



ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ¹

Özgür KIR² , Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN³ , Hayri KOÇ⁴ 

Makalenin

Geliş Tarihi:
09.11.2021

Kabul Tarihi:
14.12.2021

Yayın Tarihi:
27.12.2021

Atıf/Citation:

Kır, Ö., Özteke-Kozan, H. İ. ve Koç, H. (2021). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 1(1), 1-17.

ÖZ

Bu araştırmanın temel amacı ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 7. ve 8. sınıfa devam eden 238'i (%60.4) kız, 156'sı (%39.6) erkek öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek için "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", ebeveyn bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Ölçeği" ve duygu düzenleme becerilerini belirlemek amacıyla "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, psikolojik sağlamlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yapılan aracılık analizi sonuçlarına göre bağlanma stillerinin tüm alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin kısmi aracılık rolü üstlendiği görülmektedir. Gelecekte farklı örneklem gruplarında farklı değişkenler ve yöntemler kullanılarak bu değişkenler kullanılabilir. Ayrıca öğrencilerin küçük yaşlardan itibaren duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programları düzenlenebilir.

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

¹Bu çalışma 2021 yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN ve Dr. Hayri KOÇ danışmanlığında Özgür KIR tarafından tamamlanan tez çalışmasından hazırlanmıştır.

²Uzman Psikolojik Danışman, Samanyolu Ortaokulu, Batman, Türkiye, ozgur9558@gmail.com

³Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı, Konya, Türkiye, iozteke@erbakan.edu.tr

⁴Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı, Konya, Türkiye, hayrikoc@erbakan.edu.tr

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

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the mediator role of the emotion regulation skills in the relationship between the attachment styles and psychological resilience of secondary school students. The study group consisted of 238 female (60.4%) and 156 (39.6%) male student who are attending to the 7th and 8th grades. The data was analyzed with SPSS 25.0 package program and used the Pearson moments correlation coefficient and bootstrapping method were used. The findings showed that there is a significant relationship between the level of psychological resilience and attachment styles and emotion regulation skills. According to the results of mediation analysis, it is seen that emotion regulate skills play a partial mediating role in the relationship between all sub-dimension of attachment styles and psychological resilience. Discussions were made in the light of the literature and suggestions were made according to results of the research.

Keywords: Psychological Resilience, Attachment Styles, Emotion Regulation

Sorumlu Yazar:

Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı, Konya, Türkiye, iozteke@erbakan.edu.tr

GİRİŞ

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

Psikolojik sağlık kavramı olarak ilk ortaya çıktığı zaman bir karakter özelliği olarak olağanüstü yenilmezlik olarak görülmekteyken daha sonraları insanların temel adaptif sistemi olarak kabul edilmiştir (Winders, 2014). Psikolojik sağlık terimi, olağanüstü durumlar karşısında uyum gösteren ve sıkıntılı süreçler karşısında olumlu ve beklenilmeyen sonuçlar elde eden bireylerin özelliklerini tanımlamak için kullanılmaktadır (Fraser ve ark., 1999). Psikolojik sağlık okula giriş, ergenlik dönemi, ebeveynlerden kopma, bir bebek sahibi olma gibi hayatın geçiş zamanlarında önemli olmaktadır (Stewart ve ark., 1997). Mevcut alan yazın tarandığında psikolojik sağlık teriminde üç temel noktanın ortak olduğu belirtilmiştir. Bu ortak noktalar şu şekilde ifade edilebilir; risk faktörleri, olumlu uyum gösterme ve koruyucu faktörler (Gizir, 2007; Rutter, 1999; Savi-Çakar ve ark., 2014). Psikolojik sağlık risk faktörleri ile uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin birbiriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan ve mutlaka sağlıklı uyumun olduğu bir durumdur (Windle, 1999). Psikolojik sağlık ile ilgili yapılan araştırmalarda koruyucu faktörler ve risk faktörleri belirlenmiştir (Gizir, 2007; Masten ve Reed, 2002; Tanko ve ark., 2021). Koruyucu faktörler arasında zekâ, mizaç gibi bireyin özellikleri, yaşam amaçları, öz-anlayış bireylerin deneyimlediği ilişkilerinin kalitesini etkileyen bağlanma stilleri ve duygu düzenleyebilme becerileri yer almaktadır (Alibekiroğlu ve ark., 2018; Güleç, 2020; Masten, 2001; Masten ve Coastworth, 1998).

Bağlanma bakım veren ve çocuk arasında kurulan rahatlığı, desteği ve güvenliği içeren güçlü duygusal bağıdır (Bowly, 1973). Bu kuram, çocukların bakıcıları ile aralarında oluşan güçlü duygusal bağın nasıl ve neden ortaya çıktığını, aynı zamanda çocukluk zamanındaki bu bağlanma ilişkisinin kişiliği ve kişiler arasındaki ilişkileri nasıl etkilediğini açıklamaya çalışmaktadır (Arslan, 2008). İnsanın hayatında çok önemli bir yere sahip olan bağlanma bireyin korktuğunda, hastalandığında ve yorulduğu anda bir figürle ilişki kurduğunda ya da yakınlık aradığında duyduğu içgüdüsel olarak gelişen bir istektir (Bowlby, 1982). Yine bağlanma davranışı Bowlby (1982)'e göre içerisinde güvenlik, rahatlık ve desteği de barındıran duygusal bir bağıdır. Bağlanma kuramına göre bir bebeğin hayatını devam ettirebilmesi için

bakıcıya ihtiyacı vardır ve gelişim dönemleri boyunca da bakıcısıyla iletişimini devam ettirebilmesi için duygu düzenlemeye ihtiyaç duyacaktır. Bundan dolayı bebek bakıcısıyla yakın ilişkisini devam ettirebilmesi için verdiği duygusal tepkilerini seçmeye başlayacaktır. Bu bakımdan bakım veren kişi ile bebek arasında kurulan ilişki duygu düzenleme açısından büyük öneme sahiptir (Thompson, 1994). Bir bebek duygularını düzenleyebilme becerisine sahip olmadığından dolayı herhangi bir sıkıntı yaşadığı zaman bakıcısından duygusal destek aramaktadır. Bakıcının kendisine verdiği etkili ya da etkili olmayan duygu düzenleme sürecine bağlı olarak bebek içsel çalışma modellerini oluşturur (Zimmermann, 2004).

Bir gelişim dönemi olan ergenlikte de birçok değişim yaşanmaktadır. Bu süreç içerisinde ergenler duygusal anlamda daha fazla tutarsızlık yaşamaktadırlar (Can ve ark., 2010). Ergenlik döneminde duygularını şiddetli ve yoğun olarak yaşayan bireyler duygularını düzenleme ve kontrol etme konularında zorluk yaşayabilmektedir. Duygu düzenleme becerilerinde yaşanan olumsuzluklar o anın içinde yaşanmaktadır. Bu durum ergenlerin duygularını daha nesnel bir şekilde değerlendirmesine engel teşkil etmektedir (Ülev, 2014). Phillips ve Power (2007) ergenlerle yaptıkları araştırmada sorunlar karşısında ergenlerin duygu düzenleme konusunda güçlük yaşadığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bu dönemde artan risk alma eğilimiyle birlikte duygu düzenleme becerileri ihtiyacının çoğaldığı görülmektedir (Zeman ve ark., 2006). Bunlardan dolayı ergenlik döneminin daha sağlıklı olarak geçirilmesi açısından duygu düzenleme becerilerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi gencin kişiliğinde ve yaşamının farklı boyutlarında birçok değişimin meydana geldiği önemli bir gelişim dönemidir. Bu dönemde yaşanan değişiklikler birey için bazı uyum sorunlarını da beraberinde getirir (Arslan, 2015). Ergenlik dönemi; fiziksel, sosyo-duygusal, bilişsel ve birçok değişikliğin yoğun yaşandığı riskli bir süreçtir. Yaşanan değişikliklere uyum sağlamaya çalışılan bir dönemken aynı zamanda akran grubu seçimi, aşk ilişkileri, cinsellik, eğitimde sebat ve kariyerleri konusunda gerekli kararların alınması bağlamında kritik öneme sahiptir (Rutter, 1999). Psikolojik sağlamlık bireylerin zorlayıcı ve olumsuz yaşantıların karşısında uyum sağlayabilme ve gelişim sürecini devam ettirebilme kapasitesidir (Arslan, 2015). Bundan dolayı ergenlerin bu dönemde psikolojik sağlamlıklarının önemli olduğu ve psikolojik sağlamlıklarının artırılması gerektiği düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlığı geliştirmek için bağlanma ve öz düzenleme gibi yeterlilikle sıkı sıkıya bağlı uyarılma sistemlerinden faydalanmak gereklidir. Ebeveyn-çocuk ya da ebeveyn-bakıcı bağlanma ilişkisinin koruyucu bir faktördür. Burada gelişen bağlanma ilişkileri insan uyumu ve gelişimi için temel ve güçlü bir koruyucu sistemdir (Bilge, 2019; Masten ve Coastworth, 1998; Werner ve Smith, 1982). Bakım veren kişilerin çocuklarıyla kurdukları ilişki ve bu ilişkinin kalitesi çocukların duygularını düzenlemede çok önemli bir yere sahiptir (Darling ve Steinberg, 1993). Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığın önemli koruyucu faktörleri arasında duygu düzenleme becerilerinin de yer aldığı görülmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998; Seçim, 2020; Yüksel ve ark., 2021). Ayrıca bu araştırmada riskli ve stresli bir gelişim dönemi olan ergenlik dönemindeki bireylerle çalışılmıştır. Ergenlik döneminde akran ilişkileri ergenler için daha önemli hale gelmektedir. Ergenin ebeveyni ya da bakıcısı ile arasında oluşan bağlanma ilişkisi, çevresindeki akranları ile aralarında gelişen bağlanma davranışını etkilemektedir. Ergenlerin bakıcıları ile aralarında oluşan bağlanma stilleri ilişkisini inceleyen araştırmalarda güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin sosyal yeterliklerinin, akranlarıyla olan ilişkilerinin

ve benlik saygılarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Deniz, 2006; Hamarta, 2004). Aynı zamanda ergenin ebeveynleri ya da bakıcısı ile güven temelli ve sağlıklı ilişkilerin varlığı; akranlarıyla da güvene dayanan, duygusal açıdan doyum sağlayan sağlıklı ilişkilerin oluşmasında etkilidir. Bunlardan dolayı bağlanma stillerinin anlaşılması ergenlerin yaşantılarına ve akran ilişkilerine daha kolay uyum sağlayarak psikolojik sağlık düzeylerinin artmasına yardımcı olacaktır. Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmalar bakım sağlayan kişi ile çocuk arasındaki gelişen ilişkinin bununla birlikte duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlıkla ilgili en önemli koruyucu faktörlerden olduğunu ortaya koymaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998; Masten ve Obrodovic, 2006). Alan yazın incelendiğinde ergenlerle psikolojik sağlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin bir arada kullanılarak yapılan çalışmaların azlığından dolayı bu çalışmanın ilgili alan yazına katkıda bulunulacağı ön görülmektedir. Dolayısıyla bağlanma stilleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın 3 temel sorusu vardır. Bunlar;

1. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi, duygu düzenleme becerileri ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaygı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rolü var mıdır?
3. Bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınma ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rolü var mıdır?

YÖNTEM

Katılımcılar

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

Veri Toplama Araçları

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ)

Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlık düzeyi hakkında veri toplamak amacıyla Liebenberg ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin örnek maddeleri “Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var” ve “Eğitim almak benim için önemlidir” şeklindedir. Ölçeğin kısa form çalışmaları da Liebenberg ve arkadaşları (2012) tarafından yapılmıştır. Kısa form 12 maddeden oluşturulmuştur. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ)'nin kısa formunun Türkçe'ye uyarlama çalışması Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının faktör yükleri .54 ile .81 arasında değişmektedir. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarına göre ölçeğin toplam varyansın %51.28'ini açıklayan tek faktörden meydana geldiği görülmüştür. Güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğin tamamı için

Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur (Arslan, 2015). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Ölçeği

Fraley ve diğerleri (2000) tarafından ebeveyn bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilen ölçekten uyarlanan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II Orta Çocukluk Ölçeği) orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla Brenning ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmakta ve 8-13 yaş arasındaki çocuk ve ergenler için uygundur. Yapılan faktör analizleri sonucu bağlanma kaygı ve kaçınma boyutu olmak üzere iki faktörlü yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin maddeleri oluşturulurken Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri'nin orijinal maddeleri sadeleştirilmiş ve çocuk-ebeveyn ilişkisine göre düzenlenmiştir. Ölçek anne ve baba olmak üzere iki ayrı formdan oluşmaktadır. Bu formda çocukların yalnızca annelerine olan kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerini ölçmeye yönelik maddelere yer verilmiştir. Örnek maddeler ise “Annem artık beni sevmeyecek diye korkuyorum” ve “Annemin beni terk edebileceğinden korkuyorum” şeklindedir. Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Kırimer ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Yapılan uyarlama çalışması sonucunda kaygı alt boyutu toplam varyansın %17.72'sini açıklamaktadır; kaçınma alt boyutu ise toplam varyansın %18.66'sını açıklamaktadır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma alt boyutları toplam varyansın %36.38'ini açıklamaktadır. İç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı kaygı boyutu için .78, kaçınma boyutu için .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin derecelendirilmesi 1-Hiç Katılmıyorum ile 7-Tamamen Katılıyorum arasındadır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)

Ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini saptamak amacıyla geliştirilen form 19 maddeden oluşmaktadır ve Phillips ve Power (2007) tarafından oluşturulmuştur. İçsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme şeklinde toplam varyansın yaklaşık %56'sını açıklayan dört alt boyuta sahiptir (Phillips ve Power, 2007). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması 18 maddeden oluşmaktadır. Örnek maddeler “Başıma olumsuz bir olay geldiğinde duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm” ve “Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm” şeklindedir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin özgün formundaki gibi 4 boyutlu bir yapıda olduğu ve 4. madde hariç diğerleri modele uygun çalışmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışması sonucu ölçeğin Cronbach alfa değerleri sırasıyla içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .59' dur. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Çalışmada kullanılacak veri toplama araçları belirlendikten sonra araştırmanın yapılacağı okullar belirlenmiştir. Belirlenen okullarda araştırmanın yapılabilmesi için Batman İl Milli

Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli yasal izin alınmıştır. Ayrıca Necmettin Erbakan Üniversitesi Başkanlığı'ndan yapılacak olan çalışmanın uygun olduğuna dair 2021/69 nolu etik kurul izni alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerdeki soruların doğru veya yanlış cevaplarının olmadığı ve araştırmaya katılımın gönüllü olduğu belirtilmiştir. Öğrencilere samimi ve gerçekçi cevap vermelerinin araştırmaya ne denli katkıda bulunacağı anlatılmıştır. Sağlıklı sonuçlara ulaşabilmek amacıyla uygulanan ölçeklerde kimlik bilgilerini içeren soruların yer almadığı öğrencilere açıklanarak öğrencilerin sorduğu sorulara cevap verilmiştir.

Verilerin Analizi

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

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

BULGULAR

Psikolojik Sağlamlık, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler

Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilgili ölçek ve alt boyutlardan elde ettikleri puanlar arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Psikolojik Sağlamlık, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7
1 Psikolojik Sağlamlık	-						
2 Kaygılı Bağlanma Stili	-.327**	-					
3 Kaçınan Bağlanma Stili	.452**	-.238**	-				
4 İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	.520**	-.248**	.342**	-			
5 Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	.265**	-.062	.319**	.253**	-		
6 İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	-.295**	.459**	-.236**	-.066	.051	-	
7 Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	-.279**	.205**	-.237**	-.315**	.044	.390**	-

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

Tablo 1.'e göre katılımcıların psikolojik sağlık puanları ile kaygılı bağlanma puanları arasında negatif, kaçınan bağlanma puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlık puanları ile içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları ile pozitif, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Tablo 1.'e göre katılımcıların kaygılı bağlanma puanları ile içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında negatif, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kaçınan bağlanma ile içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları arasında pozitif, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

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

Başlanma stilleri ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı olarak rol oynayıp oynamadığını belirlemek amacıyla başlanma stillerinin bütün alt boyutları için ayrı ayrı çoklu aracılık analizleri yapılmıştır.

Başlanma Stillerinden Kaygı Alt Boyutu ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Çoklu Aracı Rolü

Kaygılı başlanma stili ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rolüne ilişkin olarak yürütülen bootstrapping sonuçları Tablo 2.'de gösterilmiştir.

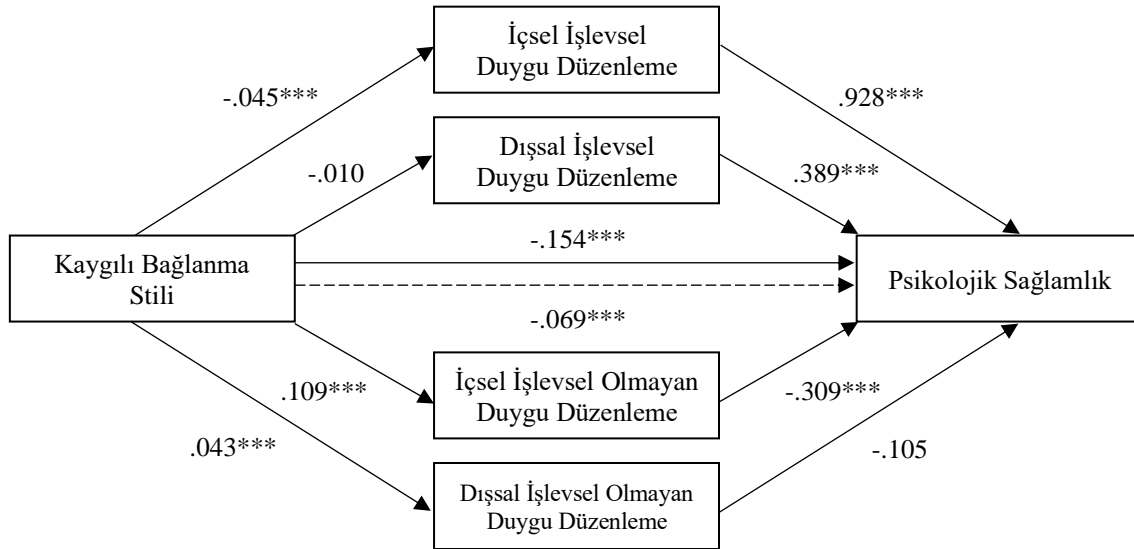
Tablo 2. Kaygılı Başlanma Stili ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Çoklu Aracı Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları

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

$N=394, k=5000, R=.62, R^2=.38, F_{(5,388)}=48.71, p<.001$

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

Tablo 2.'den de görülebileceği gibi kaygılı bağlanma stili içsel işlevsel duygu düzenleme ($B=-.045$, $SH=.008$, 95% GA $[-.062, -.027]$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($B=.109$, $SH=.010$, 95% GA $[.088, .130]$), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($B=.043$, $SH=.010$, 95% GA $[.023, .063]$) ve psikolojik sağlamlığı ($B=-.154$, $SH=.019$, 95% GA $[-.192, -.116]$) yordarken; dışsal işlevsel duygu düzenlemeyi ($B=-.010$, $SH=.008$, 95% GA $[-.027, .006]$) yordamamaktadır. İçsel işlevsel duygu düzenleme ($B=.928$, $SH=.102$, 95% GA $[.726, 1.129]$), dışsal işlevsel duygu düzenleme ($B=.389$, $SH=.099$, 95% GA $[.193, .585]$) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($B=-.309$, $SH=.084$, 95% GA $[-.474, -.145]$) psikolojik sağlamlığı yordarken; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($B=-.105$, $SH=.090$, 95% GA $[-.283, .072]$) ise psikolojik sağlamlığı yordamamaktadır. Kaygılı bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki dolaylı etki incelendiğinde de kaygılı bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide içsel işlevsel duygu düzenleme ($B=-.042$, $SH=.017$, 95% GA $[-.067, -.022]$) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ($B=-.034$, $SH=.010$, 95% GA $[-.054, -.014]$) kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ($B=-.004$, $SH=.011$, 95% GA $[-.013, .005]$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ($B=-.004$, $SH=.005$, 95% GA $[-.015, .004]$) ise aracı rolü yoktur. Genel modelin anlamlı düzeyde olduğu ($F_{(5-388)}=48.71$, $p<.001$) ve psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam varyansın %38'ini açıkladığı görülmektedir. Kaygılı bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde duygu düzenlemenin çoklu aracı etkisine ilişkin model Şekil 1.'de verilmiştir.



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

Şekil 1. Kaygılı Bağlanma Stili ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Çoklu Aracı Etkisine İlişkin Yol Katsayıları

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

Kaçınan bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin çoklu aracı rolüne ilişkin olarak yürütülen bootstrapping sonuçları Tablo 3.'de gösterilmiştir.

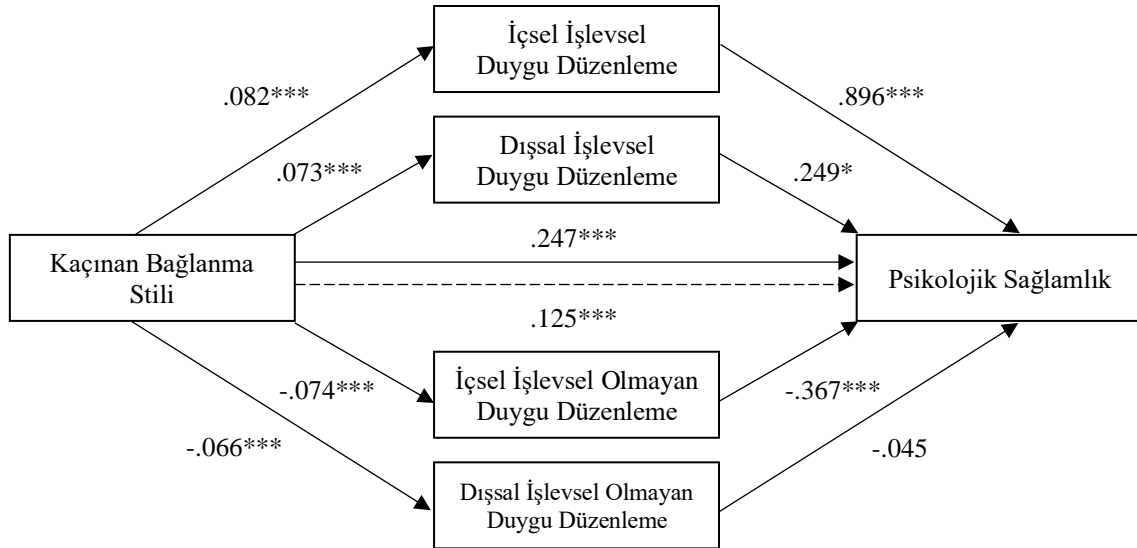
Tablo 3. Kaçınan Bağlanma Stili ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Çoklu Aracı Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları

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

$N=394$, $k=5000$, $R=.64$, $R^2=.40$, $F_{(5-388)}=52.71$, $p<.001$

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

Tablo 3.'den de görülebileceği gibi kaçınan bağlanma stili içsel işlevsel duygu düzenleme (B=.082, SH=.011, 95% GA [.060, .105]), dışsal işlevsel duygu düzenleme (B=.073, SH=.011, 95% GA [.051, .094]), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=-.074, SH=.015, 95% GA [-.105, -.044]), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=-.066, SH=.014, 95% GA [-.093, -.039]) ve psikolojik sağlamlığı (B=.247, SH=.025, 95% GA [.199, .296]) yordamaktadır. İçsel işlevsel duygu düzenleme (B=.896, SH=.100, 95% GA [.698, 1.093]), dışsal işlevsel duygu düzenleme (B=.249, SH=.103, 95% GA [.047, .450]) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=-.367, SH=.075, 95% GA [-.515, -.218]) psikolojik sağlamlığı yordarken; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (B=-.045, SH=.089, 95% GA [-.220, .130]) ise psikolojik sağlamlığı yordamamaktadır. Kaçınan bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki dolaylı etki incelendiğinde de kaçınan bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide içsel işlevsel duygu düzenleme (B=.122, SH=.021, 95% GA [.039, .116]), dışsal işlevsel duygu düzenleme (B=.074, SH=.019, 95% GA [.002, .037]) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin (B=.027, SH=.009, 95% GA [.012, .048]) kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin (B=.003, SH=.006, 95% GA [-.009, .016]) ise aracı rolü yoktur. Genel modelin anlamlı düzeyde olduğu ($F_{(5-388)}=52.71$, $p<.001$) ve psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam varyansın %40'ını açıkladığı görülmektedir. Kaçınan bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde duygu düzenlemenin çoklu aracı etkisine ilişkin model Şekil 2.'de verilmiştir.



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

Şekil 2. Kaçınan Bağlanma Stili ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Çoklu Aracı Etkisine İlişkin Yol Katsayıları

TARTIŞMA

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bulguları sonucunda değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerine bakıldığında psikolojik sağlamlık ile bağlanma stillerinin kaygı alt boyutu ile negatif ve kaçınma alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme ile pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunurken, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Elde edilen aracılık analizi sonuçlarına göre kaygılı bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide içsel işlevsel duygu düzenleme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ise aracı rolü yoktur. Ayrıca kaçınan bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Dışsal işlevsel olmayan duygu ise aracı rolü yoktur.

Psikolojik sağlamlığı gelişimsel bir süreç olarak açıklayan teoriler temelde bakım veren ile çocuğun arasında kurulan ilişkiye önem vermektedirler. Bundan dolayı psikolojik sağlamlık çocukla bakıcı arasında erken dönemde oluşan bağlanma ilişkisine ve bu ilişkinin kalitesine dayanmaktadır (Jenkins, 2016; Kurilova, 2013). Alan yazın incelendiğinde kaygılı bağlanma stili ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Jenkins (2016) ve Kurilova (2013) tarafından yapılan araştırmalarda bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma alt boyutlarının psikolojik sağlamlıkla ilişkisi negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yapılan bu araştırmalarda kaygılı bağlanma stili psikolojik sağlamlığı yordarken kaçınan bağlanma stili psikolojik sağlamlığı yordamamaktadır. Çalışmamızdaki bulgulardan kaçınan bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin pozitif olması alan yazındaki

çalışmaları desteklememektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine yönelik benlik algısı olumlu iken başkalarını olumsuz olarak değerlendirmektedir. Aynı zamanda kendi bağımsız hallerini devam ettirebilmek ve hayal kırıklığı yaşamaktan kaçınmak için yakın ilişkiler geliştirmekten uzak durmaktadırlar (Hazan ve Shaver, 1987). Psikolojik sağlamlık kavramı ise travma, zorlu hayat olayları ve risk faktörleri gibi durumlarla karşılaştığında kişinin uyum sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Luthar ve ark., 2000). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler travma, stres gibi risk faktörleriyle karşılaşmamak, kendi olumlu benlik algılarını koruyabilmek için insanlardan uzak durmak gibi bir uyum sağlama becerisi geliştirmiş olabilirler. Alan yazında duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Masten ve ark., 2009). Araştırmadaki bulgulardan biri olan psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman ilişkili ve anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Alan yazında bu bulguyu destekleyen birçok çalışma vardır. Örneğin; Greenberg (2006) ve Şahin (2019) yaptıkları araştırmalarda duygu düzenleme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur.

Bakıcı tarafından duygusal yakınlık gören ve ihtiyaçları zamanında giderilen bebekler bakım veren ile aralarında oluşan yakınlığı sürdürebilmek için zaman içerisinde verdikleri duygusal tepkilerini nasıl düzenleyeceklerini öğrenirler. Bunun tam tersi olarak bakıcıları tarafından yeterli yakınlığa ulaşamayan ve ihtiyaçları zamanında karşılanmayan bebekler duygularını düzenlemekte zorlanmaktadırlar. Buradan hareketle alan yazında yapılan birçok çalışmada bağlanma stilleri ile duygu düzenleme becerilerinin ilişkili olduğu sonucu görülmektedir (Goodall ve ark., 2012; Roque ve ark., 2013; Ural ve ark., 2015). Buna bağlı olarak araştırma bulguları ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda benzer sonuçlar olduğu görülmüştür. Vatan ve Oruçlular-Kahya (2018), güvensiz bağlanma stilleri ve duygu düzenlemeyi inceledikleri çalışmada bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma boyutlarının duygu düzenleme becerileri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca güvensiz bağlanma ile duygu düzenleme ve duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları arasında negatif ve doğrusal bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Uyar (2019) tarafından yapılan bir araştırmada korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ile olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri (pozitif tekrar, odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuşken olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucu ortaya konmuştur. Sonuç olarak doğuştan gelen ve bebeğin hayatta kalmasını sağlayan bağlanma stilleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki anlamlı düzeydedir ve alan yazın ile uyumlu sonuçlar göstermektedir.

Bowlby bağlanma kuramında bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ilerleyen dönemlerde gelişim süreçlerinin sağlıklı olarak ilerleyeceğini varsaymaktadır. Bu yaşanan durumun bireylerin ruh sağlığına etki edebileceği belirtilmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006). Bağlanma figürleri duygusal stres durumlarında, çocukların duygusal düzenleme stratejilerini geliştirmesine yardımcı olurlar. Bağlanma figürünün duygusal varlığı ve desteği, çocukların uyum sağlayan duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde etkilidir. Bu da bireylerin yaşamlarının ileriki dönemlerinde karşılaşacakları zorlu yaşam olayları ve risk durumları ile daha etkin bir biçimde başa çıkmalarına yardımcı olacaktır (Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002).

Ayrıca bu çalışmada bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasında duygu düzenleme becerilerinin aracı rol oynayabileceği düşünülmüştür. Bunu yanı sıra Özer (2013) psikolojik sağlamlığı herhangi bir olumsuzluk veya sıkıntıyla karşılaştığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimiyle oluşan süreç içerisinde, bireylerin yaşamlarındaki değişikliklere uyum göstermesi olarak tanımlamıştır. Bağlanma stilleri ölçeğinin alt boyutları güvensiz bağlanmayı içeren kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerini ölçmektedir. Bu açıdan bakıldığı zaman kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ergenlerin psikolojik sağlamlığı için risk faktörü teşkil ettiği varsayılarak duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu etkileri olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırma önemli yönlerden alan yazına ışık tutmaktadır. Bunun yanı sıra uygulayıcılara yönelik olarak da bazı öneriler sunmaktadır. Aracılık analizi sonuçlarına bakıldığı zaman bağlanma stillerinin tüm alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin kısmi aracılık rolü üstlendiği görülmektedir. Bir başka deyişle kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde duygu düzenlemenin etkisinin olduğu görülmektedir. Bazı araştırmacılar bağlanma kuramının bir duygu düzenleme kuramı olduğunu öne sürmektedir (Sroufe, 2005). Bunun yanı sıra bazı bağlanma kuramcıları farklı bağlanma stiline sahip çocukların birbirinden farklı duygu düzenleme becerileri kullandıklarını ifade etmektedirler (Thompson ve Meyer, 2007). Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri de güvensiz bağlanma olduğu için bu bağlanma stillerine sahip bireylerde duygu düzenleme becerilerinin etkisinin önemli olduğunu söyleyebiliriz. Duygu düzenleme süreci kişilerin karşılaştıkları durumlara yaklaşım tarzını belirleyen, bireylerin gelişim süreçlerinde bakıcıları ile kurmuş oldukları bağlanma ilişkisi üzerinde çok önemli etkisi olduğu düşünülen bununla birlikte hayat boyu gelişmeyi sürdüren öğrenme sürecidir (Dodge ve Garber, 1991). Duygu düzenleme becerileri iyi olan bireylerin sosyal olarak yetkin, akademik alanda başarılı, problem çözmede etkin, depresyon ve kaygı gibi rahatsızlıklarla başa çıkmada işlevselliklerinin daha iyi olduğu ve bunlara ek olarak stresli durumlara daha iyi adapte oldukları gözlenmiştir (Buckner ve ark., 2009). Böylece psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler daha fazla pozitif duyguya sahip, özgüvenli geleceğe umutla bakan, yaşadıkları stresle etkili bir şekilde başa çıkabilen, kendini ve çevresindeki insanları seven ruh sağlığı açısından kendini daha iyi hisseden kişiler olacaklardır. Bununla birlikte duygu düzenleme becerilerindeki yaşanan yetersizlikler psikopatoloji ile ilişkilidir (Aldao ve ark., 2010). Duygu düzenleme becerileri konusundaki yaşanan yetersizlikler ve zorluklar, sosyal becerilerin daha iyi hale getirilmesinde bir olumsuzluk oluşturmakla birlikte okula uyum sağlama gibi sorunların yaşanmasına da sebep olabilmektedir (Eisenberg ve ark., 2001; Thompson ve Meyer, 2007).

Bu araştırma bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü ortaya koymaktadır. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemi sosyoduygusal gelişim açısından kritik gelişim basamaklarıdır. Bu çalışmada ele alınan değişkenler de çocuğun hem aile hem sosyal hem de akademik yaşamını önemli ölçüde etkileyebilecek kavramlardır. Güvenli bağlanma, işlevsel duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık birçok proaktif davranışla yakından ilişkilidir. Dolayısıyla ebeveynlere yönelik çocukları ile güvenli bağlanmayı destekleyen psikoeğitim ve sosyal beceri programları uygulanabilir. Okul psikolojik danışmanları etkinlik programlarına özellikle duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlıkla ilgili yaşam becerilerini dahil edebilir ailelerin de katılımını teşvik edebilirler. Ayrıca bu çalışmanın

bazı sınırlılıkları vardır. Gelecekte farklı değişkenlerle araştırmalar yürütebilir. Bu araştırmanın çalışma grubunu ortaokul öğrencileri oluşturmuştur. İleride yapılacak olan çalışmalar farklı gruplarla ve daha büyük örneklerle gerçekleştirilebilir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

KAYNAKLAR

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. ve Kirdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Arslan, E. (2008). *Başlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Bilge, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı belirleyicisi olarak başlanma stillerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1-18.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2. Baskı). Basic Books.
- Brenning, K., Soenens, B., Braet, C. ve Bosmans, G. (2011). An adaptation of the experiences in close relationships scale revised for use with children and adolescent. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 1048-1072.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. ve Beardslee, W. (2009). Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low income youths. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 19-30.
- Can, R., Türkyılmaz, M. ve Karadeniz, A. (2010). Ergenlik dönemi öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 1-21.
- Darling, N. ve Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.
- Deniz, E. (2006). Ergenlerde başlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 88-99.
- Dodge, K. A. ve Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. J. Garber ve K. A. Dodge (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (s. 3-14) içinde. Cambridge University Press.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.

- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., ... Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72, 1112-1134.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Fraser, M. W., Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goodall, K., Trejnowska, A. ve Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626.
- Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 139-150.
- Güleç, S. (2020). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling* [White Paper]. <http://www.afhayes.com>
- Hayes, A. F. (2013). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. The Guilford Press.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 514-524.
- Jenkins, J. K. (2016). *The relationship between resilience, attachment, and emotional coping styles* [Master Thesis]. Old Dominion University.
- Kırimer, F., Sümer, N. ve Akça, E. (2014). Orta çocuklukta anneye kaygılı ve kaçınan bağlanma: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II orta çocukluk dönemi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 45-57.
- Kurilova, J. (2013). *Exploration of resilience in relation to mindfulness, self-compassion, and attachment styles* [Master Thesis]. University of Calgary.
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth with complex needs. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226.
- Luthar, S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.

- Masten, A. S. (2001). Resilience process in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. ve Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S. ve Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. ve Reed, M. G. J. (2009). *Resilience in development*. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (s. 117-131) içinde. Oxford University Press.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Phillips, K. F. V. ve Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145-156.
- Roque, L. veríssimo, M., Fernandes, M. ve Rebelo, A. (2013). Emotion regulation and attachment: Relationships with children's secure base, during different situational and social contexts in naturalistic settings. *Infant Behavior and Development*, 36(3), 298-306.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Şahin, T. (2019). *Psikolojik dayanıklılığın üniversite ligi korumalı futbol oyuncularının duygu düzenleme becerileri ve öfke düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Savi-Çakar, F., Karataş, Z. ve Çakır, M. (2014). Yetişkinler için Yılmazlık Ölçeği (YYÖ)'nin uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(32), 22-39.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment and Human Development*, 7(4), 349-367.
- Stewart, M., Reid, G. J. ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Tanko, Ç., Ekşi, F., Hatun, O. ve Ekşi, H. (2021). Psikolojik sağlık için koruyucu faktörler ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 22(1), 16-29.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition: The development of emotion regulation and dysregulation: biological and behavioral aspects. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Thompson, R. A. ve Meyer, S. (2007). The socialization of emotion regulation in the family. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 249-268) içinde. Guilford Press.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 17(62), 434-446.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Vatan, S. ve Oruçlular-Kahya, Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw-Hill.
- Winders, S. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 3-9.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Yüksel, M. Y., Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141-156.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C. ve Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27, 155-168.
- Zimmermann, P. (2004). Attachment representations and characteristics of friendship relations during adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88, 83-101.
- Zimmermann, P. ve Becker-Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status. *Journal of Adolescence*, 25, 107-112.