

## Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik Sağlımlıkları ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### Investigation of the Relationship between Resilience and Coping Styles of Individuals in Emerging Adulthood

**Özcan Durmaz**

Uzm. Psikolojik Danışman

ozzcandurmaz@gmail.com

**ORCID:** 0000-0001-8892-1477

**Gönderim Tarihi:** 18.04.2023

**Kabul Tarihi:** 17.05.2023

**Yayımlanma Tarihi:** 25.06.2023

#### **Nasıl Atıf Yapılır:**

Durmaz, Özcan. "Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik Sağlımlıkları ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Eklektik Sosyal Bilimler Dergisi 1, sy.1 (Haziran 2023): 107-124.

## Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik Sağlıkları ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi<sup>1</sup>

Özcan Durmaz<sup>2</sup>

### Öz

Bu araştırma psikolojik sağlık ile başa çıkma stilleri ilişkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmaya 18-25 yaş arasında 229'u kadın, 78'i erkek olmak üzere üniversitede öğrenim gören toplam 307 beliren yetişkinlik dönemindeki birey katılım göstermiştir. Veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Başa Çıkma Stilleri Kısa Formu (BÇSÖ-KF) kullanılmıştır. Veri analizi için Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre başa çıkma stillerinden olan olumlu yeniden yorumlama başa çıkma stiline (OYY) psikolojik sağlığın pozitif anlamı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Duygulara odaklanma ve ortaya koyma (DOK), diğer etkinlikleri bırakma (DEB) ve davranışsal olarak ilgiyi kesme (DİK) başa çıkma stillerinin psikolojik sağlığın negatif anlamı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgilerden hareketle duygulara odaklanma ortaya koyma, olumlu yeniden yorumlama, davranışsal ilgiyi kesme ve diğer etkinlikleri bırakma başa çıkma stillerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri tartışılmıştır. Ayrıca psikolojik sağlık koruyucu faktörleri ve risk faktörleri üzerindeki önemleri vurgulanarak alanyazınla ilgili değerlendirmelere yer verilmiştir. Son olarak bu araştırmanın konusuyla ilgili yapılabilecek diğer çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** *Psikolojik sağlık, Belirlen yetişkinlik dönemi, Başa çıkma stilleri*

<sup>1</sup> Bu makale 2022 yılında Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde tamamlanmış olan yüksek lisans tezine dayalı olarak hazırlanmış ve 4. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>2</sup> Uzm. Psikolojik Danışman, ozzcandurmaz@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8892-1477

## Investigation of The Relationship Between Resilience and Coping Styles of Individuals in Emerging Adulthood

### Abstract

This research aims at revealing the relationship between resilience and coping styles. A total of 307 emerging adult individuals between the ages of 18 and 25, including 229 women and 78 men, studying at the university participated in the study. The Personal Information Form, Short Resilience Scale and Coping Styles Short Form prepared by the researcher were used as data collection tools. Multiple Regression Analysis was performed for data analysis. According to the results of the study, it was determined that positive reinterpretation coping style, which is one of the coping styles, is a positive predictor of resilience. It was concluded that focusing and revealing emotions, abandoning other activities and behavioral disengagement coping styles are negative predictors of resilience. Based on this information, the effects of focusing on emotions, positive reinterpretation, cessation of behavioral interest and abandoning other activities on coping styles on resilience are discussed. In addition the protective factors of resilience and their importance on risk factors are emphasized and evaluations related to the literature are included. Finally, suggestions have been made for other studies that can be done on the subject of this research.

**Keywords:** *Resilience, Emerging, Adulthood, Coping styles*

İnsanlar zaman içerisinde önemli gelişimsel duraklardan geçmektedirler. Beliren yetişkinlik de bu duraklardan biridir.<sup>3</sup> Sanayileşmeyle birlikte orta sınıf ülkelerde üniversitede 18-25 yaş arasındaki eğitim alan bireyler, beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılan bir dönem içerisinde yer almaktadır. Bu dönem, yetişkinlik ile ergenlik arasında bir gelişimsel dönem olarak ifade edilebilir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler; çalışma hayatları, duygusal ilişkileri ve yaşamlarına dair kararlar almaya çalıştıkları bir deneme yanılma sürecindedirler.<sup>4</sup> Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemi aralığı, çeşitli araştırmalarda olduğu gibi üniversite öğrencilerinin yoğun ola-

---

3 Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through The Twenties", *American Psychologist* 55 (2000): 469-480; Ali Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Kuramdan Uygulamaya Pozitif Psikoloji* (İstanbul: Pegem Akademi, 2020).

4 Arnett, "A Theory of"; Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: What is it, and What is it Good for?", *Child Development Perspectives*, sy. 1/2 (2007): 68-73.

rak yer aldığı düşünülen 18-25 yaş arası olarak tercih edilmiştir.<sup>5</sup>

Şahin ve Fırat; üniversitede eğitim gören bireylerin öğretim programı, çevreyle uyumları, sosyal imkan yetersizlikleri, öz güven sorunları, kişisel-ailevi sorunları, manevi boşluk hissiyatları ve gelecek kaygıları gibi birçok sorunla mücadele ettikleri sonucuna ulaşmıştır.<sup>6</sup> Bu sorunlar bireylerden ve çevrelerinden kaynaklanabilmektedir. Erzen ve Özabacı üniversite yaşantısını öğrenim görmenin yanı sıra aileden uzakta kalmanın, yeni bir ortama girmiş olmanın, bireyden ve çevreden durumlar olarak açıklamıştır.<sup>7</sup> Terzi, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmek için fizyolojik, psikolojik ve sosyal çevreleriyle uyum halinde yaşamaları gerektiğini vurgulamıştır. Bireylerin bu uyum halinin bozulmasının kaçınılmaz olduğunu belirtmiştir. Amaçları olan sosyal ve kişisel tüm alanlarda işlevsel bir yaşam sürdürebilen bireylerin uyum haline sahip olduğunu açıklamıştır.<sup>8</sup>

Zorlayıcı durumlar ve yaşantılarla ilgili yapılan araştırmalarda psikolojik sağlık önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.<sup>9</sup> Üniversite yaşantısının, beraberinde birçok problemi ve zorlayıcı yaşantıyı içerisinde barındırması nedeniyle psikolojik sağlık kavramı açısından incelemeye değer bir alan olduğu düşünülmektedir. Psikolojik sağlık kavramı öncülerinden biri olan Kobasa, psikolojik sağlık kavramını “hardiness” metanet kavramıyla yöntemleştirmiş olup stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında kendini toparlayabilme ve yeni durumlara ayak uydurabilme olarak açıklamıştır.<sup>10</sup> Psikolojik sağlık Latince “resilience” kavramından gelmektedir. Kelime anlamı olarak esneklik ve aslına dönme olarak ifade edilmektedir.<sup>11</sup>

5 Arnett, A Theory of”; Hasan Atak, “Beliren Yetişkinlik: Yeni Bir Yaşam Döneminin Türkiye’de İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2005); Aysun Doğan ve Senay Cebioğlu “Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem”, *Türk Psikoloji Yazıları* 14 (2011): 11–21.

6 İdris Şahin ve Necla Fırat Şahin, “Üniversite Öğrencilerinin Sorunları”, *Education Sciences* 4, sy. 4 (2009): 1435-1449.

7 Everen Erzen ve Nilüfer Özabacı, “Hangi Öğrenciler Daha Uyumlu? Üniversiteye Uyumun Bazı Demografik Faktörlere Göre İncelenmesi”, *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 17, sy. 33 (2021): 447-476.

8 Şerife Terzi, “Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli” (Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, 2005).

9 Özlem Kararımak, “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3 (2006): 129-142.

10 Suzanne. C. Kobasa, “Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness”, *Journal of Personality and Social Psychology* 37 (1979): 1–11.

11 Roberta Grenee, *Human Behavior Theory: A Resilience Orientation. An Integrataed Approach to Practice, Policy, and Research* (NASW Press 2002).

“Resilience kelimesinin Türkçe alanyazında farklı isimlerle yer aldığı görülmüştür. Taranan lisansüstü tezlerin %38,69’unda psikolojik dayanıklılık, %35,03’ünde psikolojik sağlamlık, %24,09’unda yılmazlık ve %2,19’unda kendini toplama gücü kavramı” kullanılmıştır.<sup>12</sup> Bu araştırmada psikolojik sağlamlık kavramı kullanılacaktır.

Psikolojik sağlamlık kavramının çıkış noktası, risk altındaki çocuklar ve ebeveynlerinden kaynaklı dezavantajlı bir noktada olabilecek çocuklardır. İkinci Dünya Savaşı’nın yıkıcı etkileri; risk altındaki bireyler, ebeveynlerinden kaynaklı dezavantajlı çocuklar, yoksulluk, kıtlık gibi durumlar psikolojik sağlamlık araştırmalarına zemin hazırlamıştır. Çocukların ve risk altındaki bireylerin etkilendikleri bu sürecin yıkıcı etkilerini en aza indirmenin mümkün olup olmadığı sorgulandığı araştırmalar bu dönemde dikkat çekmektedir.<sup>13</sup> Psikolojik sağlamlık araştırmaları insanın yaşam kalitesini yükseltmesine ve zor yaşantılarının üstesinden gelebilmesine yoğunlaşmıştır. Psikolojik sağlamlık, zorlu bir durumda pozitif uyumu kapsayan bir süreci ifade eder.<sup>14</sup> Psikolojik sağlamlığı olan bireyler, sahip oldukları özelliklerden ve çevrelerindeki kaynaklardan faydalanarak yaşamlarını kontrollerinde tutarlar; değişimleri kendi faydalarına çevirecek şekilde bir fırsata dönüştürürler.<sup>15</sup>

Alanyazında psikolojik sağlamlığın bileşenlerinin koruyucu faktörler ve risk faktörleri olmak üzere iki başlık altında değerlendirildiği görülmektedir. Risk faktörleri; yoksulluk, ebeveynde olan patolojik sorunlar, hastalıklar, genetik bozukluklar, cinsel taciz, zorlayıcı yaşam olayları/stres ve boşanma gibi faktörlerdir. Koruyucu faktörler; bireysel (zekâ, yaş, iç kontrol odağı, benlik saygısı vb.), ailesel (aile üyeleri ile olumlu ilişkiler vb.) ve aile dışındaki faktörler (sosyal çevre, akran desteği vb.) olarak tanımlanabilir.<sup>16</sup>

Risk faktörleri, bireyi gelecekte olumsuz ve stresli bir duruma sokma ihtimali olan

---

12 Nejat Akfırat ve Metin Özsoy, “Türkiye’de Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi”, *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi* 4, sy. 1 (2021): 26-42.

13 M. Csikszentmihalyi ve M. Seligman, “Positive Psychology”, *American Psychologist* 55 (2000): 5-14; Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Kuramdan Uygulamaya Pozitif Psikoloji*.

14 Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti ve Bronwyn Becker, “The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work”, *Child Development* 71 (2000): 543-562.

15 Cem Gizir, “Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması”, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 3 (2007): 113-128.

16 Gizir, “Psikolojik Sağlamlık”; Kararımak, “Psikolojik Sağlamlık”.

öngörülebilir durumları kapsayan risklerdir.<sup>17</sup> Yüksek riskli durumlarda psikolojik sağlamlığın korunması amacıyla risk faktörlerini belirlemek için çalışmalar yapılmıştır. Araştırmacılar bu noktada risk faktörleriyle alakalı iki durum üzerinde durmuşlardır. Bunlar yüksek riskli durumda psikolojik sağlamlığın korunması ve riskin olmadığı durumlarda psikolojik sağlamlığın korunmasıdır.<sup>18</sup> Psikolojik sağlamlığı olan bireyler, zorlukla mücadelelerinde içsel ve dışsal kaynaklarını kullanarak sağlamlıklarını sürdürmeyi başarabilirler. İçsel ve dışsal kaynakların koruyucu faktörler içerisinde değerlendirildiği görülmektedir. Koruyucu faktörler, risk durumlarında bireyi riskten önceki haline getirmeyi ve uyumlarını kontrol etmeyi sağlayan mekanizmalar olarak görülmektedir.<sup>19</sup>

Alanyazınımızda koruyucu faktörler ve psikolojik sağlamlık konusunda ilk araştırmalardan kabul edilen çalışma Gizir tarafından yapılmıştır. Ankara ilinde yoksul 872 ortaokul öğrencisinin psikolojik sağlamlığın bileşeni koruyucu faktörlerini incelemiştir. Koruyucu faktörleri içsel ve dışsal koruyucu faktörler olarak belirlemiştir.

İçsel faktörleri empatik anlayışa sahip olmak, olumlu akademik beklentiler içerisinde olmak ve iç denetime sahip olmak olarak belirtmiştir. Dışsal faktörleri ev, toplum ve arkadaş grubundaki sevecen ve ilgi desteği olarak belirtmiştir.<sup>20</sup>

Tanko ve arkadaşları ise psikolojik sağlamlık koruyucu faktörleri üzerine yaptıkları araştırmada koruyucu faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç gruba ayırmışlardır. Stresle başa çıkma stilini bireysel koruyucu faktörlerden biri olarak ele almışlardır.<sup>21</sup> Terzi, koruyucu faktörlerin bireysel (içsel) ve çevresel (dışsal) olarak iki grup olarak ayrıldığını belirtmiştir.<sup>22</sup>

---

17 Ann S. Masten ve J. Marie Gabrielle, “Resilience in Development”, *Handbook of Positive Psychology* içinde, haz. C. R. Snyder ve S. J. Lopez. (2002), 74–88.

18 Ann S. Masten, “Ordinary Magic: Resilience Processes in Development”, *American Psychologist* 56 (2001): 227.

19 Kararımak, Psikolojik Sağlamlık”.

20 Cem Ali Gizir, “Akademik Sağlamlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi İlişki” (Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2004).

21 Çiğdem Tanko vd., “Psikolojik Sağlamlık İçin Koruyucu Faktörler Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliliği”, *Ege Eğitim Dergisi* 22 (2021): 16-29.

22 Şerife Terzi, “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3 (2008): 1-11.

Alanyazında psikolojik sağlamlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi üzerine araştırmalar bulunmaktadır. Özen, psikolojik sağlamlık ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi; Dereceli, psikolojik sağlamlık ile stres düzeyi arasındaki ilişkiyi; Özkan, psikolojik sağlamlık, kariyer geleceği algısı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemiştir.<sup>23</sup> Psikolojik sağlamlık kavramıyla alakalı oturmuş bir teori bulunmamaktadır. Teorik gelişiminin sürekliliği adına çalışmalar hâlen yapılmaktadır.<sup>24</sup> Bu araştırmanın psikolojik sağlamlık kavramına, koruyucu ve risk faktörlerine dair sağlayacağı katkılar açısından önem arz ettiği düşünülmektedir.

Richardson psikolojik sağlamlığı koruyucu ve risk faktörlerini güçlendirerek stres verici yaşantılarla baş etme üzerinden açıklamıştır.<sup>25</sup> Padesky ve Mooney ise psikolojik sağlamlığı, bir özellikten ziyade süreç olarak değerlendirmektedir. Stresin yarattığı zorluklar ortaya çıktığında psikolojik sağlamlığın bireyin olumlu yaşantısına yeniden dönmesini desteklediğini savunmaktadır.<sup>26</sup>

Stres, psikolojik sağlamlığı etkileyen kavramlardan biri olup bireyin kendisi ve çevresiyle olan ilişkisinde bir uyarıcı tarafından uyarılması nedeniyle ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik bir tepki olarak tanımlanabilir. Stres; kişinin bütün kaynaklarını zorlayan, bireyin psikolojik olarak iyi olma halini tehlikeye sokan ve çevreyle uyumunu bozan durumlar olarak açıklanmaktadır.<sup>27</sup> Her bireyin yaşamı boyunca sarsıcı durumlarla karşılaşması olasıdır. Olumsuz yaşam deneyimlerine her birey farklı tepkiler vermektedir. Kimi birey örseleyici durumlarda stres ve anksiyete gibi tepkileri verirken kimi birey de kolayca stresi üzerinden atarak yaşamına kaldığı yerden nor-

---

23 Şevin Özen, “Sınavların Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Kaygı Düzeyi ile Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2021); Çağatay Dereceli, “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid 19 Sürecinde Algıladıkları Stres Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, *Spor Eğitim Dergisi* 5, sy. 2 (2021): 74-81; Mustafa Özkan, “Öğretmen Adaylarının Kariyer Geleceği Algıları, Duygusal Zekâları ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 34 (2021): 44-83.

24 Csikszentmihalyi ve Seligman, “Positive Psychology”; Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu*; Luthar vd., *The Construct*.

25 Glenn E. Richardson, “The Metatheory of Resilience and Resiliency”, *Journal of Clinical Psychology* 58 (2002): 307-321.

26 Christine A. Padesky ve Kathleen A. Mooney, “Strengths based Cognitive-behavioural Therapy: A Four Step Model to Build Resilience”, *Clinical Psychology & Psychotherapy* 19, sy. 4 (2012): 283-290.

27 Richard S. Lazarus ve Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer, 1984); Richard Lazarus S. ve Susan Folkman, “If it Changes it Must be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination”, *Journal of Personality and Social Psychology* 48, sy.1 (1985): 150.



mal bir şekilde devam etmektedir. Bireylerin örseleyici durumlarda farklı tepkiler vermesi başa çıkma stratejilerinin farklı oluşundan kaynaklanmaktadır. Başa çıkma, bireylerin stresli olayların yarattığı iç ve dış talepleri yönetmek amacıyla düşünce ve davranışlarına dair çabalarını kapsayan bir mekanizmadır.<sup>28</sup>

Baş çıkma üzerine yapılan ilk araştırmalar bireyin ve çevrenin yarattığı stresin kontrol altına alınmaya çalışıldığı durumsal çalışmalar olarak ilerlemiştir. Carver, başa çıkmaya dair Lazarus ve Folkman'ın başa çıkma yaklaşımı olan bilişsel değerlendirmelerini temele almıştır.<sup>29</sup> Ayrıca araştırmalarında kişilik özellikleri, bireysel durumları (geçmiş yaşantı tecrübeleri, kişilik yapısı) ile çevrenin de başa çıkma yapısında etkili olabileceğini düşünmüş ve başa çıkma stilleri olarak adlandırdığı yapıyla daha kapsamlı incelemelerde bulunmuştur. Böylece Carver, alanyazında problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olarak adlandırılan yapıyı başa çıkma stilleri olarak adlandırmıştır.<sup>30</sup> Başa çıkma stillerinde bireyin geçmiş yaşantılarının, kişilik yapılarının ve çevrenin sürece dahil edildiği çalışmalar olarak genişletilmiştir.<sup>31</sup> Başa çıkmaya dahil olan çoklu bakış ile bu araştırmanın da temel aldığı on dört başa çıkma stili; planlama (PL), duygusal sosyal destek kullanma (DSDK), dine yönelme (DİN), araçsal sosyal destek kullanma (ASDK), yadsıma (YAD), olumlu yeniden yorumlama (OYY), mizah (MİZ), kendini sınırlandırma (KS), davranışsal olarak ilgiyi kesme (DİK), duygulara odaklanma ve ortaya koyma (DOK), diğer etkinlikleri bırakma (DEB), madde kullanımını (MK), zihinsel olarak ilgiyi kesme (ZİK), kabullenme (KAB) stilleridir.<sup>32</sup> Her birey, içerisinde bulunduğu duruma yönelik başa çıkma stratejisini seçerken koşullara göre bireysel ve kişilik özellikleri doğrultusunda seçimler de yapabilmektedir. Bu nedenle başa çıkma kavramı, stratejiler ve stillerin bir kombinasyonu olarak görülmektedir.<sup>33</sup>

28 Tayfun Doğan, “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/1 (2015): 93-102; Lazarus ve Folkman, *Stress*.

29 Charles. S. Carver, “You Want to Measure Coping but Your Protocol' too Long: Consider the Brief Cope”, *International Journal of Behavioral Medicine* 4, sy.1 (1997): 92-100; Lazarus ve Folkman, *Stress*.

30 Carver, “You Want to Measure”.

31 Hasan Bacanlı, Mustafa Sürücü ve Tahsin İlhan, “Baş çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF) Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 13, sy. 1 (2013): 81-96; Carver v.dğr., “You Want to Measure”, 97; Carver v.dğr., Lazarus ve Folkman, *Stress*.

32 Bacanlı, “Baş çıkma Stilleri”; Carver, “You Want to Measure”; Carver vd., 1989.

33 Josephine Todrank Heth ve Eli Somer, “Characterizing Stress Tolerance: Controllability Awareness and its Relationship to Perceived Stress and Reported Health”, *Personality and Individual Differences*, 33, sy. 6 (2002): 883-895.



Alanyazında risk faktörlerinden biri olarak görülen stresin, başa çıkma ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin incelendiği görülmektedir.<sup>34</sup> Bu çalışmaların ortak yönü psikolojik sağlamlığın başa çıkmayı etkilediği ve birbiriyle ilişkili kavramlar olduğu yönündedir. Ayrıca alanyazında psikolojik sağlamlık ile baş etme becerileri arasındaki ilişkiye dair çalışmalarda ilkökul, ortaokul, lise dönemine odaklanmış çalışmaların çoğunlukta olduğu göze çarpmaktadır.<sup>35</sup> Beliren yetişkinlik döneminde, başa çıkma stilleri ve psikolojik sağlamlık çalışmalarına dair yapılan araştırmaların azlığı görülmektedir.<sup>36</sup>

Beliren yetişkinlik dönemi, yukarıda da açıklandığı üzere bireyler için üniversite öğrenimine denk gelen zorlayıcı ve stresli bir dönem olması sebebiyle bu araştırmanın değişkenlerinden biri olan psikolojik sağlamlık ve baş etme stillerini bu dönemde araştırmaya değer bir alan haline getirmiştir. Ayrıca araştırmanın kitlesel bir felaket olan Kovid-19 döneminde yapılmış olması bu dönemdeki beliren yetişkinlik dönemi bireyleri, psikolojik sağlamlık ve baş etme stili kuramsal alanyazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özetle; beliren yetişkinlik döneminin psikolojik sağlamlığın, başa çıkma stillerinin birbirleriyle olan yordamasının araştırılması; bu dönemdeki bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırabilmeleri, stresle baş etmede daha başarılı olabilmeleri, alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına ve kuramsal alanyazınına yön göstermesi açısından önem arz etmektedir.

34 Tuğba Aydoğdu, “Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, 2013); Asude Malkoç ve İlhan Yalçın, “Relationships Among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-being Among University Students”, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 5/43 (2015): 35-43; Gizem Şahin ve Sevim Buzlu, “Hemşirelik Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Öz Yeterlik, Sosyal Destek ve Etkili Baş Etme ile İlişkisinde Algılanan Stresin Etkisi” (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2016); Terzi, “Üniversite Öğrencilerinin”.

35 Nazife Üzbe Atalay ve Tuğba Kurt Ulucan, “Kendini Toparlama Gücü Gelişim Süreci: Ebeveynleri Boşanmış Ergenler Üzerinde Nitel Bir Araştırma”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 16/2 (2018): 176-196; Ahmet Bedel ve Gökhan Güler, “Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Başa Çıkma Stratejileri Açısından İncelenmesi”, *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* 71 (2019): 157-169; Ali Çetinkaya ve Safiye Sarıcı Bulut, “Lise Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri ve Özel İyi Oluşu Artırma Stratejilerinin İncelenmesi”, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 9/55 (2019): 1053-1084; H. Kesimalioğlu, “Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Ebeveyn Duygusal Erişebilirliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2021); İrem Topuz Yörük ve Zeynep Cihangir Çankaya, “Özel Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlığının Yordayıcıları: Benlik Saygısı, Akran İlişkileri ve Ebeveyn Tutumları”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi* 23, sy. 2 (2022): 271-294.

36 Aslı Arslan, “Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yakın İlişki Şiddeti Algılarının Baş Etme Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, 2020).

**Amaç:** Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlıkları başa çıkma stillerini Planlama (PL), Duygusal Sosyal Destek Kullanma (DSDK), Dine Yönelme (DİN), Araçsal Sosyal Destek Kullanma (ASDK), Yadsıma (YAD), Olumlu Yeniden Yorumlama (OYY), Mizah (MİZ), Kendini Sınırlandırma (KS), Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme (DİK), Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma (DOK), Diğer Etkinlikleri Bırakma (DEB), Madde Kullanımı (MK), Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme (ZİK), Kabullenme (KAB) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt aranacaktır.

**Yöntem:** Araştırma modeli ilişkisel tarama modelidir. Araştırma için Maltepe Üniversitesinden etik kurul izni alınmıştır. Veriler, kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak on-line platformlar üzerinden toplanmıştır. Veri toplama süreci Şubat-Nisan 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği (BÇSÖ-KF) kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 307 beliren yetişkinlik dönemindeki bireydir. Tablo 1’de görüldüğü üzere kadın katılımcı sayısı 229 (%74,6), erkek katılımcı sayısı 78 (%25,4)’dir Veriler SPSS 28.0 üzerinden analiz edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın başa çıkma stilleri ile olan yordayıcı etkisi için “Çoklu Regresyon Analizi” yapılmıştır.

**Tablo 1** *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Sayı ve Yüzde Dağılımları*

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	229	74.6
	Erkek	78	25.4
Yaş	18-19	97	31.6
	20-21	134	43.6
	22-23	61	19.9
	24-25	15	4.9

**Sınırlılıklar:** Araştırma, üniversite öğrenimi gören beliren yetişkinlik dönemindeki (18-25 yaş) bireylerle sınırlandırılmıştır. Kadın ve erkek katılımcıların dağılımı arasındaki farkın verilerin on-line platformdan toplanması nedeniyle dengeli olmaması araştırmanın bir sınırlılığı olarak görülmektedir. Araştırmanın verileri, Kovid-19 tedbirleri kapsamında derslerin on-line gerçekleştiği dönem olan 2022 Şubat-Nisan tarihleri arasında Google form aracılığıyla on-line toplanmıştır. On-line olarak top-

lanması nedeniyle linkin ulaştığı platformlar ya da katılımcıların çalışmaya katılım koşulları bilinmemektedir.

**Bulgular:** Bu araştırmanın amacı olan “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlıkları başa çıkma stillerini Planlama (PL), Duygusal Sosyal Destek Kullanma (DSDK), Dine Yönelme (DİN), Araçsal Sosyal Destek Kullanma (ASDK), Yadsıma (YAD), Olumlu Yeniden Yorumlama (OYY), Mizah (MİZ), Kendini Sınırlandırma (KS), Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme (DİK), Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma (DOK), Diğer Etkinlikleri Bırakma (DEB), Madde Kullanımı (MK), Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme (ZİK), Kabullenme (KAB) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna ilişkin anlamlı bir şekilde yordamının olup olmadığını belirlemek için Çoklu Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir.

Analiz gerçekleştirildikten sonra çoklu bağlantı problemi kontrolü için tüm varsayımlar incelenmiştir VIF değerinin 10 dan küçük bir değerde olması çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir.<sup>37</sup> VIF değerlerinin 1,26 ile 2,23 arasında değiştiği görülmüştür. Durbin-Watson değeri 1,5 ile 2,5 arasında olması halinde otokorelasyon problemi olmadığına işaret eder.<sup>38</sup> Durbin Watson değerinin ise 1,86 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca tolerans değerinin .10’den büyük olması durumunda çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir.<sup>39</sup> Analizin tolerans değerlerinin. 50 ile 79 arasında değiştiği görülmektedir. Özetle analizde çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmüştür. Analiz sonuçlarına Tablo 2’de yer verilmiştir.

**Tablo 2** Psikolojik Sağlamlığın Başa Çıkma Stillerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	$\beta$	t	Tolerance	p
Sabit	19.90	1.5		13.63	<.001	<.001**
DİN	.12	.14	.05	.89	.76	.375

37 Ömay Çokluk, Güçlü Şekercioğlu ve Şener Büyüköztürk, *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamalar* (Ankara: Pegem Akademi, 2012).

38 Şeref Kalaycı, *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 2017).

39 Julie Pallant, *SPSS Survival Manual. A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS* (Crows Nest: Allen ve Unwin, 2011).

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>Tolerance</i>	<i>p</i>
DOK	-.76	.17	-.28	-4.48	.64	<.001**
PL	-.004	.25	-.001	-.02	.34	.987
ASDK	-.008	.20	-.003	-.04	.45	.969
MİZ	.05	.13	.02	.40	.79	.687
MK	-.06	.17	-.02	-.35	.75	.726
DEB	-.69	.21	-.19	-2.99	.60	.003*
KAB	.22	.20	.07	1.08	.63	.282
YAD	.25	.18	.08	1.39	.68	.165
DİK	-.58	.19	-.19	-2.99	.62	.003*
ZİK	-.06	.18	-.02	-.34	.72	.734
KS	-.19	.19	-.06	-.96	.70	.338
OYY	.91	.21	.31	4.41	.50	<.001**
DSDK	.08	.21	.03	.40	.56	.688
$R = 0,516 R^2 = 0,266 F (14.29) = 7.576$						

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , Bağımlı Değişken: Psikolojik Sağlamlık Bağımsız Değişkenler: Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma (DOK), Duygusal Sosyal Destek Kullanma (DSDK), Dine Yönelme (DİN), Kendini Sınırlandırma (KS), Mizah (MİZ), Diğer Etkinlikleri Bırakma (DEB), Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme (ZİK), Madde Kullanımı (MK), Yadsıma (YAD), Planlama (PL), Araçsal Sosyal Destek Kullanma (ASDK), Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme (DİK), Kabullenme (KAB), Olumlu Yeniden Yorumlama (OYY)

Tablo incelendiğinde; regresyon modelinin  $F (14.29) = 7.58$ ,  $p < .01$  olduğu ve bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlık varyansının %27'sinin ( $R^2_{\text{adjusted}} = 0,266$ ), başa çıkma stillerinden olan duygulara odaklanma ve ortaya koyma (DOK) başa çıkma stili, diğer etkinlikleri bırakma (DEB) başa çıkma stili, davranışsal ilgiyi kesme (DİK) başa çıkma stili ve olumlu yeniden yorumlama (OYY) başa çıkma stili tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Duygulara odaklanma ve ortaya koyma (DOK) başa çıkma stili ( $\beta = -0.28$ ,  $p < .01$ ), diğer etkinlikleri bırakma (DEB) başa çıkma stili ve davranışsal ilgiyi kesme (DİK) başa çıkma stili ( $\beta = -.19$ ,  $p < .05$ ) psikolojik sağlamlığın

negatif anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Olumlu yeniden yorumlama (OYY) başa çıkma stiline ise ( $\beta=0.31, p<.01$ ) psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

**Tartışma:** Alanyazında psikolojik sağlamlığın başa çıkma üzerine olan yordayıcılığı ile ilgili sonuçların bu araştırma sonucunu destekleyen bulgular olduğu görülmüştür.<sup>40</sup> Bu araştırmanın bulgusunun alanyazınla örtüştüğü söylenebilir.

Diğer etkinlikleri bırakma (DEB) ve Duygulara odaklanma ve ortaya koyma (DOK) ve davranışsal ilgiyi kesme stillerinin (DİK) strese bağlı olarak duygunun içerisinde kalmayı ve çabaları bırakmayı ifade ettiği söylenebilir. Strese dair çabaların daha pasif noktada baş etmeyi sağlayan stillerdir.<sup>41</sup> Nitekim bu stilin bu araştırma bulgularında psikolojik sağlamlığa negatif etkisi olduğu da görülmektedir. Başka bir deyişle psikolojik sağlamlığı negatif yordadığı sonuçlarda belirtilmiştir.

Diğer etkinlikleri bırakma (DEB) ve Duygulara odaklanma ve ortaya koyma (DOK) stillerinin bu araştırma bulgusu olan negatif yordama sonucundan yola çıkarak psikolojik sağlamlık için bireysel bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Masten ve Reed risk faktörlerini, bireyin stresli bir durumda kalmasını sağlayan etkiler olarak açıklamışlardır.<sup>42</sup> Risk faktörlerinin alanyazında bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak sınıflandırıldığı görülmüştür.<sup>43</sup> Davranışsal ilgiyi kesme (DİK) ve diğer etkinlikleri bırakma (DEB) stillerinin kullanımının azaltılması sayesinde psikolojik sağlamlığın güçleneceğini söylemenin yanlış olmayacağı düşünülmektedir.

Olumlu yeniden yorumlama stili (OYY), stres yaratan durumda ortaya çıkan olumsuz duyguları kontrol altına alarak olumlu duygulara dönüştürmeyi amaçlayan bir stildir.<sup>44</sup> Psikolojik sağlamlığa olan pozitif yordayıcılığı bu araştırma bulgularında görülmektedir. Bu sebeple olumlu yeniden yorumlama (OYY) başa çıkma stiline psikolojik sağlamlık bireysel koruyucu faktörlerinden biri olduğu düşünülmektedir. Alanyazında koruyucu faktörler, bireyin karşılaştığı zorlukları aşmayı sağlayan bi-

40 Aydoğdu, “Bağlanma Stilleri”; Terzi, “Öznel İyi Olma”; Esin Özer, “Temel Benlik Değerlendirmesi, Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Sağlamlık”, *Electronic Turkish Studies*, sy. 11/14 (2016).

41 Carver v.dğr., 1989; Bacanlı vd., “Başa Çıkma Stilleri”.

42 Masten ve Reed, “Resilience”.

43 Gizir, “Psikolojik Sağlamlık”.

44 Carver v.dğr., 1989; Bacanlı v.dğr., “Başa Çıkma Stilleri”.

reysel, ailesel ve aile dışındaki faktörler olarak sınıflandırılabilir. Bireylerin sahip oldukları özellikler bireysel koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir.<sup>45</sup>

Turgut'un Kovid-19 döneminde verilerini topladığı, örneklem grubunun beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler olduğu ve psikolojik sağlamlıkla başa çıkma üzerine yaptığı araştırmasının bu araştırmanın olumlu yeniden yorumlama başa çıkma stiline psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı bir yordayıcısı olması sonucunu desteklediği düşünülmektedir.<sup>46</sup> Turgut, araştırmasında problem odaklı başa çıkma stratejisinin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Kovid-19 döneminde beliren yetişkinlerin problem odaklı başa çıkma stratejisini kullanarak psikolojik sağlamlıklarını güçlendirdikleri sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik sağlamlığın tanımları incelendiğinde araştırmacıların hemfikir olduğu iki unsurun göze çarptığı görülmektedir. Bunlar, zorluğa rağmen uyum sağlamak ve zorluklar karşısında verilen çabadır.<sup>47</sup> Olumlu yeniden yorumlama stiline, aktif-problem odaklı bir başa çıkma stili olarak içerisinde bir çabayı barındırdığını; stres yaratan durumu yeniden yorumlayarak uyumu yakalamayı hedeflediği söylenebilir. Bu sebeple de psikolojik sağlamlık için önemli olduğu düşünülen bu iki unsuru içerisinde barındırdığı düşünülmektedir. Bu araştırmanın da bulgusu olan psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı yordayıcısı olumlu yeniden yorumlama başa çıkma stiline gerek tanımı, gerekse işleviyle problem odaklı başa çıkma işlevi olabileceği ve Kovid-19 gibi toplumsal ya da bireysel zorlu yaşantılarda psikolojik sağlamlığın güçlü kılınması noktasında bir başa çıkma gerçekleştirdiği söylenebilir.

Alanyazınına bakıldığında başa çıkma stilleri ölçeği ve 14 alt stille yapılmış araştırmaların azlığı göze çarpmaktadır. Başa çıkma stilleri ile yapılacak yeni araştırmaların alanyazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Nitekim başa çıkma kavramı tek bir stil üzerinden açıklanamaz, alanyazınında pek çok başa çıkma stili farklı başlıklar altında ele alınmıştır. Araştırma bulgularından olumlu yeniden yorumlama stiline yönelik daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Psikolojik sağlamlığa olan pozitif yordayıcılığı sebebiyle değişik örneklem grubuyla daha geniş kitlelerde araştırma yapılması önerilmektedir. Ayrıca araştırmada, davranışsal ilgiyi kesme, duygulara

45 Kararımak, "Psikolojik Sağlamlık".

46 Özden Turgut, "Beliren Yetişkinlikte Kendini Toparlama Gücünün Yordayıcıları Olarak Benlik Kurguları, Yaşam Amacı Belirleme, Bilgelik ve Başa Çıkma" (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2022).

47 Doğan, "Kısa Psikolojik"; Gürkan, "Grupla Psikolojik"; Richardson, "The Metatheory".



odaklanma ortaya koyma ve diğer etkinlikleri bırakma başa çıkma stiline psikolojik sağlamlığa olan etkisinin negatif yordayıcılık sağladığı görülmektedir. Bu stiline daha geniş kapsamlı şekilde araştırılması ve psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisine geniş kitleler açısından da bakılması önerilmektedir. Araştırmanın örnekleminin kadın ve erkek katılımcı arasında dengeli dağılmadığı için gelecek araştırmalarda dağılımın dengeli oluşu önerilmektedir.

#### Kaynakça

Akfırat, Nejat ve Metin Özsoy. “Türkiye’de Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi”. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi* 4, sy. 1 (2021): 26-42.

Arnett, Jeffrey Jensen. “Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through The Twenties”. *American Psychologist* 55 (2000): 469–480.

Arnett, Jeffrey Jensen. “Emerging Adulthood: What is it, and What is it Good for?”. *Child Development Perspectives* 1 (2007): 68-73.

Arslan, Aslı. “Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yakın İlişki Şiddeti Algılarının Baş Etme Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, 2020.

Atak, Hasan. “Beliren Yetişkinlik: Yeni Bir Yaşam Döneminin Türkiye’de İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2005.

Atalay Üzbe, Nazife ve Tuğba Kurt Ulucan. “Kendini Toparlama Gücü Gelişim Süreci: Ebeveynleri Boşanmış Ergenler Üzerinde Nitel Bir Araştırma”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 16, sy. 2 (2018): 176-196.

Aydoğdu, Tuğba. “Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, 2013.

Bacanlı, Hasan, Mustafa Sürücü ve Tahsin İlhan. “Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF) Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 13, sy.1 (2013): 81-96.



Bedel, Ahmet ve Gökhan Güler. “Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıklarının Başa Çıkma Stratejileri Açısından İncelenmesi”. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* 71 (2019): 157-169.

Carver, C. S. “You Want to Measure Coping but Your Protocol too Long: Consider the Brief Cope”. *International Journal of Behavioral Medicine* 4 (1997): 92-100.

Carver, C S., Scheier, M. F. ve J. K. Weintraub. “Assessing Coping strategies: The Oretically Based Approach”. *Journal of Personalty And Social Psychology* 56 (1989): 267-283.

Csikszentmihalyi, M. Ve M. Seligman. “Positive Psychology”. *American Psychologist*. 55/1 (2000): 5-14.

Çetinkaya, Ali ve Safiye Sarıcı Bulut. “Lise Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerinin İncelenmesi”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 9 (2019): 1053-1084.

Çokluk, Ömay, Güçlü Şekercioğlu ve Şener Büyükoztürk. *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi, 2012.

Dereceli, Çağatay. “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid 19 Sürecinde Algıladıkları Stres Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”. *Spor Eğitim Dergisi* 5, sy.2 (2021): 74-81.

Doğan, Aysun ve Cebioğlu, Senay. “Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem”. *Türk Psikoloji Yazıları* 14 (2011): 11-21.

Doğan, Tayfun. “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği’nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *The Journal of Happiness & Well-Being* 3 (2015): 93-102.

Eryılmaz, Ali. *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Kuramdan Uygulamaya Pozitif Psikoloji*. Pegem Akademi, 2020.

Erzen, Everen ve Nilüfer Özabacı. “Hangi Öğrenciler Daha Uyumlu? Üniversiteye Uyumun Bazı Demografik Faktörlere Göre İncelenmesi”. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 17 (2021): 447-476.

Gizir, Cem Ali. “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması”, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 3 (2007): 113-128.

Gizir, Cem Ali. “Akademik Sağlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi İlişki”. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2004.

Greene, Roberta. *Human Behavior Theory: A Resilience Orientation. An Integrative Approach to Practice, Policy, and Research*. NASW Press, 2002.

Gürkan, Uğur. “Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi”. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2006.

Heth, Josephine Todrank ve Eli Somer. “Characterizing Stress Tolerance: Controllability Awareness and its Relationship to Perceived Stress and Reported Health”. *Personality and Individual Differences* 33 (2002): 883-895.

Kalaycı, Şeref. *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım, 2017.

Kararımkar, Özlem. “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3 (2006): 129-142.

Kesimalioğlu, H. “Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyi Ebeveyn Duygusal Erişebilirliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2021.

Kobasa, Suzanne. C. “Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness”. *Journal of Personality and Social Psychology* 37 (1979): 1–11.

Lazarus, Richard S. ve Susan Folkman. “If it Changes it Must be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination”. *Journal of Personality and Social Psychology* 48 (1985): 150.

Lazarus, Richard S. ve Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, 1984.

Luthar, Suniya S., Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker. “The Construct of Resilien-

ce: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work”. *Child Development* 71 (2000): 543-562.

Malkoç, Asude ve İlhan Yalçın. “Relationships Among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-being Among University Students”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 5 (2015): 35-43.

Masten, Ann S. “Ordinary Magic: Resilience Processes in Development”. *American Psychologist* 56 (2001): 227.

Masten, Ann S., ve Marie-Gabrielle J. “Resilience in Development”. *Handbook of Positive Psychology* içinde, haz. C. R. Snyder ve S. J. Lopez, 74–88. 2002.

Özen, Şevin. “Sınavların Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Kaygı Düzeyi ile Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2021.

Özer, Esin. “Temel Benlik Değerlendirmesi, Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Sağlık”. *Electronic Turkish Studies* (2016): 587-606.

Özkan, Mustafa. “Öğretmen Adaylarının Kariyer Geleceği Algıları, Duygusal Zekâları ve Psikolojik Sağlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 34 (2021): 44-83.

Padesky, Christine A. ve Kathleen A. Mooney. “Strengths based Cognitive-behavioural Therapy: A Four step Model to Build Resilience”. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 19 (2012): 283-290.

Pallant, Julie. *SPSS Survival Manual. A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS*. Crows Nest: Allen ve Unwin, 2011.

Richardson, Glenn E. “The Metatheory of Resilience and Resiliency”. *Journal of Clinical Psychology* 58 (2002): 307-321.

Şahin, Gizem ve Buzlu, Sevim. “Hemşirelik Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Öz Yeterlik, Sosyal Destek ve Etkili Baş Etme ile İlişkinde Algılanan Stresin Etkisi”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2016.

Şahin, İdris ve Fırat Şahin, Necla. “Üniversite Öğrencilerinin Sorunları”. *Education Sciences* 4, sy. 4 (2009): 1435-1449.

Tanko, Çiğdem, vd. “Psikolojik Sağlık İçin Koruyucu Faktörler Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği”. *Ege Eğitim Dergisi* 22 (2021): 16-29.

Terzi, Şerife. “Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli”. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, 2005.

Terzi, Şerife. “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3 (2008): 1-11.

Topuz, İrem Yörük ve Zeynep Cihangir Çankaya. “Özel Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlığının Yordayıcıları: Benlik Saygısı, Akran İlişkileri ve Ebeveyn Tutumları”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi* 23/2 (2022): 271-294.

Turgut, Özden. “Beliren Yetişkinlikte Kendini Toparlama Gücünün Yordayıcıları Olarak Benlik Kurguları, Yaşam Amacı Belirleme, Bilgelik ve Başa Çıkma”. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2022.