

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

EBEVEYNLERİ BOŞANMIŞ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ İLE EBEVEYNLERİ BOŞANMAMIŞ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK AÇISINDAN
KARŞILAŞTIRILMASI

Yüksek Lisans Tezi

Gizem TOK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Gizem TOK

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Ebeveynleri Boşanmış Üniversite Öğrencileri İle Ebeveynleri Boşanmamış Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ve Psikolojik Dayanıklılık Açısından Karşılaştırılması

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 04.08.2021

SAYFA SAYISI : 116

TEZ DANIŞMANLARI : Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

DİZİN TERİMLERİ : Bilişsel Duygu Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık, Kişilik Özellikleri, Boşanma, Üniversite Öğrencisi

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmada ebeveynleri boşanmış veya boşanmamış olan bireylerin duygu düzenleme becerileri, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve kişilik özellikleri yönünden karşılaştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda çalışma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanacaktır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını derecesini belirlenmiştir. Bu bulgulara göre boşanma psikolojik dayanıklılık bilişsel duygu düzenleme arasında ilişki saptanmıştır.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Gizem TOK

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

EBEVEYNLERİ BOŞANMIŞ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ İLE EBEVEYNLERİ BOŞANMAMIŞ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK AÇISINDAN
KARŞILAŞTIRILMASI

Yüksek Lisans Tezi

Gizem TOK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığı, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Gizem TOK

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gizem TOK'un Ebeveynleri Boşanmış Üniversite Öğrencileri İle Ebeveynleri Boşanmamış Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI
(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Aziz Mehmet
GÖKBAKAN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Psikolojik dayanıklılık bilişsel duygu düzenleme kişilik ve boşanma literatürde farklı konular ile birlikte araştırma konusu olmuştur. Bu çalışmanın temel amacı ebeveynleri boşanmış veya boşanmamış olan bireylerin duygu düzenleme becerileri, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve kişilik özellikleri yönünden karşılaştırmaktır.

Araştırma 2019-2020 yılları arasında İstanbul Gelişim Üniversitesi ve İstanbul Okan Üniversitesinde eğitim ve öğretim gören 77 kadından 31 erkekten oluşan 108 kişilik ebeveynleri evli grup ile 67 kadın 33 erkek 100 kişilik ebeveynleri boşanmış toplamda 208 kişinin katıldığı iki gruptan oluşmuştur. Cinsiyet yaş ebeveynlerinin boşanma durumları gibi sorulardan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bununla beraber Bilişsel duygu düzenleme ölçeği kişilik özellikleri için beş faktör kişilik ölçeği ve son olarak psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma grubundan toplanacak olan veriler SPSS 25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; ebeveynleri boşanmış veya boşanmamış bireylerin bilişsel duygu düzenleme alt ölçeklerinde orta seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme becerileri alt ölçekleri ile kişilik arasındaki ilişki incelendiğinde, pozitif ve negatif ilişkili anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyetin de boşanma üstünde etkisi anlamlı bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Bilişsel Duygu Düzenleme, Psikolojik Dayanıklılık, Kişilik Özellikleri, Boşanma, Üniversite Öğrencisi

SUMMARY

Psychological resilience, cognitive emotion regulation, personality and divorce have been the subject of research along with different topics in the literature. The main purpose of this study is to compare individuals whose parents are divorced or not in terms of emotion regulation skills, psychological resilience levels and personality traits.

The research consisted of two groups of 108 people whose parents were married, consisting of 77 women and 31 men, who were educated and trained at Istanbul Gelişim University and Istanbul Okan University between 2019-2020, and a total of 208 people, 67 women 33 men, 100 divorced parents. A personal information form consisting of questions such as gender, age, parents' divorce status was used. In addition, the five factor personality scale and finally the psychological resilience scale were used for the personality traits of the Cognitive Emotion Regulation Scale.

The information obtained from the researches, the data to be collected from the research group were analyzed using the SPSS 25 program. According to the results of the research; A moderately significant relationship was found in cognitive emotion regulation subscales of individuals whose parents were divorced or not. When the relationship between cognitive emotion regulation skills and personality was examined, a significant positive and negative relationship was found. A positive relationship was found between the personality traits and psychological resilience levels of individuals with divorced parents. Gender was also found to have a significant effect on divorce.

Keywords: Cognitive Emotion Regulation, Resilience, Personality Traits, Divorce, University Student

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ... ..	1

BİRİNCİ BÖLÜM

TEZİN AMACI

1.1 Tezin Amacı.....	3
1.2 Tezin Önemi	3
1.3. Tezin Hipotezleri.....	3
1.3.2 Araştırmanın Sınırlılıkları	4

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Kişiliğin Tarihi.....	5
2.1.2. Kişilik Kuramları	6
2.1.3Psikanaliz Kuramı	6
2.1.4Bireysel Psikoloji	7
2.1.5 Davranışçılık	9
2.1.6. Temel Ayırıcı Özellik Kuramı	10
2.1.7 Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı	11
2.1.8 Biyoloji Temelli Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı.....	12
2.1.9 Beş Faktör Kuramı	14
2.1.10 Duygusal İstikrarsızlık	14

2.1.11Dışadönüklük	15
2.1.12 Deneyime Açıklık	15
2.1.13 Uyumluluk	16
2.1.14Sorumluluk.....	16
2.1.15 Kişiliğe Etki Eden Etmenler	17
2.1.16 Genetik Etmenler	17
2.1.17 Çevre: Kültür ve Aile	17
2.1.18 Kültür	17
2.1.19 Aile.....	18
2.2 Psikolojik Dayanıklılığın Kelime Anlamı.....	18
2.2.1 Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı	20
2.2.2 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Etmenler	21
2.2.3. Risk Etmeni.....	21
2.2.4 Bireysel Risk Etmeni	21
2.2.5 Ailesel Risk Etmeni	22
2.2.6 Çevresel Risk Etmeni	23
2.2.7 Koruyucu Etmenler	23
2.2.8 Bireysel Koruyucu Etmenler.....	24
2.2.9 Ailesel Koruyucu Etmenler.....	24
2.2.10 Çevresel Koruyucu Etmenler	25
2.2.11 Olumlu Sonuçlar	26
2.2.12 Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutları	26
2.2.3 Kendini Adama	26
2.2.4 Kontrol	26
2.2.5 Meydan Okuma.....	27
2.2.6 Psikolojik Dayanıklı Bireylerin Özellikleri	27
2.2.7 Psikolojik Dayanıklılığın Özellikleri	27
2.2.8Psikolojik Dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar	29
2.3 Bilişsel duygu düzenleme kelime anlamı.....	31
2.3.1 Duyguları Açıklayan Teoriler	31
2.3.2 Duygu Düzenleme.....	36
2.3.3 Bilişsel Duygu Düzenleme.....	37
2.3.4Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları	38
2.3.5 Diğerlerini suçlama	38

2.3.6 Kendini suçlama.....	38
2.3.7 Felaketleştirme (Yıkım)	38
2.3.8 Düşünceye odaklanma	38
2.3.9 Olumlu Tekrar Odaklanma	38
2.3.10 Kabul Etme	39
2.3.11 Bakış Açısı Yerleştirme	39
2.3.12 Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	39
2.3.13 Plana Tekrar Odaklanma.....	39
2.3.14 Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	39
2.4. BOŞANMA	40
2.4.1 Boşanma istatistikleri.....	41
2.4.2 Boşanma Nedenleri	41
2.4.3 Boşanmanın bireyler üstündeki etkileri	42
2.4.4 Boşanma ile ilgili yapılan çalışmalar	42

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırma modeli.....	44
3.2 Örneklem	44
3.3 Veri toplama araçları.....	44
3.3.1 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	44
3.3.1 Beş Faktör Kişilik Ölçeği.....	45
3.3.2 İlişki Ölçekleri Anketi.....	45
3.4 Verilerin istatistiksel analizi.....	46

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
KAYNAKÇA	78
EKLER.....	93

KISALTMALAR

APA : Amerika Psikoloji Derneği

BFKE: Beş Faktör Kişilik Envanteri

BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

PDÖ : Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	47
Tablo 2. Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar	48
Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özellikleri	48
Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri....	50
Tablo 5. Anne Babası Boşanmış Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular	50
Tablo 6. Anne Babası Boşanmış Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	50
Tablo 7. Anne Babası Boşanmış Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	53
Tablo 8. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları	54
Tablo 9. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Dışa Dönüklük Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları	55
Tablo 10. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Uyumluluk Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları	55
Tablo 11. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sorumluluk Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları	56
Tablo 12. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Duygusal İstikrarsızlık Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları	56
Tablo 13. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Deneyime Açıklık Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları	57
Tablo 14. Anne-Baba Evlilik Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına	57
Tablo 15. Anne Babası Boşanmış Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına	59
Tablo 16. Anne Baba Boşandığında Olunan Yaş Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına	61

Tablo 17. Anne Babası Evli Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular	62
Tablo 18. Anne Babası Evli Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	63
Tablo 19. Anne Babası Evli Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	64
Tablo 20. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları	66
Tablo 21. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Dışa Dönüklük Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları.....	66
Tablo 22. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Uyumluluk Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları	67
Tablo 23. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sorumluluk Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları	67
Tablo 24. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Duygusal İstikrarsızlık Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları.....	68
Tablo 25. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Deneyime Açıklık Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları.....	68
Tablo 26. Anne Babası Evli Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına	69

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. James Lange Kuramı	33
Şekil 2. Robert Plutchik'in duygu düzenlemesi.....	35
Şekil 3 Boşanma İstatistikleri	41



ÖNSÖZ

Tezimde bana danışmanlık yapan sayın hocam Dr.öğr.üyesi İshak Saygılı'ya en içten teşekkürlerimi iletmek isterim. Yüksek lisans ve lisans süresince bana bilgileri ile dokunan bütün hocalarıma minnetimi ayrıca belirtmek isterim.

Tüm hayatım boyunca başta annem Fatma Atalay ve babam Enver Tok olmak üzere bütün aileme beni bu günlere getirdikleri ve her zaman yanımda oldukları için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreç boyunca sorunlarıma destek olmaya çalışan Kemal Atalay'a her zaman yanımda olan Uğur Can Demir'e ve Betül Aytekin'e son olarak her sorunuma cevap arayan Burcu Baldalan'a da teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

GİRİŞ

İnsanlık tarihi 195.000 yıllık bir geçmişe sahiptir. Geçmişte entegrasyon halinde yaşamaya başlamışlardır. Bunun sonucunda bölgesel olarak kültürü meydana getirmiştir. Kültür toplumun kendi özelliklerini nesiller boyunca aktarılması sonucunda günümüze kadar gelmiştir. (Dray 1999). Sosyolojik ve psikolojik olarak topluluk içinde yaşayana insanlar bireysel bağlamda ilişkiler kurmuşlardır. Bu ilişkiler bağlamında sosyal ilişkiler oluşmaya başlaması sonucu evlilik kavramı oluşmuştur. (Girgis, 2011)

Evlilik tarih boyunca süregelen ve kültürel anlamda değişiklikler gösteren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. (Nanda,Warms 2009) Evlilik, eş olarak adlandırılan iki kişi arasında yükümlülükler ile kurulan yasak hakların olduğu kültürel olarak tanınan bir birlik olarak tanımlanabilir.(İnsan hakları raporu ,2008) Bu birliklerin birleşmesi ve ya genişlemesi ile aile meydana gelmektedir. Aile ise toplumda aile evlilik yolu ya da akrabalık ile ilişkili insanlar topluluğuna verilen addır. Bununla beraber toplumun en küçük yapı taşı olarak evrensel anlamda tanımlanabilmektedir.(Collins ve Coleman, 2012)

Ailelerin yapılarına bakıldığında doğuştan getirilen özelliklerden biri de kişiliktir. Kişilik aileden etkilenmekle beraber küçük yaşlarda daha hızlı gelişir ve doğuştan getirdiğimiz özelliklerimizi temeli olarak adlandırılabilir. Bunlara örnek olarak duygusal denge dışadönüklük gibi özellikler gösterilebilir. Kişilik psikoloji tarihi boyunca farklı şekillerde farklı insanlar tarafından yorumlanmıştır. Ancak bu yorumlamalara rağmen ortak bir tanıma koyulamayan bir konu olarak tarihte süregelenmiştir. Farklı alanlarda yapılan tanımlamalar da bulunmaktadır. Ortak olarak temelde tanımlanan kişilik biliş ve duygusal özelliklerin oluşturduğu genetik fizyolojik ve sosyal çevreden ile gelişen bir tutum ve davranış kombinasyonu olarak karşımıza çıkmaktadır. (Rolland ve McCrae, 2002)

Kişiliği etkileyen faktörlerden biri de boşanmadır. Eski zamanlardan beri günümüze gelen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Geçmişten bu yana yaşanmasına rağmen son zamanlarda boşanmalar artmıştır. Türkiye’de yapılan evliliklerin sayısı 2019 yılında 541 bin 424 kişi olarak belirtilmiştir. Ancak bunların 155 bin 47 kişisi boşanma ile son bulmuştur. Boşanma iki eşleri etkilediği gibi çocuklar ve gençler üstünde de etkileri görülmektedir. Yapılan araştırmalarda

boşanmanın psikolojik ve kişilik özellikleri üzerinde etkiler gösterdiği ortaya konulmuştur. (Tuik, 2019)

Boşanmanın etkilediği bir faktörde de duygu düzenleme olarak gösterilmiştir. Thompson duygu düzenlemenin tek bir tanımı olmadığını savunmaktadır. (Thompson.1994) Ancak Barrett ve arkadaşları duygu düzenleme bireyin duygu çeşitliliği ve süregelen deneyim taleplerine reaksiyon verebilme ve olaylara adapte olamaya, sosyal ilişkileri düzenleme kabiliyeti olarak tanımlanabildiğini düşünmektedir. (Barrett ve ark, 2001)

Son olarak, psikolojik dayanıklılık ise, zihinsel olarak bir sorun ile başa çıkabilme sonucunda başa dönebilme özelliğine denir.(Gooding ve ark, 2012)

Türkiye’de boşanma üstüne yapılan çalışmalar çocukluk ve ergenlik çağındaki bireyler üstüne yazılmıştır. Üniversite öğrencileri üstüne odaklanan çalışmalar az bulunmaktadır. Bu araştırmada ebeveynleri boşanmış üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenleme arasında ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada İstanbul Okan Üniversitesinde ve İstanbul Gelişim Üniversitesinde okuyan öğrencilerin boşanmış ve boşanmamış ebeveynlere sahip kişilik özelliklerini araştırmak ve bunun duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini incelemeyi hedeflemektedir.

1.2 Araştırmanın Önemi

Araştırmada ebeveynlerinin boşanmasının öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılığa ne seviyede ve ne yönde etki gösterdiğini konu almıştır.

Mevcut tez çalışmaları çocuklar üstüne yoğunlaşmıştır. Çocukluk döneminde yaşanan boşanmaların gelecek hayatlarında kişiliklerinde, psikolojik dayanıklılıklarında ve duygu düzenleme üstünde bir etkisinin olacağı düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasında üniversitede okuyan bireylerin ebeveynleri boşanan ve ebeveynleri boşanan bireylerin ebeveynlerinin boşanmasının uzun süreli etkilerini ve kişilik üstüne etkilerinin psikolojik dayanıklılıklarının ve duygu düzenlemelerinin anlaşılması ile literatüre katkıda bulunacağı düşünülmüştür.

1.3 Araştırmanın Hipotezleri

1.Ebeveynleri boşanmış üniversite öğrencileri ve ebeveynleri boşanmamış üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olacağı beklenmektedir.

2. Ebeveynleri evli ve ebeveynleri boşanmış olan bireylerin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olacağı beklenmektedir.

3. Ebeveynleri evli ve ebeveynleri boşanmış olan bireylerin Psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve bilişsel duygu düzenleme alt boyutları düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunacağı beklenmektedir.

4. Ebeveynlerinin evlilik durumlarının kişilik özellikleri alt boyutları düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olacağı beklenmektedir.

5. Ebeveynlerinin evlilik durumlarının bilişsel duygu düzenleme alt boyutları düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olacağı beklenmektedir.

6. Ebeveynlerinin evlilik durumlarının psikolojik dayanıklılık alt boyutları düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunacağı beklenmektedir.

7. Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ile kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunacağı beklenmektedir.

8. Ebeveynleri evli olan ve ebeveynleri boşanmış olan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme alt boyutları düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunacağı beklenmektedir.

9. Ebeveynleri evli olan ve ebeveynleri boşanmış olan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenleme alt boyutları düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunacağı beklenmektedir.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma İstanbul ili içinde bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi ve İstanbul Okan Üniversitesi 2019-2020 eğitim öğretim yılında okuyan öğrenciler 207 öğrenci ile sınırlı kalmıştır. Araştırmanın evreninde alınan örnekleme devlet üniversitesinde okuyan öğrenciler bulunmamakta özel üniversitede okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan yöntem olan anket ile sınırlıdır. Anket öğrencilerin yaptıkları zamanki duygu ve düşüncelerini ölçmekte geçmişte yaşanan ve gelecekte yaşayacakları değişimler açısından tespit yaratamama açısından sınırlıdır. Seçilen grup örnekleme açısından incelendiğinde evrenin tamamını temsil ettiği ve diğer üniversiteler için de benzer olumsuzlukların yaşanacağını varsaymıştır. Araştırmaya Katılanların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Beş Faktör Kişilik Envanteri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Envanterinin bireyin özelliklerini ölçtüğü varsayılmıştır. Ayrıca bireylere verilen kişisel veri formunun da doğru bilgiler ile yanıtladığı varsayımlar arasındadır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURUMSAL ÇERÇEVE

2.1.Kişiliğin Tarihi

Kişiliğin tanımlanmaya çalışması eski tarihlere kadar uzanmaktadır. Kişiliğin biyolojik ya da fizyolojik mi yoksa başka bir nedenden mi kaynaklandığı eski zamanlarda sorulan sorular içinde yer almıştır. Her çağın insanların kişiliklerini açıklamak için başka tanımlamaları olmuştur. (Schultz ve Schultz,2016)

Hipokrat kişiliği ele aldığında vücut sıvıları ile anlatabileceğini düşünmüştür. Bu sıvıların oluşturduğu dört mizaç tipi tanımlamıştır. Vücut sıvılarının ve safralarının kararmakta olan kişilerin özellik olarak kötümser ve melankolik ruh hallerine yol açtığını düşünmüştür. Tam tersi görüldüğünde ise kişilerin olumlu ve mutlu olduğunu savunmuştur. Bu ruh hallerini ise kara safra, kan, sarı safra, lenf olarak dört tip olarak açıklamıştır.(Hall ve ark, 1957)

Hipokrat döneminden sonra beden ve kişilik iki ayrı kavram olarak görülmeye başlanmıştır. Hipokrat sonrasında tarihe bakıldığında Farabi gibi düşünürler ruh ve beden ilişkisinden bahsettikleri görülmeye başlanmıştır. Farabi'ye göre ruh ve beden ayrı iki parçadır. Ve ruh bambaşka bir cevher olarak görülmelidir. Ancak bu tanım daha çok ahlaki anlamda kullanılmıştır. (Düzgüner,2013)

Bu sürecin sonunda modern psikoloji tarihinde karşımıza Wilhelm Wundt çıkmaktadır. Wundt psikoloji tarihinde deneysel psikolojiyi çıkaran kişi olarak bilinmektedir. Kültürel psikoloji ile de ilgilenmiş buna dair araştırmalar da yapmıştır. Wundt beden ve kişiliğin ayrımını yapan kişi olarak da kabul görmüştür. Bilimsel kabul edilmeyen ancak önemli bir değişimin ilk parçasıdır. (Şimşek ve ark,2015)

Wundt sonrası insanları beden yapıları mizaç ve kişilik olarak yapılan tanımlamalar ortaya çıkmıştır. Bu araştırmacılarından biri Ernst Kretschmer'dır. Araştırmasında yüz beden kafa olarak insanları üçe ayırmıştır. Bu tipleri piknik tip atletik tip astenik tip olarak ayırmıştır. Piknik tip şişman ve sakın kişilerken, atletik tip kalın kemikli geniş omuzlu güçlü tiplerdir. Astenik tip ince kırılğan yapıdaki tiplere

verilen isimdir. Son olarak gruplara uymayan tiplere diplastik tip demiştir.(Kretschmer, 1940).

Zamanla kişilik sadece psikolojinin alanı olmaktan çıkmıştır. Disiplinler arası kişilik araştırmaları görölmektedir. Kişilik sadece beden ve ruh ayrımı olmadığını savunan araştırmalar da bulunmaktadır. Coloiner'in Amerika'daki araştırmasına göre usul ve önerme hafıza ve öğrenme ile bağlantılı olan ana beyin sistemlerinin ayrışması kişiliğin iki bileşeni arasındaki klinik ayrımı açıklığa kavuşturur: bunlar mizaç ve karakterdir.(Cloninger ve ark, 1994)

Mizaç kişiliğin duygusal özü karakter ise kavramsal özü olarak tanımlanabilir. Mizaç temel yapıyı oluştururken karakter tecrübeleri kişilik ise çevre ve fizyolojinin yansıması olarak görölmektedir. Bu üç kavram birbirini tamamlayarak kişiliğin oluşumunu sağlamaktadır. Son zamanlarda tanımlayıcı, gelişimsel, genetik ve nöro-davranışsal çalışmalar mizaç karakter ve kişiliğin üç boyutu olduğu düşünölmektedir. (Arkar,2010)

2.1.1 Kişilik Kuramları ve tanımları

Kişilik birçok disiplinin açıklamaya çalıştığı bir kavramdır. Literatürde 50'den fazla kişilik tanımı bulunmaktadır. (Allport,1937) Psikolojinin alt dallarından olan kişilik, bireylerin kendine has tutum davranış düşüncelerini deneye dayalı ve bilimsel olarak inceler. Kişiliği incelemek için kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlar kuramcıların geçmiş yaşantıları, düşünceleri ve kişiliklerini yansıtır. Kişiliği, kişilik boyutları, gelişim ve doğası yönünden incelemişlerdir. (Burger,2013)

2.1.2 Psikanaliz Kuramı

Temeline bakıldığında Freud göze çarpmaktadır ve kişilik ile ilgili yapılan ilk tanımlardan birini yapan kişi olarak da bilinmektedir. Freud'un temellerden birini attığı kişilik kuramı Psikanaliz olarak anılmaktadır. Sonrasında çıkan kuramlar Freud'un psikanalizini takip eden ya da eleştirmeyi temel aldığı bunun üstüne bir yapı oluşturmuştur. Kişiliğin biyolojik ve doğuştan getirdiğimiz özelliklerine vurgu yapmıştır. (Fonagy, 2010).

Freud kişiliğin yapısını, ruhsal yapı olarak topografik model olan bilinç bilinçdışı ve bilinçöncesi ile tanımlamıştır. Yapısal model olan tanımladığı id, ego

süpego ise topografik modelin üç düzeyinde gerçekleşmektedir. Saldırganlık ve dürtülerimiz tarafından yönetilen id, ara bulucu ve ortama ayak uydurmamızı sağlayan ego ve Vicdan görevi gören kurallara uyulmasını sağlayan süper egodan oluşmaktadır. (Sheehy ve Forsythe, 2004).

İd, doğumdan sonra ilk oluşan yapıdır. İlkel benlik olarak adlandırılabilir. Kişiliğin biyolojik yanı olmakla beraber içgüdüsel bir yapıdır. Ayrıca doyurulmayı bekleyen fiziksel ihtiyaçları temsil eder. Acıdan kaçınma olan haz prensibi ile çalışır. Ego, süperego ve id arasında köprü görevi görmektedir. İdin isteklerini gerçek dünya ile karşılaştırarak isteklerini ertelemesini sağlayan gerçeklik prensi ile çalışır. Süperego ise, ahlaki yön olarak toplumsal kuralların ve vicdanının sesini simgeler. Toplum içinde etkili ve kurallara uyma üstünde çalışır. Bu süreçler bilinç bilinçdışı ve bilinç düzeyinde gerçekleşir.(İnanç ve Yerlikaya, 2017)

Bilinç: Günlük hayatta gördüğümüz duyduğumuz olay ve durumları farkında olduğumuz düzeyde olan yaşantılardır. Bilinç öncesi: Normalde farkında varılmayan ancak düşünüldüğü zaman akla getirilebilecek yaşantılardır. Hatıra ve birikimlerin bulunmaktadır. Bilinç ve bilinçdışı arasında köprü görevindedir. Bilinçdışı: Farkında olunmayan, ancak kişiliğin temelinde yatan istek ve arzu davranışlarının temelini oluşturur. Bu istek ve arzularla davranışları çoğunu yönetmektedir.(Macmillan, 1990)

Freud kişiliğin gelişimini psikoseksüel dönemler olarak ayırmıştır. Bu dönemler, oral anal fallik latent ve genital olarak adlandırılır. Bu yapının temelinde, sistemin çalışmasını sağlayan bir enerji bulunmaktadır. Bu enerji, doğal bir enerjidir ve libido olarak adlandırılır. Libido enerjisi eğer psikoseksüel dönmelerden birinde takılırsa çatışmalara sebebiyet verir (Fisher ve Greenberg, 1996)

Sigmund Freud'a göre kişiliğin temelleri çocuklukta atılmaktadır. Bu temeller kişinin yetişkin hayatında davranışları yönlendiren dürtüler ile çocuklukta davranışa yönlendiren dürtüler arasında bir fark bulunmamaktadır. İlk 6 yaş kişiliğin temelleri için önemlidir. Burada atılan temeller, kalıcıdır. Kişiliğin şekillendiği 0-6 yaştan sonra değişiklik göstermemektedir. Burada oluşan sorunlar yetişkinlik hayatındaki sorunların temelini oluşturur. (Cervone ve Pervin, 2015).

2.1.3 Bireysel Psikoloji

Adler Freud'dan farklı olarak, kavramlarını sade tutarak, bireylere bir rehber olabilmesi adına az sayıda kavram ile kuramını oluşturmuştur. İnsan doğasının

kendine özel eşsiz bir yapıda olduğunu düşünmüş, birey ve toplumu bir bütün şeklinde değerlendirmiştir. Kişilik bütün ve bölünmezdir. Bununla beraber, davranışları bireyin amacına yönelik olduğunu açıklamıştır. Birey diğerleriyle ilişki kurmak adına doğuştan bir potansiyelle doğmuştur. Bu, sosyal ilgi olarak tanımlanmıştır.(Adler,1930)

Sosyal ilginini gelişmesi için düzenli aile rehberli gerektiğini savunmuştur. Anne çocuk ilişkisinde destekleyicilik ile rol model almada etkili olacağını ve temelde bireylerin bunun için motivasyonun olduğunu belirtmiştir. Bu motivasyon aşağılık duygusu üstünlük çabası temellidir. Üstünlük çabası her bireyin eksik ve yetersiz olarak dünyaya geldiğini ve bunu geliştirmek için üstünlük kurma motivasyonu temelleri bulunduğunu söylemektedir. (Adler, 1964).

Adler bireyin kendini pozitif yönde ilerletmeye ve üstün olmak için çabaladığını düşünmektedir. Kişiliğin yapısında bilinç ve bilinçdışı bulunmaktadır. Ancak bu yapıyı bir bütün olarak ele almıştır. Çocuklar dört/beş yaşında hedeflerini oluşturmaya başlar ve devam ettirebilir. Bu yaşam hedeflerini etkileyen ve geliştiren etmenlerin kalıtımsal çevresel ve yaratıcı güç faktörleri olduğu düşünülmektedir. Aşağılık kompleksini üstünlük kompleksini üstünlük kompleksi olarak pozitif yönde çevirmekte dezavantaj yaratacak üç engel bulunmaktadır. Bunlar, organ kusurlarının bulunması, ebeveynleri tarafından şımartılma ve ihmalkâr ebeveynlerin olmasıdır. (Heidbreder, 1927).

Organ kusurları doğuştan gelen yeterli olmayan organların fonksiyonlarını gerçekleştirememesi organ kusurları olarak adlandırılmıştır. Bu kusur bireyi üstünlüğe ulaştırabileceği gibi yetersizlik düşüncelerine sebebiyet verebilme ihtimali bulunmaktadır. Bunun dışında ise, ciddi hastalıkları psikopatoloji gelişiminin temeli olarak görmüştür. Eğer bunlara rağmen birey zorlukların üstesinden gelebilirse ancak başarılı bir birey olabileceğini savunmuştur.(Adler, ve Jelliffe, 1917)

Şımartılmış çocukların zor yaşam şartları ve stresli olaylar karşısında başarılı olamayacakları ve içten bir başarısızlıkla beraber aşağılık hislerine yol açacağını belirtilmiştir. Adler bu bireylerin kendilerinden çok diğer bireylere güven duyacakları için başarı konusunda zorluk çekebilmeleri muhtemel olacağını düşünmüştür. Anne ve babanın ilgisizliği ise aşağılık kompleksine sebebiyet vereceği gibi, diğer bireylere güvensizlik yaşayacaklardır. Bu üç kriter ortaya çıkabilecek sorunların temeli olarak ele alınmıştır. (Adler, 1988).

Çocukların doğum sırası da etkili kişiliğin üstünde etki eden etmenler arasındadır. Kardeşlerin ve ailenin içinde konumu çocukluk döneminde kişilik üzerinde değişikliklere sebep olabildiği noktasına odaklanmıştır. Örneğin ilk çocuk, ikinci bir çocuk gelmeden önce biriciktir. İkinci bir çocuk geldikten sonra ise, eski biricikliğini ararken onunla bir mücadele içinde olacaktır. Ancak büyüdüğünde lider ruhlu olmaya atkın güçlü olmak isteyen bireyler olabilirler. Bunun nedeni ise diğer kardeşler ile olan rekabetten kaynaklanmaktadır.

Adler genel olarak bir sınıflandırma yapmaktan kaçınmış yaşam tarzının önemini altını çizmiştir. (Watts, ve Maniacci, 2006)

2.1.4 Davranışçılık

Davranışçılığın başlangıcı 1913 yılında John Broadus Watson tarafından atılmıştır. Watson davranışların nesnel gözlemlenebilir olduğunu etki tepki açısından inceleyebilir olduğunu savunmuştur. Ruh ve bilinç gibi diğer kavramları ve bireyin iç dünyasını kabul etmemiştir. Hayvan deneyleri ile bu düşüncelerini ortaya koyan çalışmalar yapmıştır. (Watson, 1913).

Watson sonrası, İvan Petrovitch Pavlov davranışçılığın temellerini attığı kabul edilen kişi olarak kabul edilmiştir. Pavlov köpeği ile yaptığı çalışmalarda, şartlı refleks kavramını ortaya koymuştur. Klasik koşullanma olarak bilinen bu terim nötr uyarıcı ile koşulsuz bir uyarıcının beraber verilmesi sonucunda istemsiz bir tepkinin yaratılması olarak tanımlanabilir. (Watson,1957).

Pavlov sonrasında Burrhus Frederick Skinner kişiliğin üstünde davranışçılık ile ilgili çalışmalar yapmıştır. Skinner'a göre kişiliğin yapısı davranışlara ve verdiği tepkilere bağlıdır. Kişilik değişmez tek değişen davranışlardır. Operant koşullanma kavramını bulmuştur. Bu kavram davranışların ceza ve ödül verme ile artırılma ve azaltma yöntemi olarak ortaya çıkmıştır. (Watson, 1969).

Davranışçılar kişiliği durağan ve tutarlı olarak açıklamışlardır. Yeni karşılaşılan durumlarda verdiğimiz tepkilerin değiştiğini varsaymışlardır. Ancak gelişimin yaşam boyu süren bir doğası olduğunu kabul etmişlerdir. (Malone, 2014).

2.1.6 Temel Ayırıcı Özellik Kuramı

Kişiliği tanımlama yalnızca Psikanalitik yaklaşım ile olmamıştır. Psikanalizin bilinçaltına ve geçmiş yaşantılarına çok takıldığı ve göz önünde olanı kaçırdığını eleştirisini yaparak, temel ayırıcı özellik tanımı ile psikoloji dünyasında ayırıcı özellik araştırmacısı olan Gordon Allport 1921'de bu tanımı psikoloji dünyasına kazandırmıştır. Bilinçaltı ve somut yönler yerine araştırma odaklı bir temel atmıştır. Davranışın çeşitli örneğin çevresel etkenlerin şekillendirdiğini bu yüzden bireyin davranışının önceden ön görülemeyeceğini varsaymıştır. (Allport ve Allport, 1921).

Kişilik tutarlı ve genel olarak değişmeyen bir yapı olduğunu savunun Allport bunu kanıtlamak için faktör analizini kullanarak faktör- analitik yaklaşımının temelini de atmıştır. Kişiliği açıklamada 17.953 sözcük kullanmıştır.

Allport'a göre kişilik iki şekilde ele alınabilir. Bunlardan ilki kişiyi diğer insanlar ile karşılaştırarak, onların durumuna göre kişinin yerinin ne olduğunu kıyaslayarak bireyi grup normlarına göre kendi içinde inceleme tekniği ile ortaya çıkarılabilir (Allport, 1921).

Kişiliğin süreklilik grafiği bulunmaktadır ve davranışlar sergilendiğinde bu grafiğe yerleştirilmesi sonucunda hangi noktada olduğunu belirtir. Bu belirtme bir kişilik özelliğini ne derece gösterildiğine göre sınıflandırılır. Bunun sonucunda ulaştıkları ise kişiliğin değişmediği ve duruma göre kararlılık gösterdiği. Buna ise ayırıcı özellik adı verilir. (Allport, 1961).

İkincisi ve göz ardı edilen düşüncesi ise kişinin kendi içinde inceleyerek kişiliğini oluşturan özelliklerini biricikliğini belirlemenin mümkün olduğudur. Bireyin özelliklerinin 9-10 tanesine temel özellikler denmektedir. Bu özelliklerin en temelinde bulunan temel ayırıcı özellikler bulunmaktadır. Bu kişinin en baskın olan özelliği olmakla beraber boyutunun kendilik içinde karar verilmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. (Allport, 1960)

Kendilik kavramı kişiliğin ana merkezinde yer alır ve proprium adında anılır. Kendilik kişiliğin içsel kısmıdır. Kişinin olumlu davranışları ve özelliklerinden oluşur. Çocukluk döneminde bedenlerinin diğerlerinden farklı olduğunu anlamaya başlar ve bu noktada gelişmeye başlar. Ergenlik boyunca devam eder. Kendiliğin bütün yönlerinin toplanmasına proprium denilmektedir. Ayırıcı özellik, temel özellik

ve kendilik kavramları kişiliğin oluşmasını sağlayan parçalardır ve tanımıdır. (Nicholson,1998)

2.1.7 Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı

Raymond Cattell tümevarımcı bir yaklaşım benimsemiştir. Ayırıcı özelliklerin temelde fiziksel ve fizyolojik bir şekilde anlaşılamayacağını ancak davranışların gözlemlenmesi sonucu ortaya çıkarılabileceğini düşünmüştür.

Kişiliği oluşturan birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenler, genetik ve çevreden etkilenerek oluştuklarını ve bu davranışları ölçmek için faktör analizi ile çalışmıştır. (Cattell,1943).

Ölçümde temelde üç veri kaynağı kullanmıştır. Bu kaynaklar akademik performans, kişinin kendisini gözlemlediği iç gözlem ve kişinin yetenek ve zekâsının ölçülmesinden elde edilen verilerdir. Dışardan insanların da görüşleri alınarak kişinin davranışlarının incelenmesi sonucunda kişilik güvenilir testler sonucunda ortaya çıkar. Bu sonuçların evrensel 16 temel ayırıcı özelliği ortaya koyarak evrensel boyutlarını ortaya koymaktadır. Bununla beraber bu 16 adet temel ayırıcı özellikleri de ikiye ayırmıştır. (Cattell ve Kline, 1977).

Bunlardan ilki yüzeysel ayırıcı özelliklerdir. Temel ayırıcı özellik yüzeyin altında yatan ve her şeyi belirleyen temel özelliklerken yüzeysel özellikler temel özelliklere bağlı ve kendi içinde kümelenmiş durumdadır. Kaynak özellikleri yapısal ve çevresel özellikler olarak ikiye ayırmıştır. Yapısal özellik, bireyin biyolojik ve genetik özellikleridir. Çevresel özellikler ise, sosyal ve çevredeki fiziksel özelliklerin bir bütünüdür. (Cattell, 1966).

Kişilik özelliklerini tanımlamak bu özelliklerin hepsini ölçtüğü 16 faktörlü kişilik adında bir envanter geliştirilmiştir. Envanterde kullandığı terimler, bireyi bir tabloya yerleştirip nereye yakın olduğunu ve bunun sonucunda kişilik olarak temel özelliklerinin neler olduğunu adlandırmayı amaçlamıştır.

Allport ile başlayan ve Cattell ile devam eden ayırıcı özellik kuramı Cattell ile son bulmaz ve 1980'lerde Robert McCrea ve Paul Costa'nın yeni çalışmalarıyla farklı bir boyut kazanır. McCrea ve Costa 'ya göre kişiliğin üç temel merkezi birleşeni bulunmaktadır.

Bunlardan ilki temel eğilimlerdir. Temel eğilimler, biyolojik temelleri sahiptir. Bu temeller genle hormonal ve beyin yapılarından oluşur. Kişinin olası yetenek ve kabiliyetlerini cinsel tercihlerini genel ve özel olarak potansiyelini belirler. Temel kalıcı ve süreklilik gösterirler. Duruma ve zaman göre değişiklik göstermez ve kalıtımla geçmiş olabileceği düşünebilir. Erken yaşlarda yaşanan hastalık ve ya psikolojik müdahaleler ile biçimlenmişlerdir.

İkinci birleşen ise, karakteristik adaptasyonlardır. Karakteristik adaptasyonlar, temel eğilimlerin aksine daha esnek yapıdadır. Sonradan kazanılmış yetenek ve davranış huylardır. Dış etkenlerden etkilendikleri gibi temel eğilimler ile beraber şekillenebilir. Çevreye uyumdan ve kişilik özelliklerinden etkilenir. Ömür boyu değişebilir, ancak yaş alma ile gerçekleşen biyolojik olgunlaşma ve fiziksel değişikliklere bağlı olarak zaman ve ya psikoterapi ile değişiklik gösterebilirler. Üçüncü bileşen kendilik kavramıdır. Adaptasyonların içinde yer alabilecek bir kavram olup, ayrıca ele alınacak kadar farklı bir öneme sahip bir kavramdır. Kişinin düşüncelerini ve bu düşüncelerin hangi duygulara ve davranışlar ile belirleneceğini belirleyen bir adaptasyondur. (İnanç ve Yerlikaya,2017)

2.1.8 Biyoloji Temelli Faktör Analitik Ayrıcı Özellik Kuramı

Tümevarımcı bakış açısıyla kişiliğin kıstaslarının bakılması gerektiğinin vurgulandığı bir kuram oluşturmuştur. Kişiliğe etki eden arasında çevresel etmenler olmadığını genetik olduğunu söyleyerek Cattell gibi kuramcılardan ayrılmaktadır. Kişilik kalıtımla ilişki olduğunu savunmuştur. Kuramda kişilik kendi içinde sıralama ile bölünebilir bir yapıya sahiptir. (Burger,2013)

Cattell'den ayrıldığı bir diğer nokta ise, psikometrik ölçütler üzerine oturtulmuş bir kuram olmasıdır. Kişilik ile ilgili çalışmalarda önce ölçütleri istediği kavramı belirleyip sonrasında test etmektedir.

Ölçütleri belirleyen üç temel özellik bulunmaktadır. İlki ölçütlerin tekrar edilebilir faktörlerden oluşmasıdır. İkincisi, genetiksel bir yapıyla gerçekleşmesidir. Üçüncü ve sonuncusu ise, tümdengelimci olması ve önceden belirleniyor olmasıdır. Ayrıca bu üç özellekle beraber diğer değişkenlerin durumu göz önünde bulundurulmalıdır. (Eysenck, 2012).

Kişiliğin yapısı derece düzenine sahiptir. Belirli tepki düzeyi, alışma düzeyi, süper ayırıcı özellik düzeyi ve üstün süper ayırıcı özellik düzeyi olmak üzere dört düzeyi kapsamaktadır. Baştan sona doğru dizilen bir sıralamaya sahiptir. Temelde belirli tepki düzeyi yer almaktadır. Tepki düzeyi temelde olan en alt düzeydir. Bireyin kendine has olan tepkilerini içerir. Alışma düzeyi; Bireyin yaşamında yaşadığı durumlarda verdiği tepkiler vermektedir. Bu tepkileri sürekli veriyor olması sonucu alışkanlıkları oluşturur. Bu düzey bireyin alışkanlıklarını ve davranış örüntülerini içermektedir. Süper ayırıcı özellik düzeyi, Bireyin özelliklerine göre, tipler bulunmaktadır. Bu tipler bireyin hangi özelliklerinin baskı olduğuna bakılarak belirlenmektedir.(Eysenck ve ark,1998)

Kişilik boyutları ise, Nevrotizm, dışadönüklük ve psikotizm içeren üç boyutlu kişilik modeli bulunmaktadır. Boyutlar kendi aralarında bir ilişkiye sahip değildir. Bu yüzden bir boyutta uçta yer alan bir birey başka bir boyut içinde düşük puanlara sahip olabilmektedir. Bu boyutlarının $\frac{3}{4}$ 'lük kısım kalıtımsal $\frac{1}{4}$ 'lük kısım ise eğitim ve yaşanan durumlardan oluşmaktadır.

Dışadönüklük girişken hümanist diğer bireyler ile zaman geçirmeyi seven rahatça arkadaşlık kurabilen özelliklere eğilimlidir. Bunun zıt yönünde bulunan kavram ise içe dönüklük olarak adlandırılmaktadır. Bu kavramdaki bireyler utangaç kişilerle iletişim kurmakta zorluk çekebilen bireyler olarak karakterize edilmişlerdir. Ortada olmak iki uçta olmaktan daha iyi yorumlanabilmektedir. Dışadönük ve içedönük bireyler arasında farkla laboratuvar ortamında incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda, içedönük bireylerin dışa dönük bireylerden daha dayanıklı olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca, kurumsal işlerde daha başarılı olabilecekleri saptanmıştır. (Eysenck,2003).

Nevrotizm; Nevrotikler, endişeli karar almakta zorlanabilen gücenmeye meyilli ve tepkilerini göstermekte hızlı bireyler olarak tanımlanmıştır. Bunun aksi yönünde puan alanlar ise, duyguları yönünden daha istikrarlı, kararlı olan bireyler olarak karakterize edilmişlerdir.

Bu noktada, Eysenck nevroitiklik ve dışadönüklük açısından bir yapılandırma yapmıştır. Bu yapılandırma ile birlikte bireyleri gruplara ayırmış bunu yaparken duygusal yönden istikrarlı kişilik tiplerini buna göre belirlemiştir.

Psikotizm son boyut olarak sonradan eklenmiştir. Bu boyuttan yüksek alanlar kendilerini düşünen başkaldıran haklarını diğer bireylerin haklarının önüne koymaya yatkın bireyler olarak tanımlanmıştır. Bu boyuttan düşük puan alanlar ise, geleneksel sakin bireyler olarak karakterize edilmişlerdir. (Eysenck,1983).

2.1.9 Beş Faktör Kuramı

McCrea ve Costa 'ya kişiliğin boyutları bulunmaktadır. Kişilik bireyi diğer bireylerden farklı kılan ayırıcı özellikler olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikler iki ayrı uçta bulunan bir doğru üzerindedir ve süreklilik göstermektedir. Bu boyutların 1985 yılında üç boyutu olduğunu araştırmalarında belirtmişlerdir. Bu boyutlar deneyime açıklık, dışadönüklük ve nevrozizmdir. Bu süreçte buldukları alt ölçekler ile kullandıkları Neo kişilik envanteridir.(McCrea, 1985)

1985 sonrası yaptıkları yeni araştırmalar sonucunda, beş temel boyut olduğunu keşfetmişlerdir. Bu yeni boyutlar ise, uyumluluk ve sorumluluk olarak belirtilmiştir

Farklı araştırmalarda farklı isimlerle geçen kişilik boyutları en çok Duygusal istikrarsızlık dışadönüklük deneyime açıklık uyumluluk, sorumluluk isimleri ile yazılmıştır. Aşağıda McCrea ve Costa'nın kişilik boyutları ve alt ölçekleri yorum derlemeleri bulunmaktadır. . (Costa, ve McCrae, 1992)

2.1.10 Duygusal İstikrarsızlık

Bilinen diğer adı nevrozizm olan alt boyut, bireyin duygusal bakımından dengelerinin var olması veya yok olması ile tanımlanabilir. Duygusal istikrarsızlık boyutunda yüksek alan bireyler, stresle baş etmekte zorlanabilmekte, bununla ilişkili anksiyete, depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklara doğru bir eğilim ile karakterize edilmektedirler. Bu bireyler kendilerini endişeli ve kaygılı olarak tanımlayabilmektedirler.

Bunun aksi yönünde duygusal istikrarsızlıktan düşük puan alan bireyler ise, duygu durumsal olarak dengeli güvenli hisseden ve stresle başa çıkabilen bireylerdir. Ayrıca, diğerlerine karşı daha sakin duygusal olarak verdikleri tepkileri daha dengeli ve kararlılık gösteren ve kendinden memnun bireylerdir.

Bu boyutun alt boyutların endişeye yatkınlık, kendine güven, duygusal dengeyi ölçmektedir. (McCrea ve Costa, 2003)

2.1.11 Dışadönüklük

Dışadönüklük, kişinin ilgisinin sosyal çevreye ya da bireyin kendisine olan eğilimi olarak tanımlanabilir. Dışadönüklükten yüksek puan alan bireyler dış dünyada bulunan sosyal çevreye ilgisini yönlendirmeye eğilimlidir. Bununla beraber etkinliklerde aktif olarak rol alırlar ve girişken yapıda olma davranışları göstermektedirler. Eğlenmeyi seçen sosyal ve cana yakın olma seviyesini de simgeler. Sempatik ve kararlık da gösterebilirler.

Bunun aksi yönü ise içedönüklük boyutudur. İçe dönük bireyler sessiz ilgisini kendi içine yönlendirmeye eğilimli olarak tanımlanabilir. Ayrıca, çekingen ciddi yalnızlığı seven içine kapanık bir yapıda bireyler olarak karakterize edilirler. Bu bireyler sosyal anlamda aktif olamamaları asosyal anlamında kullanılmamalıdır. Aksine daha ketum bireyler olarak tarif edilebilirler.

Bu konuda yapılmış araştırmalar, içedönük bireylerin daha az arkadaşları olduklarını ve zamanını daha çok kendisi ile geçirdiklerini dışadönük bireylerin ise sosyal çevresine zaman ayırdığını ortaya koymuştur.

Bu boyutun alt boyutları, içedönüklük, girişkenlik, canlılık ölçmektedir. (Şahan ve Telman, 2019)

2.1.12 Deneyime açıklık

Deneyime açıklık bireylerin huy edindiği davranış ve eylemlere ne derece bağlı olduğu ve ne derece sürdürdüğü olarak adlandırılabilir. Bu boyutta yüksek puan alan bireyler, yeni etkinliklerin getirdiği duygu düşünce ve deneyimlere hazır olmaları ile anlatılabilirler. Bu bireyler entelektüel olarak sanata ve estetiğe meraklı hayalci olarak da sembolize edilebilir. Bağımsız oldukları gibi, tradisyonele sorgulama eğilimindedirler.

Bu boyuttan düşük puan alanlar tradisyonele yapıyı devam ettiren, yeni olandansa eski bilindik kişi yer ve davranışları tercih eden bireylerdir. Uysal ve entelektüel olarak ilgisi az olarak anlatılabilirler. Tavırlı olabildikleri gibi ayakları yere basan gerçekçi soğuk olmaya meyilli olabilirler.

Bu boyutun alt boyutları, analitik düşünme, yeniliğe açıklık, duyarlılık ölçmektedir. (McCrae ve Sutin, 2009).

2.1.13 Uyumluluk

Merhametli olmak uysallık ve acımasızlık devamlılığı yönelimli olduğu ile ilişkili iki ayrı uç olarak tanımlanabilir. Bu boyuttan yüksek puan alanlar, güven duygusu veren hayırsever ve uysal bireylerdir. Kabul edici eli açık bireyleri temsil eder. Diğer bireyler ile uyumlu, onları anlamaya çalışma gibi bir yatkınlıkları bulunmaktadır. Sıcakkanlı ve işbirlikçi bireyler olduklarından grup çalışmalarına, yatkın yapıdadırlar.

Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler kuşku duyan, ani öfkelenen, bireyler olarak tanımlanabilirler. Bununla beraber para harcamaktan çekinen eli sıkı ve düşmanca davranış meyilleri olabilirler. Çekingen davranışlar da sergileyebildikleri gibi rekabet etmeye yönelimleri bulunabilir.

Bu boyutun alt boyutları yumuşak başlılık/kalplilik, sakinlik, tepkisellik/karşıtlık ölçmektedir.(King ve ark, 1996).

2.1.14 Sorumluluk:

Denetim boyutu, bireyin ne kadar öz disiplinli ve başarılı olduğu ile ilişkilidir. Bu boyuttan yüksek alanlar, hedefleri için çok çalışma zamanlarını doğru ve iyi kullanan bireylerdir. Bununla beraber kararlı, kendi içgüdüsel dürtülerini denetim altına alabilirler. İşlerine tutuklu ve başarı odaklı olmaya meyillilerdir.

Bu boyuttan düşük alanlar dikkatleri dağınık planları olmayan bireylerdir. Amaç edinmeyen erteleme disiplinli olmaya meyillidirler. Dağınık, iş yapmayı ihmal edebilen özellikleri ile tanımlanabilirler.

Bu boyutun ileriye yönelik güçlü yanı muntazam çalışkan ve kararlı olma ile ilişkilendirilirken, güçleştiren yanı ise, ahlaki anlamda titiz özellikler ile ilişkilendirilir.

Bu boyutun alt boyutları, düzenlilik sorumluluk, kurallara bağlılık heyecan aramaya yönelik ölçüm yapmaktadır.(McCrae ve Costa Jr, 1989).

2.1.15 Kişiliğe etki eden etmenler

2.1.16 Genetik Etmenler

Genetiğin nesiller boyunca aktarılması sonucunda kalıtım ortaya çıkmaktadır. Kalıtımın kişilik özelliklerini etkilediğini ilk olarak Darwin ortaya koymuştur.

1990'ların başında Minnesota Üniversitesinde yapılan ikiz çalışmaları bu konuda etkili olmuştur. Bu çalışmanın yapılışındaki temel inanç, çevresel etmenlerin genetiksel etmenlerden daha etkili olacağına olan inançtır. Bunu ölçerken, kalıtımsallık kullanılmıştır. Kalıtımsallık, ayırıcı bilişsel davranışsal ve kişilik özelliklerinin genetik anlamda hesaplanması olarak tanımlanabilir.

Araştırmada ayrı ortamlarda ve beraber büyüyen ikizler üstünde yapılan çalışmalar sonucunda genetik faktörün çevresel faktöre göre daha etkili olduğu yönündedir. Bununla beraber ayrı yerde yetişen ikizler ve beraber yetişen ikizler genetik olarak kişilik özellikleri anlamında birbirine benzerlik gösterdiği sonucu çıkmıştır. Genetiğin kişilik özellikleri üstündeki etkisi bu araştırma sayesinde savunulabilir hale gelmiştir. (Lykken ve ark, 1990).

2.1.17 Çevre: Kültür ve Aile

Bireyin içinde doğduğu fiziksel çevre, iklim kişilik özellikleri üstünde etkilidir. Bu etkilenme sıcak iklimlere sahip bölgelerde yaşayan bireylerin kişilik özellikleri olarak daha sıcakkanlı ve rahat mizaçlı olmaları olarak açıklanabilir. Soğuk iklimli bölgelerde yaşayan ve yetişen bireylerin ise daha soğukkanlı ve mesafeli kişilik özellikleri gösterimleri mümkün olabileceği araştırmalarda belirtilmiştir.

Çevre etkileri direk olarak değil, başka kavramlar ile beraberken ortaya çıkmaktadır. Bu kavramlar kültür ve aile olarak ikiye ayrılabilir. (Özalp,1993)

2.1.18 Kültür

Kültür antropoloji sosyoloji ve psikolojinin ortak araştırma noktasıdır (İlbar, 2018). Antropolojinin alt dalı olan kültürel antropoloji tarafından kültür kişilik etkileşimi 1930'lu yıllardan itibaren araştırılmıştır. Ardından psikolojinin alt dallarından olan kültürel psikolojinin ana sorunlarından biri haline gelmiştir. Kültür medeniyetin başlangıcında bir arada olan toplulukların farklı norm ve sosyal

davranışlarını anlatmak için kullanılan bir terimdir. Toplumların geçmişten öğrendiği ve edindiği bilgilerin gelecek nesillere aktarılmasına ve miras bırakılmasını ve inançlarımızı kapsamaktadır.

Toplumu etkileyen kültürdür. Kültürü ise fiziksel çevre, iklim şartları ve coğrafi konum üstünden kişilik özelliklerini etkilemektedir. Bu etkilenme bireylerin sıcak iklimlerde kişilik olarak sıcağa kanlı rahat mizaçlı olmaları gibi örneklendirilebilir(Sağlam ve Alpaydın, 2017).

2.1.19 Aile

Kültürün kişiliğe etkilemesini ortaya koyan genel varsayımlardan biri aynı kültüre sahip kişilerde benzer kişilik özelliklerinin paylaştığını düşünülmesidir. Bu nedenle kültür kişiliği etkileyen faktörler arasında görülmektedir.

Aile bireylerin içinde yaşadığı kültür ve toplumun zamanın şartlarına göre farklı tanımlanan bir olgudur. Kültür ve toplumundan etkilenir ve etkiler. Temelde, toplumun en küçük sosyal topluluğu olarak ele alınabilir.

Kişiliği etkileyen en temel etmenlerden biri olarak görülmektedir. Doğumdan sonra kültüre birey ilişkisi başlar ve çocuğun ilk karşılaştığı etmen ailedir. Bu karşılaşması sonrası evin içinde bulunan ortam ebeveynin tutum ve davranışları çocuğu etkilemeye başlar. Büyümeyle beraber çocuk aile içinde ebeveynleri ve kardeşlerini örnek ve rol model alması sonucunda kişilik özellikleri üstünde etkiler oluşabilmektedir.(Yavuzer, 1993).

2.2 Psikolojik Dayanıklılığın Kelime Anlamı

Resilience kelimesi psikolojiden önce fizik mühendislik işletme gibi alanlarda kullanılan konularından bir kavramdır. Resilience temel olarak Latin kökenli bir sözcüktür. Kelime anlamı olarak Latince geri gelme eski durumuna geri geliş olarak tanımlanmıştır. (Dictionary, 1989) Genel olarak derleme yaylama terimleri ile maddenin özelliklerini açıklamak için kullanılmıştır. İngilizcede dayanıklılık anlamına gelmektedir ve değişime hızlı bir şekilde uyum sağlama olarak nitelendirilmiştir. (Gerçek ve Börekçi, 2018)

Öncelik ile bu kavram Amerika'da tanımlanmıştır. (Akın ve Akın, 2015) Haritio Alger'in hikâyelerinde ve yazdığı kitaplarda görülmüştür. O yıllarda, bu terimi

ayakta kalanlar ve kurtulanlar anlamında kullanmıştır. (Altundağ,2011)

1980’li yıllarda sosyal bilimlerin ele aldığı bir konu haline gelmiştir. Sosyal bilimlerde sosyoloji ve psikoloji gibi alanlarda çalışılmaya başlanmıştır. Yurt dışında ve yurt içinde başına bir kelime getirilerek psikolojik bir belirleyici ile sınırlandırılmıştır. Bu sınırlandırma ‘psychological hardness’ veya ‘psychological resilience’ kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu terimi yurtdışında ilk kullanan kişilerden biri Norman Garnezy olduğu düşünülmektedir. (Batan, 2016) Bu konuda araştırma yapan ve psikolojik dayanıklılığın özelliklerini tanımlayan isimlerden diğeri de Suzanne C. Kobasa olarak bilinmektedir. (Işık,2016) Türkiye’de ise yoksulluk içinde olan çocukların koruyucu faktörlerini incelediği doktora tezinde Cem Ali Gizir ilk kullanan kişilerdendir.(Gizir,2004)

Son yıllarda Amerikan Psikoloji Birliği’ne göre psychological resilience, zihinsel duygusal ve davranışsal esneklik ile beraber iç ve dış taleplerin ışığında uyum sağlama süreci olarak yorumlamıştır. (Vandenbos, 2007)

Türkiye’de psychological hardness veya psychological resilience tanımlanırken yapılan çalışmalarda farklı anlamlara gelecek sözcükler olarak çevrildiği ve kullanıldığı görülmektedir. Bu kelimelerin tanımı olarak ise ‘yılmazlık’ ‘psikolojik sağlamlık’(Kararımak 2006) ve ‘psikolojik dayanıklılık’ (Basım, Çetin 2011) sözcükleri tercih edilmiştir. Yılmazlık, bireyin kendini toparlaması olarak aktarılmıştır(Özbay, Aydoğan 2016). Psikolojik sağlamlık ise, travmatik bir olay sonrasında hızlı bir şekilde eski yaşamına dönmesi olarak yorumlanmıştır. (Arslan, 2015) Psikolojik dayanıklılık ise, risk koşullarının fazla olduğu durumlarda, sosyal destek ve bireyin ailesinin koruyucu sistemi ya da strese karşı uyumunun başarılı olması olarak tanımlanmıştır.(Çam ve Büyükbayram, 201)

Bu sebeple yurtiçinde ve yurtdışında ‘psychological hardness’ veya ‘psychological resilience’ kelimelerinin ortak bir adlandırması bulunmamaktadır. (Öncü, 2018) .

Ancak bu tanımlama farklılıklarını ortak bir fikirde buluşturmak adına Basım ve Çetin 2011 yılında bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada Türkiye’de resilience tanımı ile ilgili çalışma yapan profesör ve doçentlerden oluşan 23 kişilik bir topluluk oluşturmuşlardır. Tanımlama olarak hangi terimin daha uygun olacağına ve görüş ortaklığında toplanmak adına bir anket yapılmıştır. Bu anket sonucunda en

yüksek puan 161 olarak belirlenmiştir. 121 puan ile en yüksek puanı alan ‘Psikolojik dayanıklılık’ kavramı olarak Türkçeye çevrilerek kazandırılmıştır. (Basım ve Çetin ,2011)

2.2.1 Psikolojik Dayanıklılığın tanımı

Kobasa psikolojik dayanıklılığı bireylerin hayatlarında stres içeren durumlara karşı bu etkiye karşı koyan içsel bir güç olarak tanımlamıştır. Psikolojik dayanıklılık, bireyin stresin olumsuz etkenleri hafifleten ve hastalığa neden olan riskli durumları önleyen bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Bununla beraber Kobasa, psikolojik dayanıklılığın bireyin stresle başa çıkmasına yardımcı olacağını belirtmiştir. Kobasaya göre, stresli durumla baş eden birey aynı zamanda stresi yaratan olumsuz duyguları olumlu duygulara dönüşmede de psikolojik dayanıklılığın etkili olduğunu savunmuştur.(Kobasa,1979)

Son dönemde ise psikolojik dayanıklılık kavramı pozitif psikolojinin konuları içinde yer almaktadır. Pozitif psikoloji Rogers ve Erich Fromm gibi mutluluk kavramı temelli düşünce yapısına dair çalışmışlardır. Pozitif psikolojinin kurucusu Martin E. Seligman olarak kabul edilmektedir. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014)

Bu alt dal, bilimsel ve klinik bakış açısı olarak adlandırılabilir. Seligman’a göre insan doğasının temelini anlamada olumsuz duyguları odak noktası almak bireyi tanımakta yeterli olmayacaktır.

Bu düşünce yapısını günümüzde pozitif psikolojinin konusudur. 2000’li yıllarda literatüre bakıldığında olumsuz duygu ve düşünceler olan depresyon gibi kavramlar daha fazla araştırılmış ve çalışılmışken, pozitif duygu ve düşünce kayıtlarına bakıldığında mutluluk gibi kavramlarının araştırmasının daha az olduğu görülmüştür. Bu neden ile Seligman klinik açıdan olumsuz yönler odaklanmaktansa pozitif düşünce ve duygulara odaklanması gerektiğini savunmaktadır. Negatif gibi görünen ancak pozitif duygular içeren psikolojik dayanıklılık bu noktada pozitif psikolojinin konusu olarak görülmektedir. (Aronson,2015)

Psikolojik dayanıklılık bireyin yaşantısındaki olumsuz olan olaylar ve durumlara karşı nasıl mücadele ettiğini gösteren bir olgudur. Ortaya çıkan kriz durumları dayanıklılığa katkıda bulunur. (Fredrickson ve ark, 2003)

Bireyin yaşantısındaki olay ve durumları kontrol edebildiğine dair inancını ve neler olabileceğine dair beklentilerini ve yaşamına kendisini ne kadar hazırladığı anlamında tanımlanmıştır. (Carr ve ark, 2017)

Masten ve arkadaşları 1990 yılında ortak olan tanımları bir araya getirmiştir. Bunları üç temel özellik olarak ele almışlardır. İlk temel özellik olarak bireyin yaşamında ortaya çıkan zorluklar karşısında olumsuz yönler olmasına karşın, iyi yönde gelişme ve kabiliyete sahip olduğu inancı olarak tanımlanmıştır. Yapılan araştırmada, ” riskli ve zorlu yaşam koşullarında büyümüş bireylerde kendini adama ile çevreye uyumun birlikte geliştiğini ortaya koymuştur. Uyum pozitif yönde kendisini göstermektedir. İkinci özellik yaşam deneyimlerinde zor yaşanan durumlara karşın, bireyin yaşanan olaylara uyum sağlamasının hızlı olması becerisi olarak adlandırılmıştır. Boşanma aile içinde yaşanan çatışmalar bu özelliğin odağı olarak işlenmiştir. Son özellik ise, yaşanan travmatik olayların olabilecek yan etkilerinin üstesinden gelme olarak tanımlanabilir. (Masten ve ark, 1990)

2.2.2 Psikolojik Dayanıklılığı etkileyen etmenler

2.2.3 Risk Etmeni;

Risk kavramsal anlamda ekonomi işletme psikoloji sosyoloji gibi alanlar tarafından araştırılmaktadır. Bilişsel psikoloji pozitif psikoloji ve sosyal psikoloji gibi alanların son dönemde araştırmaları arttırdığı bir konu olarak göze çarpmaktadır.

Risk Fransızca kökenli bir sözcüktür. Riziko anlamında kullanılmaktadır. Fransızca sözlükteki anlamı istenilmeyen sonuçlar ile karşılaşma ihtimali olarak açıklanmıştır. TDK tarafından hazırlanan sözlükte ise, zarara uğrama tehlikesi olarak tanımlanmıştır. (Soydemir ve Acar, 2019)

Yapılan araştırmalarda risk etmenleri bireyin kendisi, ailesi ve çevresiyle ilgili olmak üzere üç başlık altında ele alındığı görülmüştür. (Gizir,2007)

2.2.4 Bireysel Risk Etmenleri

Bireyin kendi ile ilgili olan risk etmenleri içsel güdülerden oluşan bir süreç olarak tanımlanabilir.

- ❖ Beklenilenden önce olan doğumlar,
- ❖ Süregelen hastalıkların bulunması,
- ❖ Bireyin engellinin bulunması,
- ❖ Endişeli bir kişilik yapısı,
- ❖ Bireyin kendisini çevresine açmakta güçlük çekmesi ve bunun getirdiği sorunlar,
- ❖ Kendi üstündeki denetimin olmayışı ya da az oluşu,
- ❖ Bireyin az olan benlik saygısı,
- ❖ Baş etme mekanizmalarını yeteri kadar kullanamaması,
- ❖ Bireysel olarak sınırlı bir yapıya sahip olması,
- ❖ Okulda başarısız olması,
- ❖ Bireyin hayatında olan olumsuz olayları yaşaması gibi durumlar bireysel risk etmenleri olarak ifade edilebilmektedir. (Tümlü ve Receptoğlu 2013, Windle, M. 2002)

2.2.5 Ailesel Risk Etmenleri

Bireyin ailesi ile ilgili olan risk etmenleri dışsal güdülerden oluşan kişilik özellikleri olarak tanımlanabilir.

- ❖ Ebeveynlerin boşanmış olması
- ❖ Tek bir ebeveynine sahip olma
- ❖ Ebeveynlerden birinin kaybedilmesi
- ❖ Evin içinde yaşanan şiddetin varlığı
- ❖ Maddi durumda yaşanan zorluklar
- ❖ Erken yaşta özellikle erin dönemlerde görülen hamilelik
- ❖ Ebeveynlerin fiziksel ya da psikolojik hastalık yaşıyor oluşu
- ❖ Ailenin çocuk sayısının beş ve üstü olması
- ❖ Çocukların kendi aralarında ilişkisinin olmayışı ya da eksik olması
- ❖ Ebeveynler arasında ya da evde yaşayan bireylerden birinin alkol ve uyuşturucu gibi maddeleri kullanıyor olması
- ❖ Ebeveynlerin çocuklar ile olan ilişkisinde tutarlı olmayan tavırları
- ❖ Aile içinde taciz tecavüz durumlarının görülmesi ailesel risk etmenleri olarak ifade

edilebilmektedir. (Greene,2002, McCubbin ve ark .2002, Nakashima ve ark , 2005)

2.2.6 Çevresel Risk Etmenleri

Çevresel risk etmenleri ile ilgili olan etmenleri dışsal güdülerden oluşan bir süreç olarak tanımlanabilir.

- ❖ Doğal afetlerin varlığı
- ❖ İşsizliğin olması
- ❖ Toplum için devletin koyduğu yasalar
- ❖ İşsizliğin yüksek düzeyde olması
- ❖ Başka toplumlar ile yapılan savaşlar
- ❖ Yaşanan göç olayları
- ❖ Toplumsal olarak yaşanan travmatik olaylar
- ❖ Toplumsal düzeyde şiddet taciz ve tecavüz durumlarının yüksek olması
- ❖ Yaşanılan yerde suç işleme oranının yüksek düzeyde olması
- ❖ Ev, okul, hastane gibi temel alanların az olması ya da olmayışı
- ❖ Toplumsal anlamda göz önünde olan örnek alınacak davranışı başarısı gibi konularda rol modellerin az olması ya da olmaması gibi durumlar toplumsal stres etmenleri olarak ifade edilebilir. (Luther ve ark. 2000, Warner ve Smith, 1982).

2.2.7 Koruyucu Etmenler:

Ramirez'e göre koruyucu etmenler, yaşanan olumlu olmayan durumları, riskleri azaltan ya da yok olmasını sağlayan etkenler olarak yorumlamıştır. (Gökçen,2015) Masten ise bireyin kendini yeterliliğini arttıran, riskin veya yaşam zorluluklarının etkilerini azaltan ya da yok eden olarak tanımlamıştır. Bu sayede psikolojik dayanıklılık artarken, riske bağlı stresin azaldığını da belirtmiştir. (Masten ve ark, 1990)

Garmezy koruyucu faktörlerin birey ile risk arasına giren engelleyici bir zırh gibi araya girerek bireyin psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz sonuçlara karşı karşıya kalma olasılığını azaltan bir özellik olarak tanımlamaktadır. (Garmezy, 1987) Garmezy koruyucu etmenleri üç aşama olarak ele alınmaktadır.

Garmezy bu etmenleri, birey kaynaklı koruyucu etmenler aile dokusuna göre koruyucu etmenler ve aile dışındaki sosyal çevrenin koruyucu etmenleri olarak

tanımlamıştır. Birey kaynaklı koruyucu etmenleri: zekâ düzeyinin yüksek olması, kendi dışındaki bireylerle iletişim kurarken sosyal yeteneklerini kullanabilme becerisinin yüksek olması gibi özellikler ile açıklamıştır. (Cicchetti ve Garnezy, 1993)

Aile dokusuna göre koruyucu etmenleri ebeveyn ve çocuğun olumlu iletişimi

Ailenin kendi içinde olumlu yargıları olarak adlandırmıştır. Sosyal çevrenin koruyucu etmenlerini ise, ailenin dışında bulunan sosyal bir ortamın varlığı, eğitimin iyi olması gibi özellikler ile tanımlamıştır. (Garnezy,1987)

Werner da Garnezy gibi benzer etmenlerden bahsetmiştir. (Werner,1989) bu üç etmeni bireyin kendisi ile olan olumlu yargıları, ailenin kendi içinde duygusal ilişkileri, bireyin sosyal çevresindeki sosyal bağların varoluşu olarak incelemiştir.

Psikolojik sağlamlıkta tek başına negatif etkenleri uzaklaştırmada korucu etkenlerin önemli bir rolü olduğu saptanmıştır. Bunun nedeni olarak da koruyucu etmenler, riskli eylemlerin etkisini azaltan eylem ve becerileri içermektedir. Koruyucu etmenler stres etmenleri gibi üç başlık altında incelenmektedir. Bu başlıklar, bireysel koruyucu etmenler, ailesel koruyucu etmenler ve çevresel koruyucu etmenler olarak adlandırılmıştır. (Oktan ve ark ,2014)

2.2.8 Bireysel Koruyucu Etmenler

- ❖ Bireyin dışadönük bir yapıya sahip olması,
- ❖ Kendi problemlerini çözerken daha dikkatli hareket ediyor olması,
- ❖ Bilinçli ve sorumluluk sahibi olması,
- ❖ Sağlığının iyi olması,
- ❖ Zekâ düzeyinin yüksek olması,
- ❖ Pozitif düşünceler olan, öz yeterlilik, iyimserlik gibi özelliklerinin yüksek olması
- ❖ İletişim kurarken kendini rahat ifade edebiliyor olması,
- ❖ Entelektüel yapısının olması
- ❖ Kendi kararlarını alırken kontrollü olmasını içermektedir.

2.2.9 Ailesel Koruyucu Etmenler

- ❖ Ebeveynlerin birey ile olan olumlu ilişkisi
- ❖ Ebeveynlerin birey, üstündeki tavırlarında tutarlık
- ❖ Destek veren ebeveynlerin varlığı

- ❖ Ailenin kendi içinde etkili olarak kararlar alması
- ❖ Ekonomik anlamda yeterlilik,
- ❖ Kardeşleri ile iletişiminin güçlü olması
- ❖ Ebeveynlerin akademik olarak yüksek eğitim düzeyine sahip olması
- ❖ Ebeveynlerin birlikte olması, olarak açıklanabilir.

2.2.10 Çevresel Koruyucu Etmenler

- ❖ Bireyin çevresinde rol model olması
- ❖ Ebeveynleri dışında yetişkinler ile kurulan olumlu iletişimler
- ❖ Ev, okul gibi toplumun kullandığı temel kaynakların nitelikli olması
- ❖ Arkadaşlık ilişkileri olarak tanımlanabilir. (Criss ve ark. 2002, Jenson ve Fraser, 2006)

Bireysel koruyucu etmenler, ailesel koruyucu etmenler ve çevresel koruyucu etmenler kendi aralarında etkileşim halindedir. Krovetz psikolojik dayanıklılığın temelinde içsel ve dışsal etkenlerin olduğunu belirtmiştir. İçsel etmen olarak bireyin kendi özelliklerini dışsal etmen olarak da çevresi ve ailesinin olduğuna dair bir atıfta bulunmuştur. (Krovetz, 1999)

2.2.11 Olumlu Sonuçlar

Koruyucu etmenlerin yeterli ve sağlıklı olması açısından belli kıstasa sahip olması gerekmektedir. Bu kıstas ve yeterliliklerin ölçütü ise olumlu sonuçlar olarak adlandırılmıştır. Bununla beraber risk faktörleriyle başa çıkmanın ardından bireylerde oluşan yetkinlik olarak da adlandırılabilir.

- ❖ Diğerleri ile olan pozitif sosyal bağlar,
- ❖ Bireysel olarak akademik başarı,
- ❖ Psikolojik rahatsızlığın olmaması,
- ❖ Yasalara karşı uyum
- ❖ Davranışsal problemlerin azalması
- ❖ Suçtan uzak durma

Sosyal planlara uyum sağlayabilmesi gibi olumlu sonuçlar olabilir. (Windle ve Davies, 1999).

2.2.12 Psikolojik dayanıklılığın alt boyutları

Kobasa 1979 yılında yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığın üç alt boyuttan oluşan özellik olarak ele almıştır. Bu alt boyutlar birbiri ile ilişkili olan kendini adama, kontrol ve meydan okumadır. (Kobasa,1979)

2.2.13 Kendini Adama (Bağlanma)

Kendini adama bazı kaynaklarda bağlanma olarak da geçen bir kavram olarak psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarının ilkidir. Bu inanç ve adama bireyin arkadaşları ebeveynleri ve toplumsal çevresindeki ilişkileri gibi yaşamının her alanında bulunmaktadır ve bireyin yaşamında başa çıktığı strese karşı baş edebilmesi için ihtiyacı olan gücünün kaynağının temelini oluşturmaktadır. Bu durumların temelinde olan nedenlerin hepsi bireyin yaşamındaki stres ile başa çıkabilmesini sağlamaktadır.

Bununla beraber kendini adama boyutu ele alındığında, bireylerin yaşamının çeşitli konulara olan ilgisi ve meyili olarak tanımlanmaktadır. Bireyler kendini adama, yaşam amacı ve bireyin kendini anlamasını sağlayan bir boyuttur. Bu kendini anlama durumu bireyin çevresi ile sosyalleşmesinde yardımcı bir etmendir. (Kobasa, 1982)

2.2.14 Kontrol

Kontrol boyutunu ise Kobasa'ya göre bireylerin deneyimlerini ve yaşam olaylarını etkileyebileceğine olan içsel eğilim olarak tanımlamıştır. (Kobasa,1979) Ayrıca yaşadıkları sorunlar karşısında güçlü olmak ve yaşanan duruma hayıflanmak yerine elde edilen sonuçlar ile ilgilenmek olarak da yorumlanmıştır. Kontrol, bireyin içsel durumunu ve başarı odaklı olmak gibi özelliklerini kapsamaktadır. Bireyin yaşadığı olaylara karşı kendi gücünün yetemeyeceği durumlarda bunu kabul ederek mücadele etmesidir.(Maddi,2004)

2.2.15 Meydan Okuma

Meydan okuma psikolojik dayanıklılığın son alt boyutudur. Bireyin gündelik yaşamında karşılaştığı stresli olduğunu düşündüğü durumları olumsuz görmek yerine yaşamının bir parçası kabul etmek olarak tanımlanabilir. Birey bunu kişisel gelişim olarak görür ve bir tehdit algılamadığı gibi bir değişim olarak adlandırır. Kobasa, Maddi ve Kahn 1982'de yaptıkları araştırmada stresli olaylarla karşılaşmanın zaman

içinde giderek daha da kolaylaşmasında meydan okumanın rolünün olabileceğine dikkat çekmişlerdir. (Kobasa, Maddi ve Kahn,1982)

2.2.16 Psikolojik Dayanıklı Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılık bir kişilik özelliğidir. Doğuştan kazanılmış ya da sonradan edinilmiş olarak iki şekilde psikolojik dayanıklılık kazanılabilir. Dayanıklılığa sahip bireylerin doğuştan getirdikleri kolay mizaçlı olma, başka bireylerle sosyal iletişim kurma gibi kişilik özellikleri görülebilmektedir. Sonradan kazanılan özellikler olarak ise empati yeteneği ve iletişim becerileri kendini karmaşık durumlardan kurtarma özellikleri sayılabilir. (Thomsen,2002)

2.2.17 Psikolojik Dayanıklılığın Özellikleri

Amerika'da Minnesota Üniversitesinde Masten'in yaptığı psikolojik dayanıklılık çalışmalarında üç dalga şeklinde değerlendirme yapmışlardır. Dayanıklılık çalışmalarının başında çoğunluğunun klinik psikologlar, psikiyatrlar ve insan gelişimcilerinin oluşturduğu bir grup; araştırmada bireylerin yaptığı davranış ve hareketler doğrultusunda incelenmiş ve tanımları da bunun üstünden değerlendirerek yapmışlardır. Bu çocukların yaşamlarını değiştirmelerinde zararlı deneyimler ve zayıf noktaların olmasına rağmen nelerin rehberliğinde meydana geldiğini anlamaya çalışmışlardır. (Masten ve ark, 2011)

İlk dalgada belirtilen çocukların ve gençlerin dayanıklılığıyla ilişkili koruyucu faktörlerin ve potansiyel varlıkların kısa bir listesiyle birlikte bu listeye desteklenmeye devam eden çeşitli çalışmalar yapmışlardır. Bu öncüler ilk dalga sonucu olarak, gençlerde bulunan iyi adapte olabilmeye, genetik ve çevresel zorluklara adaptasyon kurma arasında ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bununla beraber, ciddi mental bozukluklar hakkında bilgi toplayan öncü bilim adamları, Çocukların riskli koşullar altında belirgin biçimde iyi olduklarını fark etmişlerdir.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan ikinci dalga çalışmalarında psikolojik dayanıklılığın meydana gelme süreçlerine ve etkileyen faktörlere odaklanılmıştır. Bunlarda genetik ve çevresel faktörlerin etkileri olduğu düşünülmüştür.

Üçüncü dalgada ise dayanıklılık için refah içinde büyüyen çocuklarda koruma, müdahale ve tedbir teşviki bu çocuklarda zorluklar ve zayıf noktalarla karşılaştıklarında baskı hissi artışı karakterize edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın bireyler üstünde müdahalesine dair teşvik yapılmıştır. Bunun sonucunda, olaya eşlik eden negatif durumları önleme konusunda yeterlilik gözlenmesi ile dayanıklılık artışı ilişkilendirilmiştir. Bu durumun sonucunda da bireyin kendini korunma stratejisine, davranışsal ve duygusal problemlerin üstesinden gelme becerilerinin önemine vurgu yapmışlardır.(O'Doughery Wright ve Masten, 2005)

Sonuç olarak, yapılan araştırmada zorluk içerisinde olan çocukların yoksulluk gibi çevresel sorunlar, doğumda yaşanan riskli durumlar biyolojik sorunlar şizofreni gibi genetik sorunlardan etkilendiği belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın özelliklerini 12 madde altında toplamışlardır.

1. Psikolojik dayanıklılık karmaşık bir kavram bütünüdür. Ayrıca her zaman dikkatli kavramsal tanımlama gerekir.
2. Psikolojik dayanıklılık tek bir özellik ve ya süreç olarak, birçok dayanağı içinde barındırır.
3. Psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkabilmesi için birçok yol vardır.
4. Psikolojik dayanıklılığın tanımı kültürel, gelişimsel ve tarihsel kaynaklara ile olan ilişkisine bağlıdır.
5. Psikolojik dayanıklılık zaman çerçevesinde değerlendirilir ve bir resme kısa süreli bakmak ile uzun süreli bakmak arasında belirgin düzeyde de fark olduğu için, kısa süreli ve uzun süreli vaka gözlemlerinde riskler ve faydaların olduğu da göz önünde tutulmalıdır.
6. Bireyi suçlamak kolaylıkla yapılabilecek bir hatadır ve bu hata sonucu eğer kişinin dayanıklılığının kendi iç kapasitesinde arttığı farz edilirse kişinin psikolojik dayanıklılığı ortaya çıkmaz ve bir anlamda kendini göstermez.
7. Kanıtlar eylem sürecinin ve adaptasyon kapasitenin psikolojik dayanıklılıkla artışını güçlü bir biçimde ima etmektedir.
8. Adaptif sistem toplum tarafından kabul görmeyen ya da gelişime zarar veren hedef ve amaçlardan kaçınılabilmeyi normal ilerleyiş içinde devam ettirir.
9. Psikolojik dayanıklılığın bir anda oluşması mümkün değildir.
10. Zarar görmeyen çocuk yoktur.

11. Hayatta her zaman riskler ve zorluklar vardır bu yüzden bunların üstesinden gelmek dayanıklılıkla meydana gelmez ve bu hasarın da tedavisi olağandan daha nadiren görülür ya da imkânsızdır.

12 Sonuç olarak çocuğun gelişimi etkileyen birçok faktör ve tehlike önlenelirdir. Bunun yanı sıra çocuğun gelişiminin ve adaptif yeteneklerinin bozulması sonucunda ortaya çıkan durum da eğer engellenmezse ya da düzeltilmezse topluma daha maliyetli olacaktır.(Masten ve Obravic,2006)

2.2.18 Psikolojik Dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar

Suzanne C. Kobasa 1979 yılında Chicago Üniversitesinde hazırladığı doktora tezinde, psikolojik dayanıklılık ile ilgili bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada Illinois belediyesinde çalışmakta olan 40-49 yaşları arasında bulunan yoğunluğu erkek olan 670 birey üzerinde gerçekleştirmiştir. Erkeklerde bireysel özellikler bir üniversiteden mezun olmak, ev hanımlığı yapan eş sahibi olmaları dini hizmet ve etkinliklere katılmak gibi durumlar da göz önüne alınmıştır. (Kobasa,1979)

Bu bireylere öncelikle son yıllarda geçirdikleri hastalıklarının bir listesini ve stresli hayatlarında olan stres içeren durumları bilgi olarak almıştır. Standart bir prosedür izlenerek frekansları ve ağırlıkları ile çarpılması ile her bireyden stres sonuç puanları ve hastalık sonuç puanları alınmış kontrol edilen maddeleri not edilerek ile bu puanlar elde etmiştir. Bu bireyler anket sonuçlarına göre ve bireysel bilgileri ışığında kendi aralarında iki gruba ayırarak ele almıştır. Bunları hesaplamak için stres yoğunluk unsurunu ve hastalık puanlarını kullanmıştır. Stres unsurları yüksek ve hastalık puanları ortalamaya bakıldığında yüksek olan 126 bireyleri bir gruba almıştır. Diğer grubu ise, stres unsurları yüksek ve hastalık puanları diğerlerine ve ortalamaya göre düşük bireyler diğer gruba alınmıştır. Geriye kalan kişiler ise düşük stres puanına sahip olan kadınlar ve erkekleri içermektedir. Bu bireyler araştırma kapsamında kullanmamıştır. (Benishek,ve Lopez, 1997).

İki gruptan çıkan sonuçlara göre, stres yoğunluk unsuru yüksek ancak hastalık puanları düşük olan bireylerin hastalık puanı ve stres oranı yüksek bireylere göre, bir karşılaştırma yapılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda, stres yoğunluk unsuru yüksek ancak hastalık puanları düşük bireylerin işlerinde kendilerini ortaya koyabildiklerini,

yaşadıkları olaylar karşısında hayatlarının kontrolünü ele alabildikleri ve iş yerlerini becerilerini tecrübe edebildikleri ortamlar olarak gördükleri gözlemlemiştir.

Friborg 2005'te psikolojik dayanıklılığın kişilik özelliklerinden etkilendiğini ve birbirine bağımlı iki yapı olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca yaptıkları araştırmada bilişsel yeteneklerin psikolojik dayanıklılık özellikleri ile uyumluluk ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.(Friborg ve ark,2005)

Benzer bulguları Champbell-Sills ve arkadaşları 2006'da yaptıkları beş faktör analizi kişilik alt boyutları arasında bir ilişki olduğunu tanımlamıştır. Sonuçlar, dayanıklılığın kişilik boyutları ve baş etme tarzlarıyla ilişkisine ilişkin hipotezleri destekler nitelikte ortaya konulmuş, dayanıklılık duygusal istikrarsızlık ile negatif, dışadönüklük ve uyumluluk pozitif olduğu gözlenmiştir. Gelişime açıklık ile pozitif bulunmuş ve sorumluluk ile dayanıklılık arasındaki ilişkiye aracılık ederek sonuç olarak dışadönüklük gelişime açıklık uyumluluğu yüksek bireylerde duygusal istikrarsızlık puanı düşük bireylerin psikolojik olarak daha dayanıklı olabileceği sonucu ortaya koymuştur. (Champbell ve ark, 2006)

Polatlı ve Tınaz'ın 2020'de yaptıkları araştırmada beş faktör analizi ve psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olduğunu tanımlamışlardır. Psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılıktan etkilendiğini ortaya koymuşlardır. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan kendini adama meydan okuma ve kontrol ile kişilik özellikleri arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır.

Hetherington, 1999'da yaptığı çalışmada boşanmanın psikolojik dayanıklılık üstüne etkisinin negatif yönde olduğunu ortaya koymuştur. Boşanan ebeveynlere sahip bireylerde yaşam tarzının normal düzeylerinin altına düştüğü ve sosyal anlamda etkileri olabileceğini gözlemlemiştir. (Hetherington, 1999)

2.3 Bilişsel Duygu Düzenleme Kelime Anlamı

Duygusal düzenleme duygu ve biliş ile iç içe bir kavramdır. Bu yüzden öncelikle duygunun ve duygusal düzenlemenin açıklamasına yer verilmiştir.

Türkiye Dil Kurumu duyguyu duyularla algılama, his, ya da belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim olarak tanımlamaktadır. Amerikan Psikoloji Derneğine göre duygu duyular aracılığıyla algılama süreci veya

deneyimi olarak tanımlamaktadır. İkinci bir açıklama olarak da duyuşsal bir reseptörün uyarılması sonucunda beynin bir merkezinde aktif olarak bir birimin ses koku renk sıcaklık Şekil basınç ağrı hakkında temelde bir farklılık yaratmasının sonucunda oluşan heyecan gibi sũreçlerle ilişkilidir. (Lazarus,1993)

Duygular bedenin içinden baŐlayarak dışa doğru yœnelen bir hareket olarak, gelen bir uyarana ya da dũŐũnceye gœre içeride etkileŐime geçerek bulunan beyinsel sistemlerin aktive olması sonucunda davranışa sebebiyet verebilmektedir. Duyguların bireyin çevresine organizma olarak uyumunu sağlamasını etkileyebilmektedir.

Bilişsel olarak duyuşsal duyuşsal iŐlemler gũnlũk yaşam dışında beklenmeyen olaylara tepki verilmesini sağlayan davranış tarzlarında ve motivasyonda etkili esnek bir yapıya bir tepki sisteminin bir parçası olarak tanımlanabilir. Farklı açıklamalar bulunduğu gibi duyguları açıklamak için birçok teori ortaya konulmuştur. (Gross, 2014)

2.3.1 Duyguları açıklayan teoriler

Duygu, kişilik, ruh hali gibi bir psikolojik gœrũngũlerle yakından ilişkili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Duyguları teorilerine gœre incelendiğinde ũç temel yapı altında toplanabilir. Bu yapılar, fizyolojik nœrolojik ve bilişsel kuramlar olarak da adlandırılabilir. (Myers ve ark, 2007)

Bilinen fizyolojik kuramlardan biri Darwin'e aittir. Darwin'e gœre duyguları hayvanların insanlara evrimleŐmesi ũstũnden ele almıştır. Bu evrimleŐmede duygular bireyin yaşamını sũrdũrmesi ve gelebilecek tehlikelerden kendini koruması için gereklidir. Kişinin çevresiyle olan uyumunda œnemli bir yer oynamaktadır. Sevgi Őefkat gibi bir duyguların çoğalarak tũrũn devamlılığını sağlarken, korku gibi bir duygu birey için tehlike yœnelik karar vermede etkilidir. Bir tehlike ile karşı karşıya gelen birey, bu duygu sayesinde savaŐmaya ya da kaçmaya yœnelik bir davranış ortaya koyabilmektedir. (Newmark, 2013).

Aynı zamanda Darwin 1972 yılında yazdığı kitabında yũz ifadeleri ũstũnde çalışmasını yayımlamıŐtır. Bu çalışmada temel olan duyguların tũm evrende aynı olduğunu ve bunu yũz ifadeleriyle anlattıklarını savunmuştur. Yũz ifadeleri fizyolojik tepkilerin sonucunda geriye kalır ve çœzũmlenebilir olarak tanımlamıştır. Sonuç olarak ortaya çıkan duygular arasında iğrenme ve korku duygularının yũz ifadelerinin

evrensel olduğunu ve bireyleri tanımada etkili olduğunu önemini vurgulamıştır.(Darwin, 2015)

Duygu kavramını William James bir felsefe dergisinde ‘Emosyon nedir’ makalesi ile tanımlamış, beyin ve davranış ilişkisi içinde nöropsikolojik açıdan ele almıştır. Duygunun temelde uyarana ile beyin arasında bir ilişki olduğunu öne sürmüştür. Bireyin korktuğu için kaçmaz kaçtığı için korkar sözü üzerinden tehlikeli bir durum karşısında içgüdüsel bir tepki olduğunu öne sürmüştür. Bu olayı ise somatik etkileşimin bir uyarana karşı tepki verdiğini ve bunun sonucunda duyguların deneyimlenmesi olarak tanımlamıştır. (James, 1922)

William James Benzer zamanlarda ise, James Lange fizyolojik bir duygu teorisi ortaya koymuştur. Duygular bireylerin hayatlarında yaşadıkları olaylara verdiği tepki olarak fizyolojik bir reaksiyon sonucu ortaya çıkmaktadır. Duygusal olarak ortaya çıkan sonuç ise fiziksel ve fizyolojik tepkileri yorumlanması şeklinde tanımlamıştır. (2) James-Lange kuramını beraber ortaya koymuşlardır.(Lang, 1994)

Dışarıdan gelen bir uyarıcının gelmesi



Fizyolojik belirtilerin ortaya çıkması
sonucunda kas belirtilerinin oluşması



Bireyin bedensel tepkisini, kendi geçmiş
yaşantılarından yola çıkarak vücudunda olan
tepkileri duygu şeklinde yorumlaması

Şekil 1. James- Lange kuramı

Cannon-Bard kuramı James-Lange kuramına bir alternatif olarak ortaya konulmuştur. Walter Cannon ve Philip Bard teorilerinde sinir sisteminin duyguların oluşumunda etkili olduğunu savunmuşlardır. Bir olay gerçekleştiği sırada gelen

uyarıcıya fiziksel ve duygusal tepki organizma tarafından verilir. Ancak bu tepkiler aynı olmasına karşı birbirinden bağımsız olarak fiziksel tepki ve duygusal tepki olarak ikiye ayrıldığını ve ayrı olarak çalıştıklarını düşünmüşlerdir. Bu iki farklı olayın oluşmasından talamusun etkili olduğunu ve birbirinde ayrı çalışmasını sağladığını savunmuşlardır. Sistem işleyini şu şekilde açıklamaktadırlar; olay gerçekleştiğinde talamus amigdalaya sinyal ileterek beyinde korku ve öfke gibi duyguları dahil duyguları işlemeye gönderilir. Bu sırada talamusta fiziksel olarak ayrı bir şekilde titreme gibi sinirsel aktiviteler meydana gelebilir. Bu otonom sinir sistemine gönderilen sinyaller sayesinde oluşur.(Kayaoğlu ,2011)

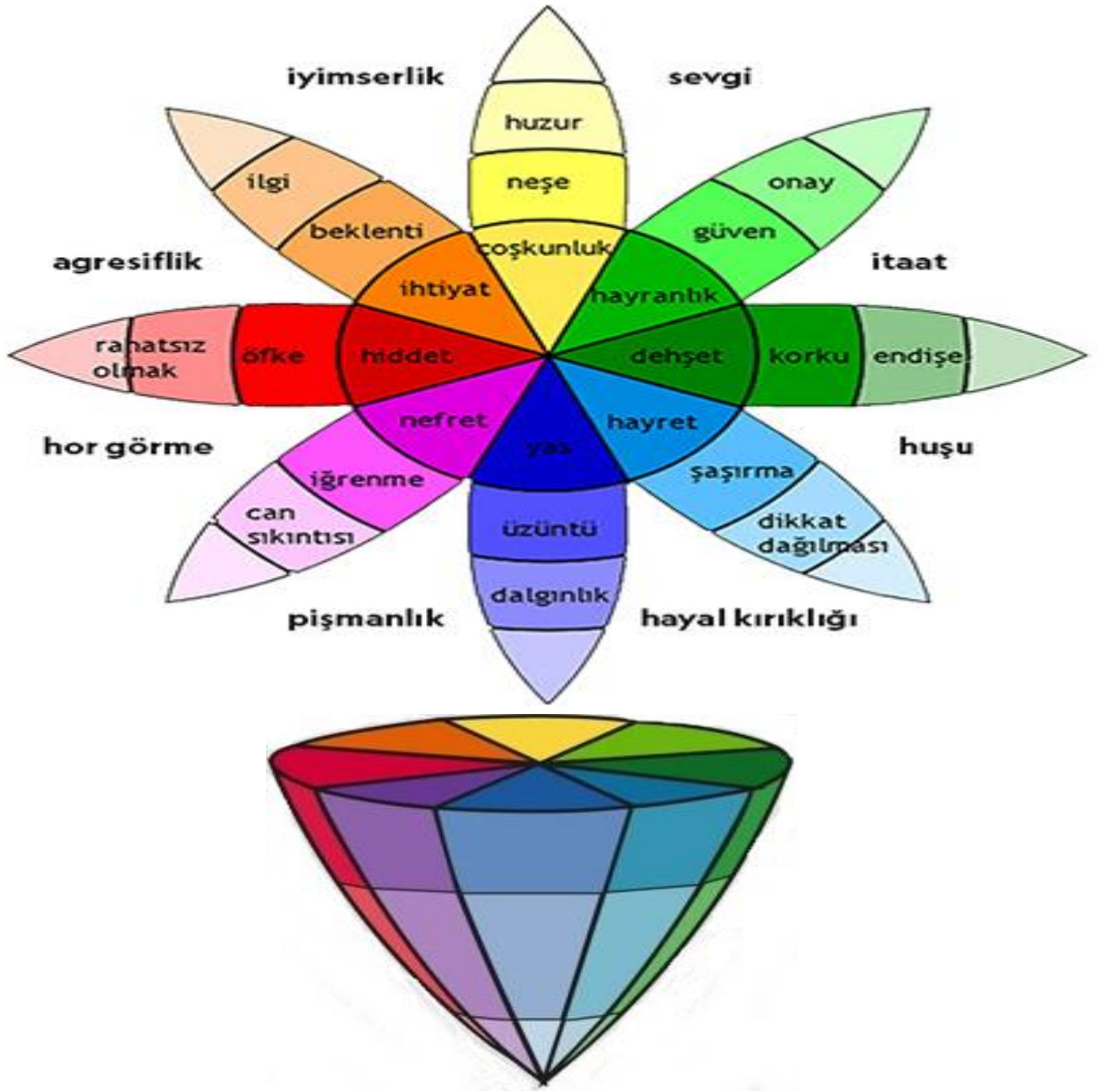
Diğer kuramlardan sonra çıkan Schacter-Singer iki faktörlü duygu kuramı ile bilişsel bir yaklaşım ortaya koyar. Duyguların farklı olmasının temelinde bilişsel olarak bireyin kendi değerlendirmesinin önemine vurgu yaparak ayrılmıştır. Duyguların fizyolojik olarak uyarılmadan öncesinde yorumlandığını ve bilişsel süreç ve otonom uyarılmanın fiziksel ve duygusal olarak beraber çalıştıklarını çalışmalarında ortaya koymuştur. Kurama göre duyguyu bireyin deneyimlemesi için iki faktöre ihtiyacı bulunmaktadır. Bunlardan ilki çevresel uyarıların sonucunda fizyolojik olan tepkiler ikincisi ise bilişsel değerlendirmedir. Bunların sonucunda, bilişsel bir etiket meydana gelir. Bu etiketin duyguların üretiminde kullanıldığını savunmuştur. (Reisenzein,1983).

Paul Ekman ise çalışmalarını duygular ve yüz ifadeleri üzerinde çalışmıştır. Farklı duyguların tüm kültürlerde aynı evrensel duygular ile eşleştiğini ortaya koymuştur.Robert Plutchik 1980'lerde duyguların fizyolojik bir alt yapısı olduğunu ve sınıflandırabileceğini düşünerek, bir teori ortaya koymuştur. Duyguları sınıflandırma olarak da bilinmektedir. Bu teoride sekiz temel duygunun olduğunu hayret, korku tiksinti üzüntü umut öfke kabul edilme ve sevinci içerdiğini öne sürmüştür. Bu duyguları bir çember haline getirmiştir. Bu çembere duygu çemberi adını vermiştir. Bazı kaynaklarda duygu çarkı olarak da karşımıza çıkabilmektedir. (Ekman, ve Freisen, 1980).

Sekiz temel duygunun benzerliklerini göz önünde bulundurarak, yan yana dizmiştir. Yan yana bulunan ve dizili olan duygular kendi aralarında bir ilişki içindedir. Birbirinden uzak olan duygu dizilimi ise, bir ilişkiye sahip değildir. Çemberin dıştan içe olan kısmı ise yoğunluk farklılığına işaret eder. İç kısım daha yoğunken dış Kısıma

giderken yoğunluk düşmektedir. Yan yana bir ilişkiye sahip olan duygular, bir araya gelerek başka duyguların oluşmasını sağlarlar. Bu sayede tüm duyguların bir araya gelen temel duygulardan oluştuğunu ve çemberin merkezine yakın olan duyguların daha yoğun yaşandığını düşünmüştür. Örneğin yan yana olan sevinç ve güvenin birleşmesi sonucunda oluşan duygu sevgidir. Korku ve üzüntü gibi yan yana olan iki duygunun birleşmesinde de umutsuzluk duygusu oluşur. (Ekman,1999).

üzüntü gibi yan yana olan iki duygunun birleşmesinde de mutsuzluk duygusu oluşur.



Şekil 2. Robert Plutchik duygu teorisi

2.3.2 Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme bebeklikten başlayan ve yaşam boyu süren bir yetenek olarak görülmektedir. (Kuzucu,2020) Bireyin günlük deneyimlere verdiği duygusal tepki verebilme ve tepki veremeyeceği durumlarda bu tepkileri erteleyebilme olarak tanımlanabilir.(Cole, Michel ve Teti 1994)

Thompson'a göre duygu düzenleme, bireyin içinde bulunduğu durumun üstesinden gelemediğinde dürtüsel bir tepki vermek yerine duygularını davranışlarını değerlendirip yöneterek olaya yönelik uygun bir tepki vermesi olarak tanımlanabilir. (Thompson,1991)

Çocukluk ve ergenliğini kapsayan dönemler öncelikli olmak üzere duygu düzenlemede sorun yaşayan bireylerin yaşamında risk faktörü olarak sayılabilmektedir. Bu risk bireyin davranışları ve duyguları üzerinde saldırganlığa ve d rt sellige yol açabileceği gibi psikopatolojik olarak da kendi gösterebilmektedir. (Thompson,1994)

Duygu düzenlemeyi açıklayan modeller incelendiğinde 1980'li yıllarda  ne çıkmaya başladığı görülmektedir. 1986 yılında Dodge Sosyal bilgi süreci modelini  ne s rmuşt r. Bu model beş basamaktan oluşmakta ve çocuklarda sosyal işaretleri yorumlaması üstüne çalışmıştır. Sosyal anlamda duygu düzenlemeyi incelemiştir. (Dodge,1986)

İlk basamakta  ocuk çevreden gelen sosyal durumlara uygun bir şekilde yanıt vermek sosyal işaretleri algıladığını ve yorumladığını varsayar. İkinci basamakta tanımla olarak açıklanmaktadır.  ocuk dikkatini toplar tanımlar ve işaretleri yönetir.   nc  basamakta algıladığı durumu yorumladığını ve buna yönelik davranış seçeneklerini oluşurmaya başlar. Dördüncü basamakta  ocuk davranış seçenekleri olasılıklarını değerlendirir. Vereceği karar sonucunda tepkisini seçer. Son basamakta ise, seçtiği tepkiyi davranışlara döker. (Crick,1994)

Duygu düzenleme yaşlara göre incelendiğinde çocukluk dönemi ergenlik dönemi yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde farklılık gösterdiği araştırmalarca konu alınmıştır. Duygu düzenleme bebeklik döneminde fizyolojik sistemler tarafından yönlendirildiği d ş n lmektedir. (Malatesta ve ark,1986)  ocukluk döneminde sosyal değerlere göre seçilmeye başlamakta, bu yönde davranışlar ortaya koyulabilmektedir,

Ergenlikte duygu düzenleme yeteneği gittikçe artmakta olup birçok faktör ile ilişkilendirilebilir.(Zeman ve Garber, 1996)

Yetişkinlikte ise olumlu ve olumsuz yönler ele alınarak adlandırıldıktan sonra kullanılmaya başlandığı söylenebilir. (Ashby, 1999) Yaşlılıkta ise, yetişkinlere göre duygu düzenlemeyi duygularını kendi kendini düzenleme ve duygularına sağlıklı bir şekilde yanıt verme yetenekleri gelişir. (Urry,2010)

2.3.3 Bilişsel Duygu Düzenleme

Garnefski, Kaaij ve Spinhoven bilişsel duygu düzenlemeyi 2001 yılında bir çalışma ile bilişsel başa çıkma ile birbirini tamamlayıcı iki terim olarak ortaya koymuşlardır. Bireyin yaşamında duygu düzenlemenin olması gerektiğin öne sürmüşlerdir. Ayrıca bireyin duygularını anlayıp yönetip düzenlememizde bilişin yardımcı bir öge olacağını ortaya koyup önemine dikkat çekmişlerdir. Bilişsel olan bu odaklanma bireylerin kısıtlı olan duygularını düzenlerken kullandıkları düşünceleri bilişsel stratejiler olarak adlandırmışlardır. (Garnefski, 2001)

Birey bilişsel duygu düzenleme stratejilerini bilinçli ya da bilinçsiz olarak kullanabildiği gibi, biyolojik psikolojik olarak tepkilere de yol açabilmektedir. Bu noktada bilişsel duygu düzenlemede yaşanan zorluklar bireylerin psikolojik sağlığı açısından psikopatoloji çıkmasına risk oluşturmaktadır. Ancak etkili olarak duygu düzenleme yapan bireylerde psikolojik sağlığın geliştirilmesinde bir etken olarak gösterilebilmektedir.

Ayrıca Garnefski , Kaaij ve Spinhoven biyolojik olarak nefesin hızlanması kalp atış sayısının artması terleme gibi biyolojik tepkilerin düzenlendiğini ortaya koymuştur.Psikolojik anlamda davranış olarak ise; Haykırmak bağırarak gibi başa çıkma tepkileri de görülebilmektedir. (Garnefski,2001) Bilişsel duygu düzenleme stratejileri bireyin olumsuz duygular ile başa çıkmak için bilişsel olarak başa çıkmaları olarak tanımlanabilir. En çok kullanılan stratejiler 9 adet alt boyutta ele alınmıştır.

Bu alt boyutlar kendi içinde iki farklı başlık altında incelenmiştir. Bu iki kategori ilki olan uyumsuz stratejiler olarak tanımlanmıştır. Diğerlerini suçlama, kendini suçlama, düşünceye odaklanma ve felaketleştirme uyumsuz stratejileridir. Uyumlu stratejiler ise, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısı yerleştirmek, kabul etme olarak tanımlanabilir. Uyumsuz

stratejiler depresyon anksiyete gibi durumlarla eşleştirilirken uyumlu stratejiler benlik saygısı ve iyi oluş gibi kavramlar ile ilişkilendirilmiştir.

2.3.4 Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt boyutları

2.3.5 Diğerlerini suçlama

Bireyin olumsuz bir yaşam olayı karşısında başkalarını suçlayıcı düşüncelere sahip olması sonucunda başka bireyleri sorumlu tutma olarak tanımlanmıştır.

Olumsuz olaylar karşısında kişinin düşünceleri ile uyumsuz olduğu durumlarda bu stratejinin kullanıldığını öne sürmüşlerdir.

2.3.6 Kendini Suçlama

Kendini suçlamayı bireyin kendi yaşamında karşılaştığı olumsuz bir olayın sonucunda yaşanan olayların olumsuz tarafına odaklanması ve olayla ilgili kendini sorumlu tutması olarak açıklanmıştır. Bireyin karşılaştığı bu sorunu üstlenme bunun sonucunda ise suçlayıcı düşüncelere sahip olması olarak da tanımlamaları bulunmaktadır. Garnefski, Kaaij 2007’de yaptığı araştırmada anksiyete ile pozitif ilişkili olduğunu savunmuşlardır. (Garnefski ve Kaaij, 2007)

2.3.7 Felaketleştirme (yıkım)

Bireyin yaşam olaylarını yaşarken yaşanan bir olayın olumsuz yönleri göz önüne alınıp olumlu yönlerin göz ardı edilmesidir. Bununla beraber dehşet verici düşüncelere kapılarak bununla baş edemeyeceğine inanama olarak tanımlanabilir. Garnefski, Kaaij 2006’da yaptıkları araştırmada felaketleştirmenin korku ve endişe ile ilişkilendirilen bir strateji olduğunu vurgulamışlardır. Yapılan bu araştırmada kaygılı durumlarda en çok kullanılan stratejilerden biri felaketleştirme olabileceği düşünülmüştür.(Garnefski ve Kaaij, 2006)

2.3.8 Düşünceye Odaklanma

Bireyin olumsuz yaşam olaylarını hatırlayıp negatif yönlerine odaklanarak düzeltme yapmadan benzer olaylarda benzer şekilde davranma olarak tanımlanabilir. Bu davranışlar ve yaşanan olay bittikten sonra bile düşünölmeye devam edilebilmektedir. Düşünceye odaklanmanın depresyon ile ilişkilendirildiği düşünölmektedir. (Berman ve ark, 2011)

2.3.9 Olumlu Tekrar Odaklanma

Bireyin yaşadığı negatif bir olayın yerine kendine memnuniyet veren hoş konular üstüne odaklanarak gelişen olaydan uzaklaşma olarak tanımlanabilir. Olumlu durumları düşünerek olumsuz olaydan kaçınma ve olumlu düşünme olarak da adlandırılabilir. Kısa zaman diliminde faydalı bir stratejiyken uzun bir zaman dilimi boyunca kullanıldığında kişinin uyumunun gerçekleştirilmesi önünde bir engel olabileceği düşünülmektedir. İyilik hali ile ilişkilendirilen bir stratejidir. (Garnefsk, 2001)

2.3.10. Kabul Etme

Bireylerin yaşadıkları durumlardan kendini soyutlaması ve olayları kabul eden düşüncelere sahip olması tanımlanabilir. Bu esnada birey yaşanan durumlar negatif bile olsa inkar etmeden ya da bastırmak istemeden kabul eder. Kabul etme etkili bir strateji olarak görülmektedir. (Garnefski, ve ark, 2002) Carver yaptığı çalışmada kabul etmenin kendine saygı ile ilişkili olduğunu öne sürmüştür. (Carver ve ark, 1989)

2.3.11 Bakış Açısını Yerleştirmek

Bireyin yaşamında oluşan negatif yaşam olaylarını yaşadığı diğer tecrübeler ile kıyaslayarak önemli olmadığı doğrultusunda düşünmesi olarak tanımlanmaktadır. Olayların değerini azaltma olarak da bilinen bu strateji, olumsuz deneyimin verdiği sıkıntıyı azaltmada kullanıldığı düşünülmektedir. Onat, Ontrar 2010'da yaptığı araştırmada olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çaba ile pozitif bir ilişkili olduğunu öne sürmüştür. (Onat Ontrar, 2010)

2.3.12 Pozitif Yeniden Gözden Geçirme

Bireylerin yaşadıkları olaylar karşısında olumsuz yönleri bile olumlu yönlerini göz önünde bulundurarak olaya kişisel ilerleme olarak düşünmesi şeklinde tanımlanabilir. Garland, ve Gaylord, 2009'da yaptıkları araştırmada pozitif yeniden gözden geçirmenin iyimserlik ile olumlu bir ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Bununla beraber bireyin uyum sağlaması için önemli bir strateji olduğunu savunmuşlardır. (Garland, ve Gaylord, 2009)

2.3.13 Plana Tekrar Odaklanma

Yaşam olayları arasında olumsuz olan durumun yeniden ele alınarak çözümünü nasıl bulunabileceğine yönelik düşüncelere olarak tanımlanabilir. Sorunu çözmek adına, problemi çözecek çözümlerin hangisinin daha iyi olacağı ve bu durumdan meydana gelen stres ile nasıl başa çıkabileceğine dair plan yapmaktır. Bununla beraber adım adım bu yöntemlerden hangisi ile ilerleyeceğini seçmek olarak da açıklanmaktadır. (Garnefski ve Kaaij, 2006)

2.3.14 Bilişsel Duygu Düzenleme İle ilgili yapılan araştırmalar

John ve Gross 2003'te yaptıkları araştırmada kişilik ve bilişsel duygu düzenleme arasında pozitif yönde bir anlam bulmuştur. Düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısı yerleştirmek, kabul etme ile dışadönüklük arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Diğerlerini suçlama, kendini suçlama, düşünceye odaklanma ve felaketleştirme ile duygusal istikrarsızlık arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır.

Sarıtaş'ın 2012'de yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenleme yetenekleri ile duygusal istikrarsızlık açıklık sorumluluk ve dışa dönükte önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bununla beraber kişiliğin bir özelliği olan bilişsel duygu düzenleme üstünde etkili olduğu görülmüştür.

Walls'ın 2009'da yaptığı çalışmada boşanmanın bilişsel duygu düzenleme üstüne etkisinin cinsiyet farklılıkları olduğunu belirtmiştir. Bununla beraber boşanmanın bireylerin bakış açısı yerleştirme ve pozitif tekrar odaklanma yeteneklerine zarar verebileceğini ortaya koymuştur. (Walls, 2009)

2.4 Boşanma

Türk Medeni kanuna göre, bireylerin kendi aralarında bir araya gelerek, evliliğe karar vermesi ve karşılıklı evlilik vaadi ile anlaşmasına dayanarak tanımlanan bir kavramdır. Nişanlanma da birçok toplum tarafından kabul gören bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin kendi aralarında bir araya gelmesi sonucunda evliliğe karar vermesi ve karşılıklı evlilik vaadi ile anlaşması nişanlılık dönemi olarak tanımlanır. Bireylerin anlaşması ve yasal şartların oluşması ile nişanlıların evlilik birliği

kurmasının sonucunda birliği sağlayan hukuku temel alan bir işlem olarak görülmektedir.

Aile hukukuna bakıldığında ailenin farklı tanımlamaları göze çarpmaktadır. Ancak genel ve ortak tanım olarak; ocuk ve eşlerin beraber aynı çatı altında yaşadığı bir topluluk olarak açıklanabilir. Genel olmayan, daha dar anlamıyla ise, eşlerin bir araya gelerek oluşturdukları birliktir. (Ayan ve Serkan, 2006)

Ailenin anlamı sosyal yönden olduğu gibi hukuksal ve psikolojik yönden de değişiklere uğramıştır. Bu yapı hukuksal psikolojik ve ekonomik açılardan bir bütün olarak değerlendirilmeli ve bu unsurlar göz önünde bulundurularak çalışılmalıdır. Bu değerikliğin bitmesi sonucunda boşanmalar ortaya çıkmıştır. Boşanma, yapılan evliliğin mahkemenin verdiği kararla son bulması olarak tanımlanmaktadır.(Polat 2012). Psikolojik ve sosyolojik olarak aile üzerinde etkileri bulunmaktadır. Boşanma bir kriz olarak ele alınabilir. Bu durum çocukları ve ebeveynleri de etkilemektedir.

Bohanın'a göre boşanma altı basamaktan oluşan bir işleyişe sahiptir. İlki eşlerin birbirlerine olan duygu ve düşüncelerde uzaklaşma sonucunda oluşan yabancılaşma ile gelen duygusal boşanmadır. İkincisi hukuksal olarak boşanma kararı alınmasıdır. nc olarak boşanma sırasında maddi sorunlar ve çocukların nafakası sorunlarının oluşması ekonomik boşanmadır. Dördüncü olarak velayet tartışması ailelerin boşanmasıdır. Beşincisi sosyal çevrenin değerışmesi aile oluşan sosyal boşanmadır. Son olarak ise bağımsızlığın kazanılması psikolojik boşanma olarak adlandırmıştır. (Bohannon,1970)

2.4.1 Boşanma İstatistikleri

Yıl	Boşanma Sayısı
2015	131.830
2016	126.164
2017	128.411
2018	142.448
2019	143.574

şekil.3 Boşanma sayıları

Evliliğin ve ailenin olduğu yerlerde karşımıza çıkan boşanma kavramı eşler arasında anlaşmazlıkların sonucunda meydana gelmekte ve ülkemizde de boşanmanın gittikçe artmakta olduğu görülmektedir. Türkiye’de boşanma sayıları artarken evlilik yaşı gün geçtikçe yükselmekte ve evlilik oranları da son yıllara göre düşüş görülmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu son verilerine göre 2018-2019 yılları arasında boşanma oranı %8’lik gibi bir orana ulaştığı ve artış gösterdiği belirtilmiştir. Genel olarak boşanmaların ilk beş yılda gerçekleştiği istatistiklere yansımıştır. Türkiye dışındaki Avrupa ülkelerinde de benzer bir istatistik bulunmaktadır. Ancak Türkiye Avrupa ülkelerine göre daha az boşanma oranlarına sahiptir. Bununla beraber Türkiye dışında olan ülkelerde de boşanma sayısı artışı gözlemlenmiştir. (Tuik,2019)

2.4.2 Boşanmanın Nedenleri

Boşanma nedenleri yaş cinsiyet evlilik süresi çocuk sahibi olma gibi çevresel psikolojik sosyolojik ve hukuksal olarak incelenebilir. Hukuksal anlamda bakıldığında boşanma nedenleri özel boşanma nedenleri genel boşanma nedenleri olarak ayrılmaktadır. Zina suç işlemek hayata kast onur kırıcı davranışlar suç işleme terk akıl hastalığı özel boşanma sebebi olarak sayılmaktadır.

Genel boşanma sebepleri Evlilik birliğinin temelinden sarsılmasını sağlayan durumlar olarak gösterilebilmektedir. Şiddetli geçimsizlik anlaşmalı boşanma genel boşanma sebebi olarak örnek verilebilir.

Arıkan’ın 1992’de yaptığı araştırmada %41.2 oranla şiddetin boşanma sebebi olduğunu öne sürmüştür. 2009’da Demirkıran ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada 25.3 şiddet %21.1 ilgisiz eş %13.7 aldatma oranları dikkat çekmektedir.

Akoğlu ve Küçükkaragöz’ün 2018’ yaptığı araştırmada ülkemizde %69.3 ile şiddet kadınlar arasında en yüksek puanı alan boşanmanın sebebi olarak sayılmıştır. Bu sebebi %45 ile akrabaların aile işlerine karışması takip eden bir bulgu olarak öne çıkmıştır. Ekonomik nedenler ise % 41.8 oranı ile üçüncü sırada gösterilebilmektedir.

2.4.3 Boşanmanın Bireyler Üstündeki Etkileri

Boşanmayı etkileyen faktörlerle Kitson'un 1985'te yaptığı araştırmada sosyal ve psikolojik faktörlerin de etkilileri olabileceği görülmüştür. 1992'de M.McGue'nin yaptığı araştırmada genetik olarak bir temeli olabileceğini ortaya koymuşlardır

Boşanmanın çocukken yaşanmasının psikolojik sosyal anlamda olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Tek ebeveyne sahip çocuklarla yapılan araştırmada paylaşma gibi sosyal açıdan becerilerinin olumsuz etkilenebileceği görülmüştür. Bununla beraber saldırgan öfkeli olma gibi eğilimleri olabileceğini ortaya koymuştur.

Nedde ve Dohert'in 1991'de yaptığı araştırmada 5 yıllık bir süre boyunca 320 kadın ve 306 erkekten oluşan gruplarla, ergenlik çağına girmiş bireylerde ebeveynlerinin boşanmasının cinsiyet üstündeki farklılıklarının önemine dikkat çekmiştir. Kızların boşanmanın hem öncesinde ve sonrasında erkeklerin boşanmanın sonrasında etkilendiğini ve tepki gösterdiğini ortaya koymuştur.

2.4.4 Boşanma ile ilgili yapılan çalışmalar

Her bireyin boşanmanın neden ve sonuçlarından farklı etkilenmektedir. Bu etkiler anlayabilmek için aile ilişkileri gibi karmaşık yapılar da göz önüne alınmalıdır. Boşanma bireyler arasında cinsiyet kültür kişilik özelliklerine göre uyum süreci değişmektedir. (Zara,2013)

Block ve Gjerde 1986'da yaptıkları çalışmada boylamsal çalışma süresince ebeveynleri boşanan erkek çocukların boşanmasından önce dürtü, saldırganlık ve aşırı enerjinin kontrolü ile birlikte görüldüğünü belirtilmişlerdir. Ayrıca boşanan ebeveynlere sahip kızların davranışlarının, ebeveyn boşanmasından önce ailelerdeki stresten özellikle daha az etkilendiği bulunmuştur. Boyuna analizlerin sağladığı olası ilişkiler, çelişkili, erişilemeyen ebeveynlerin davranışlarının, özellikle erkek çocuklar için kişilik özellikleri için ciddi sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.(Block ve Gjerde, 1986)

Roberts ve Mroczek'in 2008'de yaptığı çalışmada, boşanmanın kişilik gelişiminde bireysel farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. (Roberts & Mroczek, 2008) Sonrasında Allemand'ın 2015'te yaptığı araştırmasında kişilik özellikleri üstüne bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu etki kişilik alt boyutlarından dışadönüklük üstünde olumlu etkide azalma gözlemlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

1.Örnekleme

Araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesi ve İstanbul Okan Üniversitesinde lisans ve ya yüksek lisans okuyan 143 kadın 64 erkekten oluşan 220 öğrenci ile yapılmıştır. Katılımcılar ebeveynlerinin boşanmış olması ve boşanmamış olmasına göre iki grupta incelenmiştir.

Araştırmanın katılımcıları gönüllük formu sosyo-demografik bilgi formu beş faktör kişilik envanteri, bilişsel duygu düzenleme envanteri psikolojik dayanıklılık anketi'ni doldurmuşlardır. Ölçekleri dolduran 13 kişi ölçekleri büyük ölçüde eksik doldurdukları için analize alınmamıştır.

2.Araştırmanın modeli

Bu araştırmada ebeveynleri boşanmış üniversite öğrencilerinde ile ebeveynleri boşanmamış üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışma, “ilişkisel tarama modeli”ne uygun olarak hazırlanacaktır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır

3. Veri Toplama Araçları

3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve kişisel bilgilerin araştırıldığı bu formda bireylere, yaşları, cinsiyetleri, çalışma durumları, gelir düzeyleri ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir. Beşli derecelmeli Likert tipi (1 = bana hiç uygun değil, 2= bana birazcık uygun, 3= bana kısmen uygun, 4= bana çok uygun, 5= bana tamamıyla uygun) olan ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .67 ile .81 arasında değer almaktadır. Onat ve Otrar tarafından 2010'da 18-33 arasında değişen toplam 466 (156 bayan, 310 erkek) üniversite öğrencisi ile türkçe geçerlilik ve güvenilirlik ülkemize uyarlanmıştır.(Onat

ve Otrar 2010) Ölçek dokuz alt boyutu içermektedir. Bu alt boyutlar aşağıda bulunmaktadır. Bunlar:

1. Kendini suçlama (Self-blame)
2. Kabul etme (Acceptance)
3. Düşünceye odaklanma (Rumination)
4. Pozitif tekrar odaklanma (Positive refocusing)
5. Plana tekrar odaklanma (Refocus on planning)
6. Pozitif yeniden gözden geçirme (Positive reappraisal):
7. Bakış açısına yerleştirmek (Putting into perspective):
8. Yıkım (Catastrophizing):
9. Diğerlerini suçlamadır. (Other-blame): (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Türkçe adaptasyonu Nejat Basım ve Fatih Çetin tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Dayanıklılığı ölçecek geçerli bir veri aracı oluşturmak ve iş yükü ağır olan pozisyonlar için dayanıklı personelin belirlenmesini sağlamak amacıyla Hjemdal, Friborg Martinussen ve Rosenvinge tarafından 2001 yılında geliştirilmiştir (Friborg ve ark., 2005). Ölçek 6 alt boyuttan ve 33 sorudan oluşmaktadır. Ölçek formatı, olumlu ve olumsuz ifadelerin iki ayrı tarafta bulunduğu 5 kutucuktan birisinin işaretlendiği özel bir formattır. Ölçeğin 23 gün arayla uygulanmış olan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 43 ,68 ve ,81 arasında değişmektedir. Cornbach alfa iç tutarlık katsayısı ,86 olarak bulunmuştur. Üç boyuttan oluşmaktadır. Bunlar ;

- 1.Kontrol
- 2.Kendini adama
- 3.Meydan okumadır.

3.4. Beş Faktör Kişilik Envanteri

Beş Faktör Kişilik Envanteri – Kısa Formu Beş faktör kişilik envanteri kısa formu, kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş 85 maddeden oluşan bir ölçektir. Beş faktör kişilik envanteri, son yıllarda üzerinde pek çok çalışmaların yapıldığı, çeşitli ülkelerde yayınlanan çalışmalarla desteklenen bir modeldir. Beş faktör kişilik envanterinden her madde kişiliğe özgü bir cümleyi içermektedir. Cümlelerin karşısında, tamamen uygun (TU), biraz uygun (BU), kararsız (?), pek uygun değil (PUD), hiç uygun değil (HUD) şıkları bulunmaktadır. Cümlelerin karşısında

işaretlenen şıklar sayesinde kişinin beş faktör özelliklerinden hangisini gösterdiği sonucuna varılmaktadır. Bu faktörler;

- 1.Dışadönüklük – içedönüklük,
- 2.Yumuşak başlılık – düşmanlık,
- 3.Öz denetim – dağınıklık,
- 4.duygusal denge – dengesizlik
- 5.Deneyime açıklık – gelişmemişliktir.

Beş faktör kişilik envanterinin uzun formu 220 maddeden oluşmakta ve 17 alt boyutla değerlendirilmektedir. Beş faktör kişilik ölçeği kısa formunun geliştirilmesi ile ilgili yapılan çalışmada, alt boyutların kaldırılarak sadece beş faktör puanları verilmeye yönelik kısa formun geliştirilmesi amaçlanmıştır (Tatar, 2016). 5FKE'nin kadın – erkek, genç – yetişkin olmak üzere dört norm grubu bulunmaktadır. Çalışma, 5FKE'nin 5239 kişilik norm verisinden yetişkin – kadın, yetişkin – erkek, kız – öğrenci, erkek – öğrenci norm gruplarının her birine 500 kişi olacak şekilde rastgele 2000 kişilik veri ile yapılmıştır. Ölçeğin 5239 kişilik norm grubu ikiye bölünmüş, 2000 kişilik ilk yarısı madde seçilmek için, 3239 kişilik ikinci yarısı ise çapraz geçerlilik çalışması için kullanılmıştır. Kısa form oluşturulduktan sonra 1581 kişiye uygulanarak ilk iki çalışmanın sonuçları test edilmiştir (Tatar, 2016).

3.4. Verilerin İstatistiksel Açıdan Analizi

Araştırma grubundan toplanacak olan veriler SPSS 25 programı kullanılarak analiz edilecektir. Sonuçlar gerçekli testine sokularak değişkenlere ait olan basınlığına ve çarpıklık değerleri üstünden hesaplanacaktır. Ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış olan bireylerin duygu düzenleme becerileri, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve kişilik özellikleri Anova analiz yöntemi ile karşılaştırılacaktır. Korelasyon analizleri yapmak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yöntemi kullanılacaktır. Son olarak araştırma hipotezleri çerçevesinde verilerin yordayıcılık etkilerini görmek amacıyla regresyon analizi yapılacaktır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

SPPS 25 programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Anketlerden alınan sonuç kısmına normallik testi uygulanmıştır. Değerlerin basıklık ve çarpıklık puanlarına bakıldığında -2 ile +2 arasında olduğu ortaya çıkmıştır. George ve Mallery (2010)'a göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olması; Groeneveld ve Meeden (1984), Moors (1986), Hopkins ve Weeks (1990) ile De Carlo (1997)'ye göre ise bu değerlerin -3 ile +3 puan değerlerinde olması normal dağılım için yeterli olduğu tanımlanmıştır.

Tablo 1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ait basıklığın ve çarpıklığın değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği		
Kabul Etme	-0.031	-0.434
Pozitif Tekrar Odaklanma	-0.350	-0.037
Plana Tekrar Odaklanma	-0.099	-0.154
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-0.581	-0.181
Bakış Açısına Yerleştirme	-0.514	-0.116
Düşünceye Odaklanma	-0.526	-0.524
Kendini Suçlama	0.284	-0.508
Felaketleştirme	0.803	-0.095
Diğerlerini Suçlama	0.142	-0.180
Beş Faktör Kişilik Ölçeği		
Dışa Dönüklük	-0.159	-0.486
Uyumluluk	-0.359	-0.356
Sorumluluk	-0.215	-0.442
Duyusal İstikrarsızlık	0.116	-0.252
Deneyime Açıklık	-0.375	-0.201
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği		
Meydan Okuma	-1.322	1.184
Kendini Adama	-0.593	-0.070
Kontrol	-0.669	-0.226

Analizlerden alınan sonuçlara bakıldığında normal dağılım göz önünde bulundurlarak birbirinden ayrı iki grup incelenmesinde T- test kullanılmıştır. İstatistiksel sonuçlar sürekli değişken ile kullanılan anketler ile sürekli olan değişken arasındaki ilişkiye bakılmak istenmiştir. Bunların bitimine ek olarak bağımlı ve bağımsız değişken arasında olan ilişkinin gözlemlenmesi amaçlanmış bu değeri bulmak içinse Basit Doğrusal regresyon kullanılmıştır. Bunu yaparken stewise metoduna başvurulmuştur.

Tablo 2. Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar

<i>Korelasyon Katsayısı</i>	<i>Değerlendirme</i>
0.00 – 0.30	Düşük seviye ilişki
0.31 – 0.70	Orta seviye ilişki
0.71 – 1.00	Yüksek seviye ilişki

Yukarıda belirtilen korelasyon sonuçları arasında korelasyon puanları mutlak değer olarak 0.00 ile 0.30 değerleri düşük seviye 0.31 ile 0.70 değerleri arasında ise orta seviye ilişki, 0.71 ile 1.00 değerleri arasında ise yüksek seviye ilişki olarak düşünülmüştür.

Tablo 3 Ebeveynlere ait kişisel veriler

		Anne Baba Evlilik Durumu			
		Evli		Boşanmış	
		<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	77	71.3%	67	67,0%
	Erkek	31	28.7%	33	33,0%
Toplam		108	100.0%	100	100.0%
Medeni Durum	Bekar	101	93.5%	89	89,0%
	Evli	7	6.5%	5	5,0%
	Boşanmış	0	0.0%	6	6,0%
Toplam		108	100.0%	100	100.0%
Sınıf	Hazırlık	4	3.7%	1	1,0%
	1.sınıf	45	41.7%	23	23,0%
	2.sınıf	31	28.7%	25	25,0%
	3.sınıf	8	7.4%	16	16,0%
	4.sınıf	15	13.9%	25	25,0%
	Diğer	5	4.6%	10	10,0%
Toplam		108	100.0%	100	100.0%
Gelir	0-2.479	71	65.7%	39	39,0%
	2.479-4.000	16	14.8%	28	28,0%
	4.000+	21	19.4%	33	33,0%
Toplam		108	100.0%	100	100.0%
Anne Eğitim Durumu	Okur yazar değil	3	2.8%	1	1,0%
	İlkokul mezunu	30	27.8%	15	15,0%
	Ortaokul mezunu	14	13.0%	8	8,0%
	Lise mezunu	37	34.3%	39	39,0%
	Lisans mezunu	22	20.4%	28	28,0%
	Yüksek lisans mezunu	2	1.9%	5	5,0%
	Doktora mezunu	0	0.0%	2	2,0%
	Diğer	0	0.0%	2	2,0%
Toplam		108	100.0%	100	100.0%
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor.	30	27.8%	52	52,0%
	Çalışmıyor	78	72.2%	48	48,0%
Toplam		108	100.0%	100	100.0%
Baba Eğitim Durumu	İlkokul mezunu	16	14.8%	16	16,2%
	Ortaokul mezunu	20	18.5%	13	13,1%
	Lise mezunu	38	35.2%	34	34,3%
	Lisans mezunu	26	24.1%	30	30,3%

	Yüksek lisans mezunu	6	5.6%	5	5,1%
	Doktora mezunu	1	0.9%	1	1,0%
	Diğer	1	0.9%	0	0,0%
Toplam		108	100.0%	99	100.0%
Baba Çalışma Durumu	Çalışıyor.	80	74.1%	73	73,0%
	Çalışmıyor	28	25.9%	27	27,0%
Toplam		108	100.0%	100	100.0%
Kiminle Yaşıyorsunuz	Ailenizle	94	87.0%	12	12,0%
	Annenizle	1	0.9%	53	53,0%
	Babanızla	0	0.0%	5	5,0%
	Tek başımıza	11	10.2%	27	27,0%
	Diğer	2	1.9%	3	3,0%
Toplam		108	100.0%	100	100.0%
Kaç Kardeşiniz	Tek çocuğum	14	13.0%	22	22,0%
	Bir kardeşim var.	46	42.6%	43	43,0%
	İki kardeşim var.	33	30.6%	26	26,0%
	Üç veya üçten fazla kardeşim var.	15	13.9%	9	9,0%
Toplam		108	100.0%	100	100.0%
Doğum Sıranız	İlk çocuğum	60	55.6%	55	55,0%
	Orta/ortancalardan biriyim.	11	10.2%	19	19,0%
	Son çocuğum.	37	34.3%	26	26,0%
Toplam		108	100.0%	100	100.0%
Anne ve Baba Boşandığınızda Kaç Yaşındaydınız?	0-7yaş	0	0.0%	26	26,0%
	7-12 yaş	0	0.0%	23	23,0%
	12-18 yaş	0	0.0%	30	30,0%
	18 yaş veya üstü	0	0.0%	21	21,0%
	Boşanmadılar.	108	100.0%	0	0,0%
Toplam		108	100.0%	100	100.0%

Tabloda görüldüğü üzere, anne-babası evli katılımcıların %71.3'ü kadın, %28.7'si erkek, %93.5'i bekar, %6.5'i evli, %3.7'si hazırlık sınıfı, %41.7'si 1.sınıf, %28.7'si 2.sınıf, %7.4'ü 3.sınıf, %13.9'u 4.sınıf, %4.6'sı diğer, %65.7'sinin geliri 0-2.479tl arası, %14.8'inin geliri 2.479tl-4.000tl arası, %19.4'ünün geliri 4.000tl üzeri, %2.8'inin annesi okur yazar değil, %27.8'inin annesi ilkokul mezunu, %13'ünün annesi ortaokul mezunu, %34.3'ünün annesi lise mezunu, %20.4'ünün annesi lisans mezunu, %1.9'unun annesi yüksek lisans mezunu, %27.8'inin annesi çalışıyor, %72.2'sinin annesi çalışmıyor, %14.8'inin babası ilköğretimden mezun, %18.5'inin babası ortaöğretimden mezun, %35.2'sinin babası lise mezunu, %24.1'inin babası lisans diploması almış, %5.6'sının babası yüksek öğretim eğitimini tamamlamış, %0.9'unun babası doktora mezunu, %0.9'unun babası diğer mezun, %74.1'inin babası çalışıyor, %25.9'unun babası çalışmıyor, %87'si ailesi ile yaşıyor, %0.9'u annesi ile yaşıyor, %10.2'si tek başına yaşıyor, %1.9'u diğer şekilde yaşıyor, %13'ü tek çocuk, %42.6'sının 1 kardeşi, %30.6'sının 2 kardeşi, %13.9'unun 3 veya üçten fazla kardeşi var, %55.6'sı ilk çocuk, %10.2'si ortanca çocuk, %34.3'ü son çocukmuş.

Tabloda görüldüğü üzere, anne-babası boşanmış katılımcıların %67'si kadın, %33'ü erkek, %89'u bekar, %5'i evli, %6'sı boşanmış, %1'i hazırlık sınıfı, %23'ü 1.sınıf, %25'i 2.sınıf, %16'sı 3.sınıf, %25'i 4.sınıf, %10'u diğer, %39'unun geliri 0-2.479tl arası, %28'inin geliri 2.479tl-4.000tl arası, %33'ünün geliri 4.000tl üzeri, %1'inin annesi okur yazar değil, %15'inin annesi ilköğretim mezunu, %8'inin annesi ortaokul mezunu, %39'unun annesi lise mezunu, %28'inin annesi lisans mezunu, %5'inin annesi yüksek lisans mezunu, %2'sinin annesi doktora mezunu, %2'sinin annesi diğer mezun, %52'sinin annesi çalışıyor, %48'inin annesi çalışmıyor, %16.2'sinin babası ilköğretim mezunu, %13.1'inin babası ortaöğretim mezunu, %34.3'ünün babası lise öğretimini tamamlamış, %30.3'ünün babası lisans mezunu, %5.1'inin babası yüksek okul mezunu, %1'inin babası doktora mezunu, %73'ünün babası çalışıyor, %27'sinin babası çalışmıyor, %12'si ailesi ile yaşıyor, %53'ü annesi ile yaşıyor, %5'i babası ile yaşıyor, %27'si tek başına yaşıyor, %3'ü diğer şekilde yaşıyor, %22'si tek çocuk, %43'ünün 1 kardeşi, %26'sının 2 kardeşi, %9'unun 3 veya üçten fazla kardeşi var, %55'i ilk çocuk, %19'u ortanca çocuk, %26'sı son çocuk, %26'sının anne babası 0-7 yaşlarında, %23'ünün anne babası 7-12 yaşlarında, %30'unun anne babası 12-18 yaşlarında, %21'inin anne babası 18 yaş ve üstü iken boşanmışlardır.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

		<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>
Anne Babası Evli	Yaş	108	18	33	21.62	3.95
Anne Babası Boşanmış	Yaş	100	18	35	23.39	4.28

Anne babası evli olan katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{X}=21.62$, $Ss.=3.95$), Anne babası boşanmış olan katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{X}=23.39$, $Ss.=4.28$)'dur.

ANNE BABASI BOŞANMIŞ OLAN KATILIMCILARA İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 5. Anne Babası Boşanmış Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kendini Adama	Kontrol	Meydan Okuma
Dışa Dönüklük	.410**	.384**	.245*	.436**
Uyumluluk	.516**	.513**	.353**	.484**
Sorumluluk	.338**	.313**	.504**	0.102
Duygusal İstikrarsızlık	-.294**	-.313**	-.311**	-0.162
Deneyime Açıklık	.309**	.298**	.307**	.215*

Pearson testinde ** $p<0.01$ * $p<0.05$ değerlendirme puanlarıdır.

Sonuçlara bakıldığı zaman Dışa Dönüklük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ($r=.410$, $p<0.01$) sayısal olarak çıkan sonuçta arasında orta derecede olumlu bir ilişki görülmektedir. Dışa Dönüklük ve Kendini Adama ($r=.384$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede olumlu ilişki, dışa dönüklük ile kontrol ($r=.245$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde pozitif ilişki, Dışa Dönüklük ile Meydan Okuma ($r=.436$, $p<0.01$) puanları arasında pozitif bulunan bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. .

Uyumluluk ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ($r=.516$, $p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde pozitif ilişki ortaya konmuştur. Uyumluluk ile Kendini Adama ($r=.513$, $p<0.01$) puanları arasında orta derece pozitif yönde bir ilişki, Uyumluluk ile Kontrol ($r=.353$, $p<0.01$) puanları arasında orta derece pozitif ilişki, Uyumluluk ile Meydan Okuma ($r=.484$, $p<0.01$) puanları arasında orta derece ve pozitif ilişki saptanmıştır.

Sorumluluk ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ($r=.338$, $p<0.01$) puanları arasında orta derecede ve pozitif ilişki mevcuttur. Sorumluluk ile Kendini Adama ($r=.313$, $p<0.01$) puanları arasında orta derecede bir ilişki varken sorumluluk ile Kontrol ($r=.504$, $p<0.01$) puanları arasında pozitif orta derecede ilişki vardır.

Duygusal İstikrarsızlık ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ($r=-.294$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf derece yönü negatif olan ilişki gözlemlenmiştir. , Duygusal İstikrarsızlık ile Kendini Adama ($r=-.313$, $p<0.01$) puanları arasında orta derece negatif yönde ilişki ile Duygusal İstikrarsızlık ile Kontrol ($r=-.311$, $p<0.01$) puanları arasında orta derecede negatif ilişki ortaya konmuştur.

Deneyime Açıklık ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ($r=.309$, $p<0.01$) sayısal verilerine göre pozitif yönde orta derece bir ilişki gözlemlenmiştir. Deneyime Açıklık ve Kendini Adama ($r=.298$, $p<0.01$) puanları arasında ise pozitif derece ancak zayıf bir derecede ilişki bulunmuştur. Deneyime Açıklık ve Kontrol ($r=.307$, $p<0.01$) puanlarına bakıldığında orta ve pozitif yönde bir ilişki vardır. Deneyime Açıklık ile Meydan Okuma ($r=.215$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf olan ancak pozitif ilişki vardır.

Tablo 6. Anne Babası Boşanmış Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme ile, Psikolojik Dayanıklılık ilişkisi

	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kendini Adama	Kontrol	Meydan Okuma
Kabul Etme	0.008	0.167	-0.056	-0.116
Pozitif Tekrar Odaklanma	.501**	.422**	.303**	.572**
Plana Tekrar Odaklanma	.440**	.384**	.402**	.372**
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.510**	.476**	.307**	.544**
Bakış Açısına Yerleştirme	.385**	.351**	0.130	.505**
Düşünceye Odaklanma	0.179	0.148	0.090	.222*
Kendini Suçlama	-0.071	-0.072	-0.169	0.038
Yıkım	-.233*	-0.172	-.289**	-0.159
Diğerlerini Suçlama	0.082	0.055	0.115	0.048

Pearson testinde ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$ değerlendirme puanlarıdır.

Bulguları kontrol ettiğimizde, Pozitif Tekrar Odaklanma ile Psikolojik Dayanıklılık ($r=.501$, $p < 0.01$) puanları arasında orta derecede pozitif yönde bir ilişki ortaya konmuştur., Pozitif Tekrar Odaklanma ile Kendini Adama ($r=.422$, $p < 0.01$) puanları arasında orta derece pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Pozitif Tekrar Odaklanma ve Kontrol ($r=.303$, $p < 0.01$) puanları arasında ise orta derecede pozitif yönde bir ilişki varken Pozitif Tekrar Odaklanma ile Meydan Okuma ($r=.572$, $p < 0.01$) puanları arasında orta derece pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Plana Tekrar Odaklanma ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ($r=.440$, $p < 0.01$) sayısal değerlerinde ise orta derecede ancak pozitif ilişki saptanmıştır. Plana Tekrar Odaklanma ile Kendini Adama ($r=.384$, $p < 0.01$) sayısal değerlerinin orta derecede ancak pozitif ilişkisi bulunmaktadır. Plana Tekrar Odaklanma ve Kontrol ($r=.402$, $p < 0.01$) puanları arasında orta derecede pozitif yönde ilişki vardır. Plana Tekrar Odaklanma ve Meydan Okuma ($r=.372$, $p < 0.01$) sayısal verileri ile arasında orta derece ancak pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Psikolojik Dayanıklılık ($r=.510$, $p < 0.01$) sayısal verileri göz önüne alındığında orta derecede ancak pozitif yönde bir ilişki ortaya konmuştur. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Kendini Adama ($r=.476$, $p < 0.01$) puanlarına bakıldığında ise orta derece ancak pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Kontrol ($r=.307$, $p < 0.01$) sayısal verilerinde ise orta derece pozitif yönde bir ilişki vardır. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Meydan Okuma ($r=.544$, $p < 0.01$) sayısal verileri arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki vardır.

Bakış Açısına Yerleştirme ve Psikolojik Dayanıklılık ($r=.385, p<0.01$) sayısal verileri incelendiğinde orta düzey pozitif yönde bir ilişki ortaya konmuştur. Bakış Açısı Yerleştirme ve Kendini Adama ($r=.351, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki mevcuttur. Bakış Açısına Yerleştirme ve Meydan Okuma ($r=.505, p<0.01$) sayısal verilerine göre arasında orta derece pozitif yönde ilişki vardır.

Düşünceye Odaklanma ve Meydan Okuma ($r=.222, p<0.01$) sayısal verileri göz önüne alındığında zayıf derece ancak pozitif yönde bir ilişki ortaya konmuştur .

Felaketleştirme sayısal verileri ve Psikolojik Dayanıklılık ($r=-.233, p<0.01$) sayısal verilerine bakıldığında zayıf derecede fakat negatif yönde bir ilişki mevcut olup felaketleştirme ile Kontrol ($r=-.289, p<0.01$) sayısal verilerinde zayıf derecede ancak negatif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Tablo 7. Anne Babası Boşanmış Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme, Beş Faktör Kişilik ilişkisinin arasında bulunan bulguların incelenmesi

	Dışa Dönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Duygusal İstikrarsızlık	Deneyime Açıklık
Kabul Etme	0.084	0.136	-.239*	.235*	-0.027
Pozitif Tekrar Odaklanma	.517**	.452**	0.055	-.209*	.343**
Plana Tekrar Odaklanma	.293**	.326**	.246*	-.278**	.233*
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.346**	.317**	0.190	-.446**	.275**
Bakış Açısına Yerleştirme	.410**	.490**	-0.060	-0.094	.272**
Düşünceye Odaklanma	.321**	.312**	-0.178	.353**	0.149
Kendini Suçlama	-0.028	-0.036	-.222*	.268**	0.015
Yıkım(Felaketleştirme)	0.116	0.072	-.407**	.525**	-0.167
Diğerlerini Suçlama	0.113	0.103	-0.171	.269**	0.015

Pearson testinde ** $p<0.01$ * $p<0.05$ değerlendirme puanlarıdır.

Sayısal veriler göz önüne alındığında, Kabul Etme ve Sorumluluk ($r=-.239, p<0.01$) sayısal verilerinde zayıf derecede negatif yönde bir ilişki ortaya konmuştur. Kabul Etme ve Duygusal İstikrarsızlık ($r=.235, p<0.01$) sayısal verilerinin ise zayıf seviyede ancak pozitif yönde ilişkisi mevcuttur.

Pozitif Tekrar Odaklanma ile Dışa Dönüklük ($r=.517, p<0.01$) puanları arasında orta derecede fakat pozitif yönde bir ilişkisi bulunmaktadır. Pozitif Tekrar Odaklanma ile Uyumluluk ($r=.452, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır. Pozitif Tekrar Odaklanma ve Duygusal İstikrarsızlık ($r=-.209, p<0.01$) sayısal verileri arasında zayıf derecede negatif bir ilişki ortaya konulmuş ve Pozitif Tekrar Odaklanma

ile Deneyime Açıklık ($r=.343, p<0.01$) sayısal değerleri arasında orta derecede pozitif yönde bir ilişki olduğu hesaplanmıştır.

Plana Tekrar Odaklanma ve Dışa Dönüklük ($r=.293, p<0.01$) sayısal değerleri arasında zayıf düzeyde ancak pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Plana Tekrar Odaklanma ve Uyumluluk ($r=.326, p<0.01$) sayısal değerleri arasında orta derecede pozitif ilişki vardır. Plana Tekrar Odaklanma ve Sorumluluk ($r=.246, p<0.01$) sayısal değerleri arasında zayıf düzeyde ancak pozitif yönde bir ilişki mevcuttur. Plana Tekrar Odaklanma ve Duygusal İstikrarsızlık ($r=-.278, p<0.01$) sayısal değerleri arasında zayıf düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Plana Tekrar Odaklanma ve Deneyime Açıklık ($r=.233, p<0.01$) sayısal değerlerinde ise zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki vardır.

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Dışa Dönüklük ($r=.346, p<0.01$) sayısal değerleri göz önüne alındığında orta derecede pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Uyumluluk ($r=.317, p<0.01$) sayısal değerlerinde orta derecede pozitif yönde bir ilişki mevcuttur. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Duygusal İstikrarsızlık ($r=-.446, p<0.01$) sayısal değerleri ise orta derecede negatif yönde bir ilişkiye sahiptir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Deneyime Açıklık ($r=.275, p<0.01$) sayısal değerleri ise zayıf derecede pozitif yönde bir ilişki mevcuttur.

Bakış Açısına Yerleştirme ile Dışa Dönüklük ($r=.410, p<0.01$) sayısal değerleri orta derecede ancak pozitif yönlü bir ilişkiye sahipken, Bakış Açısına Yerleştirme ve Uyumluluk ($r=.490, p<0.01$) sayısal değerleri arasında orta derecede olup pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Bakış Açısına Yerleştirme ve Deneyime Açıklık ($r=.272, p<0.01$) sayısal değerleri zayıf düzeyde ancak pozitif taraflı bir ilişki mevcuttur.

Düşünceye Odaklanma ve Dışa Dönüklük ($r=.321, p<0.01$) sayısal değerleri orta dereceye sahip pozitif yönde bir ilişki varken Düşünceye Odaklanma ve Uyumluluk ($r=.312, p<0.01$) sayısal değerleri arasında orta derecede pozitif ilişki bulunmaktadır. Düşünceye Odaklanma ile Duygusal İstikrarsızlık ($r=.353, p<0.01$) sayısal değerleri orta düzeyde pozitif ilişki göstermektedir.

Kendini Suçlama ve Sorumluluk ($r=-.222$, $p<0.01$ sayısal değerleri zayıf düzeyde negatif yönde bir ilişki görülürken Kendini Suçlama ve Duygusal İstikrarsızlık ($r=.268$, $p<0.01$) sayısal değerleri arasında zayıf düzeyde fakat pozitif bir ilişki bulundurmaktadır.

Yıkım(felakatsizlik) ve Sorumluluk ($r=-.407$, $p<0.01$) sayısal değerlerinde gözlemlenen ise orta derecede ve negatif yönlü bir ilişki olduğudur. Yıkım ve Duygusal İstikrarsızlık ($r=.525$, $p<0.01$) sayısal değerleri ise orta düzeyde fakat pozitif yönde bir ilişkiyi işaret etmektedir.

Diğerlerini Suçlama ve Duygusal İstikrarsızlık ($r=.269$, $p<0.01$) sayısal değerlerinde ise zayıf düzeyde pozitif bir ilişki mevcuttur.

Tablo 8. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	36.31	4.44		8.18	0.000*
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	1.01	0.40	0.31	2.55	0.012*
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.93	0.41	0.28	2.29	0.024*
<i>R=.58</i> <i>R²=.32</i>					
<i>F=16.38</i> <i>p=0.000*</i>					

*Çoklu doğrusal regresyon analizi testinde *p<0.05 değerlendirme puanlarıdır.*

Yapılan araştırmada sayısal değerler bu noktada Regresyon modelinin metot olarak Stepwise üstünden yapılmıştır. Anlamsız olarak çıkan sonuçlar ve alt boyutlar metoda dahil edilmemiş analiz sonuçlarında ise; pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma bağımsız değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık bağımlı değişkenini yordadığı sonucuna varılmıştır. ($R^2=.32$, $p<0.05$). Regresyonda olan bağımsız değişkenler psikolojik dayanıklılık bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %32'sini karşılamaktadır. Betaya göre görece etki sırası pozitif yeniden gözden geçirme ($\beta=.31$), pozitif tekrar odaklanma ($\beta=.28$) şeklindedir. Psikolojik dayanıklılığı değişken olarak en çok açıklayanın pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu olduğu ortaya konmuştur.

Tablo 9. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Dışa Dönüklük Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	1.95	0.26		7.54	0.000*
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.11	0.02	0.52	5.97	0.000*
<i>R=.52</i> <i>R²=.27</i> <i>F=35.67</i> <i>p=0.000</i>					

Çoklu doğrusal regresyon analizi testinde * $p<0.05$ değerlendirme puanlarıdır.

Analize sonuçlarını incelediğimizde, pozitif tekrar odaklanma bağımsız değişkenlerinin dışa dönüklük bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.27$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişken dışa dönüklük bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %27'sini açıklamaktadır.

Tablo 10. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Uyumluluk Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	2.48	0.20		12.32	0.000*
Bakış Açısına Yerleştirme	0.05	0.02	0.35	3.34	0.001*
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.04	0.02	0.26	2.52	0.013*
<i>R=.54</i> <i>R²=.27</i> <i>F=19.51</i> <i>p=0.000*</i>					

Çoklu doğrusal regresyon analizi testinde * $p<0.05$ değerlendirme puanlarıdır.

Bakış açısına yerleştirme, pozitif tekrar odaklanma bağımsız değişkenlerinin uyumluluk bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.27$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler uyumluluk bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %27'sini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası bakış açısına yerleştirme ($\beta=.35$), pozitif tekrar odaklanma ($\beta=.26$) şeklindedir. Uyumluluğu en çok açıklayan bakış açısına yerleştirme değişkeni olduğu bulunmuştur.

Tablo 11. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sorumluluk Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	3.39	0.31		11.06	0.000*
Yıkım	-0.05	0.01	-0.38	-4.09	0.000*
Plana Tekrar Odaklanma	0.04	0.02	0.18	2.00	0.048*
<i>R=.45</i> <i>R²=.18</i> <i>F=12.02</i> <i>p=0.000*</i>					

Çoklu doğrusal regresyon analizi testinde * $p<0.05$ değerlendirme puanlarıdır.

Sayısal değerlerin sonuçlarını incelediğimizde, yıkım, plana tekrar odaklanma bağımsız değişkenlerinin sorumluluk bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.18$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler sorumluluk bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %18'ini açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası yıkım ($\beta=-.38$), plana tekrar odaklanma ($\beta=.18$) şeklindedir. Sorumluluğu en çok açıklayan değişkenin yıkım olduğu bulunmuştur.

Tablo 12. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Duygusal İstikrarsızlık Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	2.79	0.41		6.84	0.000*
Yıkım	0.05	0.02	0.28	3.10	0.003*
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-0.09	0.02	-0.39	-4.47	0.000*
Düşünceye Odaklanma	0.08	0.02	0.31	3.66	0.000*
<i>R=.66 R²=.41</i>					
<i>F=24.18 p=0.000*</i>					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Sayısal değer olarak incelendiğinde yıkım, pozitif yeniden gözden geçirme, düşünceye odaklanma bağımsız değişkenlerinin duygusal istikrarsızlık bağımlı değişkenini yordadığı ortaya konan bi veri olmuştur. ($R^2=.41$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler duygusal istikrarsızlık bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %41'ini açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası pozitif yeniden gözden geçirme ($\beta=-.39$), düşünceye odaklanma ($\beta=.31$), yıkım ($\beta=.28$) şeklindedir. Duygusal ve pozitif yeniden gözden geçirmenin istikrarsızlığı en çok açıklayan değişken olduğu bulunmuştur.

Tablo 13. Anne Babası Boşanmış Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Deneyime Açıklık Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	3.12	0.21		15.03	0.000*
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.05	0.01	0.34	3.61	0.000*
<i>R=.34 R²=.12</i>					
<i>F=13.06 p=0.000</i>					

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi * $p<0.05$ puandır

Sayısal veriler incelenerek çıkarılan sonuçta, pozitif tekrar odaklanma bağımsız değişkenlerinin deneyime açıklık bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir

($R^2=.12$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişken deneyime açıklık bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %12'sini açıklayabildiği ortaya konmuştur.

Tablo 14. Anne-Baba Evlilik Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına

		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Kabul Etme	Evliler.	108	13.00	3.12	-0.57	206	0.572
	Boşandılar.	100	13.26	3.51			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Evliler.	108	15.17	2.74	3.81	206	0.000*
	Boşandılar.	100	13.47	3.64			
Plana Tekrar Odaklanma	Evliler.	108	12.83	2.77	-0.59	206	0.557
	Boşandılar.	100	13.08	3.27			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evliler.	108	15.64	3.23	1.37	206	0.173
	Boşandılar.	100	14.98	3.71			
Bakış Açısına Yerleştirme	Evliler.	108	13.50	3.43	0.88	206	0.382
	Boşandılar.	100	13.07	3.65			
Düşünceye Odaklanma	Evliler.	108	14.94	3.91	-0.21	206	0.837
	Boşandılar.	100	15.05	3.46			
Kendini Suçlama	Evliler.	108	12.40	3.48	0.67	206	0.502
	Boşandılar.	100	12.07	3.56			
Yıkım	Evliler.	108	9.07	3.82	-1.54	206	0.125
	Boşandılar.	100	9.98	4.65			
Diğerlerini Suçlama	Evliler.	108	10.45	3.18	-2.41	206	0.017*
	Boşandılar.	100	11.61	3.73			
Dışa Dönüklük	Evliler.	108	3.61	0.70	1.56	206	0.121
	Boşandılar.	100	3.45	0.78			
Uyumluluk	Evliler.	108	3.86	0.46	2.24	206	0.026*
	Boşandılar.	100	3.70	0.55			
Sorumluluk	Evliler.	108	3.52	0.56	2.04	206	0.043*
	Boşandılar.	100	3.34	0.67			
Duygusal İstikrarsızlık	Evliler.	108	2.95	0.77	-1.59	206	0.114
	Boşandılar.	100	3.13	0.85			
Deneyime Açıklık	Evliler.	108	3.74	0.65	-1.20	206	0.231
	Boşandılar.	100	3.84	0.57			
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Evliler.	108	66.61	9.97	1.74	206	0.084
	Boşandılar.	100	63.95	12.10			
Meydan Okuma	Evliler.	108	23.54	4.27	0.68	206	0.500
	Boşandılar.	100	23.10	5.05			
Kendini Adama	Evliler.	108	21.99	3.78	1.22	206	0.225
	Boşandılar.	100	21.30	4.40			
Kontrol	Evliler.	108	21.08	3.69	2.74	206	0.007*
	Boşandılar.	100	19.55	4.37			

Bağımsız Örneklerde T-Testi * $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

Sayısal verilere bakılarak, Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutundan ($t(206)=3.81$, $p<0.05$), Uyumluluk alt boyutundan ($t(206)=2.24$, $p<0.05$), Sorumluluk alt boyutundan ($t(206)=2.04$, $p<0.05$), Kontrol alt boyutundan ($t(206)=2.74$, $p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

Ortalamalar karşılaştırıldığında ebeveynleri evli olanların, boşanmış olanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir.

Diğerlerini Suçlama alt boyutundan ($t(206)=-2.41, p<0.05$) cinsiyetin belirleyici ve anlamlı olarak bir farklılığa sahip olduğu öne çıkmaktadır. İki cinsiyet de karşılaştırıldıklarında boşanmış ebeveynleri olanların, evli ebeveyne sahip olanlardan daha yüksek sayısal değere sahip olduğu görülmektedir.

Kabul Etme, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Düşünceye Odaklanma, Kendini Suçlama, Yıkım, Dışa Dönüklük, Duygusal İstikrarsızlık, Deneyime Açıklık, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Meydan Okuma, Kendini Adama alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 15. Anne Babası Boşanmış Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına

		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Kabul Etme	Kadın	67	13.51	3.59	1.01	98	0.317
	Erkek	33	12.76	3.32			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	67	13.93	3.31	1.80	98	0.075
	Erkek	33	12.55	4.15			
Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	67	13.04	3.32	-0.15	98	0.879
	Erkek	33	13.15	3.22			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	67	15.30	3.81	1.23	98	0.223
	Erkek	33	14.33	3.46			
Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	67	13.19	3.62	0.48	98	0.631
	Erkek	33	12.82	3.77			
Düşünceye Odaklanma	Kadın	67	15.75	3.17	2.98	98	0.004*
	Erkek	33	13.64	3.63			
Kendini Suçlama	Kadın	67	12.33	3.74	1.03	98	0.303
	Erkek	33	11.55	3.14			
Yıkım	Kadın	67	9.85	4.90	-0.39	98	0.694
	Erkek	33	10.24	4.16			
Diğerlerini Suçlama	Kadın	67	11.61	4.01	0.01	98	0.994
	Erkek	33	11.61	3.12			
Dışa Dönüklük	Kadın	67	3.55	0.76	2.02	98	0.046*
	Erkek	33	3.22	0.79			
Uyumluluk	Kadın	67	3.74	0.55	0.93	98	0.353
	Erkek	33	3.63	0.57			
Sorumluluk	Kadın	67	3.38	0.70	0.77	98	0.444
	Erkek	33	3.27	0.62			
Duygusal İstikrarsızlık	Kadın	67	3.21	0.88	1.34	98	0.182
	Erkek	33	2.97	0.78			
Deneyime Açıklık	Kadın	67	3.89	0.63	1.05	98	0.296
	Erkek	33	3.76	0.42			
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kadın	67	65.43	10.52	1.76	98	0.081
	Erkek	33	60.94	14.52			

Meydan Okuma	Kadın	67	23.99	4.02	2.57	98	0.012*
	Erkek	33	21.30	6.36			
Kendini Adama	Kadın	67	21.54	4.15	0.77	98	0.445
	Erkek	33	20.82	4.88			
Kontrol	Kadın	67	19.91	4.28	1.18	98	0.242
	Erkek	33	18.82	4.52			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Sayısal veriler ışığında, Düşünceye Odaklanma alt boyutundan ($t(98)=2.98, p < 0.05$), Dışa Dönüklük alt boyutundan ($t(98)=2.02, p < 0.05$), Meydan Okuma alt boyutundan ($t(98)=2.57, p < 0.05$) aldıkları sayısal verilerin cinsiyet bakımından anlamlı bir Seviyede bir fark görülmektedir. Kadınlarda erkeklere göre farkın daha yüksek bir puanda olduğu belirlenmiştir.



		n	\bar{X}	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Kabul Etme	0-7yaş	26	12.35	3.38	G.Arası	60.39	3	20.13	1.67	0.179
	7-12 yaş	23	13.65	2.96	G.İçi	1156.85	96	12.05		
	12-18 yaş	30	14.20	3.75	Toplam	1217.24	99			
	18 yaş veya üstü	21	12.62	3.67						
	Toplam	100	13.26	3.51						
Pozitif Tekrar Odaklanma	0-7yaş	26	13.08	3.95	G.Arası	8.96	3	2.99	0.22	0.883
	7-12 yaş	23	13.30	3.55	G.İçi	1305.95	96	13.60		
	12-18 yaş	30	13.67	3.80	Toplam	1314.91	99			
	18 yaş veya üstü	21	13.86	3.32						
	Toplam	100	13.47	3.64						
Plana Tekrar Odaklanma	0-7yaş	26	12.88	3.12	G.Arası	27.66	3	9.22	0.86	0.467
	7-12 yaş	23	12.74	3.77	G.İçi	1033.70	96	10.77		
	12-18 yaş	30	12.80	2.82	Toplam	1061.36	99			
	18 yaş veya üstü	21	14.10	3.52						
	Toplam	100	13.08	3.27						
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0-7yaş	26	15.04	4.47	G.Arası	2.71	3	0.90	0.06	0.979
	7-12 yaş	23	15.13	3.86	G.İçi	1361.25	96	14.18		
	12-18 yaş	30	14.73	3.70	Toplam	1363.96	99			
	18 yaş veya üstü	21	15.10	2.61						
	Toplam	100	14.98	3.71						
Bakış Açısına Yerleştirme	0-7yaş	26	12.77	4.38	G.Arası	27.40	3	9.13	0.68	0.568
	7-12 yaş	23	12.65	3.90	G.İçi	1295.11	96	13.49		
	12-18 yaş	30	13.87	3.07	Toplam	1322.51	99			
	18 yaş veya üstü	21	12.76	3.21						
	Toplam	100	13.07	3.65						
Düşünceye Odaklanma	0-7yaş	26	15.27	3.61	G.Arası	23.79	3	7.93	0.66	0.581
	7-12 yaş	23	14.48	3.67	G.İçi	1160.96	96	12.09		
	12-18 yaş	30	15.63	3.33	Toplam	1184.75	99			
	18 yaş veya üstü	21	14.57	3.31						
	Toplam	100	15.05	3.46						
Kendini Suçlama	0-7yaş	26	11.58	3.48	G.Arası	16.02	3	5.34	0.41	0.743
	7-12 yaş	23	12.70	4.48	G.İçi	1238.49	96	12.90		
	12-18 yaş	30	12.13	3.31	Toplam	1254.51	99			
	18 yaş veya üstü	21	11.90	2.98						
	Toplam	100	12.07	3.56						
Yıkım	0-7yaş	26	10.00	5.15	G.Arası	75.23	3	25.08	1.16	0.327
	7-12 yaş	23	9.78	5.01	G.İçi	2066.73	96	21.53		
	12-18 yaş	30	11.07	5.02	Toplam	2141.96	99			
	18 yaş veya üstü	21	8.62	2.48						
	Toplam	100	9.98	4.65						
Diğerlerini Suçlama	0-7yaş	26	12.46	3.54	G.Arası	31.64	3	10.55	0.75	0.523
	7-12 yaş	23	10.91	3.73	G.İçi	1342.15	96	13.98		
	12-18 yaş	30	11.60	3.96	Toplam	1373.79	99			
	18 yaş veya üstü	21	11.33	3.67						
	Toplam	100	11.61	3.73						
Dışa Dönüklük	0-7yaş	26	3.44	0.80	G.Arası	0.38	3	0.13	0.20	0.896
	7-12 yaş	23	3.35	0.82	G.İçi	60.13	96	0.63		
	12-18 yaş	30	3.46	0.82	Toplam	60.51	99			
	18 yaş veya üstü	21	3.53	0.69						
	Toplam	100	3.45	0.78						
Uyumluluk	0-7yaş	26	3.63	0.57	G.Arası	2.04	3	0.68	2.31	0.081
	7-12 yaş	23	3.51	0.63	G.İçi	28.34	96	0.30		
	12-18 yaş	30	3.89	0.45	Toplam	30.38	99			
	18 yaş veya üstü	21	3.74	0.54						
	Toplam	100	3.70	0.55						
Sorumluluk	0-7yaş	26	3.29	0.73	G.Arası	2.80	3	0.93	2.11	0.104
	7-12 yaş	23	3.35	0.65	G.İçi	42.31	96	0.44		
	12-18 yaş	30	3.17	0.64	Toplam	45.11	99			
	18 yaş veya üstü	21	3.63	0.62						
	Toplam	100	3.34	0.67						
Duygusal İstikrarsızlık	0-7yaş	26	3.12	0.87	G.Arası	1.69	3	0.56	0.77	0.515
	7-12 yaş	23	3.21	0.90	G.İçi	70.55	96	0.73		

	12-18 yaş	30	3.25	0.91	Toplam	72.24	99			
	18 yaş veya üstü	21	2.90	0.69						
	Toplam	100	3.13	0.85						
Deneyime Açıklık	0-7yaş	26	3.82	0.50	G.Arası	0.49	3	0.16	0.49	0.690
	7-12 yaş	23	3.82	0.52	G.İçi	31.82	96	0.33		
	12-18 yaş	30	3.79	0.58	Toplam	32.31	99			
	18 yaş veya üstü	21	3.98	0.71						
	Toplam	100	3.84	0.57						
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	0-7yaş	26	61.46	13.17	G.Arası	279.81	3	93.27	0.63	0.598
	7-12 yaş	23	64.13	11.15	G.İçi	14222.94	96	148.16		
	12-18 yaş	30	65.93	10.85	Toplam	14502.75	99			
	18 yaş veya üstü	21	64.00	13.67						
	Toplam	100	63.95	12.10						
Meydan Okuma	0-7yaş	26	22.00	5.82	G.Arası	92.68	3	30.89	1.22	0.307
	7-12 yaş	23	23.52	4.75	G.İçi	2430.32	96	25.32		
	12-18 yaş	30	24.30	3.88	Toplam	2523.00	99			
	18 yaş veya üstü	21	22.29	5.71						
	Toplam	100	23.10	5.05						
Kendini Adama	0-7yaş	26	20.73	5.00	G.Arası	66.54	3	22.18	1.15	0.332
	7-12 yaş	23	21.13	4.24	G.İçi	1846.46	96	19.23		
	12-18 yaş	30	22.50	4.00	Toplam	1913.00	99			
	18 yaş veya üstü	21	20.48	4.26						
	Toplam	100	21.30	4.40						
Kontrol	0-7yaş	26	18.73	4.01	G.Arası	82.62	3	27.54	1.46	0.229
	7-12 yaş	23	19.48	4.35	G.İçi	1806.13	96	18.81		
	12-18 yaş	30	19.13	4.43	Toplam	1888.75	99			
	18 yaş veya üstü	21	21.24	4.58						
	Toplam	100	19.55	4.37						

Tablo 16. Anne Baba Boşandığında Olunan Yaş Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına

Kabul Etme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Kendini Suçlama, Yıkım, Diğerlerini Suçlama, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal İstikrarsızlık, Deneyime Açıklık, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Kendini Adama, Kontrolde cinsiyet yönünden incelendiğinde anlamlı farklılık düzeyine sahip olmadığı ortaya çıkmıştır. ($p>0.05$).

Kabul Etme, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Düşünceye Odaklanma, Kendini Suçlama, Yıkım, Diğerlerini Suçlama, Dışa Dönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal İstikrarsızlık, Deneyime Açıklık, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Meydan Okuma, Kendini Adama, Kontrol alt boyutu anne baba boşandığın olunan yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Anne Babası Evli Olan Katılımcılara İlişkin Bulgular

Tablo 17. Anne Babası Evli Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kendini Adama	Kontrol	Meydan Okuma
Dışa Dönüklük	.347**	.298**	.222*	.356**
Uyumluluk	.270**	0.136	.200*	.338**
Sorumluluk	.323**	.441**	.262**	0.137
Duygusal İstikrarsızlık	-.218*	-.268**	-0.075	-.208*
Deneyime Açıklık	.456**	.231*	.399**	.516**

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Sayısal değerlere bakarak, Dışa Dönüklük ve Psikolojik Dayanıklılığın ($r = .347$, $p < 0.01$) orta dereceden sahip pozitif yönlü bir ilişkisi vardır. Dışa Dönüklük ve Kendini Adama ($r = .298$, $p < 0.01$) Sayısal değeri ise zayıf düzeyde ancak pozitif yönlü ilişkiyi işaret etmektedir. Dışa Dönüklük ve Kontrol ($r = .222$, $p < 0.01$) Sayısal değerleri arasında zayıf dereceden ancak pozitif yönlü bir ilişkisi mevcuttur., Dışa Dönüklük ve Meydan Okuma ($r = .356$, $p < 0.01$) Sayısal değerleri arasında orta dereceden ancak pozitif yönlü ilişki vardır.

Uyumluluk ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ($r = .270$, $p < 0.01$) Sayısal değer ile zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ilişki olduğu gibi, Uyumluluk ve Kontrol ($r = .200$, $p < 0.01$) Sayısal değerleri zayıf düzeyde fakat pozitif yönlü bir ilişkiyi işaret etmektedir. Uyumluluk ve Meydan Okuma ($r = .338$, $p < 0.01$) sayısal değerleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır.

Sorumluluk ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ($r = .323$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Sorumluluk ile Kendini Adama ($r = .441$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Sorumluluk ile Kontrol ($r = .262$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Duygusal İstikrarsızlık ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ($r = -.218$, $p < 0.01$) sayısal değerleri zayıf olmakla beraber negatif yönlü ilişkiye sahiptir. Duygusal İstikrarsızlık ve Kendini Adama ($r = -.268$, $p < 0.01$) sayısal değerleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki görülmektedir, Duygusal İstikrarsızlık ve Meydan Okuma ($r = -.208$, $p < 0.01$) sayısal değerleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki oluşmuştur.

Deneyime Açıklık ve Psikolojik Dayanıklılık ($r = .456$, $p < 0.01$) sayısal değerleri ise orta düzeyde ve bununla beraber pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Deneyime Açıklık

ve Kendini Adama ($r=.231, p<0.01$) sayısal değerleri arasında zayıf düzeye yakın olmakla birlikte pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur.

Deneyime Açıklık ve Kontrol ($r=.399, p<0.01$) sayısal değerleri orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki, Deneyime Açıklık ve Meydan Okuma ($r=.516, p<0.01$) sayısal değerleri arasında ise orta düzeyli ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Tablo 18. Anne Babası Evli Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik Dayanıklılığın Arasındaki İlişki

	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kendini Adama	Kontrol	Meydan Okuma
Kabul Etme	-0.091	-0.041	-0.030	-0.150
Pozitif Tekrar Odaklanma	.442**	.413**	.354**	.360**
Plana Tekrar Odaklanma	.337**	.297**	.270**	.290**
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.488**	.354**	.380**	.497**
Bakış Açısına Yerleştirme	.262**	.227*	.264**	0.183
Düşünceye Odaklanma	0.148	0.049	.203*	0.127
Kendini Suçlama	-.190*	-0.178	-0.116	-0.186
Yıkım	-0.121	-0.130	0.075	-.232*
Diğerlerini Suçlama	-0.004	-0.094	.200*	-0.098

** $p<0.01$ * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Sayısal değerleri hesaplanarak bakıldığında ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda, Pozitif Tekrar Odaklanma ve Psikolojik Dayanıklılığın sayısal değerleri ($r=.442, p<0.01$) yönünden incelendiğinde orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Buna bağlı olarak, Pozitif Tekrar Odaklanma ve Kendini Adama ($r=.413, p<0.01$) sayısal değerleri arasında orta derecede pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Pozitif Tekrar Odaklanma ve Kontrol ($r=.354, p<0.01$) sayısal değerleri arasında orta derecede ve pozitif yönlü bir ilişki de bulunmuştur. Pozitif Tekrar Odaklanma ve Meydan Okuma ($r=.360, p<0.01$) sayısal değerleri arasında derecede pozitif yönlü ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Plana Tekrar Odaklanma alt boyutuna bakıldığında Psikolojik Dayanıklılık ile ($r=.337, p<0.01$) sayısal değerleri orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Plana Tekrar Odaklanma ve Kendini Adama ($r=.297, p<0.01$) sayısal değerleri arasında zayıf düzeye yakın pozitif yönlü ilişki ortaya konmuştur. Plana Tekrar Odaklanma ve Kontrol ise ($r=.270, p<0.01$) zayıf düzeyde bir pozitif yönlü ilişki olarak karşımıza çıkmıştır. Plana Tekrar Odaklanma ve Meydan Okuma ($r=.290,$

$p<0.01$ sayısal değerleri arasında zayıf düzey olmakla beraber pozitif ilişki görülmüştür.

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Psikolojik Dayanıklılık arasında ($r=.488$, $p<0.01$) sayısal değerleri orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişkiyi işaret etmekte, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Kendini Adama ($r=.354$, $p<0.01$) sayısal değerleri arasında orta düzey ve pozitif ilişki bulunmuştur. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Kontrol ($r=.380$, $p<0.01$) sayısal değerleri ki orta derecede ve pozitif ünlü bir ilişkiyi ve pozitif ilişki göstemektedir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Meydan Okuma ($r=.497$, $p<0.01$) sayısal değerleri pozitif yönlü ilişki orta düzeydedir..

Bakiş Açısına Yerleştirme ve Psikolojik Dayanıklılık ($r=.262$, $p<0.01$) sayısal değerleri arasında pozitif ilişki ise zayıf düzeyde olup, Bakiş Açısına Yerleştirme vr Kendini Adama ($r=.227$, $p<0.01$) sayısal değerleri pozitif yönlü ilişkili ve zayıf düzeye sahiptir. Bakiş Açısına Yerleştirme ile Kontrol ($r=.264$, $p<0.01$) sayısal değerlerine baktığımızda ise pozitif yönlü ilişki zayıf derecede vardır.

Düşünceye Odaklanma ile Kontrol ($r=.203$, $p<0.01$) sayısal değerleri aralarında zayıf olmakla beraber pozitif yönlü bir ilişki olduğu yönündedir..

Kendini Suçlama ile Psikolojik Dayanıklılık leği ($r=-.190$, $p<0.01$) sayısal değerleri negatif ynlyken ilişki olarak zayıf derecede vardır.

Yıkım ile Meydan Okuma ($r=-.232$, $p<0.01$) sayısal değerleri arasında negatif yönlü olan ilişki zayıf derecede gözlemlenmiştir.

Diğerlerini Suçlama ve Kontrol ($r=.200$, $p<0.01$) sayısal değerleri göz önüne alınınca pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 19. Anne Babası Evli Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Dışa Dönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Duygusal İstikrarsızlık	Deneyime Açıklık
Kabul Etme	-0.109	0.018	-0.159	.324**	-0.018
Pozitif Tekrar Odaklanma	.371**	.191*	.287**	-.343**	.269**
Plana Tekrar Odaklanma	.306**	0.120	.203*	-.281**	0.181
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.337**	.283**	.212*	-.264**	.461**
Bakış Açısına Yerleştirme	0.162	.246*	0.034	-0.027	0.073
Düşünceye Odaklanma	-0.054	-0.027	-.220*	.396**	0.115
Kendini Suçlama	-.294**	-0.066	-.243*	.374**	-0.062
Yıkım	-.192*	-0.173	-0.121	.292**	-0.005
Diğerlerini Suçlama	-0.061	-0.055	-0.043	0.038	0.152

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Bulguları hesaplanarak incelendiğinde, Kabul Etme ve Duygusal İstikrarsızlık ($r=.324$, $p < 0.01$) sayısal değerleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken orta derece olduğu görülmüştür. Pozitif Tekrar Odaklanma ve Dışa Dönüklük ($r=.371$, $p < 0.01$) sayısal değerleri arasında orta dereceli ancak pozitif yönlü bir ilişkiye sahipken, Pozitif Tekrar Odaklanma ve Uyumluluk ($r=.191$, $p < 0.01$) sayısal değerleri arasında pozitif ilişki zayıf derecede bulunmaktadır. Pozitif Tekrar Odaklanma ve Sorumluluğa bakıldığında ise ($r=.287$, $p < 0.01$) sayısal değerler açısından zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişki öne çıkmaktadır. Pozitif Tekrar Odaklanma ve Duygusal İstikrarsızlık sayısal değerleri ($r=-.343$, $p < 0.01$) orta dereceli negatif yönlüdür. Pozitif Tekrar Odaklanma ve Deneyime Açıklık ($r=.296$, $p < 0.01$) sayısal değerleri arasında zayıf düzeyde olup pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

Plana Tekrar Odaklanma ve Dışa Dönüklük ($r=.306$, $p < 0.01$) sayısal değerleri orta pozitif yönlü ilişkiye sahiptir fakat negatif derecelidir. Plana Tekrar Odaklanma ve Sorumluluk ($r=.203$, $p < 0.01$) sayısal değerleri arasında zayıf düzeyli pozitif yönlü bir ilişki hakimdir. Plana Tekrar Odaklanma ve Duygusal İstikrarsızlık ($r=-.281$, $p < 0.01$) sayısal değerleri arasında negatif ilişki zayıf seviyede gözlemlenmektedir.

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Dışa Dönüklük ($r=.337$, $p < 0.01$) sayısal değerleri arasında orta dereceli ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmakta, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Uyumluluk ($r=.283$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf düzeyli ve pozitif

ilişki gözlemlenmektedir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Sorumluluk incelendiğinde ($r=.212, p<0.01$) sayısal değerler arasında zayıf düzey ve pozitif yönlü bir ilişki dikkat çekmektedir. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Duygusal İstikrarsızlık ($r=-.264, p<0.01$) sayısal değerleri karşılaştırıldığında aralarında olan zayıf düzey ve negatif yönlü ilişki ortaya çıkmaktadır. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Deneyime Açıklık ($r=.461, p<0.01$) sayısal değerleri ise orta düzeye sahip ve pozitif yönlü ilişkidir.

Bakış Açısına Yerleştirme ile Uyumluluk ($r=.246, p<0.01$) sayısal değerleri pozitif ilişkiye sahipken zayıf düzeydedir.

Düşünceye Odaklanma ve Sorumluluğa bakıldığında ($r=-.220, p<0.01$) sayısal değerler yönünden negatif ilişki zayıf seviyededir. Düşünceye Odaklanma ise Duygusal İstikrarsızlık bakımından ($r=.396, p<0.01$) sayısal değerleri incelendiğinde orta derecede ve pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

Kendini Suçlama ve Dışa Dönüklük ($r=-.294, p<0.01$) sayısal değerleri ele alındığında zayıf düzeyli negatif ilişki öne çıkmaktadır. Kendini Suçlama ve Sorumluluk ise ($r=-.243, p<0.01$) sayısal değerler açısından zayıf düzeyli olup negatif yönlü bir ilişkidir. Kendini Suçlama ve Duygusal İstikrarsızlığa bakılınca ise ($r=.374, p<0.01$) sayısal değerleri yönünde orta dereceliyken pozitif yönlü bir ilişki olarak karşımıza çıkar

Yıkım ve Dışa Dönüklük ($r=-.192, p<0.01$) sayısal değerleri gözlemlendiğinde zayıf düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuşken , Yıkım ve Duygusal İstikrarsızlık ($r=.292, p<0.01$) sayısal değerleri zayıf düzeyli ve pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

Tablo 20. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	37.36	4.91		7.61	0.000*
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	1.07	0.33	0.35	3.27	0.001*
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.82	0.39	0.23	2.12	0.036*
<i>R=.52</i>	<i>R²=.26</i>				
<i>F=19.35</i>	<i>p=0.000*</i>				

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Analiz edilen sayısal değerlerin sonuçlarına bakıldığında, pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma bağımsız değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık

bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.26$, $p<0.05$). Betaya göre görelî etki sırası pozitif yeniden gözden geçirme ($\beta=.35$), pozitif tekrar odaklanma ($\beta=.23$) şeklindedir.. Psikolojik dayanıklılığı en çok açıklayan değişkenin pozitif yeniden gözden geçirme olduğu bulunmuştur.

Tablo 21. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Dışa Dönüklük Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	2.91	0.48		6.10	0.000
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.08	0.02	0.31	3.43	0.001
Kendini Suçlama	-0.04	0.02	-0.21	-2.29	0.024
<i>R=.42 R²=.16</i>					
<i>F=11.40 p=0.000*</i>					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Pozitif tekrar odaklanma, kendini suçlama bağımsız değişkenlerinin dışa dönüklük bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.16$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler dışa dönüklük bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası pozitif tekrar odaklanma ($\beta=.31$), kendini suçlama ($\beta=.21$) şeklindedir. Dışa dönüklüğü en çok açıklayan değişkenin pozitif tekrar odaklanma olduğu bulunmuştur.

Tablo 22. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Uyumluluk Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	3.22	0.21		15.12	0.000
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.04	0.01	0.28	3.04	0.003
<i>R=.28 R²=.08</i>					
<i>F=9.23 p=0.000</i>					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Analiz edilen sonuçlara bakılarak, pozitif yeniden gözden geçirme bağımsız değişkenlerinin uyumluluk bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.08$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişken uyumluluk bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır.

Tablo 23. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sorumluluk Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	3.09	0.35		8.86	0.000
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.06	0.02	0.29	3.15	0.002
Düşünceye Odaklanma	-0.03	0.01	-0.22	-2.40	0.018
<i>R</i> =.36	<i>R</i> ² =.11				
<i>F</i> =7.86	<i>p</i> =0.000*				

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Pozitif tekrar odaklanma ve düşünceye odaklanma bağımsız değişkenlerinin sorumluluk bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.11$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler sorumluluk bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası pozitif tekrar odaklanma ($\beta=.29$), düşünceye odaklanma ($\beta=-.22$) şeklindedir. Sorumluluğu en çok açıklayan değişkenin pozitif tekrar odaklanma olduğu bulunmuştur.

Tablo 24. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Duygusal İstikrarsızlık Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	3.25	0.44		7.45	0.000
Düşünceye Odaklanma	0.08	0.02	0.40	4.75	0.000
Pozitif Tekrar Odaklanma	-0.10	0.02	-0.34	-4.11	0.000
<i>R</i> =.52	<i>R</i> ² =.26				
<i>F</i> =19.80	<i>p</i> =0.000*				

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

İncelenen sonuçlar, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma bağımsız değişkenlerinin duygusal istikrarsızlık bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.26$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler duygusal istikrarsızlık bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %26'sını açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası düşünceye odaklanma ($\beta=.40$), pozitif tekrar odaklanma ($\beta=-.34$) şeklindedir. Duygusal istikrarsızlığı en çok açıklayan değişkenin sanal iletişim olduğu bulunmuştur.

Tablo 25. Anne Babası Evli Olan Katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Deneyime Açıklık Alt Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulguları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	2.29	0.28		8.26	0.000
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.09	0.02	0.46	5.35	0.000
<i>R</i> =.46 <i>R</i> ² =.21					
<i>F</i> =28.60 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Pozitif yeniden gözden geçirme bağımsız değişkenlerinin deneyime açıklık bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.21$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişken deneyime açıklık bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır.

Tablo 26. Anne Babası Evli Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına

		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Kabul Etme	Kadın	77	12.95	3.09	-0.27	106	0.786
	Erkek	31	13.13	3.23			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	77	15.09	2.66	-0.45	106	0.653
	Erkek	31	15.35	2.98			
Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	77	12.60	2.81	-1.40	106	0.165
	Erkek	31	13.42	2.63			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	77	15.39	3.40	-1.27	106	0.207
	Erkek	31	16.26	2.72			
Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	77	13.48	3.31	-0.09	106	0.926
	Erkek	31	13.55	3.77			
Düşünceye Odaklanma	Kadın	77	15.34	3.80	1.66	106	0.100
	Erkek	31	13.97	4.07			
Kendini Suçlama	Kadın	77	12.13	3.59	-1.27	106	0.208
	Erkek	31	13.06	3.14			
Yıkım	Kadın	77	8.73	3.69	-1.49	106	0.138
	Erkek	31	9.94	4.07			
Diğerlerini Suçlama	Kadın	77	10.05	3.19	-2.10	106	0.038*
	Erkek	31	11.45	2.99			
Dışa Dönüklük	Kadın	77	3.64	0.73	0.80	106	0.427
	Erkek	31	3.52	0.65			
Uyumluluk	Kadın	77	3.84	0.45	-0.80	106	0.428
	Erkek	31	3.91	0.49			
Sorumluluk	Kadın	77	3.50	0.56	-0.55	106	0.582
	Erkek	31	3.56	0.58			
Duygusal İstikrarsızlık	Kadın	77	3.08	0.74	2.68	106	0.009*
	Erkek	31	2.65	0.77			
Deneyime Açıklık	Kadın	77	3.71	0.67	-0.89	106	0.373
	Erkek	31	3.83	0.61			
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kadın	77	66.34	9.89	-0.45	106	0.655
	Erkek	31	67.29	10.30			
Meydan Okuma	Kadın	77	23.38	4.46	-0.61	106	0.541
	Erkek	31	23.94	3.78			

Kendini Adama	Kadın	77	22.25	3.55	1.11	106	0.270
	Erkek	31	21.35	4.29			
Kontrol	Kadın	77	20.71	3.73	-1.65	106	0.101
	Erkek	31	22.00	3.45			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bulguları incelediğimizde, Diğerlerini Suçlama alt boyutundan ($t(106) = -2.10$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Duygusal İstikrarsızlık alt boyutundan ($t(106) = 2.68$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme ile Psikolojik Dayanıklılık arasında alt boyut açısından cinsiyet bakımından incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. ($p > 0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı ebeveynleri boşanmış üniversite öğrencileri ile ebeveynleri boşanmamış üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir. Çalışma değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde ebeveynlerin boşanma durumu açısından farklılaşp farklılaşmadığının ortaya konulması amaçlanmaktadır. Bununla beraber çalışmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ile çalışma değişkenleri olan kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmektedir. Çalışmanın bu bölümünde yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmaktadır.

Araştırma hipotezleri çerçevesinde ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri boşanmamış bireylerde bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ebeveynleri boşanmış olan bireylerde bilişsel duygu düzenleme alt ölçeklerinden pozitif tekrar odaklanma ile psikolojik dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri arasında orta seviye pozitif yönde bir düzey bulunmaktadır. Benzer şekilde plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısında yerleştirme alt ölçekleri psikolojik dayanıklılık puanları arasında orta düzeyde pozitif düzeyde olduğu saptanmıştır. Diğer yandan ebeveynleri evli olan üniversite öğrencilerinde de benzer şekilde bilişsel duygu düzenleme alt ölçekleri ile psikolojik dayanıklılık hem toplam hem de alt ölçek puanları arasında orta seviye pozitif düzeyde olduğu belirlenmiştir. Özetle hem ebeveynleri boşanmış hem de ebeveynleri evli olan bireylerde duygu düzenleme becerileri arttıkça bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir. Bu sonuçlar bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin ebeveynlerin evli olup olmama durumundan bağımsız olduğunu düşündürmektedir. Ebeveynlerin evli olma ya da boşanma durumları bu değişkenlerin düzeyini değiştirse bile aralarındaki pozitif ilişkinin değişmediği söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde bu çalışma bulgularına paralel olarak kişilik özellikleri ile duygu düzenleme becerilerinin arasında pozitif düzeyde olduğu bulgularının olduğu görülmektedir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) bilişsel süreçlerin duygu yönetimi, düzenlenmesi ve kontrolü ve problemlerle baş etmek konusunda katkı sağladığını belirtmişlerdir. Bu bakış açısından hareketle psikolojik dayanıklılığın güçlüklerin üstesinden gelebilmekle bağlantısını

vurgulayan Min ve diğerklerinin (2013) görüşleri ve bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğunu gösterdiğini ifade etmek mümkündür.

Min ve diğerkleri (2013) ruhsal hastalıkları olan bireylerde bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki incelemişlerdir. Yapılan analizler neticesinde bütün uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılık ile negatif yönde olduğunu, uyum bilişsel duygu düzenleme becerilerinin ise psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde olduğunu bildirilmiştir. Bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılığa olan etkisini incelemek için yapılan regresyon analizlerinde de uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığı yüksek düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Hoge, Austin ve Pollack, (2007), Southwick, Vythilingam ve Charney, (2005) Li ve Yang (2016) benzer şekilde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilediklerini belirlemişlerdir. Gross (1999) bilişsel duygu düzenleme becerilerinden olan pozitif yeniden değerlendirmenin hem stres düşürmede hem de duygudurum üzerine etkin rolünün bulunduğunu vurgulamıştır. Min, Yu, Lee ve Chae (2013) paralel olarak depresyon ve anksiyete rahatsızlığı olan bireylerle yaptıkları çalışmada bilişsel duygu düzenleme becerilerinden olan plana odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirmenin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkilediği ortaya konulmuştur. Tugade ve Fredrickson (2006) biraz daha farklı bir bakış açısıyla psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan insanların, stresli yaşam olaylarında, sorunları tekrardan değerlendirmek ve yorumlayabilmek için kendilerine zaman sunarak, yeni davranış seçenekleri bulmak konusunda çaba gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Birey bu şekilde stresli yaşam olayları ile karşılaştığında durumla ilgili pozitif değerlendirme yaparak daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirebilmektedir. Başka bir deyişle, yeni bir plan yapabilme ve ya o durumu tekrardan gözden geçirebilme becerilerine sahip olan kişiler, stresli yaşam olayını avantaja dönüştürebilmekte ve ya o stresli yaşam olayından en az ne şekilde etkilenebileceğinin seçeneklerini aramaktadır. Wiebe ve Williams (1992) tarafından yapılan başka bir çalışmanın neticelerine göre, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler, herhangi bir stresli yaşam olayı ile karşı karşıya geldiğinde daha aktif ve problem odaklı yöntemler kullanırken; psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan

bireyleri olayı kabul etmeme ve ya kaçınma gibi davranışlar ortaya koyabilmektedirler. Klag ve Bradley (2004) psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, stresli durumlarda kaçınmacı yaklaşımlar yerine, problem çözme ve planlama gibi aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmayı tercih ettiklerini bulmuşlardır. Diğer bir deyişle psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, stresli yaşam olaylarını kontrol edebilmek amacıyla aktif girişimde bulunabilmekte ve bu tür olumsuz olayları bir tür gelişim ve öğrenme aracı olarak değerlendirebilmektedirler (Hanton, Evans ve Neil, 2003).

Ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri evli olan bireylerde bilişsel duygu düzenleme becerileri ile kişilik özellikleri karşılaştırılmış olup şu sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür: Buna göre ebeveynleri boşanmış olan bireylerde bilişsel duygu düzenleme alt ölçeklerinden pozitif tekrar odaklanma ile dışadönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık arasında pozitif; pozitif tekrar odaklanma ile duygusal istikrarsızlık arasında zayıf seviye negatif düzeyde olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve düşünceye odaklanma ile kişilik özellikleri olan uyumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık arasında pozitif yönde olduğu belirlenmiştir. Bilişsel duygu düzenleme becerileri ile kişilik özelliklerinden olan duygusal istikrarsızlık arasında ise negatif yönde olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları bilişsel duygu düzenleme becerileri ile kişilik özellikleri arasında olan düzey incelendiğinde ebeveynleri evli olan bireylerin de benzer sonuçlar aldığını göstermektedir. Ebeveynleri evli olan bireylerde bilişsel duygu düzenleme becerilerinden olan pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme ile dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında pozitif yönde olduğu ortaya konulmuştur. Kabul etme ile duygusal istikrarsızlık, düşünceye odaklanma ile duygusal istikrarsızlık ve kendini suçlama ile duygusal istikrarsızlık arasında da paralel şekilde orta seviye pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir. Görüldüğü üzere işlevsel olarak kabul edilebilecek duygu düzenleme becerileri ile işlevsel olan kişilik özellikleri hem ebeveynleri evli olan hem de ebeveynleri boşanmış olan bireylerde pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Bu çerçevede ilgili literatür ebeveynlerin evlilik durumundan ziyade kişilik özellikleri ile bilişsel duygu düzenleme becerileri açısından incelenmiş olup bu çalışma bulgularını destekleyen bulguların bulunduğu görülmektedir.

Kahya ve Gençöz (2020) kişilik özellikleri ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceledikleri derleme çalışmalarında kişilik özelliklerinin karşılaştırıldığında duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğuna vurgu yapmışlardır. Yapılmış görgül araştırmalar kişilik özellikleri ve duygu düzenleme arasındaki pozitif düzeyi destekler niteliktedir. Kişiliğin Beş Faktör Modeli ile baş etme arasındaki pozitif yöndeki düzey üzerine yürütülen bir meta-analiz araştırmasında nevrozizm, dışadönüklük ve özdisiplin baş etme ile en güçlü kişilik özellikleri sahip olduğu görülmüştür (Connor vd. 2007). Başka bir güncel araştırmada, nevrozizm kaygı, kaçınma ve ruminasyonla pozitif yönlü ilişkili olarak bulunurken; farkındalık, bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözmeyle negatif yönlü bir düzeye sahip olarak bulunmuştur (Baranzcuk, 2019). Dışadönüklük bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme, farkındalık ve kabul ile pozitif düzeyde kaçınma, bastırma, endişe ve ruminasyon ile negatif düzeyde olduğu bildirilmiştir. Deneyime açıklık bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme, farkındalık ve endişe ile pozitif düzeyli bulunmuş olup bastırma ile negatif yönde düzeyde bulunmuştur. Uyumluluk ise bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme ve farkındalık ile pozitif düzeye sahipken, kaçınma ve bastırma ile negatif düzeyde bulunmuştur. Özdisiplin bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme, farkındalık ve kabul ile pozitif düzeydeyken kaçınma ile negatif düzeydedir. Bir diğer kişilik boyutu olarak görülen olumsuz değerliğin ise problem odaklı baş etmeyle negatif, duygu odaklı baş etmeyle pozitif düzeyde olduğu bulunmuştur (Gençöz ve Öncül, 2012). Son dönem bir çalışmada, bastırma dışadönüklük ile negatif yönde, bilişsel yeniden yapılandırma nevrozizm ile negatif yönde, deneyime açıklık ile pozitif düzeyde bulunmuştur (Schindler ve Queengrasser, 2019). Bununla beraber bilişsel yapılandırma üzüntü durumundan duygusal iyileşmeyi sınırda anlamlılıkla yordamış, fakat bastırmanın duygusal iyileşmeyi anlamlı olarak engellediği görülmüştür. Bilişsel yapılandırmayı kullananlar daha fazla olumlu ve daha az olumsuz duygu deneyimleyip dile getirirken, bastırmayı kullananlar daha fazla olumsuz duygu deneyimlemekte fakat bunu daha az ifade etmekte ve eş zamanlı olarak olumlu duyguyu hem daha az deneyimlemekte hem de daha az olarak ortaya koymaktadır (Kaya ve Gençöz, 2020).

Çalışmanın diğer bir amacı olarak ebeveynleri evli ve ebeveynleri boşanmış olan bireylerin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre ebeveynleri boşanmış olan bireylerin kişilik özellikleri olan dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık düzeyleri ile psikolojik

dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri olan meydan okuma, kendini adama, kontrol ve meydan okuma arasında pozitif düzeyde olduğu görülmüştür. Yani söz konusu bu kişilik özellikleri bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırmaktadır. Duygusal istikrarsızlık ile psikolojik dayanıklılık arasında ise negatif düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ebeveynleri birlikte olan bireylerin sonuçları incelendiğinde de benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu doğrultuda ebeveynleri evli olan bireylerin de dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini olumlu, duygusal istikrarsızlık kişilik özelliğinin ise psikolojik dayanıklılık düzeyini olumsuz etkilediği sonuçları elde edilmiştir. Bu sonuçlardan hareketler araştırma değişkenleri olan psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki düzeylere bakıldığında ebeveynlerinin evli ya da boşanmış olma durumlarına göre değişmediği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla ebeveynlerin evli ve ya boşanmış olma durumlarının çalışma değişkenlerinden alınan puan düzeyini değiştirse de değişkenler arası ilişkiyi etkilemediği ifade edilebilir. Alanyazında karşılaştırma yaptığı bu çalışma bulgularına paralel olarak kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılığın etkileşim içinde olduğu görülmektedir. Davey, Eaker ve Walters (2003), Fayombo (2010) ve Li –Fang Zhanning (2011) yaptıkları çalışmalarda beş faktör kişilik özelliklerinden deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk alt ölçekleri ile psikolojik dayanıklılığın pozitif düzeyde olduğunu ortaya koymuşlardır. Çetin, Yeloğlu ve Basım (2015), Fayombo (2010) ve Özer (2013) yapmış oldukları çalışmalarda kişilik özelliklerinden olan deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk alt boyutlarının psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi olduğunu göstermişlerdir.

Çetin, Yeloğlu ve Basım (2015), üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarında öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını yordayan önemli faktörlerden birinin kişilik özellikleri olduğunu vurgulamışlardır. Sonuçlara göre dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık seviyeleri yüksek, nevrotizm seviyeleri düşük olan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğunu bulmuştur. Davey, Eaker ve Walters (2003), 181 lise öğrenci ile yapmış oldukları çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ile öz değer, başa çıkma ve kişilik özellikleri düzeyleri karşılaştırarak incelemişlerdir. Çalışmanın neticesinde psikolojik dayanıklılık ile kişilik özellikleri olan uyumluluk, dışa dönüklük ve deneyime açıklık arasında anlamlı

düzeyde yüksek bulunduğu belirtilmiştir. Benzer doğrultuda Li –Fang Zhang (2011), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada psikolojik dayanıklılık ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki karşılaştırarak incelemiştir. Çalışma sonuçları psikolojik dayanıklılığın kişilik özellikleri olan nevrozizm ile negatif düzeyde olduğunu, diğer dört kişilik özellikleri olan; sorumluluk, dışadönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluk alt boyutları ile pozitif düzeyde olduğunu göstermiştir. Oshio, Taku, Hirano ve Saeed (2018), büyük bir örnekleme gerçekleştirdikleri meta analiz çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasındaki karşılatırarak incelemiştir. Çalışma neticesinde genel anlamda psikolojik dayanıklılık ile kişilik özellikleri olan nevrozizm negatif yönlü ilişkili olarak bulunurken; sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk ve dışadönüklük ile pozitif yönlü ilişkili olarak bulunmuştur. Hem bu çalışma bulguları hem de önceki literatürden görüleceği üzere kişilik özellikleri psikolojik dayanıklılık puanları arasında karşılatırılma yapıldığında yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir .Bu sonuçlardan hareketle bireylerin nasıl bir kişilik özelliğine sahip olduğunun stresli yaşam olayları karşısında ne düzeyde psikolojik dayanıklılık göstereceği üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın temel amaçlarından biri olarak ebeveynleri evli olan ve ebeveynleri boşanmış olan üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme becerileri, kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri karşılatırılmıştır. Yapılan karşılatırmalardan elde edilen sonuçlar şu şekilde özetlenebilir: Buna göre bilişsel duygu düzenleme becerilerinden olan pozitif tekrar odaklanma alt boyutundan ebeveynleri evli olan bireylerin, diğerlerini suçlama alt boyutundan ise ebeveynleri boşanmış olan bireylerin daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık açısından incelendiğinde yalnızca kontrol alt boyutundan ebeveynleri evli olan bireylerin ebeveynleri boşanmış olan bireylere oranla daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Son olarak kişilik özellikleri açısından ebeveynleri evli olan üniversite öğrencilerinin uyumluluk ve sorumluluk alt boyutlarından ebeveynleri boşanmış olan üniversite öğrencilerine oranla daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Diğer değişkenler olan kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, düşünceye odaklanma, kendini suçlama, yıkım, dışa dönüklük, duygusal istikrarsızlık, deneyime açıklık, psikolojik dayanıklılık ölçeği, meydan okuma, kendini adama alt boyutlarının ise ebeveynlerin evli ve boşanmış olma

değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır. Özetlenecek olursa ebeveynlerin boşanmış olması üniversite öğrencilerinde pozitif tekrar odaklanma, diğerlerini suçlama, uyumluluk, sorumluluk ve kontrol becerilerini olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır. Çalışma sonuçları ebeveynlerin boşanmış olmasının bireylerde psikolojik problemler yaşama konusunda risk unsuru oluşturabileceğini göstermektedir. Zira ebeveynlerden biri ve ya ikisinin ilgisinden ve sevgisinden mahrum kalan bireyin karşılanmamış ihtiyaçlarından kaynaklı olarak dayanıklılığın düşük olmasının ya da duygu yönetiminde daha zayıf olmasına yol açması olağan bir sonuç olarak görülebilir. Daha önceki literatür bulguları bu sonuçları ve bakış açısını destekleyecek şekilde ebeveynlerin boşanmış olmasının psikolojik dinamikler açısından dezavantaj yaşanabileceğini göstermektedir.

Evlilik birliğinin bitirilmesinin çocuklar üzerindeki olumsuz etkisinin kesin olduğu ve çocuğun hayatının çoğu zaman iyi olmayabileceği üzerinde görüş birliğinin bulunduğu ifade edilmektedir (Wolf 2000). Ebeveynleri boşanmış çocukların, gelişimsel ve psikolojik problemler yaşama bakımından, diğer çocuklardan daha yüksek düzeyde risk unsurları taşıdıkları kabul görmektedir (Türkaslan 2007). Kiernan (1997), parçalanmış ailelerden gelen yetişkinlerin ebeveynlik görevlerini yerine getirirken daha çok zorluk çektiklerini, aynı şekilde çocuklar ile olan ilişkilerini doyurucu bulmadıklarını ifade ettikleri tespit edilmiştir. Çocukların, ebeveynlerinden birinden ayrı kalması sebebiyle pek çok duygusal ve ruhsal problem (huysuzluk, kendini yalnız hissetme, uyumsuzluk, hırçınlık, bir yere ait olamama, saldırganlık, sosyal gelişimlerinde gecikme vb.) yaşayabildikleri görülmüştür (Turan vd. 2007).

Aktaş (2016) ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiş olduğu çalışmasında ergenlerin ebeveynlerinin boşanmış ve ya birlikte olması, kardeş sayısı vb. demografik faktörlerinin psikolojik dayanıklılıklarını etkilediğini saptamıştır. Aral ve Özdal (2006) 10-11 yaşındaki 300 çocukla gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında babadan uzak yetişen çocukların anne ve babaları ile birlikte yaşamını sürdüren çocuklara göre durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olarak saptandığını belirtmiştir. Öztürk (2006) 9-13 yaşındaki öğrencilerle yaptığı çalışmasında aileleri boşanmış çocuklar ile aileleri boşanmamış çocukların özsaygı ve kaygı düzeyleri farklılaştığı sonucunu ortaya koymuştur. Kuyucu (2007) çalışmasında ebeveynleri ayrı olan ve olmayan çocukların

bilişsel becerileri ve benlik saygısı seviyelerinin farklılaştığını ve bunların beraber ebeveynlerin boşanmış olması durumunun çocukların akademik başarılarını etkilediğini ortaya koymuştur.

Özcan (2005) ebeveynleri boşanmış olan ve olmayan lise öğrencileri ile yaptığı yaptığı araştırmasında, ebeveynlerin evli olma ve ya boşanmış olma durumuna ve öğrencilerin cinsiyetlerine göre öğrencilerin koruyucu unsurları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini araştırmıştır. Çalışma sonuçlarına göre ebeveynleri boşanmış olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve koruyucu faktörlerinin, ebeveynleri birlikte olan öğrencilerine oranla daha düşük olarak bulunduğu bildirilmiştir.

Aile bütünlüğünün bitmesi, ebeveynlerin ve çocukların yaşamlarında gözle görülür farklılıklara yol açmaktadır. Ortaya çıkan güçlüklerle baş edilmesi sürecinde yeni ilişkiler oluşmakta, aile rolleri ve süreçleri farklılaşmakta, ebeveyn ve çocukların çoğu da fark edilir düzeyde strese maruz kalmaktadırlar. Adapte olma sürecinde olan bireylerin dörtte birinin uzun süren problemler yaşadıkları göz önünde bulundurulduğunda birçok bireyin toparlanabildiği ve tatmin edici yeni yaşamlar devam ettirdikleri belirtilmektedir. Boşanmanın gerçekleşmesinden sonra dayanıklılık süreci büyük oranda ebeveyn ve çocukların yakın, yapıcı, birbirini destekleyen ve ailelerine ilişkin güçlüklerin olumsuz tesirlerine karşı koruyan ilişkiler kurma yeteneklerine bağlı olmaktadır (Walsh ,2012).

Cinsiyet açısından yapılan analizler sonucunda ebeveynleri olan bireylerin arasında kadınların duygusal istikrarsızlık puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu, diğerlerini suçlama puanlarında ise erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Ebeveynleri evli olan bireylerde ortaya çıkan bu sonuçların cinsiyet rolleri ile ilişki olduğu söylenebilir. Ebeveynleri boşanmış olan üniversite öğrencilerinde ise kadınların düşünceye odaklanma, dışadönüklük ve psikolojik dayanıklılık alt boyutu olan meydan okuma düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ebeveynleri boşanmış olan bireylerin arasında ortaya çıkan bu sonuçların erkeklerin aleyhine olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuç ebeveynleri boşanmış olan üniversite öğrencilerinde erkeklerin bu değişkenler açısından daha çok olumsuz etkilendikleri görülmektedir. Cummings'ın 9-12 yaş aralığındaki boşanmış ebeveyn çocukları üzerinde yaptığı ve çocukların evlilik çatışmasına uyumunun çalışıldığı

çalışmada kız çocuklarının evlilik çatışmasından ve boşanmadan erkek çocuklarına oranla daha çok etkilenebildiği belirtilmiştir (Aydın, 2009). Başka bir çalışma erkek çocuklarının model alabileceği erkek figürünün evden ayrılması sonucunda erkek çocuklarının boşanmadan daha fazla etkilendiğini ortaya koymuş, aynı zamanda erkek çocuklarının boşanmaya verdiği tepkilerin kızlara göre daha davranışsal temelli olduğunu ortaya koymuştur (Özen, 1999). Boşanmadan etkilenen çocuklara bakıldığında farklı etmenler göze çarpmaktadır. Bu etmenlere örnek olarak çocukların yaşı boşanmanın etkisi ebeveynlerin eğitimi öne çıkmaktadır. (Baktır 2003). Richardson ve McCabe (2001), 11-17 yaş grubunda ebeveynleri evlilik durumları psikolojik uyumlarını incelemişlerdir. Araştırma da ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri boşanmamış 11-17 yaşında olan iki grup karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak ise yaşam doyumlarının daha az olduğu görülmüştür. Bununla beraber ebeveynleri boşanmış grubun anksiyete, depresyona sahip olabileceği ve strese yatkınlıkları çıkan sonuçlar arasındadır. Anksiyete seviyesi cinsiyete göre farklılaşabilmektedir. 11-17 yaş grubunda görüldüğü gibi erkekler ebeveynlerden ayrı bir özgürlük içinde büyürken, kızlarda ebeveynlerine bağıllık ve sosyal yaşama katılımın az olması yaşam deneyimleri açısından kaygı durumunu yaşamalarına sebep olabileceği düşünülmektedir. (Ök,1990).

KAYNAKÇA

- Acar, O. K., & Soydemir, B. (2019). Banka Sektöründe Çalışanların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin İncelenmesi: Isparta İli Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 10(2), 301-310.
- Adler, A. (1930). Individual psychology. In C. Murchison (Ed.), *Psychologies of 1930* (pp. 395–405). Clark University Press.
- Adler, A. (1988). Problem children. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*.
- Adler, A., & Jelliffe, S. E. T. (1917). Study of organ inferiority and its psychical compensation.
- Adler, Alfred. *Social interest: A challenge to mankind*. Vol. 108. New York: Capricorn books, 1964.
- Akın, A., & Akın, Ü. (2015). Psikolojide güncel kavramlar I-Pozitif psikoloji. *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*, 1-10.
- Aktaş, E. (2016). Ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Allport, F. H., & Allport, G. W. (1921). Personality Traits: Their Classification and Measurement. *The Journal of Abnormal Psychology and Social Psychology*, 16(1), 6.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Aral,N. ve Özdal,F. (2006). Baba yoksunu olan ve anne-babasıyla yaşayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 6(2), 225-267.

Arkar, H. (2010, April). Depresif Duygudurum ile Kişilik Arasındaki İlişki: Beck Depresyon Envanteri ile Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Karşılaştırılması. In *Yeni Symposium* (Vol. 48, No. 2).

Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2005). *Social psychology* (Vol. 5). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Ashby, F. G., & Isen, A. M. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological review*, 106(3), 529.

Ashby, F. Gregory; Isen, Alice M.; Turken, And U. (1999). "A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition". *Psychological Review*. **106** (3): 529–550. doi:10.1037/0033-295X.106.3.529. ISSN 1939-1471.

Aydın, O. (2009). Boşanma Sürecinde Velayet ile İlgili Anlaşmazlık Yaşayan Ebeveynlerin Çocuklarına İlişkin Düşünceleri ve Çocukların Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Baktır, S. (2003). Aile Mahkemeleri. İzmir: Yetkin Yayınları.

Barańczuk U. (2019). The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. *Personal Individ Differ*. 139:217-27.

Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724.

Barrett, P. T., Petrides, K. V., Eysenck, S. B., & Eysenck, H. J. (1998). The Eysenck Personality Questionnaire: An examination of the factorial similarity of P, E, N, and L across 34 countries. *Personality and individual differences*, 25(5), 805-819.

Basim, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik alışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.

Batan, S. N. (2016). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa ıkmanın yaşam doyumuna etkileri.

Benishek, L. A., & Lopez, F. G. (1997). Critical evaluation of hardiness theory: Gender differences, perception of life events, and neuroticism. *Work & Stress*, 11(1), 33-45.

Berman, M. G., Peltier, S., Nee, D. E., Kross, E., Deldin, P. J., & Jonides, J. (2011). Depression, rumination and the default network. *Social cognitive and affective neuroscience*, 6(5), 548-555.

Burger, J. M. (2013). *Desire for control: Personality, social and clinical perspectives*. Springer Science & Business Media.

Carlson, J., Watts, R. E., & Maniacci, M. (2006). *Adlerian therapy: Theory and practice*. American Psychological Association.

Carr, A., Hartnett, D., Brosnan, E., & Sharry, J. (2017). Parents plus systemic, solution-focused parent training programs: Description, review of the evidence base, and meta-analysis. *Family Process*, 56(3), 652-668.

Cattell, R. B. (1943). The description of personality: Basic traits resolved into clusters. *The journal of abnormal and social psychology*, 38(4), 476.

Cattell, R. B. (1966). The scree test for the number of factors. *Multivariate behavioral research*, 1(2), 245-276.

Cattell, R. B., & Kline, P. E. (1977). *The scientific analysis of personality and motivation*. Academic Press.

Cervone, D., & Pervin, L. A. (2015). *Personality: Theory and research*. John Wiley & Sons.

Cicchetti, D., & Garmezy, N. (1993). Prospects and promises in the study of resilience. *Development and psychopathology*, 5(4), 497-502.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 73-102.

Collins, D., Jordan, C., & Coleman, H. (2012). *Brooks/Cole empowerment series: An introduction to family social work*. Cengage Learning.

Connor-Smith JK, Flachsbart c.(2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *J Personal Soc Psychol*. 93(6):1080-107.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory*. Odessa, FL: Psychological assessment resources.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological assessment*, 4(1), 5.

Country Reports on Human Rights Practices for 2008, Vol. 1, p. 1353, US Department of State.

Crick, F., & Clark, J. (1994). The astonishing hypothesis. *Journal of Consciousness Studies*, 1(1), 10-16.

Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., & Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationships, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child development*, 73(4), 1220-1237.

Çam, O., & Büyükbayram, A. (2017). Hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 118-126.

Öncü, H., & Yağbasanlar, O. (2018). Kavramsal Bir Bakış: Psikolojik Dayanıklılık. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 12, 21.

Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.

Darwin, C. (2015). *The expression of the emotions in man and animals*. University of Chicago press.

Davey, M., Eaker, D. G., & Walters, L. H. (2003). Resilience processes in adolescents: Personality profiles, self-worth, and coping. *Journal of adolescent research, 18*(4), 347-362.

Dictionary, O. E. (1989). Oxford english dictionary. *Simpson, JA & Weiner, ESC.*

Dodge, K. A., Pettit, G. S., McClaskey, C. L., Brown, M. M., & Gottman, J. M. (1986). Social competence in children. *Monographs of the society for research in child development, i*-85.

Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological bulletin, 115*(1), 74.

Dray, W. H. (1999). *History as re-enactment: RG Collingwood's idea of history*. Clarendon Press.

Düzgüner, S. (2013). Ruh-beden ve insan-aşkın varlık ilişkisine yönelik psikolojik yaklaşımın tarihi serüveni. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 45*(45), 253-284.

Ekman, P. (1999). Basic emotions. *Handbook of cognition and emotion, 98*(45-60), 16.

Ekman, P., Freisen, W. V., & Ancoli, S. (1980). Facial signs of emotional experience. *Journal of personality and social psychology, 39*(6), 1125.

Eysenck, H. J. (1983). Psychophysiology and personality: Extraversion, neuroticism and psychoticism. In *Individual differences and psychopathology* (pp. 13-30). Academic Press.

Eysenck, H. J. (2003). Personality theory and the problem of criminality. *Criminological perspectives, 91*-109.

Eysenck, H. J. (Ed.). (2012). *A model for personality*. Springer Science & Business Media.

Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies* 2(2): 105–116.

Fisher, S., & Greenberg, R. P. (1996). *Freud scientifically reappraised: Testing the theories and therapy*. John Wiley & Sons.

Fonagy, P. (2010). Psychoanalytic theories. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-4.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.

Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5(1), 37-44.

Garnefski, Nadia; Kraaij, Vivian; SPINHOVEN, Philip. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 2001, 30.8: 1311-1327.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences*, 41(6), 1045-1053

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Leiderdorp, The Netherlands: DATEC*.

Gençöz T, Öncül Ö. (2012). Examination of personality characteristics in a Turkish sample: development of the Basic Personality Traits inventory. *J Gen Psychol*. 139(3):194- 216.

Girgis, S., George, R. P., & Anderson, R. T. (2011). What is marriage. *Harv. JL & Pub. Pol'y*, 34, 245.

Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.

Gizir, C. A. (2004). Akademik sağlamlılık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*.

Goleman, Daniel. Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, 1996, 24.6: 49-50.

Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262-270

Gökçen, G. (2015). Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya*

Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*, 1-28.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations.

Hall, C. S., Lindzey, G., & Campbell, J. B. (1957). *Theories of personality* (No. 04; BF698, H3.). New York: Wiley.

Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2002). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and Coping*, 16 (2), 167-184.

Haviland, W. A., & Prins, H. E. (2016). *Cultural anthropology: The human challenge*. Cengage Learning.

Heath, A. C., Cloninger, C. R., & Martin, N. G. (1994). Testing a model for the genetic structure of personality: a comparison of the personality systems of Cloninger and Eysenck. *Journal of personality and social psychology*, 66(4), 762.

Heidbreder, E. F. (1927). The normal inferiority complex. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 22(3), 243.

Herbers, J. E., Cutuli, J. J., Lafavor, T. L., Vrieze, D., Leibel, C., Obradović, J., & Masten, A. S. (2011). Direct and indirect effects of parenting on the academic functioning of young homeless children. *Early Education & Development*, 22(1), 77-104.

Hoge, E. A., Austin, E. D., & Pollack, M. H. (2007). Resilience: research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and anxiety*, 24(2), 139-152.

İlbars, Z. (2018). Kişiliğin oluşmasındaki kültürel etmenler. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 31(1-2).

İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2017). Kişilik kuramları. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-339.

Işık, Şerife (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.

James W. What is an emotion?. *Mind*. 1884;9(34):188-205.

James, W. (1922). The emotions. In C. G. Lange & W. James (Eds.), *The emotions*, Vol. 1, pp. 93–135).

Jenson, J. M., & Fraser, M. W. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective*, 118.

Kahya, Y. Ve Gençöz, T. (2020). Duygu Düzenleme Becerisi Bağlamında Temel Kişilik Özellikleri ve Kişilik Bozuklukları. Vatan S, editör. Duygu Düzenleme. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri.

Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

Kayaoğlu, A., Tuna, Y., & Giriş, P. (2011). Anadolu Üniversitesi Yayınları.

King, L. A., Walker, L. M., & Broyles, S. J. (1996). Creativity and the five-factor model. *Journal of research in personality*, 30(2), 189-203.

Klag, S. & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9, 137-161.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168.

Kretschmer, E. (1940). Körperbau und Charakter. In *Methodik· Genetik der Gesamtperson* (pp. 730-753). Springer, Berlin, Heidelberg.

Krovetz, M. L. (1999). Resiliency: A key element for supporting youth at-risk. *The Clearing House*, 73(2), 121-123.

Kuyucu, Y. (2007). Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değerleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kuzucu, Y., Gökalp, F., & Koruklu, N. (2020) Kişilik Ve Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişki: Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü. *The Journal Of Social Science*, 4(8), 671-688.

Lang, P. J. (1994). The varieties of emotional experience: a meditation on James-Lange theory. *Psychological review*, 101(2), 211.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388.

Li, M. H., & Yang, Y. (2016). A Cross-Cultural Study on a Resilience–Stress Path Model for College Students. *Journal of Counseling & Development*, 94(3), 319-332.

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

Lykken, D. T., Bouchard, T. J., McGue, M., & Tellegen, A. (1990). The Minnesota twin family registry: Some initial findings. *Acta geneticae medicae et gemellologiae: twin research*, 39(1), 35-70.

Macmillan, M. (1990). *Freud evaluated-The completed arc*. Elsevier.

Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of humanistic psychology*, 44(3), 279-298.

Malatesta, C. Z., Grigoryev, P., Lamb, C., Albin, M., & Culver, C. (1986). Emotion socialization and expressive development in preterm and full-term infants. *Child development*, 316-330.

Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.

Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.

McCrae, R. R., & Sutin, A. R. (2009). Openness to experience.

McCrea, R. R., & Costa Jr, P. T. (2003). Personality in adulthood: A five-factor perspective.

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

Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, 16(2), 361-388.

Myers DG. . In: Psychology: Seventh Edition. Worth Publishers, 2004

Nakashima, M., & Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life: a qualitative study. *Journal of aging studies*, 19(1), 109-125.

Nanda, S., & Warms, R. L. (2009). *Culture counts: A concise introduction to cultural anthropology*. Wadsworth.

Newmark, C. (2013). Charles Darwin: the expression of the emotions in man and animals. In *Hauptwerke der Emotionssoziologie* (pp. 85-88). Springer VS, Wiesbaden.

Nicholson, I. A. (1998). Gordon Allport, character, and the " culture of personality," 1897–1937. *History of Psychology*, 1(1), 52.

Oktan, V., Odacı, H., & Berber Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.

Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları.

Özbay, Y., & Aydoğan, A. G. D. (2013). Aile Yılmazlığı: Bir Engele Rağmen Birlikte Güçlenen Aile. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(31), 129-146.

Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54-60.

Ök, M. 1990. On üç-on beş yaş grubu ortaöğretim öğrencilerinde kaygı düzeyi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Özcan, B. (2005). Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özen, ŞD. (1999). Eşler arası Çatışma ve Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri 2: Sosyal Destek” Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 6(2):83-88.

Özkalp, E. (1993). *Davranış Bilimlerine Giriş* (Vol. 1355). Anadolu Üniversitesi.

Öztürk, S. (2006). Anne-Babası Boşanmış 9-13 Yaşlarındaki Çocuklar İle Aynı Yaş Grubundaki Anne-Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeyleri İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Reisenzein, R. (1983). The Schachter theory of emotion: Two decades later. *Psychological Bulletin*, 94(2), 239-264.

Richardson, S. ve McCabe, M.P. (2001). Parental Divorce During Adolescence and Adjustment in Early Adulthood, *Adolescence*, 36 (143), 467-489.

Rolland, JP, McCrae, RR ve Allik, J. (2002). Kültürler arası beş faktör kişilik modeli. *Kültürler Arası Beş Faktör Kişilik Modeli; McCrae, RR, Allik, J., Eds* , 7-28.

Sağlam, M. H., & Alpaydın, Y. (2017). The Relationship between School Administrators Personalities and Servant Leadership Behaviours. *Journal of Education and Training Studies*, 5(8), 106-113.

Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: the beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1024.

Schindler S, Querengässer J. (2019). Coping with sadness-How personality and emotion regulation strategies differentially predict the experience of induced emotions. *Personal Individ Differ.* 136:90-95.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Cengage Learning.

Şimşek, M. Ş., Çelik, A., & Akgemci, T. (2015). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*. Eğitim Yayınevi.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

Sheehy, N., & Forsythe, A. (2004). *Fifty key thinkers in psychology*. Psychology Press.

Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual. Review Clinical. Psychology*, 1, 255-291.

Stegge, H., & Terwogt, M. M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. *Handbook of emotion regulation*, 269-286.

Malone, J. C. (2014). Did John B. Watson really “found” behaviorism?. *The Behavior Analyst*, 37(1), 1-12

Thompson RA (1991) Emotional regulation and emotional development. *Educ Psych Rev*; 3: 269-307

Thompson RA (1994) Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev*, 59: 25-52. Thompson RA, Calkins SD (1996) The double-edged sword: emotional regulation for children at risk. *Dev and Psychopathol*, 8:163-182.

Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Press.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2006). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333.

Turan, Z., Doğan, M., Uzuner, K., İftar, G., İftar, E., Kapçı, A., Uzuner, Y., Tanrıdiler, A., Karasu, G., Karasu, P. ve Kaya, P. (2007). Çocuk Ruh Sağlığı ve Kişilerarası İletişim Becerileri. Çocuğun Ruhsal Gelişimini Etkileyen Ruhsal Yaşam Olayları, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.

Türkaslan, N. (2007). Boşanmanın Çocuklar Üzerine Olumsuz Etkileri ve Bunlarla Baş Etme Yolları. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (11), 99- 107.

United States. Dept. of State, & United States. Congress. House. Committee on International Relations. (2008). *Country Reports on Human Rights Practices for 2006: Report Submitted to the Committee on International Relations, US Senate and the Committee on Foreign Affairs US House of Representatives* (Vol. 2). US Government Printing Office.

Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357.

VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.

Walsh F (2012). Normal Family Process: Growing Diversity and Complexity 4:3-27

Warner, E. E., & Smith, R. S. (1982). Vulnerable but invincible: A study of resilient children. *New York*.

Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological review*, 20(2), 158.

Watson, J. B. (1957). *Behaviorism* (Vol. 23). Transaction Publishers.

Watson, J. S. (1969). Operant conditioning of visual fixation in infants under visual and auditory reinforcement. *Developmental Psychology, 1*(5), 508.

Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American journal of Orthopsychiatry, 59*(1), 72-81.

Wiebe, D. J., and Williams, P. G. (1992). Hardiness and health: A social psychophysiological perspective on stress and adaptation. *Journal of Social and Clinical Psychology 11*(3), 238-262.

Windle, M. (2002). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In *Resilience and development* (pp. 161-176). Springer, Boston, MA.

Windle, M., & Davies, P. T. (1999). Depression and heavy alcohol use among adolescents: Concurrent and prospective relations. *Development and Psychopathology, 11*(4), 823-844.

Wolf, E. A. (2000). *Boşanmanız Şart mıydı?*, Ankara: Sistem Yayıncılık.

Yavuzer, H. (1993). *Anne-baba ve çocuk* (8. Baskı). *İstanbul: Remzi*.

Yılmaz Börekçi, Dilek., & Gerçek, M. (2018). “Resilience” Kavramının Sosyal Bilimlerde Türkçe Kullanımları Bağlamında Değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (30)*, 41-52.

Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child development, 67*(3), 957-973.

Zhang, L. F. (2011). Hardiness and the Big Five personality traits among Chinese university students. *Learning and Individual Differences, 21*(1), 109-113.

EKLER

Sayın Katılımcı

Bu çalışma Klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisi Gizem Tok tarafından tez kapsamında yapılmakta ve Dr. Öğr. Üyesi İSHAK SAYĞILI danışmanlığı tarafından yürütülmektedir. Çalışma katılım gönüllülük esaslıdır. Elde edilen cevaplar ve veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Araştırmacı dışında kimse verileri görmeyecektir. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden istenen sorulara içten ve dürüst yanıtlar vermeye çalışmanız ve boş bırakmamanızdır.

Araştırma yaklaşık olarak 15 dakika sürecektir. Lütfen soruların başında olan yönergeleri dikkatlice okuyup soruda size en yakın gelen şıkkı işaretleyiniz.

Araştırmaya katılmama katıldıktan sonra herhangi bir sebep belirtmeksizin ayrılma hakkınız bulunmaktadır.

Eğer araştırma ile ilgili yukarıda bulunan bilgiler haricinde sorularınız olursa veya daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız [REDACTED] adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Katılımınız ve araştırmaya yaptığınız katkı için teşekkür ederiz.

Yukarıda bulunan bilgileri okudum anladım. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

1.Yaş:

2.Cinsiyet: Kadın

Erkek

3.Medeni durumunuz: Bekar

Evli

Boşanmış

4.Bölümünüz:

5.Sınıfınız: Hazırlık

1.sınıf

2.sınıf

3.sınıf

4.sınıf

Diğer.....

6.Geliriniz: 0-2.479

2479-4000

4000+

7.Anne babanızın öğrenim durumu:

Anneniz:

Okur yazar değil.

İlkokul mezunu.

Ortaokul mezunu.

Lise mezunu.

Lisans mezunu.

Yüksek lisans/doktora mezunu.

Annenizin Çalışma durumu :

Çalışıyor.

Çalışmıyor

Babanız:

Okur yazar değil.

İlkokul mezunu.

Ortaokul mezunu.

Lise mezunu.

Lisans mezunu.

Yüksek lisans/doktora mezunu.

Babanızın çalışma durumu :

Çalışıyor.

Çalışmıyor

8.Kiminle yaşıyorsunuz? Ailemle

Annem ile

Babam ile

Tek başıma

Diğer.....

9.Kaç kardeşiniz? Tek çocuğum

Bir kardeşim var

İki kardeşim var.

Üç veya üçten fazla kardeşim var.

10.Doğum sıran? İlk çocuğum

Orta/ortancalardan biriyim.

Son çocuğum.

11.Anne ve babanızın evlilik durumu: Evliler.

Boşandılar.

12.Boşanalı kaç sene oldu?...

13.Anne ve babanız boşandığında kaç yaşındaydınız?

0-7 yaş

12-18

7-12 yaş

18 yaş veya üstü

	KENDİMİ BİRİ OLARAK GÖRÜYORUM	Kesinlikle Katılmıyor	Katılmıyorum	Ne katılıyor ne	Katılıyorum	Kesinlikle
1	Konuşkan	1	2	3	4	5
2	Başkalarında hata bulmaya eğilimli	1	2	3	4	5
3	Bir işi titiz yapan	1	2	3	4	5
4	Depresyonda, hüzünlü	1	2	3	4	5
5	Yeni, orijinal fikirler üreten	1	2	3	4	5
6	Sosyal ilişkilerinde yakınlaşmaktan	1	2	3	4	5
7	Yardımsaver ve diğerlerine karşı	1	2	3	4	5
8	Bazen dikkatsiz olabilen	1	2	3	4	5
9	Rahat ve stresle başa çıkabilen	1	2	3	4	5
10	Birçok farklı konuya meraklı	1	2	3	4	5
11	Enerji dolu	1	2	3	4	5
12	Başkalarıyla kavga başlatan (kavgacı)	1	2	3	4	5
13	Güvenilir bir çalışan	1	2	3	4	5
14	Gergin olabilen	1	2	3	4	5
15	Zeki, derin düşünen	1	2	3	4	5
16	Çevresine coşku yayan	1	2	3	4	5
17	Bağışlayıcı, affedici bir yapıya sahip	1	2	3	4	5
18	Dağınık olmaya eğilimli	1	2	3	4	5
19	Endişeli	1	2	3	4	5
20	Canlı bir hayal gücü olan	1	2	3	4	5
21	Kolaylıkla sessizleşebilen	1	2	3	4	5
22	Genellikle güvenilir	1	2	3	4	5
23	Tembelliğe eğilimli	1	2	3	4	5
24	Duygusal olarak çabuk değişmeyen,	1	2	3	4	5
25	Yaratıcı	1	2	3	4	5
26	Kendini kabul ettiren, güçlü bir	1	2	3	4	5
27	Soğuk ve mesafeli olabilen	1	2	3	4	5
28	Başladığı işi azimle, bitirene kadar	1	2	3	4	5
29	Birdenbire canı sıkılabilen	1	2	3	4	5
30	Sanatsal ve estetik deneyimlere değer	1	2	3	4	5
31	Bazen utangac ve duygularını pek dışarı	1	2	3	4	5
32	Hemen herkese karşı düşünceli ve	1	2	3	4	5
33	İşleri etkin bir biçimde yapan	1	2	3	4	5
34	Gergin durumlarda sakin kalabilen	1	2	3	4	5
35	Rutin işleri tercih eden	1	2	3	4	5
36	Canlı, yakın, sosyal	1	2	3	4	5
37	Başkalarına karşı bazen kaba	1	2	3	4	5
38	Planlar yapan ve onlara uyan	1	2	3	4	5
39	Kolayca gerginleşen	1	2	3	4	5
40	Fikir yürüten ve fikirlerini açıklamayı	1	2	3	4	5
41	Sanata ilgisi az olan	1	2	3	4	5
42	Başkaları ile işbirliği yapmayı seven	1	2	3	4	5
43	Dikkati kolay dağılabilen	1	2	3	4	5
44	Sanat, müzik ve edebiyatla ilgili	1	2	3	4	5

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.		Hemen hemen hic	Nadiren	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her
1	Genelde kendimi suçlu hissedirim	1	2	3	4	5
2	Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık	1	2	3	4	5
4	Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi	1	2	3	4	5
5	Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6	İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7	Her şey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8	Yaşadıklarımın diğerlerini yaşadıklarından çok daha kötü	1	2	3	4	5
9	Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10	Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11	Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu	1	2	3	4	5
12	Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne	1	2	3	4	5
13	Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin	1	2	3	4	5
14	Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi	1	2	3	4	5
15	Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi	1	2	3	4	5
16	Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını	1	2	3	4	5
17	Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler	1	2	3	4	5
18	Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissedirim	1	2	3	4	5
19	Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Olayla ilgili olarak bir şeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21	Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22	Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23	Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24	Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25	Son yaşadığımın diğer yaşadıklarım kadar kötü şeyler	1	2	3	4	5
26	Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27	Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28	Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29	Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu	1	2	3	4	5
30	Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31	Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32	Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33	Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34	Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35	Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu	1	2	3	4	5
36	Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm	1	2	3	4	5

	Aşağıda bulunan ifadelerden kendinize uygun olanları işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyor ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Çalışmaktan çok keyif alıyorum	0	1	2	3	4
2	Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını	0	1	2	3	4
3	Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.	0	1	2	3	4
4	Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi	0	1	2	3	4
5	Devam ettiğim işime/okulum/ mesleğime yürekten bağlıyım.	0	1	2	3	4
6	Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
7	Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.	0	1	2	3	4
8	Hep aynı yaşam tarzına bağlı olmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.	0	1	2	3	4
9	İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.	0	1	2	3	4
10	Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.	0	1	2	3	4
11	Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.	0	1	2	3	4
12	Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tenki gösteririm	0	1	2	3	4
13	Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir	0	1	2	3	4
14	'Öldürmeyen şey güçlendirir.' Cümlesi beni ifade ediyor.	0	1	2	3	4
15	Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
16	Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.	0	1	2	3	4
17	Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.	0	1	2	3	4
18	Keyif aldığım etkinliklere düzenli olarak katılırım.	0	1	2	3	4
19	Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarına bağlıdır.	0	1	2	3	4
20	Yeni bir işe/ projeye / göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	0	1	2	3	4
21	Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	0	1	2	3	4