



Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi

Dergi Web sayfası: <http://dergipark.gov.tr/usakead>

REHBER ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON, SIKINTIYI TOLERE ETME VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF GUIDANCE TEACHERS IN THE CONTEXT OF SELF-CRITICAL RUMINATION, DISTRESS TOLERANCE AND PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY

Mustafa Pamuk*, Zekeriya Gökce**

* Dr. Öğretim Üyesi, Selçuk Üniversitesi, mustafa.pamuk@selcuk.edu.tr

** Konya Meram Rehberlik ve Araştırma Merkezi, gokcezeki42@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 29 Nisan 2020

Yayınlanma Tarihi: 7 Temmuz 2020

Özet: Bu araştırmada rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılabilirlik bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda Konya Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan izinle Konya'da görev yapmakta olan rehber öğretmenlerden veri toplanmıştır. Araştırmada kişisel bilgi formu, kısa psikolojik sağlamlık ölçeği, psikolojik kırılabilirlik ölçeği, öz eleştirel ruminasyon ölçeği ve sıkıntıyı tolere etme ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerle yapılan aşamalı regresyon analizi sonucuna göre, öz eleştirel ruminasyon ve sıkıntıyı tolere etme değişkenlerinin rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı, psikolojik kırılabilirlik değişkeninin ise psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular ilgili alan yazın dikkate alınarak tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, psikolojik kırılabilirlik, öz eleştirel ruminasyon ve sıkıntıyı tolere etme.

Abstract: In this study, it was aimed to examine the psychological resilience of school counselors in the context of self-critical rumination, distress tolerance and psychological vulnerability. In this context, data was collected from the school counselors working in

Konya with the permission obtained from the Konya Provincial National Education Directorate. In the research, personal information form, short psychological resilience scale, psychological vulnerability scale, self-critical rumination scale and distress tolerance scale were used. According to the result of the stepwise regression analysis made with the data obtained from the research, it was found that the variables of self-critical rumination and distress tolerance significantly predicted the psychological resilience of the school counselors, while the psychological vulnerability variable did not predict the statistically significant level. The findings have been discussed taking into consideration the relevant literature and some suggestions have been made.

Keywords: Psychological resilience, self-critical rumination, distress tolerance and psychological vulnerability.

Giriş

Bireylerin karşılaştıkları olumsuz yaşantılara karşı güçlü durabilmeleri olarak tanımlanabilecek psikolojik sağlamlık, özellikle psikolojik destek hizmeti veren ruh sağlığı çalışanları (psikolojik danışman, psikolog, sosyal çalışmacı ve psikiyatrist) için önemli bir kavram haline gelmiştir (Kararımak, 2006). İngilizcede karşılığı "resilience" olarak geçen kavram Türkçe'ye çevrilirken farklı ifadelerle çevrilmiştir. Bazı araştırmacılar resilience kelimesinin karşılığı olarak kendini toplama gücü (Çetinkaya ve Sarıcı-Bulut, 2019; Terzi, 2006), bazıları yılmazlık (Büyükaşahin-Çevik, Doğan ve Yıldız, 2016; Gürkan, 2006), bazıları psikolojik dayanıklılık (Koç-Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin, 2015) ve bazıları da psikolojik sağlamlık (Doğan, 2015; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011) kavramlarını kullanmışlardır. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık kavramı kullanılmıştır.

Psikolojik sağlamlığa ilişkin alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığın, yalnızlık (Ai ve Hu, 2016; Güloğlu ve Kararımak, 2010), kaygı (Hjemdal, Vogel, Solem, Hagen ve Stiles, 2011) depresyon (Smith ve Hollinger-Smith, 2015), tükenmişlik (Taku, 2014), stres (Hjemdal vd., 2011) değişkenleriyle negatif yönlü ilişkili olduğu görülürken, mutluluk (Doğan, 2015; Smith ve Hollinger-Smith, 2015), affetme (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014), yaşam doyumu (Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut-Ateş ve Kırdök, 2018), benlik saygısı (Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran, 2016; Kurtoğlu, 2019), iyimserlik (Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran, 2016; Souri ve Hasanirad, 2011), psikolojik iyi oluş (Souri ve Hasanirad, 2011), empati (Akduman, Karahan ve Solmaz, 2018), umut (Satici, 2016), sosyal destek (Kurtoğlu, 2019) değişkenleriyle pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Yukarıda belirtilen alan yazın dikkate alındığında psikolojik sağlamlığın bireylerin ruh sağlığı açısından ruh sağlığını destekleyici bir özellik olduğu söylenebilir. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık, öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıya tolere etme ve psikolojik kırılganlık değişkenleriyle incelenmiştir.

Psikolojik Sağlamlık ve Öz Eleştirel Ruminasyon

Ruminasyon, tekrar tekrar ve pasif olarak sıkıntı semptomlarına ve bu semptomların olası nedenlerine ve sonuçlarına odaklanmayı içeren sıkıntıya cevap verme modudur (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Smart, Peters ve Baer'e (2016) göre ruminasyon ise, birçok psikolojik bozukluk ile ilişkili, uyumsuz tekrarlayan bir düşünme şeklidir. Alan yazın

incelendiğinde ruminasyonun kaygıyla (Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Demirci-Danişık, 2009), depresyonla (Yıldız ve Eldeleklioğlu, 2019), belirsizliğe tahammülsüzlükle (Armutlu, 2019), sosyal kaygıyla (Dempsey, O'Brien, Tihamiyu ve Elhai, 2019) pozitif yönde ilişkiliyken öznel mutlulukla (Karabati, Ensari ve Fiorentino, 2019), kendini affetmeyle (Bugay, 2010) yaşam doyumuyla (Karabati vd., 2019) negatif yönlü ilişkili olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde, spesifik alanlarda ruminasyona ilişkin yeni kavramlar ortaya atıldığı ve bunlara ilişkin ölçme araçları geliştirildiği görülmektedir. Buna ilişkin olarak öfke ruminasyonu (Sukhodolsky, Golub ve Cromwell, 2001), eşli ruminasyon (Bugay ve Erdur-Baker, 2015; Davidson vd., 2014), yasa dayalı ruminasyon (Eisma vd., 2014), kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon (Oral, 2016) ve öz eleştirel ruminasyon (Kocalar, 2019; Smart, vd., 2016) örnek olarak verilebilir. Smart vd., (2016) öz eleştirel ruminasyonu, bireyin algılanan hatalar, başarısızlıklar, zayıflıklar, eksiklikler, kötü alışkanlıklar veya genel yetersizlik nedeniyle benliğini değersizleştiren bir olumsuz düşünme biçimi olarak kavramsallaştırmışlardır. Alan yazında psikolojik sağlamlıkla ruminasyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Çetinkaya, Alpay ve Arıcak, 2017; Willis ve Burnett, 2016). Alan yazın dikkate alındığında, öz eleştirel ruminasyonun ruh sağlığı açısından önemli bir özellik olan psikolojik sağlamlık için bir risk faktörü olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik Sağlamlık ve Sıkıntıyı Tolere Etme

İnsanlar günlük yaşamlarında birçok alanda kendileri için problem olarak nitelendirilebilecek sıkıntılarla karşılaşabilmektedirler. Akın, Akça ve Gülşen'e (2015) göre bireyler yaşamlarında sıkıntılarla karşılaştıklarında, farklı baş etme metotları kullanarak sıkıntılarını gidermeye gayret ederler; fakat her insan benzer biçimde sıkıntılarıyla baş edemez ve sıkıntılarını tolere edemez (Akın, Akça ve Gülşen, 2015). Dolayısıyla her insanın karşılaştığı sıkıntıyı veya sıkıntılarını tolere etme biçimleri ve düzeyleri farklı olabilmektedir. Simons ve Gaher (2005) bu sıkıntılarını tolere etmeyi, olumsuz psikolojik durumları yaşama ve bu durumlara dayanma kapasitesi olarak tanımlamışlardır. Sıkıntıyı tolere etmeye ilişkin alanyazın incelendiğinde, sıkıntıyı tolere etmenin anksiyeteye (Keough, Riccardi, Timpano, Mitchell ve Schmidt, 2010), depresyonla (Elhai, Levine, O'Brien ve Armour, 2018), duygu düzensizliğiyle (Iverson, Follette, Pistorello ve Fruzzetti, 2012) ve sosyal etkileşim kaygısıyla (Keough, vd., 2010) negatif yönlü ilişkiliyken yaşam doyumuyla (Avşaroğlu ve Koç, 2019), duygusal özyeterlilikle (Akkuş-Çutuk, 2019) ve iyimserlikle (Avşaroğlu ve Koç, 2019) pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Alan yazında ayrıca psikoloji sağlamlık ile sıkıntıyı tolere etme arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Arici-Ozcan, Cekici ve Arslan, 2019; Falavarjani ve Yeh, 2019). Yukarıda belirtilen alanyazın dikkate alındığında, sıkıntıyı tolere etme durumlarının psikolojik sağlamlık için destekleyici bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik Kırılganlık

Psikolojik kırılganlık, kişinin öz-değer duygusu için başarıya veya dış onaylama kaynaklarına bağımlılığı yansıtan bilişsel inançların bir kalıbı olarak tanımlanmıştır (Sinclair ve Wallston, 1999). Psikolojik kırılganlığın daha ziyade kişinin çevresindeki bireylerle ilişkileri ve bu bireylerden aldığı tepkilere atfettiği anlam ve algılarına bağlı olarak oluşan düşünce, duygu ve davranışlarına ilişkin bir kavram olarak da ifade edilebilir (Ekşi, Erök-Özkapu ve Ümmet, 2019). Psikolojik kırılganlığa ilişkin alan yazın dikkate alındığında, psikolojik kırılganlığın düşük öznel

mutlulukla (Satici ve Uysal, 2017), utangaçlıkla (Sarıçalı ve Satıcı, 2017), düşük yaşam doyumuyla (Satici, Uysal, Yılmaz ve Deniz, 2016), düşük iyimserlikle (Demirci, Ekşi, Ekşi ve Kaya, 2019), umutsuzlukla (Satici ve Uysal, 2017) ilişkili olduğu görülmektedir Psikolojik kırılganlığın alanyazında psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Demirci vd., 2019; Satici, 2016). İlgili alan yazın dikkate alındığında, psikolojik kırılganlığın psikolojik sağlamlık için risk faktörü olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Günümüzde eğitim sistemi içerisinde önemli bir yeri olan rehberlik servislerinde görev alan rehber öğretmenlerin öğrencilerin ruh sağlığıyla ilgilendiği kadar kendi ruh sağlıklarını muhafaza etmeleri önem arz etmektedir. Rehber öğretmenlerin ruh sağlıkları açısından sorun yaşamaları hem kendileri hem de öğrencileri için riskli bir durum ortaya çıkarabilir. Bu bağlamda rehber öğretmenlerin ruh sağlığı açısından önemli bir yeri olan psikolojik sağlamlıklarının incelenmesinin hem betimleyici alan yazın açısından hem de ileride rehber öğretmenlerle yapılacak olası deneysel çalışmalar veya hizmetiçi eğitimler açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının psikolojik kırılganlık, öz eleştirel ruminasyon ve sıkıntıyı tolere etme değişkenleri bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Rehber öğretmenlerin öz eleştirel ruminasyonları psikolojik sağlamlıklarını yordamakta mıdır?
2. Rehber öğretmenlerin sıkıntıyı tolere etme durumları psikolojik sağlamlıklarını yordamakta mıdır?
3. Rehber öğretmenlerin psikolojik kırılganlıkları psikolojik sağlamlıklarını yordamakta mıdır?

Yöntem

Bu çalışmada ilişkisel tarama modellerinden yordayıcı korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Bu desen bir ya da daha fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişkende ortaya çıkan değişimleri açıklamak amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Bu çalışmada da rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarında öz eleştirel ruminasyonun, sıkıntıyı tolere etmenin ve psikolojik kırılganlığın rolünün olup olmadığını araştırmak ve rolleri varsa psikolojik sağlamlıktaki varyansın ne kadarını açıkladığını belirlemek için yordayıcı korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır.

Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın katılımcılarını 2019-2020 eğitim öğretim sezonunun bahar döneminde Konya’da görev yapan 92’si erkek, 214’ü kadın olmak üzere toplamda 306 rehber öğretmen oluşturmaktadır. Katılımcıların 7’si okul öncesi kurumlarda, 102’si ilköğretim okullarında, 92’si ortaokullarda, 81’i liselerde, 17’si rehberlik araştırma merkezlerinde, 5’i özel eğitim okullarında, 1’i halk eğitim merkezinde ve 1’i de bilim ve sanat merkezinde görev yapmaktadır. Ayrıca katılımcıların 197’si evli, 104’ü bekar ve 5’i boşanmıştır. Meslekte çalışma yılları dikkate alındığında ise 1 yıldan daha az-5 yıl arasında 126 rehber öğretmen varken, 6 yıl-28 yıl arasında 180 rehber öğretmen olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu (KBF) : Araştırmacılar tarafından hazırlanan KBF’de katılımcıların cinsiyetine, çalıştıkları kurum türüne, medeni durumlarına, meslekte çalışma sürelerine ilişkin bilgiler etmeye dönük sorular yer almıştır.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ): KPSÖ Smith ve diğ. (2008) tarafından geliştirilmiş olup Doğan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. KPSÖ’nün madde faktör yükleri .63 - .79 arasında değişmektedir. KPSÖ’nün madde toplam korelasyon değerleri .49 - .66 arasında değişmektedir. KPSÖ 6 maddeden oluşmakta olup, "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde 5’li Likert tipinde ölçüm veren bir ölçme aracıdır. KPSÖ’de 2., 4. ve 6. maddeler ters maddelerdir. KPSÖ’den yüksek puan almak psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .83 olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .774 olarak bulunmuştur.

Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ): Smart ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen ölçek, Kocalar (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek, tek boyutlu bir ölçek olup 4’lü Likert derecelendirmesine sahiptir (1= Asla, 2= Biraz, 3= Çoğunlukla, 4= Tamamen). Ölçeğin uyum indeksleri $\chi^2/sd=3$, RMSEA=.08, TLI=.93, CFI=.94, SRMR=.04 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlikte, ruminatif tepkiler ölçeği kısa formuyla ÖERÖ arasında $r=.73$, saplantılı düşünme alt boyutuyla $r=.73$ ve derin düşünme alt boyutuyla $r=.68$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach α değeri .89; beş hafta aryla yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı yaklaşık .893 olarak bulunmuştur.

Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği (STEÖ): STEÖ, Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilmiş olup Akın, Akça ve Gülşen (2015) ise Türkçeye uyarlamışlardır. STEÖ 15 maddeden oluşmakta olup 5’li likert tipinde ölçüm veren, dört alt boyutu olan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin alt boyutları dayanıklılık, yoğunlaşma, değerlendirme ve düzenleme şeklindedir. Ölçeğin uyum indeksleri $\chi^2/sd=3.76$, RMSEA=.071, NFI=.94, CFI=.95, IFI=.95, RFI=.92, GFI=.93 SRMR=.053 şeklindedir. Ölçeğin faktör yükleri .27 - .72 arasında değer almışlardır. STEÖ’nün test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .63, madde-test korelasyonları ise .25 - .59 arasında olduğu bulunmuştur. STEÖ’nün Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .82 şeklindedir. Bu çalışmada ise Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .907 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ): PKÖ Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilmiştir. PKÖ’nün Türkçe’ye uyarlaması Akın ve Eker (2011) tarafından yapılmıştır. PKÖ toplam 6 maddeden oluşmakta ve 5’li Likert tipi (‘1= bana hiç uygun değil’, ‘5 = bana tamamen uygun’) derecelendirmeye sahip bir ölçme aracıdır. PKÖ’den alınabilecek puanlar 6 ile 30 arasında olup alınan yüksek puanlar kişilerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin yükseldiğine işaret etmektedir. PKÖ’nün Türkçe’ye uyarlanmasında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek boyutlu yapısının üniversite öğrencilerinde üzerinde doğrulandığı bulunmuştur ($\chi^2/sd = 0.87$, GFI = .99, CFI = 1.00 ve SRMR = .025). PKÖ’nün Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .75 olarak bulunmuştur (Akın ve Eker, 2011). Bu çalışmada ise Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı yaklaşık .752 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma kapsamında öncelikle araştırmada kullanılacak olan ölçme araçlarının sahiplerinden izin alınmıştır. Ardından araştırma önerisi ve www.ayse@meb.gov.tr adresinden araştırmaya ilişkin kayıt çıktısıyla beraber Selçuk Üniversitesi Rektörlüğü aracılığıyla Konya Millî Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Daha sonra Konya'da görev yapan rehber öğretmenlere sanal ortamda ölçekler uygulanmıştır. Araştırmada öncelikle rehber öğretmenlerin araştırmanın amacını okumaları için sanal ortamın ilk sayfasında araştırmanın amacı belirtilmiş ve araştırma tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler için öncelikle tüm modeller için normallik varsayımları incelenmiştir. Çok değişkenli normallik varsayımı için Mahalanobis uzaklık değerlerine bakılmış ve 20 veri uç değer olduğu için veri setinden çıkartılmıştır. Bunun yanında tek değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığını belirlemek adına basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 aralığında olması gerektiği belirtilmektedir (Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett, 2004) ve bu çalışmada Tablo 1'de görüldüğü üzere tüm basıklık ve çarpıklık değerlerinin bu koşulu da karşıladığı görülmüştür. Regresyon analizinden önce bazı ön koşullar için VIF değerleri, Tolerans değerleri (TD) ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Regresyon modeli için VIF değeri 1.471, TD 0.680 ve Tablo 1'de görüldüğü üzere bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonlar da -0.566-0.665 arasında değişmektedir. TD değerinin 0.2'den büyük olması, VIF değerinin ise 10'dan küçük olması (Field, 2005), bağımsız değişkenler (yordayıcılar) arasındaki korelasyonun .80'in altında olması (Büyüköztürk, 2010; Field, 2005) gerekmektedir. Regresyon analizi öncesi gerekli değerleri aldıkları ve çoklu bağlantı sorununun olmadığı görülmüştür. Araştırmada ham verilerde katılımcı sayısı 328 olmuştur. 20 veri uç değer olduğu için, iki rehber öğretmen de Konya dışından oldukları için veri setinden çıkarılmıştır ve 306 rehber öğretmen verisiyle analizlere devam edilmiştir.

Bulgular

Bu kısımda bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon katsayıları, her bir ölçüğe ilişkin basıklık ve çarpıklık sonuçları ile bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama durumlarına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları ve kısmi korelasyon katsayılarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin Pearson korelasyon, basıklık, çarpıklık katsayıları.

	1.PS	2.ÖER	3.STE	4.PK	Basıklık	Çarpıklık
1.PS	1				0.352	-0.189
2.ÖER	-0.507*	1			-0.119	0.616
3.STE	0.489*	-0,566*	1		0.651	-0.925
4.PK	-0.388*	0,665*	-0,573*	1	-0.110	0.505

*p<.01, PS: Psikolojik Sağlamlık, ÖER: Öz eleştirel Ruminasyon STE: Sıkıntıyı Tolere Etme PK: Psikolojik Kırılganlık

Tablo 1 incelendiğinde, PS değişkeninin ÖER değişkeniyle arasında negatif yönlü orta düzeyde korelasyon ($r=-0.507$); STE değişkeniyle arasında pozitif yönlü, orta düzeyde korelasyon ($r=0.489$) ve PK değişkeniyle arasında negatif yönlü orta düzeyde korelasyon olduğu bulunmuştur ($r= -0.388$). STE değişkeninin PK değişkeniyle arasında negatif yönlü orta düzeyde korelasyon ($r=-0.573$) ve ÖER değişkeniyle negatif yönlü orta düzeyde korelasyon ($r=-0.566$) olduğu bulunmuştur. Son olarak ise ÖER değişkeniyle PK değişkeni arasında pozitif yönlü, orta düzeyde korelasyon ($r=0.665$) bulunmuştur.

Tablo 2. Psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları (n=306).

Model	Değişken	β	t	R ²	F
Model 1	Sabit		46.652*	0,257	105,340*
	ÖER	-0,507	-10.264*		
Model 2	Sabit		9.013*	0,317	70,377*
	ÖER	-.339	-5.895*		
	STE	.297	5.153*		

* $p<.05$

ÖER, PK ve STE değişkenlerinin rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını açıklama gücünü belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda iki farklı regresyon modeli ortaya çıkmıştır. Tablo 2 incelendiğinde, ÖER'in PS'ye ilişkin varyansın yaklaşık olarak %26'sını açıkladığı görülmektedir. ÖER değişkenine STE değişkeni eklendiğinde açıklanma oranının yaklaşık olarak %32'ye yükseldiği görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde STE'nin PS'yi pozitif yönde yordarken ÖER değişkeninin ise negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Modellere giremeyen PK değişkeninin PS'yi anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. Bağımsız değişkenlerin kısmi korelasyon katsayıları.

	Kısmi korelasyon katsayıları
1.ÖER	-0.286*
2.STE	0.274*
3.PK	0.013

Tablo 3'te bağımsız değişkenlerin her biri, diğer bağımsız değişkenler kontrol edildiğinde, bağımlı değişkenle olan kısmi korelasyon katsayıları verilmiştir. Tablo 3'te görüldüğü üzere PS ile ÖER değişkeni arasındaki kısmi korelasyon katsayısı $r= -0.286$ iken; PS ile STE değişkeni arasındaki kısmi korelasyon katsayısı $r= 0.274$ olarak bulunmuştur. Son olarak PS ile PK değişkeni arasındaki kısmi korelasyon katsayısı $r= 0.013$ olarak bulunmuştur.

Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın amacı doğrultusunda rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme durumları ve psikolojik kırılganlıkla incelenmiştir. Elde

edilen sonuca göre rehber öğretmenlerin öz eleştirel ruminasyon ve sıkıntıyı tolere etme durumlarının psikolojik sağlıklarının anlamlı yordayıcıları oldukları ancak psikolojik kırılabilirliğin ise rehber öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmada PS değişkenini destekleyen ve koruyucu rolü olan STE değişkeninin %6 gibi bir varyans katkısı sunuyorken, PS değişkeni için risk oluşturan ÖER değişkeninin %26'lık varyansa sahip olması, rehber öğretmenlerin ruh sağlığı açısından dikkat çekici bulgular olarak değerlendirilebilir.

Araştırmadan elde edilen bulguya göre, ÖER değişkeninin PS değişkenini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. β katsayıları dikkate alındığında ÖER değişkeninin PS değişkenini negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde, Çetinkaya, Alpar ve Arıca (2017) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada ruminasyon ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Diğer bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin ruminatif tepki stilleri ile PS arasında erkeklerde orta düzeyde, kadınlarda ise yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Willis ve Burnett, 2016). Araştırmadan elde edilen bulgular dikkate alındığında, rehber öğretmenlerin kendilerine dönük yıkıcı eleştirilere dayalı tekrarlayan düşüncelerini içeren ÖER durumlarının bu çalışmada bağımlı değişken olan psikolojik sağlıklarına ilişkin açıklanan toplam %32'lik varyansın tek başına yaklaşık %26'sını açıklaması alan yazın için dikkat çekici bir bulgu olarak düşünülebilir. PS'yi etkileyen bireysel, ailevi veya toplumsal faktörler olabilir. Bu çalışmada elde edilen sonuca göre bireysel anlamda kendilerine dönük ruminatif düşüncelerin rehber öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği ve bu durumun rehber öğretmenlerin psikolojik sağlıklarına adına risk oluşturan bir faktör olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre, STE değişkeninin PS değişkenini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Tüm durumlara ilişkin β katsayıları dikkate alındığında STE değişkeninin PS değişkenini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Arıcı-Ozcan, Cekici ve Arslan (2019) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin sıkıntıyı tolere etme durumlarıyla psikolojik sağlık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bulmuşlardır. Diğer bir çalışmada ise hemşirelerin sıkıntıyı tolere etme durumlarının psikolojik sağlıklarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur (Falavarjani ve Yeh, 2019). PS değişkeninin tanımı dikkate alındığında, bireylerin olumsuz durumlarla karşılaştıklarında güçlü durabilmeleri (Kararımak, 2006) için karşılaştıkları sıkıntıları tolere edebilmeleri gerekmektedir. Rehber öğretmenlerin verdikleri hizmetler esnasında kimi zamanlarda olumsuz durumlarla karşılaşma ihtimalleri dikkate alındığında, rehber öğretmenlerin bu durumlar karşısında güçlü durabilmeleri için psikolojik sağlıklarının yüksek düzeyde olması beklenmektedir. Rehber öğretmenlerin karşılaştıkları stresli durumlara karşı psikolojik sağlıklarını yüksek tutabilmelerinde, tolere edebilme düzeylerinin yüksek olmasının önemli rolü olduğu söylenebilir. Araştırmanın sonuçları ve ilgili alan yazın dikkate alındığında, rehber öğretmenlerin sıkıntıyı tolere etme durumlarının ruh sağlığı açısından önemli bir yeri olan psikolojik sağlıklarına adına koruyucu bir mekanizma olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre, PK değişkeninin PS değişkeni arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Demirci ve diğ., (2019) lise öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada PK ile PS arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Satici (2016) da üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu

çalışmada orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Elde edilen sonucun alan yazınla benzer sonuçlara sahip olduğu söylenebilir. Aşamalı regresyon analizinde PK değişkeninin PS değişkenini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Bu duruma ilişkin olarak regresyon analizinde elde edilen kısmi korelasyon katsayıları dikkate alındığında, ikili korelasyonda anlamlı olan ilişkinin ($r=-0.338$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde, PS ile PK arasındaki ilişkinin anlamsızlaştığı ($r=0.013$) görülmüştür. Bu bağlamda rehber öğretmenlerde psikolojik kırılganlığın psikolojik sağlamlığı yordamaması, psikolojik sağlamlık değişkeninin diğer bağımsız değişkenlerle olan etkileşiminden kaynaklı olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda bazı önerilerde bulunulmuştur:

1. Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmaya yönelik hizmetiçi eğitimler verilebilir.
2. Rehber öğretmenlerin kendilerine dönük eleştirel ruminasyonlarına ilişkin hizmetiçi eğitim, grupla psikolojik danışma veya bireysel psikolojik danışma gibi destekler sağlanabilir.
3. Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını destekleyen sıkıntıyı tolere etme gibi özelliklerini arttırıcı eğitimler düzenlenebilir.
4. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını arttıracak ve farkındalık oluşturabilecek etkinlikler, eğitimler yapılabilir veya dersler konabilir.
5. Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları için bireysel ve çevresel faktörler bağlamında koruyucu ve risk faktörlerini ele alan çalışmalar yapılabilir.
6. Araştırmanın sadece Konya iliyle sınırlı olduğundan ileriki araştırmalar farklı illeri kapsayacak şekilde yapılabilir.

Kaynakça

- Ai, H., & Hu, J. (2016). Psychological resilience moderates the impact of social support on loneliness of "left-behind" children. *Journal of Health Psychology, 21*(6), 1066-1073.
- Akduman, G., Karahan, G. ve Solmaz, M.S. (2018). İletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (FESA), 3*(4), 765-775.
- Akın, A., Akça, M. Ş. ve Gülşen, M. (2015). Sıkıntıyı tolere etme ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 23*(2), 619-630.
- Akın, A., & Eker, H. (2011, July). *Turkish version of the Psychological Vulnerability Scale: A study of validity and reliability*. Paper presented at the 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), July, 18-20, Münster, Germany.
- Akkuş-Çutuk, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik ile sıkıntıya dayanma düzeyi ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(3), 211-218.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut-Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 27*(2), 1-17.
- Arici-Ozcan, N., Cekici, F., & Arslan, R. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology, 5*(4), 525-533.
- Armutlu, İ. (2019). Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Avşaroğlu, S. ve Koç, H. (2019). Yaşam Doyumu ile Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki İlişkide İyimszerliğin Aracı Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9*(53), 565-588.
- Bugay, A. (2010). Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness. (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2015). Eşli ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(43), 106-114.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi al kitabı* (11. Basım) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O.E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükaşahin-Çevik, G., Doğan, İ. ve Yıldız, M.A. (2016). Pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerin yılmazlık ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(3), 971-984.

- Çapan, B.E. ve Arıcıoğlu, A.(2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik/Forgiveness as predictor of psychological resiliency. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çetinkaya, A. ve Sarıcı-Bulut, S. (2019). Lise öğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1053-1084.
- Çetinkaya, H. Z., Alpar, G., & Arıcak, O. T. (2017, December). Moderating Effect of Resilience between Childhood Trauma and Depression, Rumination in Turkish University Students. *Yeni Symposium*, 55(4), 10-16.
- Davidson, C. L., Grant, D. M., Byrd-Craven, J., Mills, A. C., Judah, M. R., & Lechner, W. V. (2014). Psychometric properties of the co-rumination questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 70, 171-175.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Ekşi, F. ve Kaya, Ç. (2019). Character strengths and psychological vulnerability: The mediating role of resilience. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00533-1>
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 1-7.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Van Den Bout, J., Boelen, P. A., & Stroebe, W. (2014). Development and psychometric evaluation of the Utrecht Grief Rumination Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(1), 165-176.
- Ekşi, H., Erök-Özkapu, D. ve Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlıkla öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 183-190.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D., & Armour, C. (2018). Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 84, 477-484.
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S.B., Turan, N. ve Demirci-Danışık, N. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 45-53.
- Falavarjani, M. F., & Yeh, C. J. (2019). Optimism and distress tolerance in the social adjustment of nurses: Examining resilience as a mediator and gender as a moderator. *Journal of Research in Nursing*, 24(7), 500-512.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. Thousand Oaks, CA, US.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical psychology & psychotherapy, 18*(4), 314-321.
- Iverson, K. M., Follette, V. M., Pistorello, J., & Fruzzetti, A. E. (2012). An investigation of experiential avoidance, emotion dysregulation, and distress tolerance in young adult outpatients with borderline personality disorder symptoms. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 3*(4), 415-422.
- Kapikiran, S., & Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: Examining the mediating role of self-esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice, 16*(6), 2087-2110.
- Karabati, S., Ensari, N., & Fiorentino, D. (2019). Job satisfaction, rumination, and subjective well-being: A moderated mediational model. *Journal of Happiness Studies, 20*(1), 251-268.
- Karairmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26), 129-142.
- Karairmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(35), 30-43.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy, 41*(4), 567-574.
- Kocalar, H.E. (2019). Öz eleştirel ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme ilişkilerinde öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Koç-Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 42*, 277-297.
- Kurtoğlu, S.S. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Morgan, G. A., Leech, N. L. Gloeckner, G. W. ve Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
- Oral, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Emstitüsü, Konya.

- Sarıçalı, M., & Satıcı, S. A. (2017). Shyness as mediating role between mindfulness and psychological vulnerability. *Hitit University Journal of Social Sciences Institute, Year, 10*, 655-670.
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 102*, 68-73.
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2017). Psychological vulnerability and subjective happiness: The mediating role of hopelessness. *Stress and Health, 33*(2), 111-118.
- Satici, S.A., Uysal, R., Yilmaz, M.F., & Deniz, M.E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology, 35*(1), 22-28.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion, 29*(2), 83-102.
- Sinclair, V.G., & Wallston, K.A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research, 23*(2), 119-129.
- Smart, L.M., Peters, J.R., & Baer, R.A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment, 23*(3), 321-332.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*, 194-200.
- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health, 19*(3), 192-200.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 1541-1544.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences, 31*(5), 689-700.
- Taku, K. (2014). Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Personality and Individual Differences, 59*, 120-123.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26), 77-86.
- Willis, K. D., & Burnett Jr, H. J. (2016). The Power of Stress: Perceived Stress and Its Relationship with Rumination, Self-Concept Clarity, and Resilience. *North American Journal of Psychology, 18*(3), 483-498.
- Yıldız, M. ve Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 9*(1), 27-46.

Extended Abstract

In this study, it was aimed to examine the psychological resilience of school counselors in the context of self-critical rumination, distress tolerance and psychological vulnerability.

Method

Participants of the research consist of 306 guidance teachers, 92 of whom are men and 214 are women, who work in Konya during the spring term of the 2019-2020 academic year.

Personal information form prepared by the researchers in the research, Short Psychological Resilience Scale (SPRS) developed by Smith et al. (2008), adapted to Turkish by Dogan (2015), Self-Critical Rumination Scale (SCRS) developed by Smart et al. (2016), adapted to Turkish by Kocalar (2019), Distress Tolerance Scale (DTS) developed by Simons and Gaher (2005), adapted to Turkish by Akın, Akça and Gülşen (2015) and Psychological Vulnerability Scale (PVS) developed by Sinclair and Wallston (1999) adapted to Turkish by Akın and Eker (2011) were used.

In this study, predictive correlational research pattern, which is one of the correlational survey models, was used. For the obtained data, the normality assumptions for all models were first examined. Mahalanobis distance values were examined for the multivariate normality assumption and 20 data were excluded from the dataset since they are outliers. In addition, skewness and kurtosis coefficients were examined to determine whether the univariate normality assumption was met. For normality assumption, skewness and kurtosis values are stated to be between +1 and -1 (Morgan, Leech, Gloeckner, and Barrett, 2004). In this study, it was observed that all kurtosis and skewness values meet this condition (See Table 1). Before regression analysis, VIF values, Tolerance values (TV) and correlation coefficients between independent variables were calculated for some prerequisites. For the regression model, the VIF value was 1.471, TV was 0.680, and correlations between independent variables were -0.566-0.665. TV value should be greater than 0.2, VIF value should be less than 10 (Field, 2005), the correlation between independent variables (predictors) should be below .80 (Büyükoztürk, 2010; Field, 2005). It was observed that they received the necessary values before the regression analysis and there were no multicollinearity problems. In the study, the number of participants in the raw data was 328. Since 20 data were outliers, two guidance teachers' data were excluded from the data set because they were not from Konya and analyzes were continued with the data of 306 guidance teachers.

Findings

Stepwise regression analysis was performed to demonstrate the power of SCR, PV and DT variables to explain the psychological resilience of guidance teachers (counselors). As a result of the analysis, two different regression models emerged. When Table 2 is analyzed, it was seen that SCR explained approximately 26% of the variance related to PR. When DT variable was added to the SCR variable, it was seen that explained variance increased to approximately 32%. When the standardized regression coefficients (β) were analyzed, it was concluded that DT predicted the PR positively while the SCR variable predicted negatively. It

was concluded that the PV variable, which cannot enter the models, does not predict PR significantly.

Discussion

According to the findings obtained from the study, it was found that the SCR variable predicted the PR variable at a statistically significant level. Considering the β coefficients, it was found that the SCR variable predicted the PR variable negatively. When the literature was analyzed, Çetinkaya, Alpar and Arıcak (2017) found a negative relationship between rumination and psychological resilience in their study with university students. In another study, a significant negative correlation was found between university students' ruminative response styles and PR in men and a high level in women (Willis & Burnett, 2016). Considering the result obtained from the research and the related literature, it was remarkable result for the literature to explain that approximately 26% of the total 32% variance explained in relation to the psychological resilience by self-critical rumination of the guidance teachers (counselors) in the study. There may be individual, family, or social factors that affect PR. According to the results obtained in this study, it can be said that the ruminative thoughts towards themselves negatively affect the psychological resilience of the guidance teachers (counselors) and this is a risk factor for the psychological resilience of guidance teachers (counselors).

According to another finding obtained from the research, it was found that DT variable predicted PR variable statistically significantly. Arıcı-Ozcan, Cekici and Arslan (2019) found a moderate level of positive significance between university students' DT and PR. In another study, nurses' distress tolerance positively and significantly predicted their psychological resilience (Falavarjani and Yeh, 2019). Considering the definition of PR variable, individuals need to be able to tolerate the difficulties they face in order to stay strong when they face negative situations (Karairmak, 2006). Considering the possibility of encountering adverse situations at times during the services provided by guidance teachers (counselors), guidance teachers (counselors) are expected to have a high level of psychological resilience to stand strong. It can be said that high levels of tolerance have an important role in keeping counselors' psychological resilience high against stressful situations they encounter. Considering the results of the research and the related literature, it can be said that guidance teachers' (counselors') tolerance to distress is a protective mechanism for their psychological resilience, which has an important place in terms of mental health.

According to another finding obtained from the study, it was found that the PV variable did not predict the PR at a statistically significant level. Demirci et al. (2019) found a moderate negative relationship between PV and PR in their study with high school students. Satici (2016) found a moderate negative relationship in his study with university students. Considering that psychological vulnerability is a concept related to the thoughts, emotions and behaviors that occur based on the responses of the individuals around it, in the interaction of individuals with the individuals around them (Ekşi et al. , 2019), the fact that psychological vulnerability does not predict psychological resilience can be evaluated as the fact that the evaluations of individuals around the guidance teachers do not have a negative effect on their psychological resilience.

Some suggestions were made in line with the findings obtained from this research:

1. In-service trainings can be given to increase the psychological resilience of guidance teachers.
2. Supports such as in-service training, group counseling or individual counseling regarding the critical rumination of the counselor teachers can be provided.
3. Trainings to increase the characteristics of guidance counselors, such as tolerance of distress, which supports their psychological resilience, can be organized.
4. Activities, trainings or lessons can be organized to increase the psychological resilience to raise awareness against risk factors for students studying in the Guidance and Psychological Counseling Department.
5. For psychological resilience of guidance teachers (counselors), studies addressing protective and risk factors in the context of individual and environmental factors can be conducted.
6. Since the research is limited only to the Konya city, further research can be done to cover different cities.