıcılarından ayrı yaşayan ergenlerin bağlanma, psikolojik sağlık ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini yaşları 10-18 arasında değişen İstanbul ilinde eğitim ve öğretime devam etmekte olan 140 ergen Darüşşafaka Eğitim Kurumlarında kalmakta olan 70 tane gönüllü ergen oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda ergenlerin psikolojik sağlık düzeyi ile duygu düzenleme düzeyleri arasında bir farklılaşmanın görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bakıcı ile birlikte hayatını sürdüren ergenler ile Darüşşafaka' da hayatını devam ettiren ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği ama boşanmış ebeveyne sahip ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır.

BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubuna ait özellikler, veri toplama araçları (Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği) ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolü gösterip göstermeyeceğini test eden bu çalışma ilişkisel bir araştırmadır. İlişkisel araştırmalarda temel amaç iki ya da daha fazla değişkenin beraber değişim gösterip göstermediğini belirlenmesidir. Eğer bir ilişki bulunursa bunun yönünün ve derecesinin belirlenmesi de yine ilişkisel araştırmaların kapsamı içindedir (Akbay, 2019).

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Batman ilinde yer alan Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ortaokullarda eğitim-öğretim görmekte olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 197 (%50) 7. Sınıf ve 197 (%50) 8. Sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışma 238'si (%60.4) kız, 156'sı (%39.6) erkek öğrenci olmak üzere toplam 394 ortaokul öğrencisi ile yürütülmüştür.

3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Veriler toplanırken ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları, “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”; bağlanma stilleri, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Ölçeği”, duygu düzenleme becerileri ise “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılarak belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi katılımcılara ait demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarına ait kapsamlı bilgiler aşağıda sırasıyla verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışma kapsamında çalışmacı tarafından katılımcıların sosyo-demorafik özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan formda

çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilere ait cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi demografik bilgiler ile ilgili maddeler yer almaktadır.

3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ)

Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlık düzeyi hakkında veri toplamak amacıyla Liebenberg ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kısa form çalışmaları da Liebenberg ve diğerleri (2012) tarafından yapılmıştır. Kısa form 12 maddeden oluşturulmuştur. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ)'nin kısa formunun Türkçe'ye uyarlama çalışması Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Çalışma Isparta il merkezinde ortaokul ve lisede öğrenim gören 256 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 11-16 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması 13.05'dir. Beşli likert yapıda olan ölçekte maddeler 1-Hiç Tanımlamıyor ile 5-Beni Tamamen Tanımlıyor arasında derecelendirilmektedir. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının faktör yükleri .54 ile .81 arasında değişmektedir. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarına göre ölçeğin toplam varyansın %51.28'ini açıklayan tek faktörden meydana geldiği görülmüştür. Güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .91 olarak bulunmuştur (Arslan, 2015).

3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Ölçeği

Fraley ve diğerleri (2000) tarafından ebeveyn bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilen ölçekten uyarlanan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II Orta Çocukluk Ölçeği) orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla Brenning ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmakta ve 8-13 yaş arasındaki çocuk ve ergenler için uygundur. Yapılan faktör analizleri sonucu bağlanma kaygı ve kaçınma boyutu olmak üzere iki faktörlü yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin maddeleri oluşturulurken Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri' nin orijinal maddeleri sadeleştirilmiş ve çocuk-ebeveyn ilişkisine göre düzenlenmiştir. Ölçek anne ve baba olmak üzere iki ayrı formdan oluşmaktadır. Bu formda çocukların yalnızca annelerine olan kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerini ölçmeye yönelik maddelere yer verilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe' ye uyarlama çalışması Sümer ve diğerleri (2014) tarafından yapılmıştır. Yapılan uyarlama çalışması sonucunda kaygı alt boyutu toplam varyansın %17.72' sini açıklamaktadır;

kaçınma alt boyutu ise toplam varyansın %18.66' sını açıklamaktadır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma alt boyutları toplam varyansın %36.38' ini açıklamaktadır. İç tutarlılık Cronbach's alfa katsayısı kaygı boyutu için .78, kaçınma boyutu için .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin derecelendirilmesi 1-Hiç Katılmıyorum ile 7-Tamamen Katılıyorum arasındadır.

3.3.4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)

Ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini saptamak amacıyla geliştirilen form 19 maddeden oluşmaktadır ve Phillips ve Power (2007) tarafından oluşturulmuştur. İçsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme şeklinde toplam varyansın yaklaşık %56'sını açıklayan dört alt boyuta sahiptir (Phillips ve Power, 2007). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılmıştır. Orijinal formdaki "Dikkatimi hoşuma giden bir faaliyete yoğunlaştırırım." maddesinin yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ait olduğu faktörde yer almaması ve standart hata oranının çok yüksek olmasından dolayı sonraki analizlere dahil edilmemiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması 18 maddeden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini 11 ile 18 yaş aralığında 899 ergen oluşturmuştur. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin özgün formundaki gibi 4 boyutlu bir yapıda olduğu ve 4. Madde hariç diğerleri modele uygun çalışmıştır. Türkçe' ye uyarlama çalışması sonucu ölçeğin Cronbach Alfa değerleri sırasıyla içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .59' dur. Beşli likert yapıda olan ölçme aracı 1-Hiçbir Zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Çoğu Zaman, 5-Her Zaman şeklinde derecelendirilmektedir.

3.4 Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılacak veri toplama araçları belirlendikten sonra araştırmanın yapılacağı okullar belirlenmiştir. Belirlenen okullarda araştırmanın yapılabilmesi için Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli yasal izin alınmıştır. Ayrıca Necmettin Erbakan Üniversitesi Başkanlığı'ndan yapılacak olan çalışmanın uygun olduğuna dair 2021/69 nolu etik kurul izni alınmıştır. Araştırmacı gerekli izinleri aldıktan sonra belirlenen okullarda okulun rehber öğretmeni eşliğinde ölçekleri uygulayarak verileri

toplamiştir. Araştırmanın nasıl uygulanacağı, amacı ve önemine dair bilgiler her sınıfta öğrencilere anlatılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerdeki soruların doğru veya yanlış cevaplarının olmadığı ve araştırmaya katılımın gönüllü olduğu belirtilmiştir. Öğrencilere samimi ve gerçekçi cevap vermelerinin araştırmaya ne denli katkıda bulunacağı anlatılmıştır. Sağlıklı sonuçlara ulaşabilmek amacıyla uygulanan ölçeklerde kimlik bilgilerini içeren soruların yer almadığı öğrencilere açıklanarak öğrencilerin sorduğu sorulara cevap verilmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II- Orta Çocukluk Dönemi Ölçeği” ve “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” uygulanmıştır. Ölçekler 7. ve 8. Sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Ölçek uygulama süresi bir ders saati sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılarak analizler için hazır duruma getirilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde değişkenlere bağlı olarak SPSS 25.0 paket programı kullanılarak Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve bootstrapping yönteminden yararlanılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizi yordayıcı ve aracı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koyan bir desen içinde ele alınmıştır. Bu araştırmanın yordayıcı değişkeni; bağlanma stilleri, aracı değişkeni; duygu düzenleme becerileri olup bağımlı değişken ise psikolojik sağlamlık düzeyidir. Psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin analizinde Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı tekniğinden; bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rolünün incelenmesi amacıyla Hayes (2012, 2013) tarafından önerilen bootstrapping yöntemi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4 BULGULAR

Bu kısımda araştırmanın amacı ve alt amaçları doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel bulgularına yer verilmiştir.

4.1 Psikolojik Sağlamlık, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler

Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilgili ölçek ve alt boyutlardan elde ettikleri puanlar arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler

	1	2	3	4	5	6	7
1 Psikolojik Sağlamlık	-						
2 Kaygılı Bağlanma Stili	-.32**	-					
3 Kaçınan Bağlanma Stili	.45**	-.23**	-				
4 İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	.52**	-.24**	.34**	-			
5 Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	.26**	-.06	.31**	.25**	-		
6 İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	-.29**	.45**	-.23**	-.06	.05	-	
7 Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	-.27**	.20**	-.23**	-.31**	.04	.39**	-

N=394, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 4.1.'e bakıldığında psikolojik sağlamlığın bağlanma stillerinden kaygı alt boyutu ($r=-.32$, $p<.01$) ile orta düzeyde negatif, kaçınma alt boyutu ($r=.45$, $p<.01$) ile orta düzeyde pozitif, içsel işlevsel duygu düzenleme ($r=.52$, $p<.01$) ile orta düzeyde pozitif, dışsal işlevsel duygu düzenleme ($r=.26$, $p<.01$) ile düşük düzeyde pozitif, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($r=-.29$, $p<.01$) ile düşük düzeyde negatif ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($r=-.27$, $p<.01$) ile de düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bağlanma stillerinden kaygı alt boyutunun içsel işlevsel duygu düzenleme ($r=-.24$, $p<.01$) ile düşük düzeyde negatif, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($r=.45$, $p<.01$) ile orta düzeyde pozitif ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($r=.20$,

$p < .01$) ile de düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuşken; dışsal işlevsel duygu düzenleme ($r = -.06$, $p > .05$) ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kaçınma alt boyutunun içsel işlevsel duygu düzenleme ($r = .34$, $p < .01$) ile orta düzeyde pozitif, dışsal işlevsel duygu düzenleme ($r = .31$, $p < .01$) ile orta düzeyde pozitif, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($r = -.23$, $p < .01$) ile düşük düzeyde negatif ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($r = -.23$, $p < .01$) ile de düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.2 Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Çoklu Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı olarak rol oynayıp oynamadığını belirlemek amacıyla bağlanma stillerinin bütün alt boyutları için ayrı ayrı çoklu aracılık analizleri yapılmıştır. Bağlanma stillerinin alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rolünün incelenmesi amacıyla Hayes (2012, 2013) tarafından önerilen bootstrapping yöntemi kullanılmıştır.

4.2.1 Bağlanma Stillerinden Kaygı Alt Boyutu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Çoklu Aracı Rolü

Kaygılı bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rolüne ilişkin olarak yürütülen bootstrapping sonuçları Tablo 4.2.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Kaygılı bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rolüne ilişkin bootstrapping sonuçları

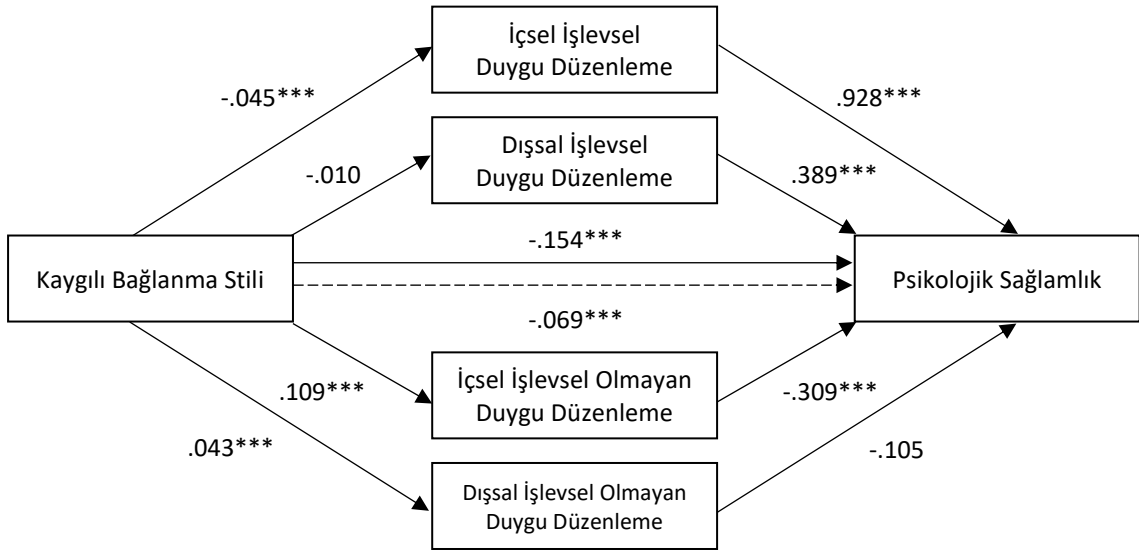
Yol	Bootstrapping		%95 Güven Aralığı	
	B	SH	Alt Limit	Üst Limit
Total Etki				
Kaygı → PS	-.154	.019	-.192	-.116
Doğrudan Etki				
Kaygı → PS	-.069	.019	-.107	-.032
Kaygı → İİDD	-.045	.008	-.062	-.027
İİDD → PS	.928	.102	.726	1.129
Kaygı → DİDD	-.010	.008	-.027	.006
DİDD → PS	.389	.099	.193	.585
Kaygı → İİODD	.109	.010	.088	.130
İİODD → PS	-.309	.084	-.474	-.145
Kaygı → DİODD	.043	.010	.023	.063
DİODD → PS	-.105	.090	-.283	.072
Dolaylı Etki				
Kaygı → İİDD → PS	-.042	.017	-.067	-.022
Kaygı → DİDD → PS	-.004	.011	-.013	.005
Kaygı → İİODD → PS	-.034	.010	-.054	-.014
Kaygı → DİODD → PS	-.004	.005	-.015	.004

N=394, k=5000, R=.62, R2=.38, F(5-388)= 48.71, p<.001

Kaygı: Kaygılı Bağlanma Stili, PS: Psikolojik Sağlamlık, İİDD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme, DİDD: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme, İİODD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme, DİODD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme

Tablo 4.2.'den de görülebileceği gibi kaygılı bağlanma stili içsel işlevsel duygu düzenleme (B=-.045, SH=.008, 95% GA [-.062, -.027]), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=.109, SH=.010, 95% GA [.088, .130]), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=.043, SH=.010, 95% GA [.023, .063]) ve psikolojik sağlamlığı (B=-.154, SH=.019, 95% GA [-.192, -.116]) yordarken; dışsal işlevsel duygu düzenlemeyi (B=-.010, SH=.008, 95% GA [-.027, .006]) yordamamaktadır. İçsel işlevsel duygu düzenleme (B=.928, SH=.102, 95% GA [.726, 1.129]), dışsal işlevsel duygu düzenleme (B=.389, SH=.099, 95% GA [.193, .585]) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=-.309, SH=.084, 95% GA [-.474, -.145]) psikolojik sağlamlığı yordarken; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=-.105, SH=.090, 95% GA [-.283, .072]) ise psikolojik sağlamlığı yordamamaktadır. Kaygılı bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki dolaylı etki incelendiğinde de kaygılı bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide içsel işlevsel duygu düzenleme (B=-.042, SH=.017, 95% GA [-.067,

[-.054, -.014]) kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme (B=-.004, SH=.011, 95% GA [-.013, .005]) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin (B=-.004, SH=.005, 95% GA [-.015, .004]) ise aracı rolü yoktur. Genel modelin anlamlı düzeyde olduğu ($F_{(5-388)}= 48.71, p<.001$) ve psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam varyansın %38'ini açıkladığı görülmektedir. Kaygılı bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde duygu düzenlemenin çoklu aracı etkisine ilişkin model Şekil 4.1.'de verilmiştir.



* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Şekil 4.1. Kaygılı bağlanma stili ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı etkisine ilişkin yol katsayıları

4.2.2 Bağlanma Stillerinden Kaçınma Alt Boyutu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Çoklu Aracı Rolü

Kaçınan bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rolüne ilişkin olarak yürütülen bootstrapping sonuçları Tablo 4.3.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Kaçınan bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rolüne ilişkin bootstrapping sonuçları

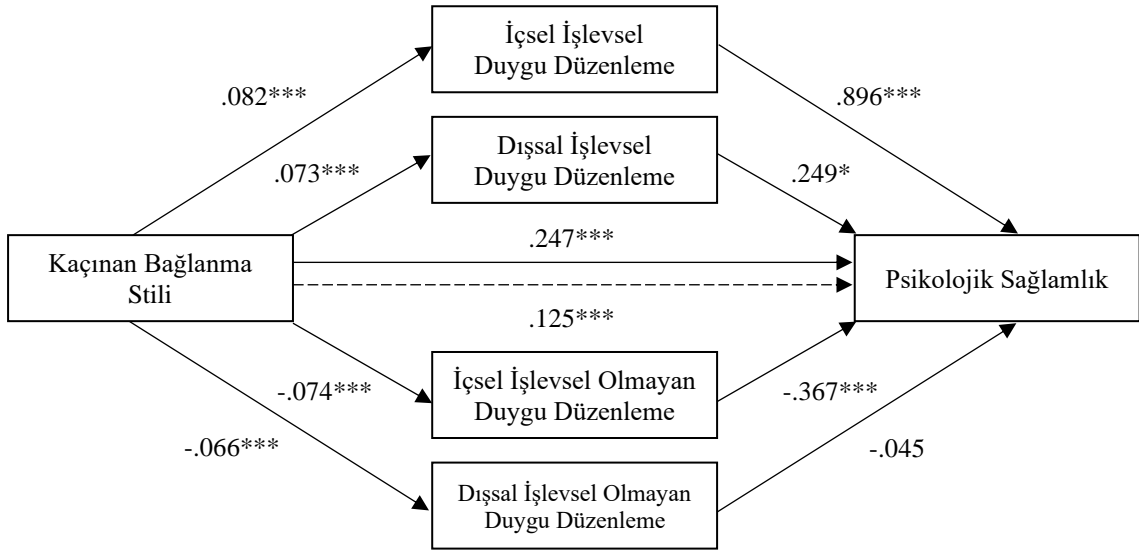
Yol	Bootstrapping		%95 Güven Aralığı	
	B	SH	Alt Limit	Üst Limit
Total Etki				
Kaçınma → PS	.247	.025	.199	.296
Doğrudan Etki				
Kaçınma → PS	.125	.024	.077	.173
Kaçınma → İİDD	.082	.011	.060	.105
İİDD → PS	.896	.100	.698	1.093
Kaçınma → DİDD	.073	.011	.051	.094
DİDD → PS	.249	.103	.047	.450
Kaçınma → İİODD	-.074	.015	-.105	-.044
İİODD → PS	-.367	.075	-.515	-.218
Kaçınma → DİODD	-.066	.014	-.093	-.039
DİODD → PS	-.045	.089	-.220	.130
Dolaylı Etki				
Kaçınma → İİDD → PS	.122	.021	.039	.116
Kaçınma → DİDD → PS	.074	.019	.002	.037
Kaçınma → İİODD → PS	.027	.009	.012	.048
Kaçınma → DİODD → PS	.003	.006	-.009	.016

N=394, k=5000, R=.64, R²=.40, F₍₅₋₃₈₈₎= 52.71, p<.001

Kaçınma: Kaçınan Bağlanma Stili, PS: Psikolojik Sağlamlık, İİDD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme, DİDD: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme, İİODD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme, DİODD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme

Tablo 4.3.'den de görülebileceği gibi kaçınan bağlanma stili içsel işlevsel duygu düzenleme (B=.082, SH=.011, 95% GA [.060, .105]), dışsal işlevsel duygu düzenleme (B=.073, SH=.011, 95% GA [.051, .094]), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=-.074, SH=.015, 95% GA [-.105, -.044]), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=-.066, SH=.014, 95% GA [-.093, -.039]) ve psikolojik sağlamlığı (B=.247, SH=.025, 95% GA [.199, .296]) yordamaktadır. İçsel işlevsel duygu düzenleme (B=.896, SH=.100, 95% GA [.698, 1.093]), dışsal işlevsel duygu düzenleme (B=.249, SH=.103, 95% GA [.047, .450]) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=-.367, SH=.075, 95% GA [-.515, -.218]) psikolojik sağlamlığı yordarken; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=-.045, SH=.089, 95% GA [-.220, .130]) ise psikolojik sağlamlığı yordamamaktadır. Kaçınan bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki dolaylı etki incelendiğinde de kaçınan bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide içsel işlevsel duygu düzenleme (B=.122, SH=.021, 95% GA [.039, .116]), dışsal işlevsel duygu düzenleme (B=.074, SH=.019, 95% GA [.002, .037]) ve içsel işlevsel

olmayan duygu düzenlemenin (B=.027, SH=.009, 95% GA [.012, .048]) kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin (B=.003, SH=.006, 95% GA [-.009, .016]) ise aracı rolü yoktur. Genel modelin anlamlı düzeyde olduğu ($F_{(5-388)} = 52.71, p < .001$) ve psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam varyansın %40'ını açıkladığı görülmektedir. Kaçınan bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde duygu düzenlemenin çoklu aracı etkisine ilişkin model Şekil 4.2.'de verilmiştir.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 4.2. Kaçınan bağlanma stili ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı etkisine ilişkin yol katsayıları

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu kısımda araştırma sorularıyla ilgili olarak elde edilen bulgular ışığında araştırmanın tartışma, sonuç ve öneriler kısmı yazılmıştır.

5.1 Tartışma

Bu bölümde öncelikle araştırmanın temel hipotezlerinden yola çıkılarak elde edilen bulgular ele alınmıştır. Daha sonra araştırma soruları ve istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular değerlendirilmiş ve elde edilen sonuçların tartışma ve yorumlarına yer verilmiştir.

5.1.1 Psikolojik Sağlık, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bulguları sonucunda değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerine bakıldığında psikolojik sağlık ile bağlanma stillerinin kaygı alt boyutu ile negatif ve kaçınma alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durumda kaygılı bağlanma stili puanları arttıkça psikolojik sağlık puanları azalmakta ya da kaygılı bağlanma stili puanları azaldıkça psikolojik sağlık puanları artmakta; kaçınma bağlanma stili puanları arttıkça psikolojik sağlık puanları da artmakta veya kaçınma bağlanma stili puanları azaldıkça psikolojik sağlık puanları da azalmaktadır.

Psikolojik sağlığı gelişimsel bir süreç olarak açıklayan teoriler temelde bakıcı ile çocuğun arasında kurulan ilişkiye önem vermektedirler. Bundan dolayı psikolojik sağlık çocukla bakıcı arasında erken dönemde oluşan bağlanma ilişkisine ve bu ilişkinin kalitesine dayanmaktadır (Kurilova, 2013; Jenkins, 2016). Alan yazın incelendiğinde kaygılı bağlanma stili ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Kararımak (2007a) deprem yaşamış olan bireylerle yaptığı çalışmada psikolojik sağlıkla bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda kaygılı bağlanma ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Meyers (2007) de yaptığı çalışmada

psikolojik sağamlık puanı arttıkça kaygılı bağlanma puanının azaldığını belirtmiştir. Ak (2019) ve Vergili (2018)' nin yaptıkları çalışmalarda psikolojik sağamlık ile kaygılı bağlanma stili arasındaki ilişki anlamlı düzeydedir ve bu ilişkinin yönü negatiftir.

Kurilova (2013) ve Jenkins (2016) tarafından yapılan araştırmalarda bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma alt boyutlarının psikolojik sağamlıkla ile negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yapılan bu araştırmalarda kaygılı bağlanma stili psikolojik sağamlığı yordarken kaçınmacı bağlanma stili psikolojik sağamlığı yordamamaktadır. Neria ve diğerlerinin (2001) yaptıkları araştırma sonucunda, kaçınmacı ve karasız bağlanma stili ile psikolojik sağamlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmamızdaki bulgulardan kaçınmacı bağlanma ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkinin pozitif olması alan yazındaki çalışmaları desteklememektedir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine yönelik benlik algısı olumlu iken başkalarını olumsuz olarak değerlendirmektedir. Aynı zamanda kendi bağımsız hallerini devam ettirebilmek ve hayal kırıklığı yaşamaktan kaçınmak için yakın ilişkiler geliştirmekten uzak durmaktadırlar (Hazan ve Shaver, 1987). Psikolojik sağamlık kavramı ise travma, zorlu hayat olayları ve risk faktörleri gibi durumlarla karşılaşıldığında kişinin uyum sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Luthar ve Cichetti ve Becker, 2000). Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler travma, stres gibi risk faktörleriyle karşılaşmamak, kendi olumlu benlik algılarını koruyabilmek için insanlardan uzak durmak gibi bir uyum sağlama becerisi geliştirmiş olabilirler. Buradan hareketle kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik sağamlıklarını koruyabilmek adına bu bağlanma stiline sahip oldukları söylenebilir.

Psikolojik sağamlığın geliştirilmesinde ve arttırılmasında duygular ve bu duyguları düzenleme becerileri önemli bir rol oynamaktadır. Duygularını nasıl yöneteceği konusunda bilgisi olmayan çocukların psikolojik sorunları daha fazla deneyimlediği görölmektedir. Alan yazında duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağamlıkla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Benzies ve Mychaiuk, 2009; Masten vd., 2009). Araştırmadaki bulgulardan biri olan psikolojik sağamlık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman ilişkili ve anlamlı düzeyde olduğu görölmektedir. Alan yazında bu bulguyu destekleyen birçok çalışma vardır. Örneğin; Greenberg (2006) ve Şahin (2019) yaptıkları araştırmalarda duygu düzenleme ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Thompson ve Calkins (1996)

risk altındaki çocuklarla gerçekleştirdikleri çalışmada duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlığı nasıl arttırdığını ortaya çıkarmışlardır.

Psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları olan işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında pozitif; psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme becerilerinin işlevsel olmayan alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alan yazında yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığın bireylerin duygularını düzenlemede kişiye yardımcı olan ve olmayan yani işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin; Öztürk (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bilişsel duygu düzenlemenin işlevsel olmayan alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koyarken işlevsel alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla katılımcıların pozitif tekrara odaklanma gibi işlevsel duygu düzenleme becerilerinin puanları arttıkça psikolojik sağlamlık puanları da artarken; kendini suçlama gibi işlevsel olmayan becerilerin puanları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi azalacaktır. Duy ve Yıldız (2013) ergenlerle yaptıkları bir araştırmada içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri ile depresif belirtileri ve psikosomatik belirtileri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler belirlemişlerdir. Yani buradan hareketle işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri puanları arttıkça problem durumlarında bireyin uyum sağlama becerisi olan psikolojik sağlamlık puanları azalmaktadır. Yukarıda da belirtildiği gibi psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme becerileri arasında çıkan ilişkiyi ilgili alan yazın desteklemektedir.

Araştırmada ele alınan diğer değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerine bakıldığında bağlanma stillerinin kaygı alt boyutunun duygu düzenleme becerileri alt boyutları olan içsel işlevsel duygu düzenleme negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Buna göre kaygılı bağlanma puanları azaldıkça duygu düzenlemede bireyler duygularını kendisine ve çevresindekilere zarar vermeden kendi içinde yapıcı olarak çözme puanları da artmaktadır. Bağlanma stillerinin kaygı alt boyutu duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bu bulguya göre bireylerin kaygılı bağlanma puanları arttıkça bu kişiler duygularını düzenlerken daha çok duygularını içine atma, saklama veya çevresindeki insanları duygusal olarak kötü

hissettirmeye çalışarak, bağırma, kavga etme gibi yollarla çözüm sağlamaya çalışacaklardır. Bağlanma stillerinin kaygı alt boyutu ile duygu düzenleme becerilerinin alt boyutu olan dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yani kaygılı bağlanma puanlarının artması veya azalması duygu düzenlemenin dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutunu etkilememektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise bağlanma stillerinin kaçınma alt boyutu ile duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları arasındaki ilişki içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme ile pozitif; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile negatif yönlü anlamlıdır. Bu bulguya göre kaçınma bağlanma stili puanları arttıkça bireyler duygularını düzenlerken daha yapıcı bir şekilde düşünmeye ayrıca duygularını paylaşarak başkalarından yardım almaya çalışacaklardır. Kaçınma bağlanma stili ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasındaki ilişkiye baktığımızda kaçınma bağlanma stili puanları azaldıkça bireylerin duygularını düzenlerken kullandıkları işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri puanları artmaktadır.

Bowlby, çocukların bakıcıları ile aralarında gelişen duygusal bağın çocuğun duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimini tüm yaşam boyunca etkilediğini belirtmektedir (Bacanlı ve Sürücü, 2011). Anne ile bebek arasında oluşan bu bağın ayrıca duygu düzenleme becerilerinde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bağlanma bir düzenleme süreciyken anne ile bebek arasında gerçekleşen eş zamanlı duygu düzenleme süreci yatmaktadır (Schore, 2000; Türköz, 2007). Bakıcı tarafından duygusal yakınlık gören ve ihtiyaçları zamanında giderilen bebekler bakım veren ile aralarında oluşan yakınlığı sürdürebilmek için zaman içerisinde verdikleri duygusal tepkilerini nasıl düzenleyeceklerini öğrenirler. Bunun tam tersi olarak bakıcıları tarafından yeterli yakınlığa ulaşamayan ve ihtiyaçları zamanında karşılanmayan bebekler duygularını düzenlemekte zorlanmaktadırlar. Buradan hareketle alan yazında yapılan birçok çalışmada bağlanma stilleri ile duygu düzenleme becerilerinin ilişkili olduğu sonucu görülmektedir (Goodall vd., 2012; Roque, 2013; Ural vd., 2015). Buna bağlı olarak bizim araştırmamızdaki bulgularımızla bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda benzer sonuçlar olduğu görülmüştür. Vatan ve Oruçlular-Kahya (2018), güvensiz bağlanma stilleri ve duygu düzenlemeyi inceledikleri çalışmada bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma boyutlarının duygu

düzenleme becerileri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca güvensiz bağlanma ile duygu düzenleme ve duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları arasında negatif ve doğrusal bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Uyar (2019) tarafından yapılan bir araştırmada korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri (pozitif tekrar, odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuşken olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucu ortaya konmuştur. Çalışır (2009) tarafından yapılan bir diğer araştırmada majör depresyonla, bağlanma stilleri ve duygulanım düzenleme stratejilerinin ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonucu güvensiz bağlanma stiline duygu düzenleme becerilerinde sorunlar yaşanması ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Öner ve Asçı (2020) tarafından sporcularla yapılan bir çalışmada da bağlanma stilleri ile duygu düzenleme becerileri arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak doğuştan gelen ve bebeğin hayatta kalmasını sağlayan bağlanma stilleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki anlamlı düzeydedir ve alan yazın ile uyumlu sonuçlar göstermektedir.

5.1.2 Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Çoklu Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Araştırmanın temel hipotezlerinden birisi olan bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rol oynamayı belirlemektir. Bunu belirlemek amacıyla bağlanma stillerinin hem kaygı hem de kaçınma alt boyutları ile ayrı ayrı çoklu aracılık analizi yapılmıştır. Yapılan çoklu aracılık analizlerinin sonucunda duygu düzenleme becerilerinin bağlanma stillerinin tüm alt boyutları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerde kısmi aracı değişken olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde bağlanma stilleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı olduğuna yönelik herhangi bir araştırmanın bulunmamasından dolayı bu bulgumuzun alan yazın ile karşılaştırmalı bir şekilde tartışılmamaktadır. Ancak bağlanma stilleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin kısmi aracılık yaptığı bulgumuzun alan yazın ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Bağlanma, bebek ile bakıcı arasında oluşan; bebeğin bakıcıyı arama ve onunla yakınlık kurma davranışları ile kendini belli eden, stres anlarında daha belirgin, dayanıklı ve sürekli olan duygusal bağıdır (Bowlby, 2012). İhtiyaç duyulduğu anda

cevap veren ebeveyn davranışlarıyla oluşan doyum sağlayan ilişkiler; kişinin yaşamında sağlıklı, tatmin edici ilişkiler içinde bulunmasına ve bunları devam ettirmesine dayanak oluşturur. Ancak ebeveynlerin ihtiyaç duyulduğunda cevap vermemesi kişinin sağlıklı ilişkiler içinde bulunma ve bu ilişkileri devam ettirme problemlerinin yaşanmasına neden olmaktadır (Sümer, 2006). Ebeveyni ile güvensiz bağlanma geliştiren ergenler kurdukları ilişkilerde kararsız, her zaman bir sonlanış veya sorun yaşarlar ya da herhangi bir problem yaşamamak için ilişki kurmaktan kaçınırlar. Bu yaşanan durumda ergende depresyona sebep olmakta ve ergenlik dönemi boyunca daha çok davranış sorununa neden olmaktadır (Thompson, 2006). Aynı zamanda bu kişiler ergenlikleri süresince etraflarında bulunan bireyleri güvenilmez ve kurulan ilişkileri de gereksiz gördüklerinden dolayı sık sık agresif olma ve öfke davranışları göstermektedirler (Büyükşahin, 2006). Örneğin kaygılı bağlanan ergenler daha az sosyal uyum yeteneğine sahiptirler, düşüncelerini ve duygularını düzenlemede zorlanmaktadırlar, stresli durumlarla başa etmede dayanıklı değildirler, yakın ilişki kurmakta problem yaşamaktadırlar ve psikolojik olarak belirtiler göstermektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Yapılan bazı araştırmalarda bağlanma stillerinin psikolojik sağlık, öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme, kişilik gelişimi ve başa çıkma becerileri gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir (Bartley, Head ve Stansfeld, 2007).

Bowlby bağlanma kuramında bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ilerleyen dönemlerde gelişim süreçlerinin sağlıklı olarak ilerleyeceğini varsaymaktadır. Bu yaşanan durumun bireylerin ruh sağlığına etki edebileceği belirtilmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006). Bağlanma teorisyenleri tarafından yapılan araştırmalarda travma yaşayan bireylerin geliştirdikleri bağlanma ilişkilerinin güçlendirilmesinin, bu bireylerin sağlamlıklarına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Reyes vd., 2008; Akt. İnan, 2015). Bağlanma figürleri duygusal stres durumlarında, çocukların duygusal düzenleme stratejilerini geliştirmesine yardımcı olurlar. Bağlanma figürünün duygusal varlığı ve desteği, çocukların uyum sağlayan duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde etkilidir. Bu da bireylerin yaşamlarının ileriki dönemlerinde karşılaştıkları zorlu yaşam olayları ve risk durumları ile daha etkin bir biçimde başa çıkmalarına yardımcı olacaktır (Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002).

Yukarıda anlatılanlardan dolayı bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasında duygu düzenleme becerilerinin aracı rol oynayabileceği düşünülmüştür. Bunu yanı sıra Özer (2013) psikolojik sağlamlığı herhangi bir olumsuzluk veya sıkıntıyla karşılaşıldığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimiyle oluşan süreç içerisinde, bireylerin yaşamlarındaki değişikliklere uyum göstermesi olarak tanımlamıştır. Bağlanma stilleri ölçeğinin alt boyutları güvensiz bağlanmayı içeren kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerini ölçmektedir. Bu açıdan bakıldığı zaman kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ergenlerin psikolojik sağlamlığı için risk faktörü teşkil ettiği varsayılarak duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu etkileri olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı olarak rol oynama ihtimalinin olduğu düşünülmüştür.

Aracılık analizi sonuçlarına bakıldığı zaman bağlanma stillerinin tüm alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin kısmi aracılık rolü üstlendiği görülmektedir. Bir başka deyişle kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde duygu düzenlemenin etkisinin olduğu görülmektedir. Buradan hareketle bazı tahminler yürütülebilir. Bazı araştırmacılar bağlanma kuramının bir duygu düzenleme kuramı olduğunu öne sürmektedir (Sroufe, 2005). Bunun yanı sıra bazı bağlanma kuramcıları farklı bağlanma stiline sahip çocukların birbirinden farklı duygu düzenleme becerileri kullandıklarını ifade etmektedirler (Thomson ve Meyer, 2007). Güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin stres altında yaralanmaya karşı savunmasız stratejileri vardır. Güvensiz çocuklarda olumsuz duygulanımın yaygınlığı, engellerle baş etmede yetersizlik ve ego dayanıklılığında düşük oranların olduğu görülmüştür (Sroufe, 1983; Akt. Sroufe vd., 1999). Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri de güvensiz bağlanma olduğu için bu bağlanma stillerine sahip bireylerde duygu düzenleme becerilerinin etkisinin önemli olduğunu söyleyebiliriz. Duygu düzenleme süreci kişilerin karşılaştıkları durumlara yaklaşım tarzını belirleyen, bireylerin gelişim süreçlerinde bakıcıları ile kurmuş oldukları bağlanma ilişkisi üzerinde çok önemli etkisi olduğu düşünülen bununla birlikte hayat boyu gelişmeyi sürdüren öğrenme sürecidir (Dodge ve Garber, 1991). Duygu düzenleme becerileri iyi olan bireylerin sosyal olarak yetkin, akademik alanda başarılı, problem çözmede etkin, depresyon ve kaygı gibi rahatsızlıklarla başa çıkmada işlevselliklerinin daha iyi olduğu ve bunlara ek olarak stresli durumlara daha iyi adapte

oldukları gözlenmiştir (Buckner vd., 2009). Buradan hareketle kaygılı bağlanma stiline ve kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin kullandığı duygu düzenleme becerileri hayatlarında karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarıyla baş etmeyi kolaylaştıracağını ve psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmaya katkıda bulunulacağı düşünülmektedir. Böylece psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler daha fazla pozitif duyguya sahip, özgüvenli geleceğe umutla bakan, yaşadıkları stresle etkili bir şekilde başa çıkabilen, kendini ve çevresindeki insanları seven ruh sağlığı açısından kendini daha iyi hisseden kişiler olacaklardır. Bununla birlikte duygu düzenleme becerilerindeki yaşanan yetersizlikler psikopatoloji ile ilişkilidir (Aldao, NolenHoeksema ve Schweizer, 2010). Duygu düzenleme becerileri konusundaki yaşanan yetersizlikler ve zorluklar, sosyal becerilerin daha iyi hale getirilmesinde bir olumsuzluk oluşturmakla birlikte okula uyum sağlama gibi sorunların yaşanmasına da sebep olabilmektedir (Eisenberg vd., 2001; Thompson ve Meyer, 2007).

Sonuç olarak kaygılı bağlanma stiline ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişilerin psikolojik sağlamlık puanlarında duygu düzenleme becerilerinin etkisinin olduğu söylenebilir. Alan yazında bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü araştıran bir araştırma mevcut değildir. Bu açıdan yapılan araştırmanın alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Araştırmanın bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin kısmi aracı rol oynamasından dolayı ileride yapılacak araştırmalarda bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide başka aracı değişkenlerin de rol oynayabileceği düşünülmektedir.

5.2 Sonuç

Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulguları neticesinde aşağıdaki sonuçlara yer verilmiştir;

1. Psikolojik sağlamlık ile bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma boyutları ve duygu düzenleme becerilerinin tüm alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.
2. Bağlanma stillerinin kaygı alt boyutu duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından dışsal işlevsel duygu düzenleme hariç diğerleri ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stillerinin kaçınma alt boyutu duygu düzenleme

becerilerinin tüm alt boyutları ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

3. Bağlanma stillerinin alt boyutları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur.

5.3 Öneriler

Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda aşağıdaki öneriler yapılabilir;

1. Bireylerin doğumdan itibaren ebeveyları ile kurduğu bağ sonucu oluşan bağlanma stilleri bir bireyin kişiliğini, hayata bakış açısını, insanlarla kurduğu iletişimi ve daha birçok konuyu etkilemektedir. Bundan dolayı ebeveynlerin bu bağı anlayarak çocuklarını hem ruhsal hem de fiziksel olarak sağlıklı bir birey olarak yetiştirebilmeleri ve gelişim süreçlerine destek olabilmeleri için güvenli bağlanma stili geliştirmelerine yönelik çeşitli eğitici programlar geliştirilebilir.
2. Okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerin kendisinin ve çevresindeki kişilerin duygularını fark etmesi, tanınması ve bunlara yönelik daha etkin duygu düzenleme becerileri kullanmaya yönelik çalışmalar yapmaları faydalı olabilir.
3. Bireyler hayatları boyunca stresli ve zor hayat deneyimleri ile karşılaşmaktadır. Bundan dolayı okullarda psikolojik sağlık düzeyi düşük öğrenciler belirlenerek zorlu yaşam olayları karşısında daha güçlü hale gelmesi için psikolojik sağlık düzeyini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
4. Öğrencilerin psikolojik sağlamlılık düzeyini etkileyen risk faktörleri ve koruyucu faktörler belirlenerek bunlar üzerinde daha ayrıntılı araştırmalar gerçekleştirilebilir.
5. Bu araştırmanın çalışma grubunu ortaokul öğrencileri oluşturmuştur. İleride yapılacak olan çalışmalar farklı gruplarla ve daha büyük örneklemlemlerle gerçekleştirilebilir.
6. Bu çalışmada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rolü araştırılmıştır. Gelecek araştırmalarda bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık arasında başka aracılık analizleri yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Ak, A. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının kişilik özellikleri ve farklı bağlanma türleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Akbay, L. (2019). İlişkisel araştırmalar. S. Şen ve İ. Yıldırım (Ed.), *Eğitimde araştırma yöntemleri içinde* (s. 117-135). Nobel Yayın Dağıtım.
- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Allred, K. D., ve Smith, T. W. (1989). The hardy personality: Cognitive and psychological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 257-266.
- Altan, Ö. (2006). *The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation* (Unpublished Master Thesis). Koç University, İstanbul.
- Arastaman, G., ve Balcı, A. (2013). Lise öğrencilerinin yılmazlık algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(2), 915-928.
- Amerikan Heritage Sözlüğü. <https://ahdictionary.com/word/search.html?q=resilience>
Erişim tarihi: 23.05.2021

- Armsden, G. C., ve Grennberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolascence*, 16(5), 427-454.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, G., ve Gizir, C. (2006). Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 87-99.
- Aydin Sünbül, Z. Ve Yerin Güneri, O (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337-342.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- 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, 226-244.
- Bartholomew, K., ve Shaver, P. R. (1998). Measures of attachment: Do they converge? In J. A. Simpson (Ed.), *W.S. roles attachment theory and close relationships* (pp. 25-45). Guilford Press.
- Basım, H. N., ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.

- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Far West Laboratory for Educational Research and Development.
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamliğın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Tavistock.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. attachment* (2nd Ed.). Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma: Bağlanma ve kaybetme* (Çev. T. V. Soylu). Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-ocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi* (Çev. S. Güneri). Psikoterapi Enstitüsü.
- Brenning, K., Soenens, B., Braet, C., ve Bosmans, G. (2011). An adaptation of the experiences in close relationships scale revised for use with children and adolescent. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 1048-1072.
- Brumariu, L. E., Kerns, K. A., ve Seibert, A. (2012). Mother-child attachment, emotion regulation and anxiety symptoms in middle childhood. *Personal Relationships*, 19, 569-585.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., ve Beardslee, W. (2009). Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low income youths. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 19-30.
- Büyüşahin A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Can, R., Türkyılmaz, M., ve Karadeniz, A. (2010). Ergenlik dönemi öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 1-21.
- Cassidy, J. (1994) Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228-283.
- Cooper, M., Shaver, P., ve Collins, N. (1998). Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(74), 1380-1397.
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46-55.
- Çakar, U., ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.
- Çiftçi Arıdağ, N., ve Ünsal Seydooğulları, S. (2019). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037-1060.
- Damarlı Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Darling, N., ve Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.
- Demireğen, Z. (2019). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, E. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk Utanç Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 88-99.

- Dilmaç, B., Hamarta, E., ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 127-159.
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dodge, K. A., ve Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 3-14). Cambridge University Press.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duy, B., ve Yıldız, M. A. (2013, 8-11 Eylül). *Ergenlerde duygu düzenlemenin yordayıcısı olarak cinsiyet, depresif belirtiler ve psikosomatik belirtilerin incelenmesi*. İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi içinde (s. 249-251). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Duy, B., ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H., ve Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72, 1112-1134.
- Eraslan-Çapan B., ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Erdoğan, E. (2014). *Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Ersan, C. (2017). *Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Feldman Barrett, L., ve Russell, J. A. (1999). The structure of current affect: Controversies and emerging consensus. *Psychological Sciences*, 8, 10-14.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Frijda, N. H. (1986). The current status of emotion theory. *Bulletin of the British Psychological Society*, 39, 65-75.
- Garnezy, N., Masten, A. S. & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child development*, 55, 1, 97-111.
- Garnezy, N. (1985). Stress resistant children: The search for protective factors. In J. Stevenson (Ed.), *Recent research in developmental psychopathology* (pp. 213-233). Pergamon Press.
- Garnezy, 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. (1991a). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20, 459-466.
- Garnezy, N. (1991b). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.

- Garnezy, N., ve Nuechterlein, K. (1972). Invulnerable children: The fact and fiction of competence and disadvantage. *American Journal of Orthopsychiatry*, 42, 328-329.
- Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C. A., ve Aydın, G. (2007). A literature review of studies on resilience, risk, and protective factors. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goleman, D. (1995). *Duygusal zekâ* (Çev. B. Seçkin Yüksel). Varlık Yayınları.
- Goodall, K., Trejnowska, A., ve Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626.
- Gökmen, D. (2009). *Kadın sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşleriyle birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınlar arasındaki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma durumlarının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 139-150.

- Gross, J. J. (1998a). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual foundations and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J., ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2, 387-401.
- Gross, J. J., ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 1-49). The Guilford Press.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Güloğlu, B., ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gürdal, C. (2015). *Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Gürkan, U. (2006a). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürkan, U. (2006b). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Gürkan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *NWSA-Education Sciences*, 9(1), 18-35.
- Hall, S. M., Munoz, R. F., Reus V. I., ve Sees, K. L. (1993). Nicotine, negative affect, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(5), 761-767.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(14), 53-66.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Haşimoğlu, A., ve Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Arhuss*, 1(2), 71-83.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling.
- Hayes, A. F. (2013). An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. New York: The Guilford Press.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 514-524.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 260-280.

- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1-25.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- Jack, R. E., Garrod, O. G. B., ve Schyns, P. G. (2014). Dynamic facial expressions of emotion transmit an evolving hierarchy of signals over time. *Current Biology*, 24, 187–192.
- Jenkins, J. K. (2016). *The relationship between resilience, attachment, and emotional coping styles* (Master Thesis). Old Dominion University, Norfolk, Virginia.
- Jew, C. L., Green, K. E., ve Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 32(2), 75.
- John, O. P., ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333.
- Joormann, J., Yoon, K. L., ve Siemer, M. (2010). Cognition and Emotion Regulation. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 174-203). The Guilford Press.
- Mestre, J. M., Nunez-Lozano, J. M., Gomez-Molinero, R., Zayas, A., Guil, R. (2017). Emotion Regulation Ability And Resilience İn A Sample Of Adolescents From A Suburban Area. *Frontiers in Pshychology*, 13(8).
- Kaplan, B., ve Aksel, E. Ş. (2013). Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(1). 20-49.
- Kararmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.

- Kararırmak, Ö. (2007a). Investigation of personel qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. Unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Kararırmak, Ö., ve Siviş-Çetinkaya, R. (2009). *Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. XVII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Kitapçığı. 1-3 Ekim, Ege Üniversitesi, Kuşadası.
- Kararırmak, Ö., ve Siviş-Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-41.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi* (31. Baskı). Nobel Yayınları.
- Kavas, S. (2019). *Yetişkin erkeklerin dürtüsel davranış, duygu düzenleme ve duyguları ifade eğilimlerinin algılanan babalık biçimi ve babaya duygusal erişilebilirlik açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kavi, E., ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 56-77.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kurilova, J. (2013). *Exploration of resilience in relation to mindfulness, self-compassion, and attachment styles* (Master Thesis). University of Calgary, Calgary.
- Lamiser Atik, E. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- Levine, H., ve Heller, R. (2018). *Bağlanma-aşkı bulmanın ve korumanın bilimsel yolları* (Çev. Ebrar Güldemler). Aganta Kitap.
- Liebenberg, L., Ungar, M., ve Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth with complex needs. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press.
- Luthar, S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Main, M., Kaplan, N., ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 66-104.
- Malak, K. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Mandleco, B. L., ve Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E.W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Resilience process in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic-resilience in development*. The Guilford Press.
- Masten, A. S., ve Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S., ve Gewirtz, A. H. (2006). Vulnerability and resilience in early child development. In K. Mc Cartney & D. Phillips (Eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 22-43). Blackwell Publishing.
- Masten, A. S., ve Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Masten, A. S., ve Powell, J. L. (2003). A resilience framework for research, policy and practice. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 1-26). Cambridge University Press.
- Masten, A. S., ve Powell, J. L. (2007). A resilience framework for research, policy and practice. *In Luthar*, 155-180.
- Masten, A. S., ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Masten, A. S., Best, K. M., ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., ve Reed, M. G. J. (2009). Resilience in development. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (p. 117-131). Oxford University Press.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., ve Nolen-Hoeksama, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 544-554.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11, 11-15.

- Mónaco E., Schoeps K., ve Montoya-Castilla, I. (2019). Attachment Styles and Well-Being in Adolescents: How Does Emotional Development Affect This Relationship? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (14), 2554.
- Morris, W. (1973). *The heritage illustrated dictionary of the English language* (International Ed.). American Heritage Publishing.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Mubarique, M. (2008). *Ergenlerin anne ve babalarına güvenli bağlanmaları ile olumlu sosyal davranışları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve empatinin aracılık rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara (29-30 Mart).
- Öner, Ç., ve Ascı, F. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin belirlemedeki rolünün incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 202-219.
- Öz, F., ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16 (3), 82-89.

- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin karşılaştırması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özen, D. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin anne-baba tutumlarının psikolojik sağlık üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Parr, G. D., ve Montgomery, M. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling, 1*(5), 26.
- Phillips, K. F. V., ve Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 14*, 145-156.
- Ramirez, E. R. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum, 42*, 73-82.
- Reyes, G., Elhai, J. D., ve Ford, J. D. (2008). *The encyclopedia of psychological trauma*. John Wiley & Sons.
- Roque, L., ve Veríssimo, M. (2011). Emotional context, maternal behavior and emotion regulation. *Infant Behavior and Development, 34*(4), 617-626.

- Roque, L., Veríssimo, M., Fernandes, M., ve Rebelo, A. (2013). Emotion regulation and attachment: Relationships with children's secure base, during different situational and social contexts in naturalistic settings. *Infant Behavior and Development*, 36(3), 298-306.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 589-611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.
- Salter-Pedneault, K., Steenkamp, M., ve Litz, B. T. (2010). Suppression. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 137-156). The Guilford Press.
- Sarıtaş Atalar, D., ve Altan Atalay, A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. T. Bildik (Ed.), *Ergenlik dönemi ve ruhsal bozukluklar içinde* (ss. 84-90). Türkiye Klinikleri.
- Savi Çakar, F., Karataş, Z., ve Çakır, M. (2015). Yetişkinler için Yılmazlık Ölçeği (YYÖ)'nin uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(32), 22-39.
- Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment and Human Development*, 2(1), 23-47.
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

- Silk, S. J., Steinberg, L., ve Morris, S. A. (2003). Adolescents emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*(6), 1869-1880.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağamlıklarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Solmuş, T. (2010). *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi*. Sistem Yayıncılık.
- Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme* (Çev. M. Artıran). Nobel Yayıncılık.
- Southam-Gerow, M. A., ve Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review, 22*, 189-222.
- Sroufe, L. A. (1983). Individual patterns of adaptation from infancy to preschool. *Minnesota Symposium in Child Psychology, 16*, 41-85.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment and Human Development, 7*(4), 349-367.
- Sroufe, L. A., Carlson, A. E., Levy, A. K., ve Egeland, B. (1999). Implications of attachment theory for developmental psychopathology. *Development and Psychopathology, 11*, 1-13.
- Stewart, M., Reid, G. J., ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing, 12*(1), 21-31.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi, 21*(57), 1-22.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi, 14*(43), 71-106.

- Sürücü, M., ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Şahin, T. (2019). *Psikolojik dayanıklılığın üniversite ligi korumalı futbol oyuncularının duygu düzenleme becerileri ve öfke düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, N. (2019). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ* (23. Baskı). Timaş Yayınları.
- Taşgın, E., ve Çetin, F. Ç. (2006). Ergenlerde major depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13, 87-94.
- Temiz, Z. T. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2007). Okullarda yaşanan şiddeti önleyici bir yaklaşım: Kendini toparlama gücü. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 9(3), 73-82.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition: The development of emotion regulation and dysregulation: biological and behavioral aspects. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

- Thompson, R. A. (2006). Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri (Çev. M. Sayıl & G. Ö. Demir). *Türk Psikoloji Bülteni*, 38, 113-120.
- Thompson, R. A., ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163-182.
- Thompson, R. A., ve Meyer, S. (2007). The socialization of emotion regulation in the family. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). Guilford Press.
- Türköz, Y. (2007). *Okulöncesi çocuklarda bağlanma örüntüsünün kişilerarası problem çözme ve açık bellek süreçlerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uğur, E. (2020). *Farklı sosyal çevrede yaşayan ergen gruplarının bağlanma, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemesi açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ulaşan Özgüle, E. T., ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1-18.
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K., ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 17(62), 434-446.
- Uyar, M. (2019). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Uz Baş A., ve Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, (41), 202-214.
- Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ülker-Tümlü, G., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205-213.
- Van Buren, A., ve Cooley, E. L. (2002). Attachment styles, view of self and negative affect. *North American Journal of Psychology*, 4(3), 417-430.
- Vatan, S., ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201.
- Vergili, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Wagnild, G. M., ve Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- Webster's new twentieth century dictionary of the English language* (2nd Ed.). (1958). Simon & Schuster.
- Werner, E. (1996). Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 5, 47-51.
- Werner, E. E., ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw-Hill.
- Werner, E., ve Smith, R. (1989). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. Adams, Bannister and Cox.

- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-38). Guilford Press.
- Winders, S. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 3-9.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. (Ed: Glantz, M. D. ve Johnson, J. L.) *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers
- Wolin, S., ve Wolin, S. (1993) *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Boks.
- Yıldız, M. A. (2016). Multiple mediation of emotion regulation strategies in the relationship between loneliness and positivity in adolescents. *Eğitim ve Bilim*, 41(186), 217-231.
- Yıldız, M., ve Duy, B. (2014). Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Yörükan, T. (2011). *Bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., ve Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27, 155-168.
- Zimmermann, P. (2004). Attachment representations and characteristics of friendship relations during adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88, 83-101.

Zimmermann, P., ve Becker-Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status. *Journal of Adolescence*, 25, 107-124.

Zimmermann, P., ve Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood, and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194.

