**THE EXAMINATION OF EARLY MEMORIES OF WARMTH AND RESILIENCE IN TERMS OF SEVERAL VARIABLES[[1]](#footnote-1)**

**Tayyibe Yaman AKPINAR[[2]](#footnote-2)**

*Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*

[*tayyibeyaman@hotmail.com*](mailto:bulentdilmac@gmail.com)

**Hatice İrem Özteke Kozan[[3]](#footnote-3)**

*Dr. Öğr. Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*

[*iozteke@konya.edu.t*](mailto:iozteke@konya.edu.t)

**Abstract**

In current study, early memories of warmth and resilience were examined in terms of several variables such as age, gender, level of education and marital status. The study group consists of adults above the age of 20. Firstly, the risk factor list was applied and individuals who checked at least one of these factors were participated into study. Totally 614 individuals were participated into study (347 of them female). In data analysis, independent t test, one-way Anova and Pearson correlation were used. Results revealed that early memories of warmth points were not differed according to gender, marital status, age and level of education. On the contrary, resilience points of participants differed according to marital status, age and level of education except gender. Results were discussed based on the literature and suggestions were given.

**Keywords:** Resilience, early memories of warmth, adult

**ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK ANILARI İLE KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜNÜN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Özet**

Bu araştırmada çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla ilişkisel tarama modeli kullanılan araştırmanın çalışma grubunu 20 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Öncelikle katılımcılara risk faktörlerini belirleme listesi uygulanmış ve bu listede yer alan maddelerden en az birini işaretleyen 347’si kadın 267’si erkek toplam 614 yetişkin birey çalışma grubuna dahil edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları medeni durum, cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır. Yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Evli katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri bekar katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri 20-25 yaş, 26-30 yaş ve 31-35 yaş grubundaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Elde edilen araştırma bulgularına göre lisansüstü mezunu grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri lisans mezunu grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. Elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmanın sonuçları tartışılmıştır.

**Anahtar Kelime:** Kendini toparlama, çocukluk dönemi mutluluk anıları, yetişkin

# GİRİŞ

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerinin geliştirmenin ruh sağlıklarını korumada ve uyum bozukluklarını gidermede etkili olduğunu vurgular (Csikszentminhalyi, 2009). Bireyin uyum sağlamayı kolaylaştıran mekanizmalarının neler üzerinde durarak bireyi güçlü ve dayanıklı kılan özellikleri ortaya koyar (Eryılmaz, 2013). Akademik alan yazın incelendiğinde, affedicilik, iyimserlik, umut, yaratıcılık gibi pozitif psikoloji kapsamına giren pek çok kavramın olduğu görülmektedir; kendini toparlama gücü de bu kavramlardan biridir. Kendini toparlama gücü, bireyin karşılaştığı zorlu yaşam olaylarına zaman içerisinde uyum sağlamasını ifade eden dinamik bir süreçtir (Garmezy, 1993). Burada iki kritik noktadan söz edilmektedir: (1) olumsuzluğa maruz kalma ve (2) yaşanan olumsuzluğa rağmen olumlu adaptasyonun sağlanması (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Psikoloji kuramlarının hemen hemen hepsi çocukluk döneminin insan hayatı için kritik bir dönem olduğunu belirtmektedir (Eryavuz, 2006). Psikolojik ve sosyal açıdan sağlıklı bireylerin yetişmesinde çocukların ilk sosyal etkileşime girdikleri ortam olan aile önemlidir (Kaya & Eroğlu, 2013). Çocuklar aile içinde olumlu ilişkiler kurmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Anne babalar çocuklarının sağlıklı yetişmeleri için gereken ilgi, sevgi, bakım ve korumayı sağlamakla sorumludur (Polat, 2001). Anne babanın çocuk yetiştirme yöntemleri, çocukla olan ilişkileri, aile ortamı, çocuğun kişilik gelişimini etkileyen etmenler arasındadır. Anne baba ve çocuk arasındaki ilişkinin niteliği bireyin ilerleyen yıllardaki psikolojik sağlığının belirleyicilerinden biridir (Akın, Uysal & Çitemel, 2013). Çocuğun hayata bakış açısı anne babanın tutumuyla şekillenmektedir. Mutlu yaşantılar ve mutlu anılar çocuğun sağlıklı kişilik gelişimine katkı sağlar. Anne babasından değer gören, desteklendiğini hisseden ve ihtiyaçları karşılanan çocukların olumlu kişilik özellikleri geliştirmeleri ve kendini toparlama gücünün yüksek olması beklenmektedir.

Sağlık problemleri, işten çıkarılma, sevilen birinin kaybedilmesi gibi zorlu yaşam tecrübeleri bireylerin her an yaşayabileceği türden yaşantılardır. Kendini toparlama gücüne nasıl katkıda bulunulabileceğini anlamak alan yazına katkılar sunmanın yanında kendini toparlama gücü düşük bireyler için uygun önleme ve müdahale stratejilerinin tasarlanmasını sağlayacaktır (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Alan yazın incelendiğinde çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ile ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunduğu görülmektedir. Zorlu yaşam tecrübelerinin üstesinden gelmek için çocukluk anılarını ortaya koyabilmek alan yazına ve bireye katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda araştırmanın amacı çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

## Çocukluk Dönemi Anıları

Anı, bireyin yaşadığı bir olayı bilincinde bekletip daha sonra ortaya çıkardığı bir süreçtir. Yaşamın ilk yıllarında kişilik gelişiminin temellendirildiği göz önüne alındığında çocukluk dönemi anılarının bireyin hayatında ayrı bir öneme sahip olduğu anlaşılmaktadır. İnsanlar anılarında ailesi ve yakın çevresiyle ilgili pek çok bilgi bulundurur. Bireylerin diğerleri ile etkileşimleri, anıları hakkında bilgi sahibi olmak, onların şu an ki davranışlarını anlamak için en önemli kaynaktır (Ülker, 2016).

Çocukluk döneminin bireyin psikolojik ve sosyal gelişiminde önemli olduğu ve tüm hayatını etkilediği bilinmektedir (Eryavuz, 2006). Bu dönem bireyin yaşamını etkilediği gibi anılarında da yer edinmektedir. Aile bireyleri çocukluk döneminin ilk anılarını oluştururlar. Cüceloğlu’na (2008) göre çocuğun sosyal ortamında yaşadığı olaylar ve durumlar onun kişiliğini şekillendirmektedir. Yavuzer’e (2018) göre çocuğun ailesiyle arasındaki sağlıklı ilişkilerin sağlıklı kişilik gelişimine katkısını vurgulayan araştırmalarda; çocuğun ailesiyle olan ilişkileri diğer insanlara, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimseyeceği tutum ve davranışların temelini oluşturduğu; iletişim sorunu yaşanan aile ortamında çocuğun olumsuz etkilenerek uyum ve davranış sorunları yaşayacağı vurgulanmaktadır.

Çocukluk döneminin yaşamın sonraki dönemlerine etkilerini inceleyen pek çok yaklaşım çocukluk dönemi dinamikleri üzerinde durmaktadır. Psikanalitik terapi ekolü ile başlayan bu süreç diğer diğer kuram ve yaklaşımlarla devam etmiştir.

## Kendini Toparlama Gücü

Greene (2002) göre, Latince “resiliens” kökünden türeyen kendini toparlama gücü bir maddenin esnek olmasından dolayı aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Akt., İslam, 2016). Alan yazında kendini toparlama gücüne dair farklı tanımlar yer almaktadır. Garmezy (1993), kendini toparlama gücünü kişinin yaşadığı stresli olaydan önce kendisinde var olan yetkinliklere tekrar dönebilmesi olarak tanımlamaktadır. Rutter (1985), kendini toparlama gücünü risk ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıkan dinamik bir kavram şeklinde tanımlamaktadır. Masten ve Coastworth (1998) ise kendini toparlama gücünü bir risk durumu karşısında uyum göstermeye ve gelişmeye sebep olan yetkinlik olarak tanımlamakta ve kendini toparlama gücü tanımlanırken unutulmaması gereken iki noktayı vurgulamaktadır; bir tehdit veya risk durumunun varlığı ve risk durumu karşısında gösterilen uyumun etkili olmasıdır (Akt., Karaırmak, 2006). Alan yazındaki tanımlara göre kendini toparlama gücünden söz etmek için bir risk durumunun var olması ve sağlıklı bir uyumun gerçekleşmesi gerekmektedir.

Türkçe sözlükte risk kavramı “zarara uğrama tehlikesi” şeklinde tanımlanmaktadır. Öz ve Yılmaz (2009) göre risk faktörleri, bir problemin oluşmasını, devam etmesini ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum ya da deneyimdir. Sevilen birinin kaybedilmesi, işsizlik, yoksulluk, hastalık, boşanma, ihmal ve istismar, doğal afetler risk faktörleri olarak sayılabilir. Risk faktörlerinin etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran faktörler ise koruyucu faktörlerdir. Anne baba ile yakın ilişki, çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olmak, iyi bilişsel yetenek, akademik yeterliğin olumlu algılanması, iyi okullarda okumak ve olumlu bir rol modelin olması koruyucu faktörler olarak sayılabilir (Öz & Yılmaz, 2009).

Haynes’e (2005) göre kendini toparlama gücüne sahip bireyler sosyal yönden diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmakta başarılı; duygusal yönden özgüvenleri ve kendini kabul düzeyleri yüksek; bilişsel yönden stresli olaylar karşısında mantıklı mücadeleler veren; şans, yetenek gibi dışsal yüklemelerden çok çaba gibi içsel yüklemeler yapan kişilerdir (Akt., Malak, 2011).

# YÖNTEM

Bu araştırma, genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir. Var olanı değiştirmeden gözlemlemek bu modelde önemlidir. İlişkisel tarama modelleri, “iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2015). Bu araştırmada da yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücü ilişki, ilişkisel tarama modeli ile ortaya konulmuştur.

## Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Öncelikle yetişkin bireylere risk faktörlerini belirleme listesi uygulanmıştır. Terzi (2008), tarafından geliştirilen Risk Faktörlerini Belirleme listesinden yararlanılarak hazırlanan bu listede yer alan maddelerden en az birini işaretleyen bireyler çalışmaya dâhil edilmiştir. Bu listede yer alan maddelerden en az birini işaretleyen 347’si kadın (%56,5) ve 267’si erkek (%43,5) toplam 614 yetişkin birey çalışma grubuna dâhil edilmiştir.

***Şekil 1.*** *Katılımcıların Risk Faktörlerini Belirleme Listesi’ne Verdikleri Cevaplara İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Şekil 1’e bakıldığında katılımcılardan 248 kişinin (%40.3) fiziksel şiddete maruz kaldığı, 70 kişinin (%11.4) cinsel istismara uğradığı, 37 kişinin (%6) boşanma deneyiminin olduğu, 86 kişinin (%14) kronik hastalığa sahip olduğu, 26 kişinin (%4.2) madde kullandığı veya kullanmakta olduğu, 119 kişinin (%19.4) işsizlik deneyiminin olduğu, 340 kişinin (%55.4) sevdiği birini kaybettiği ve 173 kişinin (%28.2) yoksulluk yaşadığı veya yaşamakta olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 22 kişinin (%3.6) diğer zorlu hayat tecrübelerinin olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcılar zorlu hayat tecrübelerine ilişkin; duygusal istismar, psikolojik baskı, ülke ve okul değişikliği, yalnızlık, anlaşılmamak, deprem, alkol kullanmak, duygusal şiddet, panik bozukluk, evlatlık verilmek, psikolojik şiddet, aldatılmak, stres, trafik kazası ve engelli olmak cevaplarını vermişlerdir.

## Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği” ve “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, araştırmanın alt problemleriyle sınırlı tutularak katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi ve medeni durumunu ölçmeyi hedefleyen sorulardan oluşmaktadır.

### Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği

Bireylerin çocukluk çağı anılarını ölçmek amacıyla Richter, Gilbert ve McEwan (2009) tarafından geliştirilen Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği Akın, Uysal ve Çitemel (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçek 5’li likert tipinde 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 100 arasında değişirken, yükselen puanlar bireyin çocukluğunu daha çok mutlu anılarla hatırladığını ifade etmektedir. Uyum geçerliği çalışmasında, ÇDMHAÖ’nün depresyon (r= -0.33), anksiyete (r= - .23), anksiyete (r= -.26) negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı. 97, iki hafta arayla yapılan uygulamada test tekrar test korelasyon katsayısı. 91 olarak bulunmuştur.

### Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Wagnild ve Young (1993) tarafından zorlu yaşam tecrübeleriyle etkin bir şekilde başa çıkma yeteneği olarak tanımlanan kendini toparlama gücü kavramını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Terzi (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 7’li likert tipinde 24 maddeden oluşmaktadır. Tek boyuttan oluşan ölçekten alınabilecek puanlar 24 ile 168 arasında değişirken yükselen puanlar bireyin kendini toparlama gücü düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği faktör analizi ile saptanmıştır. Yapılan benzer ölçekler geçerliği çalışmasında ise KTGÖ ile Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r = .83). Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı. 82; test-tekrar test güvenirlik katsayısı r = .84 olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise. 03 ile. 69 arasında bulunmuştur.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Kendini toparlama gücü ve çocukluk dönemi mutluluk anılarının cinsiyete ve medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t tesinden yararlanılmıştır. Ayrıca kendini toparlama gücü ve çocukluk dönemi mutluluk anılarının eğitim durumu ve yaş değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla ise Tukey HSD tekniğinden yararlanılmıştır. Son olarak kendini toparlama gücü ile çocukluk dönemi mutluluk anıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

# BULGULAR

Kendini toparlama gücü ile çocukluk dönemi mutluluk anılarının cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyi gibi çeşitli değişkenlere göre incelendiği araştırma bulguları aşağıda verilmiştir.

Yetişkin bireylerin medeni durumlarına göre çocukluk dönemi mutluluk anıları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 1.’de verilmiştir.

***Tablo 1.*** *Çocukluk dönemi mutluluk anılarının medeni duruma değişkeni açısından incelenmesine ait t testi sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Medeni Durum | n |  | Ss | t | p |
| Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları | Evli | 276 | 74.31 | 18.47 | .774 | .439 |
| Bekar | 338 | 73.16 | 18.17 |

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk anıları puan ortalamaları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

***Tablo 2.*** *Kendini toparlama gücünün medeni durum değişkeni açısından incelenmesine ait t testi sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Medeni Durum | n |  | Ss | t | p |
| Kendini Toparlama Gücü | Evli | 276 | 136.55 | 17.14 | 3.623 | .000\* |
| Bekar | 338 | 131.19 | 19.05 |

\*p<.001

Yetişkin bireylerin medeni duruma göre kendini toparlama gücü puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir. Tablo 2. incelendiğinde katılımcıların kendini toparlama gücü puan ortalamaları medeni duruma göre (t= 3.662), p= .000< .001 düzeyinde anlamlı bir farklılık göstermektedir. Araştırma bulgularına göre evli katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri bekâr katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

***Tablo 3.*** *Çocukluk dönemi mutluluk anılarının cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine ait t testi sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Cinsiyet | n |  | Ss | t | p |
| Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları | Kadın | 347 | 73.59 | 18.63 | -.142 | .887 |
| Erkek | 267 | 73.80 | 17.89 |

Kadın ve erkek katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk anıları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk anıları puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

***Tablo 4.*** *Kendini toparlama gücünün cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine ait t testi sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Cinsiyet | n |  | Ss | t | p |
| Kendini Toparlama Gücü | Kadın | 347 | 132.93 | 17.36 | -1.01 | .305 |
| Erkek | 267 | 134.47 | 19.66 |

Kadın ve erkek katılımcıların kendini toparlama gücü puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 4’ de verilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların kendini toparlama gücü puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

***Tablo 5.*** *Çalışma grubunun çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarının yaşa göre istatistiksel verileri*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Yaş | N |  | S |
| Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları | 20-25 | 217 | 72.9309 | 18.46768 |
| 26-30 | 182 | 73.8681 | 17.15365 |
| 31-35 | 75 | 72.0933 | 19.51449 |
| 36-40 | 62 | 76.3387 | 19.24897 |
| 41ve üzeri | 78 | 74.7821 | 18.65382 |

Tablo 5 incelendiğinde yaş değişkenine göre katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk anıları puan ortalamaları 20-25 yaş aralığında olan katılımcılar için (= 72.9), 26-30 yaş aralığında olan katılımcılar için (= 73.86), 31-35 yaş aralığında olan katılımcılar için (= 72.09), 36-40 yaş aralığında olan katılımcılar için (= 76.33), 41 ve üzeri yaş aralığında olan katılımcıların için (= 74.78) olarak bulunmuştur.

Tablo 6’da yaş değişkeni açısından çalışma grubunun çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

***Tablo 6.*** *Yaş değişkeni açısından çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bağımlı Değişken | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | S.D. | Kareler Ortalaması | F | P |
| Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları | Gruplar Arasında | 850.007 | 4 | 212.502 | .633 | .639 |
| Gruplar İçinde | 204502.327 | 609 | 335.800 |
| Toplam | 205352.334 | 613 |  |

Tablo 6 incelendiğinde yaş değişkeni açısından yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarında (F= .633), p= .639> .05 düzeyinde anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür.

***Tablo 7.*** *Çalışma grubunun kendini toparlama gücü puanlarının yaşa göre istatistiksel verileri*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Yaş | N |  | S |
| Kendini Toparlama Gücü | 20-25 | 217 | 130.0230 | 18.83762 |
| 26-30 | 182 | 134.3242 | 15.15808 |
| 31-35 | 75 | 130.4933 | 19.40839 |
| 36-40 | 62 | 136.3710 | 19.62119 |
| 41ve üzeri | 78 | 142.6667 | 18.39990 |

Tablo 7 incelendiğinde, yaş değişkenine göre çalışma grubunun kendini toparlama gücü puan ortalamalarının 20-25 yaş aralığında olan katılımcılar için (= 130.0230), 26-30 yaş aralığında olan katılımcılar için (= 134.3242), 31-35 yaş aralığında olan katılımcılar için (= 130.4933), 36-40 yaş aralığında olan katılımcılar için (**=** 136.3710), 41 ve üzeri yaş aralığında olan katılımcıların için (**=** 142.6667) olarak bulunmuştur.

Tablo 8’de yaş değişkeni açısından çalışma grubunun kendini toparlama gücü puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

***Tablo 8.*** *Yaş değişkeni açısından kendini toparlama gücü puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bağımlı Değişken | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | S.D. | Kareler Ortalaması | F | P |
| Kendini Toparlama Gücü | Gruplar Arasında | 10483.730 | 4 | 2620.932 | 8.100 | .000\* |
| Gruplar İçinde | 197051.306 | 609 | 323.565 |
| Toplam | 207535.036 | 613 |  |

\*p<0.001

Tablo 7 incelendiğinde yaş değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanlarında (F= 8.100), p= .000< .001 düzeyinde anlamlı farklılaşma görülmüştür.

Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Tukey HSD testi yapılmış ve sonuçlar aşağıda Tablo 9’de verilmiştir.

***Tablo 9.*** *Yaş değişkeni açısından kendini toparlama gücü puanlarına ilişkin Tukey Hsd testi sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Yaş | | Ortalamalar Farkı | Standart Hata | p |
| Kendini Toparlama Gücü | 20-25 yaş | 26-30 | -4.30113 | 1.80801 | .122 |
| 31-35 | -.47029 | 2.40942 | 1.000 |
| 36-40 | -6.34793 | 2.59034 | .104 |
| 41 ve üzeri | -12.64363\* | 2.37473 | .000\*\* |
| 26-30 yaş | 31-35 | 3.83084 | 2.46821 | .529 |
| 36-40 | -2.04679 | 2.64511 | .938 |
| 41 ve üzeri | -8.34249\* | 2.43436 | .006\* |
| 31-35 | 36-40 | -5.87763 | 3.08756 | .316 |
| 41 ve üzeri | -12.17333\* | 2.90903 | .000\*\* |
| 36-40 yaş | 41 ve üzeri | -6.29570 | 3.06057 | .240 |

\*p < 0.01, \*\*p<.001

Tablo 9 incelendiğinde 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar ile 20-25 yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puan ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlılık olduğu görülmektedir. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puanları 20-25yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar ile 26-30 yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puan ortalamaları arasında .01 düzeyinde anlamlılık ortaya çıkmıştır. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puanları 26-30 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar ile 31-35 yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puan ortalamaları arasında .001 düzeyinde anlamlılık ortaya çıkmıştır. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puanları 31-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

***Tablo 10.*** *Çalışma grubunun çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel verileri*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | EğitimDurumu | N |  | S |
| Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları | Lise | 95 | 70.8211 | 19.19607 |
| Lisans | 419 | 74.2434 | 17.99037 |
| Lisansüstü | 100 | 74.0700 | 18.66843 |

Tablo 10 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre çalışma grubunun bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ortalamaları lise mezunu katılımcılar için (= 70.82), lisans mezunu olan katılımcılar için (= 74.24), lisansüstü mezunu olan katılımcılar için (= 74.07) olarak bulunmuştur. Tablo 8’de eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 11.** Eğitim durumu açısından çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bağımlı Değişken | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | S.D. | Kareler Ortalaması | F | P |
| Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları | Gruplar Arasında | 924.697 | 2 | 462.348 | 1.382 | .252 |
| Gruplar İçinde | 204427.637 | 611 | 334.579 |
| Toplam | 205352.334 | 613 |  |

Tablo 11 incelendiğinde eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarında (F= 1.382), p= .252> .05 düzeyinde anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür.

***Tablo 12.*** *Çalışma grubunun kendini toparlama gücü puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel verileri*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | EğitimDurumu | N |  | S |
| Kendini Toparlama Gücü | Lise | 95 | 136.0316 | 18.25904 |
| Lisans | 419 | 132.2243 | 19.03277 |
| Lisansüstü | 100 | 137.0700 | 14.98097 |

Tablo 12 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre travmatik yaşantısı olan bireylerin kendini toparlama gücü puan ortalamaları lise mezunu katılımcılar için (= 136.0316), lisans mezunu olan katılımcılar için (= 132.2243), lisansüstü mezunu olan katılımcılar için (= 137.0700) olarak bulunmuştur.

**Tablo 13.** Eğitim durumu açısından kendini toparlama gücü puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bağımlı Değişken | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | S.D. | Kareler Ortalaması | F | P |
| Kendini Toparlama Gücü | Gruplar Arasında | 2558.709 | 2 | 1279.354 | 3.814 | .023\* |
| Gruplar İçinde | 204976.327 | 611 | 335.477 |
| Toplam | 207535.036 | 613 |  |

\*p<.05

Tablo 13’de eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 13 incelendiğinde eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanlarında (F= 3.814), p= .023< .05 düzeyinde anlamlı farklılaşma görülmüştür. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Tukey HSD testi yapılmış ve sonuçlar aşağıda Tablo 14’de verilmiştir.

***Tablo 14.*** *Eğitim durumu değişkeni açısından kendini toparlama gücü puanlarına ilişkin tukey HSD testi sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Eğitim Durumu | | Ortalamalar Farkı | Standart Hata | p |
| Kendini Toparlama Gücü | Lise Mezunu | Lisans Mezunu | 3.80724 | 2.08134 | .161 |
| Lisans üstü | -1.03842 | 2.62414 | .917 |
| Lisans Mezunu | Lisans üstü | -4.84566\* | 2.03849 | .047\* |

\*p < 0.05

Tablo 10’da eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 10 incelendiğinde lisansüstü mezunu grubundaki katılımcılar ile lisans mezunu grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puan ortalamaları arasında. 05 düzeyinde anlamlılık olduğu görülmektedir. Lisansüstü mezunu grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puanları lisans mezunu grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

***Tablo 11.*** *Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Değişkenler | (1) | (2) |
| Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları |  | .27 |
| Kendini Toparlama Gücü | .27 |  |

\* p < .01

Tablo 14’de yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizine yer verilmiştir. Tablo 14 incelendiğinde araştırmaya katılanların çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama güçleri arasında ilişkiyi gösteren korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları incelendiğinde, çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r = .27, p < .01).

# TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları medeni durum, cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda araştırmaya katılan yetişkin bireylerin mutlu çocukluk anılarına sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Araştırmada yetişkin bireylerin kendini toparlama gücünün cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulgular ilgili literatürle (Bektaş & Özben,2016; Gürgan, 2006; Kaya, 2015; Sezer & Sadioğlu, 2015) tutarlılık göstermektedir. Kendini toparlama gücünün cinsiyete göre farklılaşmamasını Bektaş ve Özben (2015), cinsiyetin psikolojik açıdan bir farklılık yaratmaması şeklinde açıklamaktadır.

Araştırmada yetişkin bireylerin kendini toparlama gücünün medeni duruma göre farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre evli katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri bekâr katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Elde edilen bu bulgular Kırımoğlu, Yıldırım ve Temiz’in (2010), çalışması ile benzerlik göstermezken, Türker’in (2018) çalışması ile benzerlik göstermektedir. Türker’e (2018) göre, evliliğin bireylerin ruh sağlığını olumlu etkilemekte ve hayattaki zorluklar karşısında eşlerin birbirine destek olmasının kendini toparlama gücünü artırmaktadır. Öz ve Yılmaz (2009) da yakın ilişkiler kurmanın ve kabul görmenin koruyu olduğunu ve kendini toparlama gücünü artırdığını ifade etmektedir.

Araştırmada yetişkin bireylerin kendini toparlama gücünün yaşa göre farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri 20-25; 26-30 ve 31-35 yaş grubundaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmadan elde edilen bu bulgular Bektaş ve Özben’in (2016) ve Özdayı’nın (2018) araştırması ile benzerlik göstermezken, Türker’in (2018) çalışması ile benzerlik göstermektedir. Türker’in (2018), yetişkinlerle yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Türker’in (2018) araştırmasında, yaş ilerledikçe kendini toparlama gücünün arttığı ve 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların en yüksek kendini toparlama gücü düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Bu bağlamda yaş ilerledikçe kişinin kazanmış olduğu hayat tecrübeleriyle zorluklara dayanma gücünün de arttığı ifade edilmiştir. Gençtan’a (1995) göre bu yaşlar sosyoekonomik açıdan bireyin avantajlı olduğu, genellikle aile kurduğu ve çocuk sahibi olduğu, sosyal bir çevrenin içinde yer aldığı, kendi yaşamı hakkında söz sahibi olduğu bir dönemdir. Pek çok koruyucu faktörü barındırabilecek olan bu yaş döneminde bireyin kendini toparlama gücünün arttırdığı ifade edilebilir.

Araştırmada yetişkin bireylerin kendini toparlama gücünün eğitim durumuna göre farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre lisansüstü mezunu grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri lisans mezunu grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bulgular Bektaş ve Özben’in (2016) araştırması ile benzerlik göstermektedir. Bektaş ve Özben’e (2016) göre kendini toparlama gücünün eğitim durumuna göre farklılaşmasının sebebi eğitimin kişisel gelişim olanağı yaratması, bireyin sosyal ağını zenginleştirmesi ve yaşam kalitesini artırarak kendini toparlama gücünü olumlu etkilemesidir. Öz ve Yılmaz’a (2009) göre, bilişsel yeteneğe sahip olmak ve bireyin kendisini akademik anlamda yeterli algılaması koruyucu faktörlerdendir. Bu bağlamda kendini toparlama gücünü olumlu etki etmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğudur. Katılımcıların çocukluk dönemi anıları ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça kendilerini toparlama güçlerinin de arttığı veya tersi yönde pozitif bir ilişkinin olduğundan bahsedilebilir. Elde edilen bu bulgular Matos, Pinto-Gouveia ve Duarte’nin (2013), araştırması ile benzerlik göstermektedir. Matos, Pinto-Gouveia ve Duarte’nin (2013) araştırmasına göre çocukluğunu mutlu hatırlamayan ve utanç anımsayan bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştığında istemsiz olarak mağlubiyet stratejilerini harekete geçirdiği ve depresif belirtiler yaşadığı görülmüştür. Ailesel risk faktörleri göz önüne alındığında ailesinde yeterli ilgiyi, desteği ve sevgiyi alamamış bireyler, ailesinin zihninde olumsuz ve istenmeyen kişi olarak var olduğunu düşünerek kendilerini yargılayabilirler.

Matos, Pinto-Gouveia ve Duarte’e (2013) göre, çocukluğunu mutlu hatırlayan, yeterli ilgiyi, sevgiyi aldığını hatırlayan bireyler ise, başkalarının gözünden kendilerini daha az yargılama eğilimindedirler.

Bowlby (1973), ailesi tarafından istenmediğini hisseden bir çocuğun sadece ailesinin değil hiç kimsenin kendisini istemeyeceğini hissedeceğini ailesi tarafından sevildiğini hisseden bir çocuğun ailesi gibi diğer insanların da kendisini seveceği düşüncesiyle yetişebileceğini vurgular (Akt., Özteke, 2015). Koruyucu ailesel faktörler kendini toparlama gücünü artırmaktadır. Kendini toparlama gücüne sahip bireyler yaşamda her an karşılaşılabilecek zorlu hayat tecrübelerine zaman içerisinde uyum sağlayarak, stresli olaydan önce kendilerinde var olan yetkinliklere dönerler (Garmezy, 1993). Bu bağlamda yaşamı değerli algılayabilirler.

Bu araştırmada göstermiştir ki bireylerin kendini toparlama gücü çocukluk döneminin mutlu anılarla hatırlanması ile ilişkilidir. Kendini toparlama gücüne sahip bireyler yetiştirmek için çocukluk yıllarında mutlu, huzurlu, destekleyici ve güvenli aile ortamının sağlanması yerinde olacaktır. Bu bağlamda aileleri bilinçlendirmek ve desteklemek adına yapılacak hizmetler yaygınlaştırılabilir. Alan yazın incelendiğinde çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ilgili sınırlı sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir. Kendini toparlama gücü ile ilgili ise ülkemizde boylamsal araştırmalara ve çocuklarla ilgili çalışmalara rastlanmamıştır. Ülkemizde konuyla ilgili araştırmaların yapılması önerilebilir.

# KAYNAKÇA

Akın, A., Uysal, R. & Çitemel, N. (2013). Çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ölçeğinin türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26* (1), 71-80.

Bektaş, M. & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14* (1), 215-240.

Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics, 18* (2), 203- 211.

Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve Davranışı* (17. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Eryavuz, A. (2006). *Çocuklukta algılanan ebeveyn kabul veya reddinin yetişkinlik dönemi yakın ilişkileri üzerindeki etkileri* [*Effects of perceived parental accaptance-rejection on intimate relationships in adulthood*] (Doctoral dissertation, Ege University, İzmir, Turkey). Retrieved from https:// tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness ve Well-Being, 1* (1), 1-22.

Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry, 56* (1), 127- 136.

Gençtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası* (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

İslam, E. (2016). Romantik ilişkide kendilik değerlendirmesi ile algılanan ebeveyn kabul- red düzeyi arasındaki ilişki ve kendini toparlama gücünün aracılık rolü [*The relationship between parent acceptance rejection and self- assessment in romantic relationship: mediator role of self-resilience*] (Master’s thesis, Maltepe University, İstanbul, Turkey). Retrieved from https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/

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

Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi* (28. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaya, İ. & Çeçen Eroğlu, A. R. (2013). Ergenlerde çocukluk dönemi istismar yaşantılarının yordayıcısı olarak aile işlevlerinin rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi, 38* (168), 386- 397.

Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış prolemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* [*The mediating role of automatic thought and cognitive emotion regulation strategies on relationships among childhood abuse, behavioral problems and resilience of adolescents*] (Doctoral dissertation, Çukurova University, Adana, Turkey). Retrieved from https:// tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/

Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y. & Temiz, A. (2010). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4* (1), 88-97.

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

Malak, K. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [*University students’ self-lift power with heads of the relationship between emotional*] (Master’s thesis, Selçuk University, Konya, Turkey). Retrieved from https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/

Matos, M., Pinto-Gouveia, J. & Duarte, C. (2013). Internalizing early memories of shame and lack of safeness and warmth: The mediating role of shame on depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41* (04), 479- 493.

Onur Sezer, G. & Sadioğlu, Ö. (2015). Sınıf öğretmeni adaylarının kişiler arası öz-yeterlik inançları ile kendini toparlama gücünün farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* (15), 203-219.

Öz, F. & Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82- 89.

Özdayı, N. (2018). Elit sporcuların yılmazlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal, 4* (19), 2184-2192.

Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve bedensel imgesel baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmelliyetçiliği yordaması* [*The prediction of romantic relationship perfectionism by attachment, mate selection myths and body image coping strategies*] (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University, Konya, Turkey). Retrieved from https:// tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/

Polat, O. (2001). *Çocuk ve şiddet* (1. Baskı). İstanbul: Der Yayınları.

Richter, A., Gilbert, P. & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 82*, 171–184.

Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3* (26), 77- 86.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35 (35), 297- 306.

Ülker, M. (2016). *Kadınlarda çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısı arasındaki ilişki* [*Early memories of warmth and the self perception of parental roles within females*] (Master’s thesis, Necmettin Erbakan University, Konya, Turkey). Retrieved from https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/

Wagnild, G. M. & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement, 1* (2), 165- 178.

Yıldız Türker, N. (2018). *Yetişkinlerde dindarlık ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine bir araştırma* [*an ampirical research on the relationship between religiosity and psychological resilience in the adult people*] (Master’s thesis, Uludağ University, Bursa, Turkey). Retrieved from https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/

1. Bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli yüksek lisans programında yürütülen tezin bir kısmıdır. [↑](#footnote-ref-1)
2. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye, https://orcid.org/0000-0003-2980-1963 [↑](#footnote-ref-2)
3. Dr. Öğr. Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye, https://orcid.org/0000-0002-3516-4895 [↑](#footnote-ref-3)