


Geliş Tarihi : 10.07.2024  
Kabul Tarihi : 30.12.2024

 <https://doi.org/10.20304/humanitas.1514071>

Yılmaz Halıcı, Ö. ve Arıkan, S. (2025). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(25), 430-454. <https://doi.org/10.20304/humanitas.1514071>

## YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DUYGU DÜZENLEME VE SIKINTIYA DAYANMA ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ<sup>1</sup>

Özlem YILMAZ HALICI<sup>2</sup>, Selma ARIKAN<sup>3</sup>

### ÖZ

Psikolojik dayanıklılık geliştirilebilen bir özelliktir ve bu amaçla ilişkili faktörlerin hedef alınması işlevsel görünmektedir. Geçmiş çalışmalar bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanmanın psikolojik dayanıklılığa katkı sağlayabilecek becerilerden olduğunu göstermektedir. Bu beceriler ise diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi kapsamında geliştirilebilmektedir. Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmaya Türkiye’de yaşayan 18-63 yaş arası (*Ort.* = 29.48) 353 kişi (237 kadın, 115 erkek, 1 diğer) katılmıştır. Katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği, Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği-Kısa Formu, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanmanın birbirleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. PROCESS Macro 3.4.1 versiyonu ile yapılan basit aracılık modeli analizlerinde, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanmanın ayrı ayrı aracılık rollerinin olduğu belirlenmiştir. Ek olarak, yapılan paralel çoklu aracılık modeli analizinde duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma aracı değişkenler olarak birlikte ele alındığında, toplam dolaylı etkinin ve duygu düzenlemenin aracılık etkisinin anlamlı olduğu; ancak sıkıntıya dayanmanın aracılık etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Toplu modelde duygu düzenlemenin sıkıntıya dayanmanın etkisini azaltmış olabileceği düşünülmüştür. Bulgular alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır. Sonuç olarak, diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi gibi müdahalelerle kişilerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin geliştirilmesinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini de artırmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik dayanıklılık, Bilinçli farkındalık, Duygu düzenleme, Sıkıntıya dayanma, Diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi


<sup>1</sup> Bu çalışma, 21. Ulusal Psikoloji Kongresi’nde sözel sunum olarak sunulmuştur.

<sup>2</sup> Dr., Bağımsız Araştırmacı, ozlemyilmazhalici@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9496-0106>

<sup>3</sup> Prof. Dr., İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, selma.arikan@medeniyet.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-9603-8243>

Date Received : 10.07.2024

Date Accepted : 30.12.2024

 <https://doi.org/10.20304/humanitas.1514071>

Yılmaz Halıcı, Ö., & Arıkan, S. (2025). Examining the relationships between psychological resilience, mindfulness, emotion regulation and distress tolerance among adults. *HUMANITAS - Journal of Social Sciences*, 13(25), 430-454. <https://doi.org/10.20304/humanitas.1514071>

## EXAMINING THE RELATIONSHIPS BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, MINDFULNESS, EMOTION REGULATION AND DISTRESS TOLERANCE AMONG ADULTS<sup>4</sup>

Özlem YILMAZ HALICI<sup>5</sup>, Selma ARIKAN<sup>6</sup>

### ABSTRACT

Resilience is a trait that can be improved, and targeting related factors to achieve this goal seems functional. Previous studies show that mindfulness, emotional regulation and distress tolerance are some of the skills that can contribute to resilience. These skills can be improved within the scope of dialectical behavior therapy skills training. The aim of this study is to examine the relationships between resilience, mindfulness, emotion regulation and distress tolerance among adults. 353 people (237 women, 115 men, 1 other) aged between 18-63 (Mean = 29.48) who live in Türkiye participated in the study. Sociodemographic Information Form, Connor-Davidson Resilience Scale, Five-Facet Mindfulness Questionnaire-Short Form, Emotion Regulation Skills Questionnaire and Distress Tolerance Scale were applied to the participants. As a result of the correlation analysis, it was determined that resilience, mindfulness, emotion regulation and distress tolerance were positively related to each other. In the simple mediation model analyses conducted with PROCESS Macro version 3.4.1, it was determined that emotion regulation and distress tolerance each have mediating roles in the relationship between mindfulness and resilience. In addition, in the parallel multiple mediation model analysis, when emotion regulation and distress tolerance were considered together as mediator variables, the total indirect effect and the mediator role of emotion regulation were significant; however, the mediator role of distress tolerance was not significant. In the combined model, it was thought that emotion regulation may have reduced the effect of distress tolerance. The findings were discussed in line with the literature. As a result, it is thought that improving people's mindfulness, emotion regulation and distress tolerance skills through interventions such as dialectical behavior therapy skills training may also help to increase their resilience levels.

**Keywords:** Resilience, Mindfulness, Emotion regulation, Distress tolerance, Dialectical behavior therapy skills training

<sup>4</sup> This study was presented as oral presentation at the 21st National Psychology Congress.

<sup>5</sup> Ph.D., Independent Researcher, [ozlemyilmazhalici@gmail.com](mailto:ozlemyilmazhalici@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-9496-0106>

<sup>6</sup> Prof., Istanbul Medeniyet University, Faculty of Letters, [selma.arikan@medeniyet.edu.tr](mailto:selma.arikan@medeniyet.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-9603-8243>

## Giriş

Özellikle son yıllarda artan iklim değişikliği, pandemi, göçler, teknolojik gelişmeler gibi geniş çaplı ve hızlı değişimler tüm dünyayı etkilemektedir (Selçuk, 2023). Hayatın doğal bir parçası olan olumlu veya olumsuz anlamdaki değişimler beraberinde belirsizlik, stres ve kaygıyı da getirebilmektedir (Selçuk, 2023). Bu noktada psikolojik dayanıklılık kavramı gündeme gelmektedir. Psikolojik dayanıklılık (veya psikolojik sağlamlık); travmatik olaylar, zorluklar veya önemli stres kaynaklarına iyi bir şekilde uyum sağlayabilme süreci olarak tanımlanabilir (American Psychological Association [APA], 2020). Psikolojik dayanıklılık zorlu deneyimler sonrası hem toparlama ve iyileşme hem de kişisel gelişmeyi içerir (APA, 2020). Psikolojik olarak dayanıklı şeklinde nitelendirilen kişiler, kendilerindeki ve çevrelerindeki koruyucu kaynakları kullanarak zorluklarla baş edebilirler ve kırılgan kişilere göre daha esneklerdir (Friborg vd., 2003). Bu kavram, kişinin stresle daha iyi başa çıkabilmek için önemli psikolojik becerileri ile ailevi, sosyal ve dış destek kaynaklarını kullanabilme becerisini de içerir (Friborg vd., 2003). Psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş halinin korunması (Pidgeon & Keye, 2014), tedaviden olumlu sonuç alınması (Connor & Davidson, 2003) gibi olumlu özellikler ile yakından ilişkilidir ve önemli bir konu olarak görülmektedir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılığı geliştirmenin gerekliliği gündeme gelmektedir. Psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilmesi için ise psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olan koruyucu faktörlerin hedef alınması işlevsel görünmektedir. Bu çalışma, diyalektik davranış terapisi beceri eğitiminin içeriği doğrultusunda şekillendirilmiştir. Bu eğitim kapsamında ele alınan özelliklerin psikolojik dayanıklılığa katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma, diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi kapsamında geliştirilmesi hedeflenen bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkilerini incelemeyi içermektedir.

Diyalektik davranış terapisi, öncelikle sınır kişilik bozukluğu ile kendine zarar verme ve intihar davranışları olan bireyler için geliştirilen, zamanla farklı alanlarda da uygulanmaya başlanan ve etkililiği bilimsel çalışmalarla desteklenen bir tedavi yaklaşımıdır (Linehan, 1993, 2015). Diyalektik davranış terapisi; bireysel terapi, grup beceri eğitimi, seanslar arası telefon görüşmesiyle koçluk ve tedavi ekibinin konsültasyon toplantısı bileşenlerinden oluşan bütüncül bir müdahaledir (Linehan, 1993). Öz saygıyı arttırmak, işlevsel olmayan ve uyum bozucu davranışları azaltmak, psikopatolojik belirtileri (kaygı, stres, depresyon gibi) azaltmak, olumlu duyguları arttırmak, sorun çözme becerilerini geliştirmek gibi hedefler diyalektik davranış terapisinin odağındadır (Linehan, 1993). Müdahalenin bir parçası olarak bu doğrultuda uygulanan beceri eğitiminde bilinçli farkındalık, duygu düzenleme, sıkıntıya dayanma ve kişilerarası etkililik becerilerine dair modüller yer almaktadır (Linehan, 2015). Öğretilen bu becerilerin kişilerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesini arttırarak daha yaşanabilir bir hayata sahip olmalarına katkı sağladığı düşünülmektedir (Linehan, 1993, 2015). Diyalektik davranış terapisi ergenler ve yetişkinler gibi farklı yaş gruplarında, farklı kültürlerde ve farklı sorunlara yönelik olarak uygulanabilmektedir (Fleming vd., 2015; Harned vd., 2014; Navarro-Haro vd., 2018; Roosen vd., 2012; Sehati vd., 2019; Üstündağ-Budak vd., 2019). Yapılan çalışmalarda diyalektik davranış terapisi müdahalesi sonrasında katılımcıların psikopatolojik belirtilerinin azaldığı, intihar ve/veya kendine zarar verme, madde kullanımı gibi davranışlarının azaldığı, işlevsellik düzeyi ve yaşam kalitesinin arttığı belirlenmiştir (Fleming

vd., 2015; Harned vd., 2014; Navarro-Haro vd., 2018; Roosen vd., 2012; Sehati vd., 2019; Üstündağ-Budak vd., 2019). Bu bilgilerden yola çıkılarak, diyalektik davranış terapisi kapsamında ele alınan bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin psikolojik dayanıklılıkla da ilişki olabileceği ve bu becerileri geliştirmenin psikolojik dayanıklılığa katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

*Bilinçli farkındalık (veya bilgece farkındalık)*, yargılayıcı olmadan ve andan kopmadan zihni bilinçli bir şekilde içinde bulunulan ana odaklama durumudur (Linehan, 1993, 2015). Bu kavram, kişinin günlük yaşamına getirdiği andaki farkındalık ile ilgilidir (Linehan, 1993, 2015). Bilinçli farkındalık halinde kişi her anın yeni bir başlangıç ve biricik olduğunu algılayabilir, anın akışına ona tutunmadan veya onu bastırmadan katılabilir, düşüncelerin, duyguların, duyuların, görüntülerin gelip gidişini deneyimleyebilir (Linehan, 1993, 2015). Son yıllarda bilinçli farkındalık uygulamaları ruh sağlığı alanındaki müdahalelere dahil edilerek yaygınlaşmıştır (Baer vd., 2006). Bu kapsamda bilinçli farkındalık, psikolojik belirtileri azaltmak ve psikolojik iyilik halini arttırmak için öğrenilebilecek ve uygulanacak beceriler bütünü olarak kavramsallaştırılabilmektedir (Baer vd., 2006). Bilinçli farkındalık diğer beceriler için bir öncül olarak görüldüğünden diyalektik davranış terapisi beceri eğitiminin ilk modülünü bilinçli farkındalık becerisi oluşturmaktadır (Linehan, 2015). Katılımcılar öncelikle bilinçli farkındalık becerilerini, ardından da bununla birlikte duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerini geliştirebilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, farklı ülkelerde ve örneklemelerde yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu (Bajaj & Pande, 2016; Keye & Pidgeon, 2013; Montero-Marin vd., 2015; Pidgeon & Keye, 2014) ve bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur (Bajaj & Pande, 2016; Keye & Pidgeon, 2013). Ayrıca, koruma altındaki ve ruh sağlığı merkezlerindeki çocuklarla yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık odaklı sanatsal etkinliklerin yer aldığı bir müdahale programının çocuklarda psikolojik dayanıklılığı artıracak yönde etkili olabileceği belirlenmiştir (Coholic, vd., 2012). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık uygulamaları içeren müdahalelerin, travmatik olaylara maruz kalan veya risk altındaki kişilerde travma sonrası stres bozukluğu oluşumunun engellenmesi, belirtilerin azaltılması ve psikolojik dayanıklılığının artırılması yönünde etkili olabileceği belirtilmiştir (Hosseinian & Nooripour, 2019; Thompson vd., 2011). Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de artacağı (Nila vd., 2016), dolayısıyla psikolojik dayanıklılığı güçlendirmek için bilinçli farkındalığı hedef almanın önemli olduğu görülmektedir.

*Duygu düzenleme*, kişinin hedeflerine ulaşabilmek için duygusal tepkileri ile bunların yoğunluk ve zamansal özelliklerini gözleme, değerlendirme ve değiştirmeden sorumlu dışsal ve içsel süreçlerden oluşur (Thompson, 1994). Duygu düzenleme duyguların bilinçli bir şekilde farkında olma, duyguları tanıma ve doğru bir şekilde isimlendirme, o anki duygulara sebep olan ve sürdüren faktörleri belirleyebilme, duyguları uyumlu bir şekilde aktif olarak değiştirebilme, istenmeyen duygular değiştirilemediği zaman onları kabul etme ve onlara tahammül gösterme, kişisel hedeflere ulaşmak için gerekli olduğu takdirde olumsuz duyguları tetikleme olasılığı olan durumlara girme ve bunlarla yüzleşme, zorlayıcı duygularla baş etmeye çalışırken kendi kendine destek sağlayabilmeyi kapsamaktadır (Berking, 2007, akt. Grant vd., 2018). Kişiler bu becerileri başarılı bir şekilde uygulayamadığında, bu becerileri hiç edinemediği için

uygulamayı deneyemediğinde ve/veya bu becerilere ulaşabilecekken uygulamayı denemediğinde duygu düzenlemenin başarısız olduğu düşünülmektedir (Berking, 2007, akt. Grant vd., 2018). Duygu düzenleme ile ilişkili sorunların istenmeyen duyguların artmasına ve psikopatoloji oluşumuna katkı sağladığı bilinmektedir (Grant vd., 2018). Duygu düzenleme konusunda verilecek eğitim duygusal hassasiyeti, duygularının yoğunluğu ve/veya duygusal sıkıntıları yüksek kişilere faydalı olmaktadır (Linehan, 1993, 2015).

Alanyazında duygu düzenleme becerileri olumlu duyguların deneyimlenebilmesi ve olumsuz duyguların azaltılarak düzenlenebilmesi açısından psikolojik dayanıklılık için önemli bir faktör olarak görülmektedir (Kay, 2016). Özellikle olumlu duyguları hissetme ve arttırma becerileri gelişmiş kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir (Tugade & Fredrickson, 2007). Depresyon ve kaygı bozuklukları olan yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, işlevsel bilişsel duygu düzenleme stratejilerini uygulamanın (planlamaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme vb.) psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve psikolojik dayanıklılığı yordadığı belirlenmiştir (Min vd., 2013). Benzer şekilde, ergenlerle yapılan bir çalışmada genel duygu düzenleme becerilerinin ve olumlu yeniden değerlendirme bilişsel duygu düzenleme stratejisini uygulamanın psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde ilişkili ve psikolojik dayanıklılığın yordayıcılarından oldukları bulunmuştur (Mestre vd., 2017). Çocuklarla yapılan bir başka çalışmada ise durumu veya durumla ilgili yorumu değiştirerek hissedilen duyguyu değiştirmek şeklindeki duygu düzenleme stratejisini uygulamanın psikolojik dayanıklılık ile ilişkili ve psikolojik dayanıklılığa katkı sağlayan bir özellik olduğu sonucuna varılmıştır (Fried & Chapman, 2012). Bu bilgiler ışığında, kişilerin duygu düzenleme becerileri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de artacağı; dolayısıyla duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

*Sıkıntıya dayanma*, olumsuz ruh halini deneyimleyebilme ve ona dayanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Simons & Gaher, 2005). Sıkıntıya dayanma düzeyi düşük kişiler sıkıntıyı katlanılamaz veya baş edilemez olarak algırlar ve sıkıntılı olmayı kabullenememe, sıkıntılı olmaktan utanç duyma ve baş etme becerilerini yetersiz görme eğilimindedirler (Simons & Gaher, 2005). Sıkıntıya dayanma ruh sağlığı açısından önemlidir çünkü acıdan ve sıkıntıdan tamamen kaçınılamaz ve bu gerçeği kabul edememek acıyı ve sıkıntıyı artırır. Sıkıntıya dayanma değişim için girişimde bulunmanın bir parçasıdır, acıdan ve sıkıntıdan kaçmak ise istenilen değişimleri yapma konusunda engel oluşturur (Linehan, 1993, 2015). Sıkıntıya dayanma, kişinin çevresini farklı olması talebinde bulunmadan algılaması, güncel duygu durumunu değiştirmeye kalkışmadan deneyimlemesi, düşüncelerini ve davranış örüntülerini durdurma veya kontrol etmeye çalışmadan gözlemlemesi becerilerini kapsar (Linehan, 1993, 2015). Sıkıntıya dayanma becerileri kriz durumlarını daha da kötüleşmeden atlatabilmeyi ve durumun gerçekliğini kabul edebilmeyi sağlar (Linehan, 1993, 2015). Diyalektik davranış terapisi beceri eğitiminde duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri birbiriyle ilgili ancak birbirinden ayrı iki konu olarak ele alınmaktadır. Duygu düzenleme becerileri temelde kısa veya uzun vadede olumsuz duyguların azaltılıp olumlu duyguların artırılması ile ilişkilirken, sıkıntıya dayanma becerisi kriz durumlarını atlatabilmek, herhangi bir şey yapmadan önce durabilmek, sakinleşebilmek ve sıkıntıyı tolere edebilmekle ilgilidir.

Alanyazında sıkıntıya dayanma ve psikolojik dayanıklılığın da ilişkili kavramlar olduğu belirlenmiştir (Nila vd., 2016). Sıkıntıya dayanma düzeyi düşük kişilerin psikopatolojiler açısından risk altında olduğu, sıkıntıya dayanma düzeyi yüksek olan kişilerin ise psikolojik dayanıklılık ile bu riskten kaçınabileceği düşünülmektedir (Leyro vd., 2010). Hemşirelerle yapılan bir çalışmada sıkıntıya dayanma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu ve sıkıntıya dayanmanın psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur (Falavarjani & Yeh, 2019). Benzer şekilde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sıkıntıya dayanma ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve sıkıntıya dayanmanın psikolojik dayanıklılığı başka değişkenler aracılığıyla yordadığı bulunmuştur (Arici-Ozcan vd., 2019). Bu bulgulardan yola çıkılarak, kişilerin sıkıntıya dayanma düzeyinin psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde rol oynayan bir faktör olarak ele alınabileceği düşünülmektedir.

Alanyazındaki ilişkisel, deneysel ve müdahale odaklı çalışmalar bilinçli farkındalık uygulamalarının sağlıklı duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Roemer vd., 2015). Bilinçli farkındalığın duygu düzenlemede yaşanan zorluklarla ters yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Sharma & Singh, 2016). Ayrıntılı olarak inceleme yapılan başka bir çalışmada; tanımlama ve tepkisizlik bilinçli farkındalık boyutlarının kabul, yeniden değerlendirme, sorun çözme, duyguları deneyimleme ile pozitif yönde ve ifade etmeyi bastırma duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönde, gözlemlene ve yargılamama bilinçli farkındalık boyutlarının ise ruminasyon duygu düzenleme stratejisi ile sırasıyla pozitif ve negatif yönde yakın ilişkili olduğu belirtilmiştir (Iani vd., 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalığın duyguları ayırt edebilme ile pozitif, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal değişkenlik ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Hill & Updegraff, 2012). Çalışan bireylerle yapılan bir başka çalışmada, bilinçli farkındalığın duygusal tükenme ve olumsuz duyguları bastırıp, sahte bir olumlu duygu ifadesi göstermek şeklindeki yüzeysel duygu düzenleme stratejisini uygulama ile ters yönde ilişkili olduğu, bilinçli farkındalık odaklı müdahale programına katılan çalışanların katılmayanlara kıyasla duygusal tükenme ve olumsuz duyguları bastırıp, sahte bir olumlu duygu ifadesi göstermek şeklindeki yüzeysel duygu düzenleme stratejisi kullanımının azaldığı bulunmuştur (Hülshager vd., 2013). Ek olarak, bilinçli farkındalığın (özel olarak farkındalık ve kabullenme alanları) duygusal uyarılma derecesi, bedensel belirtiler gibi duygu durumundaki değişikliklere yönelik dikkati artırarak, bu duyum ve deneyimlere yargılayıcı olmayan bir açıklıkla yaklaşarak yönetici kontrolü de (executive control) arttırdığı; böylece duygu düzenlemeye katkı sağladığı düşünülmektedir (Teper vd., 2013). Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda, bilinçli farkındalık düzeyinin duygu düzenleme üzerinde rol oynayabileceği anlaşılmaktadır.

Benzer şekilde, sigara kullanan kişilerle yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık ve sıkıntıya dayanmanın pozitif yönde ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalığın (özellikle farkındalıkla davranma ve yargılamadan kabul etme) sıkıntıya dayanmayı yordadığı bulunmuştur (Luberto vd., 2014). Bilinçli farkındalık düzeyini artırarak sıkıntıya dayanma düzeyini yükseltmenin sigarayı bırakmaya yardımcı olabileceği düşünülmüştür (Luberto vd., 2014). Romantik ilişkisi olan kadınlarla yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık ve sıkıntıya dayanmanın pozitif yönde ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalığın (özellikle içsel deneyimleri yargılamama ve tepkisiz kalma) sıkıntıya dayanmayı yordadığı belirlenmiştir (Brem vd., 2016). Bilinçli farkındalık yardımıyla sıkıntıya dayanma düzeyinin artırılmasının kadınların, romantik

partnerlerine uyguladığı flört şiddetini azaltıcı etkisi olabileceği düşünülmüştür (Brem vd., 2016). Ek olarak, üniversite öğrencileri (Carpenter vd., 2019), ergenler (Hosseinian & Nooripour, 2019), yetişkinler (Nila vd., 2016) ve mesleki tükenmişlik yaşayan hemşireler (Motaghedi vd., 2016) gibi farklı örneklerde ve farklı ülkelerde yapılan çalışmalar bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin sıkıntıya dayanma düzeyini artırıcı etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgulardan yola çıkılarak bilinçli farkındalık düzeyinin sıkıntıya dayanma düzeyi üzerinde bir rolü olabileceği anlaşılmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkileri incelemektir. Bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin psikolojik dayanıklılığı artıran özelliklerden olabileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık becerisi, diyalektik davranış terapisi beceri eğitiminde duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri için bir öncül olarak görüldüğünden (Linehan, 2015), bu çalışmada bilinçli farkındalık bağımsız değişken, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma ise aracı değişkenler olarak ele alınmıştır. Çalışmanın hipotezleri şu şekildedir:

- 1- Kişilerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordamaktadır; bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi de artar.
- 2- Kişilerin bilinçli farkındalık becerileri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü vardır.
- 3- Kişilerin bilinçli farkındalık becerileri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanma becerilerinin aracı rolü vardır.
- 4- Kişilerin bilinçli farkındalık becerileri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin aracı rolü vardır.

### **Araştırmanın Önemi**

Daha önce bahsedildiği üzere, psikolojik dayanıklılık önemli bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı desteklemek için ise diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi gibi müdahalelerden faydalanılabileceği öngörülmektedir. Bu amaçla öncelikle ilişkisel bir çalışma ile gelecekteki klinik çalışmalar için bir fikir oluşturmak önemli görünmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın hem ulusal hem de uluslararası alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, çalışma bulgularının psikolojik dayanıklılığı artırmak adına yapılabilecek klinik müdahalelere dair fikir sağlayabileceği tahmin edilmektedir.

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu çalışma, yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri arasındaki ilişkilerinin incelenmesine dayanan, nicel yöntemle

yürütülmüş, ilişkisel ve kesitsel (Büyüköztürk vd., 2018) bir çalışmadır. Araştırmanın hedef kitlesinin genel hatlarıyla 18-65 yaş aralığındaki kişiler olduğu söylenebilir.

### **Araştırmanın Çalışma Grubu**

Çalışmaya, Türkiye’de yaşayan 18-63 yaş arası ( $Ort. = 29,48$ ,  $SS = 9,38$ ) toplam 353 kişi katılmıştır. Katılımcıların çoğunluğu kadın ( $N = 237$ , %67,1), üniversite ve üstü eğitim seviyesinde ( $N = 300$ , %84,9) kişilerden oluşmaktadır. Katılımcılardan 202’si (%57,2) romantik ilişkisi olduğunu (evlilik, nişanlılık, flört gibi) belirtmiştir. Başta İstanbul, Ankara, İzmir olmak üzere toplamda 44 farklı şehirden katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılardan 193’ü (%54,7) bir işte çalıştığını bildirmiştir. Katılımcılar üniversite öğrencileri ile ev hanımı, mühendis, psikolog, öğretmen, memur, akademisyen, teknik personel gibi çeşitli meslek gruplarından kişilerden oluşmaktadır

### **Veri Toplama Araçları ve Süreci**

Çalışma öncesinde Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 36/22 sayılı kararlar ile izin alınmıştır. Katılımcılara kolayda ve kartopu örnekleme yöntemleriyle ulaşılmıştır. Çalışmanın verileri internet üzerinden dağıtılan anketler aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden kişilere çalışmanın amacı, uygulanacak anket, katılımcıların hakları, gönüllülük, gizlilik ve çalışmadan çekilme durumlarına ilişkin bilgi (Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu) sunulmuştur. Katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği-Kısa Formu, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği uygulanmıştır.

### **Sosyodemografik Bilgi Formu**

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış sorulardan oluşmaktadır. Sorular yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, romantik ilişki durumu, aylık ortalama gelir, çalışma durumu, meslek, yaşanılan şehir, güncel fiziksel ve psikiyatrik tanımlar gibi özellikleri değerlendirmektedir.

### **Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği**

Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Kararımak (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır ve “0 = Hiç doğru değil” - “4 = Neredeyse her zaman doğru” olmak üzere 5’li Likert şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin orijinali 5 faktörlü bir yapıya sahipken, Türkçe versiyonu “Azim ve Kişisel Yeterlilik” (Madde 1, 5, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25), “Olumsuz Duyguyu Hoş Görme” (Madde 4, 6, 7, 8, 13, 14), “Maneviyata Eğilim” (Madde 3, 9, 20) olarak 3 faktörlü bir yapı sergilemiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında faktör yükü 0,30’dan düşük olduğu için 2 numaralı madde faktörlere dahil edilmemiştir. Tüm ölçek için Cronbach alfa değeri ölçeğin orijinal versiyonunda 0,89, Türkçe versiyonunda ise 0,92 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçekten alınan toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Tüm ölçek için bu çalışmadaki Cronbach alfa değeri 0,93 olarak bulunmuştur.



### ***Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği-Kısa Formu***

Baer vd. (2006) tarafından geliştirilen 39 maddelik Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Tran vd. (2013) tarafından oluşturulan kısa formudur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Ayalp ve Hisli Şahin (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmakta ve maddeler “1 = Hiçbir Zaman” - “5 = Hemen Her Zaman” olmak üzere 5’li Likert şeklinde puanlanmaktadır. 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 ve 16 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek bilinçli farkındalık düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin “Dikkati Düzenleyebilme” (Madde 9, 10, 11, 12), “Yargılamadan Gözleme ve İzleme” (Madde 13, 14, 15, 16), “Etkilenmeden Gözleme ve İzleme” (Madde 17, 18, 19, 20), “Duyumsal Farkındalık” (Madde 1, 2, 3, 4), “Duyularını İsimlendirebilme” (Madde 5, 6, 7, 8) şeklinde adlandırılan 5 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında da bu faktör yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonunda her bir boyut için Cronbach alfa değerleri 0,69-0,89 aralığında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonunda ise tüm ölçek için Cronbach alfa değeri 0,71 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçekten alınan toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Tüm ölçek için bu çalışmadaki Cronbach alfa değeri 0,81 olarak bulunmuştur.

### ***Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği***

Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Vatan ve Oruçlular Kahya (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 27 maddeden oluşmaktadır ve “0 = Hiç” - “4 = Neredeyse Her Zaman” olmak üzere 5’li Likert şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek duygu düzenleme becerisi düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin “Farkındalık” (Madde 1, 12, 19), “Beden Duyumları” (Madde 7, 14, 24), “Netlik” (Madde 6, 13, 25), “Anlama” (Madde 3, 11, 20), “Kabul” (Madde 5, 17, 23), “Tolerans” (Madde 4, 18, 26), “Yüzleşmeye Hazırlanma” (Madde 8, 16, 22), “Öz-Destek” (Madde 9, 15, 27), “Değişimleme” (Madde 2, 10, 21) olmak üzere 9 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında da bu faktör yapısı doğrulanmıştır. Tüm ölçek için Cronbach alfa değeri ölçeğin orijinal versiyonunda 0,93, Türkçe versiyonunda ise 0,89 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçekten alınan toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Tüm ölçek için bu çalışmadaki Cronbach alfa değeri 0,95 olarak bulunmuştur.

### ***Sıkıntıya Dayanma Ölçeği***

Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Sargın vd. (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve “1 = Tamamen Katılıyorum” - “5 = Hiç Katılmıyorum” olmak üzere 5’li Likert şeklinde puanlanmaktadır. 6 numaralı madde ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek sıkıntıya dayanma düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin orijinali 4 alt boyuta sahipken, Türkçe versiyonunun “Tolerans” (Madde 1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 15), “Regülasyon” (Madde 8, 13, 14), “Öz-Yeterlilik” (Madde 6, 7, 9) olmak üzere 3 alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin hem orijinal hem de Türkçe versiyonunda Cronbach alfa değerleri tüm ölçek için 0,89 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçekten alınan toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Tüm ölçek için bu çalışmadaki Cronbach alfa değeri 0,91 olarak bulunmuştur.

## Verilerin Analizi

Çalışmada toplanan veriler SPSS 23 paket programı ile analiz edilmiştir. Çevrimiçi ankette bütün soruların cevaplanması zorunlu olarak işaretlendiği için kayıp veri bulunmamaktadır. Analizler yapılmadan önce psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma değişkenlerinin normal dağılıp dağılmadıkları kontrol edilmiştir. Değişkenlerin eğiklik ve basıklık değerleri istenilen aralıkta bulunduğu için ve histogram grafikleri normal dağılıma işaret ettiği için normal dağılım koşulunun sağlandığı (Kim, 2013) belirlenmiştir. Ardından, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ve betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Değişkenlere yönelik gruplar arası karşılaştırma yapmak için bağımsız örnek t testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon analizi, hipotezleri test etmek için PROCESS Macro 3.4.1 versiyonunun SPSS üzerine eklenmesi ile model analizi kullanılmıştır. PROCESS Macro’da Yeniden Örnekleme (Bootstrap) yöntemi ile dolaylı etkilerin anlamlılığı değerlendirilmiştir. Yeniden Örnekleme (Bootstrap) güven aralığının 0 içerip içermemesine göre dolaylı etkinin (aracılık) anlamlı olup olmadığına karar verilmiştir. Sonuçlar, Yeniden Örnekleme (Bootstrap) güven aralığında 0 varsa aracılık etkisinin anlamsız olduğu, 0 yoksa aracılık etkisinin anlamlı olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Yeniden Örnekleme (Bootstrap) örnekleme 5000 olarak belirlenmiştir. Dolaylı etkiler için %95 anlamlılık düzeyinde Bias Corrected (BC) Bootstrap güven aralığı hesaplanmıştır (Hayes, 2022).

## Bulgular

Çalışmadaki değişkenlere ait betimleyici istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

Değişkenler	Ort.	SS	Min.	Maks.	Eğiklik	Basıklık
Psikolojik Dayanıklılık	66,45	17,26	1	100	-0,517	0,567
Bilinçli Farkındalık	68,09	10,18	43	96	-0,101	-0,179
Duygu Düzenleme	69,75	19,03	7	108	-0,453	0,243
Sıkıntıya Dayanma	50	12,58	18	75	-0,348	-0,322

Ort.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Min.: Minimum, Maks.: Maksimum

Hipotez testlerinden önce, değişkenlere dair genel bir fikir edinmek amacıyla ilk olarak, araştırma değişkenlerini cinsiyet açısından karşılaştırmak için bağımsız örnek t testi uygulanmıştır. Kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ( $Ort. = 65,16$ ,  $SS = 16,66$ ) erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden ( $Ort. = 69,12$ ,  $SS = 18,30$ ) anlamlı şekilde daha düşük olduğu belirlenmiştir ( $t(350) = -2,023$ ,  $p < 0,05$ ). Öte yandan bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.**

*Değişkenlerin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması*

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort	SS	t	SD	p
<b>Psikolojik</b>	Kadın	237	65,16	16,66	-2,023	350	0,04*
<b>Dayanıklılık</b>	Erkek	115	69,12	18,30			
<b>Bilinçli</b>	Kadın	237	68,07	10,62	0,017	350	0,99
<b>Farkındalık</b>	Erkek	115	68,05	9,05			
<b>Duygu</b>	Kadın	237	69,99	18,60	0,402	350	0,69
<b>Düzenleme</b>	Erkek	115	69,12	19,98			
<b>Sıkıntıya</b>	Kadın	237	49,47	12,75	-1,071	350	0,29
<b>Dayanma</b>	Erkek	115	51	12,22			

\*  $p < 0,05$

Benzer şekilde, psikiyatrik tanısı olan ve olmayan katılımcıları araştırma değişkenleri açısından karşılaştırmak için bağımsız örnek t testi uygulanmıştır. Psikiyatrik tanısı olan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin ( $Ort. = 64,84$ ,  $SS = 11,37$ ) psikiyatrik tanısı olmayan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinden ( $Ort. = 68,47$ ,  $SS = 9,91$ ) anlamlı şekilde daha düşük olduğu belirlenmiştir ( $t(351) = -2,075$ ,  $p < 0,05$ ). Öte yandan psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri açısından psikiyatrik tanısı olanlar ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.**

*Değişkenlerin Psikiyatrik Tanı Açısından Karşılaştırılması*

Değişkenler	Tanı	n	Ort	SS	t	SD	p
<b>Psikolojik</b>	Var	37	61,78	19,07	-1,742	351	0,08
<b>Dayanıklılık</b>	Yok	316	66,99	16,99			
<b>Bilinçli</b>	Var	37	64,84	11,37	-2,075	351	0,04*
<b>Farkındalık</b>	Yok	316	68,47	9,91			
<b>Duygu</b>	Var	37	67,32	18,11	-0,819	351	0,41
<b>Düzenleme</b>	Yok	316	70,03	19,14			
<b>Sıkıntıya</b>	Var	37	46,97	11,37	-1,551	351	0,12
<b>Dayanma</b>	Yok	316	50,36	12,69			

\*  $p < 0,05$

Ardından, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık ( $r = 0,50$ ,  $p < 0,01$ ), duygu düzenleme ( $r = 0,56$ ,  $p < 0,01$ ) ve sıkıntıya dayanma ( $r = 0,40$ ,  $p < 0,01$ ) becerileri ile pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı şekilde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, çalışmadaki aracı değişkenler olan duygu düzenleme ile sıkıntıya dayanma becerileri arasında da pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r = 0,41$ ,  $p < 0,01$ ). Bağımsız değişken olan bilinçli farkındalığın da aracı değişkenler olan duygu düzenleme ( $r = 0,45$ ,  $p < 0,01$ ) ve sıkıntıya dayanma ( $r = 0,50$ ,  $p < 0,01$ ) becerileri ile pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Korelasyon değerleri Tablo 4'te verilmiştir.

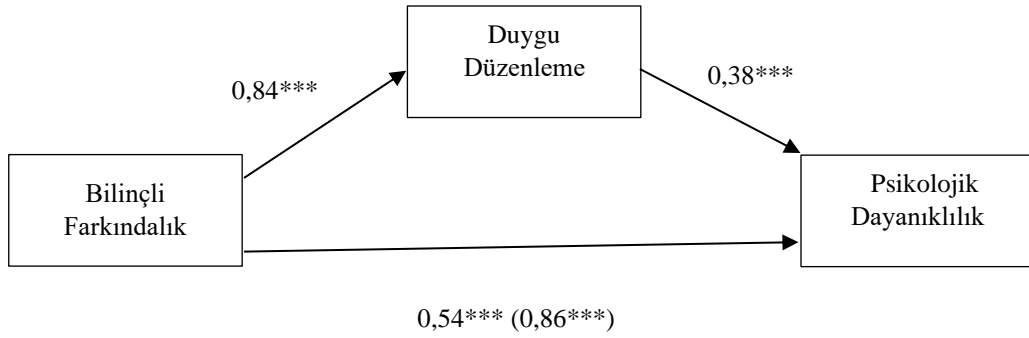
**Tablo 4.***Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri*

Değişkenler	1	2	3	4
<b>Psikolojik Dayanıklılık<sup>1</sup></b>	1	0,50**	0,56**	0,40**
<b>Bilinçli Farkındalık<sup>2</sup></b>		1	0,45**	0,50**
<b>Duygu Düzenleme<sup>3</sup></b>			1	0,41**
<b>Sıkıntıya Dayanma<sup>4</sup></b>				1

\*\*  $p < 0,01$ 

Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin aracılık edip etmediğini test etmek için PROCESS Macro'daki Model 4 kullanılmıştır. İlk önce basit aracılık modelleri ile duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkideki aracı rolleri ayrı ayrı incelenmiş, ardından paralel çoklu aracılık modeli ile duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri modele birlikte dahil edilerek bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkideki aracı rolleri beraber incelenmiştir. Böylece modeldeki değişken sayısı ve değişkenlerin birlikte ele alınmasının sonuçlar üzerinde farklılık yaratıp yaratmayacağı incelenmek istenmiştir. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkilere dair daha detaylı bilgi edinebilmek adına hem ayrı ayrı hem de birlikte değerlendirmeler yapılmıştır.

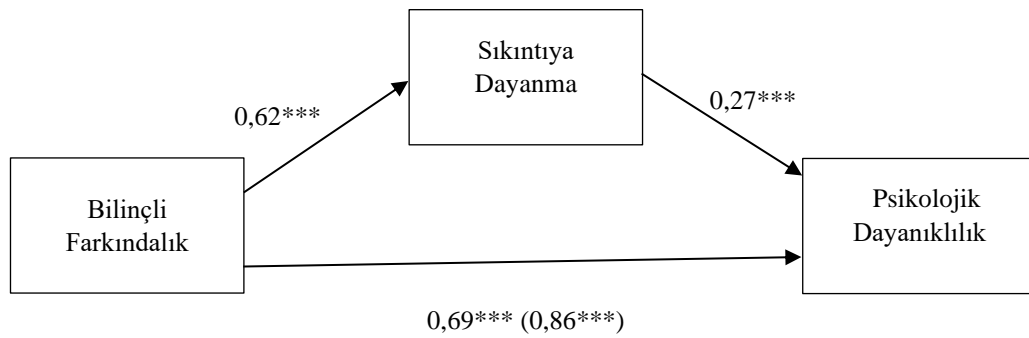
Oluşturulan ilk basit aracılık modelinde, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerisinin aracı rolü incelenmiştir. Bulgular bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam yordayıcı etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ( $B = 0,86$ ,  $SH = 0,08$ ,  $t = 10,89$ ,  $p < 0,00$ ). Modelin anlamlı olduğu ve bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılığa ait varyansın %39'unu açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = 0,39$ ,  $F(2, 350) = 112,69$ ,  $p < 0,00$ ). Duygu düzenleme becerileri modelde olmadığında ise bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığa ait varyansın %25'ini açıkladığı belirlenmiştir ( $R^2 = 0,25$ ,  $F(1, 351) = 118,49$ ,  $p < 0,00$ ). Bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan yordayıcı etkisinin de anlamlı olduğu bulunmuştur ( $B = 0,54$ ,  $SH = 0,08$ ,  $t = 6,80$ ,  $p < 0,00$ ). Ayrıca bilinçli farkındalığın duygu düzenleme becerisini pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ( $B = 0,84$ ,  $SH = 0,09$ ,  $t = 9,33$ ,  $p < 0,00$ ). Duygu düzenleme becerisinin de psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ( $B = 0,38$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = 8,95$ ,  $p < 0,00$ ). Bootstrap analizi bulgularına göre bilinçli farkındalığın duygu düzenleme becerisi aracılığıyla psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $B = 0,32$ , %95 GA = 0,22 - 0,43,  $SH = 0,06$ ). Sonuç olarak, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerisinin kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Model Şekil 1'de gösterilmiştir.



\*\*\*  $p < 0,00$

Şekil 1. Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerisinin aracı rolü

Oluşturulan ikinci basit aracılık modelinde, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanma becerisinin aracı rolü incelenmiştir. Bulgular bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam yordayıcı etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ( $B = 0,86$ ,  $SH = 0,08$ ,  $t = 10,89$ ,  $p < 0,00$ ). Modelin anlamlı olduğu ve bilinçli farkındalık ile sıkıntıya dayanma becerilerinin psikolojik dayanıklılığa ait varyansın %28'ini açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = 0,28$ ,  $F(2, 350) = 68,28$ ,  $p < 0,00$ ). Sıkıntıya dayanma modelde olmadığında ise bilinçli farkındalık psikolojik dayanıklılığa ait varyansın %25'ini açıkladığı belirlenmiştir ( $R^2 = 0,25$ ,  $F(1, 351) = 118,49$ ,  $p < 0,00$ ). Bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan yordayıcı etkisinin de anlamlı olduğu bulunmuştur ( $B = 0,69$ ,  $SH = 0,09$ ,  $t = 7,73$ ,  $p < 0,00$ ). Ayrıca, bilinçli farkındalığın sıkıntıya dayanma becerisini pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ( $B = 0,62$ ,  $SH = 0,06$ ,  $t = 10,84$ ,  $p < 0,00$ ). Sıkıntıya dayanma becerisinin de psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ( $B = 0,27$ ,  $SH = 0,07$ ,  $t = 3,71$ ,  $p < 0,00$ ). Bootstrap analizi bulgularına göre bilinçli farkındalığın sıkıntıya dayanma becerisi aracılığıyla psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $B = 0,17$ , %95 GA = 0,07 - 0,28,  $SH = 0,05$ ). Sonuç olarak, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanma becerisinin kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Model Şekil 2'de gösterilmiştir.

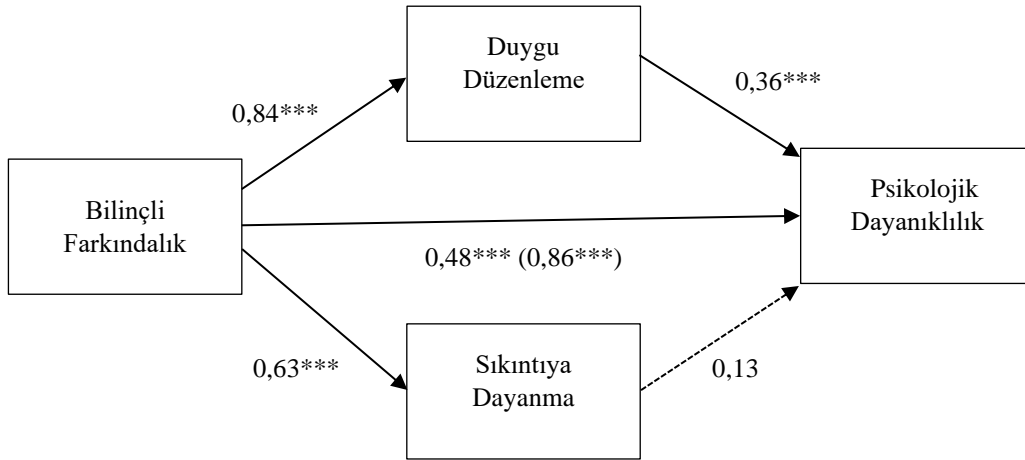


\*\*\*  $p < 0,00$

Şekil 2. Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanma becerisinin aracı rolü

Ek olarak, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri birlikte ele alındığında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisindeki aracı rollerinin nasıl olacağını incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda oluşturulan paralel çoklu aracılık modelinde bilinçli farkındalık bağımsız değişken, psikolojik dayanıklılık bağımlı değişken, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri ise aracı değişkenler olarak modele birlikte dahil edilmiştir.

Bulgular bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam yordayıcı etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ( $B = 0,86$ ,  $SH = 0,08$ ,  $t = 10,89$ ,  $p < 0,00$ ). Modelin anlamlı olduğu ve bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin psikolojik dayanıklılığa ait varyansın %40'ını açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = 0,40$ ,  $F(3, 349) = 76,91$ ,  $p < 0,00$ ). Duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri modelde olmadığında ise bilinçli farkındalık psikolojik dayanıklılığa ait varyansın %25'ini açıkladığı belirlenmiştir ( $R^2 = 0,25$ ,  $F(1, 351) = 118,49$ ,  $p < 0,00$ ). Bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $B = 0,48$ ,  $SH = 0,09$ ,  $t = 5,54$ ,  $p < 0,00$ ). Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme ( $B = 0,84$ ,  $SH = 0,09$ ,  $t = 9,33$ ,  $p < 0,00$ ) ve sıkıntıya dayanma ( $B = 0,63$ ,  $SH = 0,06$ ,  $t = 10,84$ ,  $p < 0,00$ ) becerilerini pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Duygu düzenleme becerisi psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde ve anlamlı olarak yordarken ( $B = 0,36$ ,  $SH = 0,04$ ,  $t = 8,25$ ,  $p < 0,00$ ), sıkıntıya dayanmanın psikolojik dayanıklılığı anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur ( $B = 0,13$ ,  $SH = 0,07$ ,  $t = 1,91$ ,  $p > 0,05$ ). Bootstrap analizi bulgularına göre bilinçli farkındalığın duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri aracılığıyla psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $B = 0,38$ , %95 GA = 0,26 - 0,52,  $SH = 0,07$ ). Modeldeki bireysel dolaylı etkiler incelendiğinde, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye duygu düzenleme becerisinin kısmi aracılık ettiği saptanmıştır ( $B = 0,30$ , %95 GA = 0,20 - 0,42,  $SH = 0,06$ ). Öte yandan, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanmanın aracı rolünün olmadığı belirlenmiştir ( $B = 0,08$ , %95 GA = -0,01 - 0,18,  $SH = 0,05$ ). Model Şekil 3'te gösterilmiştir.



\*\*\*  $p < 0,00$

Anlamsız olan yol kesik çizgilerle gösterilmiştir.

Şekil 3. Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin birlikte aracı rolü

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Diyalektik davranış terapisi beceri eğitiminde katılımcıların becerilerini artırarak kendileri için yaşanabilir bir hayat inşa etmeleri, psikolojik olarak daha dayanıklı olmaları yönündeki hedefler göz önünde bulundurularak, bu eğitimin içeriği doğrultusunda çalışmanın çerçevesi çizilmiştir. Bu

nedenle psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma çalışmanın değişkenleri olarak belirlenmiştir.

Yapılan bağımsız örnek t testi sonucunda, erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazına bakıldığında bu konudaki bulguların tutarlı olmadığı görülmektedir. Örneğin, yapılan çalışmaların bazılarında psikolojik dayanıklılık düzeyi açısından cinsiyetler arasında bir farklılık bulunmadığı (Connor & Davidson, 2003; Kararımak, 2010; Ülker Tümlü & Recepoğlu, 2013), bazı çalışmalarda kadınların (Güngörmüş vd., 2015) bazı çalışmalarda ise erkeklerin (Dane & Olgun, 2016) psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ek olarak, bu çalışmada bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma düzeyleri açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Daha önceki bir çalışmada bilinçli farkındalığın bazı alt boyutları açısından kadınlar ve erkekler arasında farklılık görülebilirken, toplam puanda cinsiyet açısından bir farklılık bulunmamıştır (Alispahic & Hasanbegovic-Anic, 2017). Duygu düzenleme becerileri açısından bakıldığında da kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olduğuna ve olmadığına dair farklı bulgular bulunmaktadır (Sanchis-Sanchis vd., 2020; Santos vd., 2021; Zlomke & Hahn, 2010). Ek olarak, sıkıntıya dayanma açısından yapılan incelemelerde çoğunlukla kadınlara kıyasla erkeklerin sıkıntıya dayanma düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Falavarjani & Yeh, 2019; Kiselica vd., 2014; Simons & Gaher, 2005). Bulgulardaki bu farklılıkların kullanılan ölçüm araçlarındaki ve kültürel özelliklerdeki farklılıklardan kaynaklanabileceği tahmin edilmektedir. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri ile cinsiyet arasındaki bağlantıya dair net bir çıkarım yapılamayacağı düşünülmektedir.

Benzer şekilde, yapılan bağımsız örnek t test sonucunda psikiyatrik tanısı olanların psikiyatrik tanısı olmayanlara kıyasla bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu beklenen doğrultuda bir bulgudur. Bilinçli farkındalık becerisinin psikopatoloji belirtileri ile negatif ilişkili olduğu ve psikopatolojilere karşı koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir (Pepping vd., 2016; Sala vd., 2020 Vorontsova-Wenger vd., 2021). Öte yandan, psikiyatrik tanısı olan ve olmayan katılımcılar arasında psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri açısından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular beklenenin dışındadır. Genel olarak, psikiyatrik tanısı olan kişilerin psikiyatrik tanısı olmayanlara kıyasla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu bilinmektedir (Connor & Davidson, 2003; Friberg vd., 2003). Bu durum, değişime uyum sağlamak, esneklik, başa çıkma gibi becerileri içeren psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığı açısından koruyucu bir rol oynaması ile açıklanabilir (Selçuk, 2023). Benzer şekilde, duygu düzenlemede ve sıkıntıya dayanmada zorluk yaşamak pek çok psikopatolojinin temelinde olan deneyimlerdir. Duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma güçlüğüne pek çok psikopatoloji belirtisi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Grant vd., 2018; Sargın vd., 2012; Simons & Gaher, 2005; Vatan & Oruçular Kahya, 2018). Dolayısıyla, bu çalışmada psikiyatrik tanısı olan ve olmayan bireyler arasında psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri açısından anlamlı bir fark bulunmaması ilgi çekici bulgulardır. Bu sonuçların, örneklem özellikleri ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Kişilerin psikiyatrik tanıya sahip olup olmadıkları bilgisi kendi beyanları ile elde edildiği ve bu konuda araştırmacılar

tarafından herhangi bir psikiyatrik değerlendirme yapılamadığı için öz bildirim olasılığı bir karıştırıcı etkisi olabileceği tahmin edilmektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin psikiyatrik tanıya göre durumunu netleştirmek için yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Yapılan korelasyon analizleri ile psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun alanyazındaki çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir. Örneğin, psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık ile (Montero-Marin vd., 2015; Pidgeon & Keye, 2014), duygu düzenleme ile (Karreman & Vingerhoets, 2012; New vd., 2009) ve sıkıntıya dayanma ile (Falavarjani & Yeh, 2019; Nila vd., 2016) pozitif ilişkili olduğu önceki çalışmalarda da belirtilmiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma ile pozitif yönde ilişkili bulunması da alanyazınla tutarlı bulgulardır. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin (Jimenez vd., 2010; Karacaoğlan & Hisli Şahin, 2016) ve bilinçli farkındalık ile sıkıntıya dayanmanın (Brem vd., 2016; Hsu vd., 2013; Luberto vd., 2014) pozitif yönde ilişkili olduğu daha önceki başka çalışmalarda da gösterilmiştir.

Çalışmada bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri psikolojik dayanıklılık üzerinde rolü olabilecek faktörler olarak ele alınmıştır. Yapılan ilk basit aracılık model analizinde bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Hem bilinçli farkındalık hem de duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılığı yordadığı görülmüştür. Ayrıca, bilinçli farkındalığın duygu düzenleme becerileri üzerinden dolaylı olarak da psikolojik dayanıklılığı yordadığı belirlenmiştir. Bu bulguların alanyazındaki benzer çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir. Önceki çalışmalarda da bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur (Bajaj & Pande, 2016; Keye & Pidgeon, 2013). Bilinçli farkındalığın özellikle travmatik olaylar sonrası psikolojik dayanıklılığı destekleyen bir bileşen olarak ele alınabileceği düşünülmektedir (Thompson vd., 2011). Benzer şekilde, alanyazında duygu düzenlemenin psikolojik dayanıklılığın yordayıcılarından olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Mestre vd., 2017; Min vd., 2013). Duygu düzenleme becerilerinin özellikle stresli durumlarda olumsuz duyguların azaltılıp olumlu duyguların artırılması sayesinde psikolojik dayanıklılığı destekleyen bir bileşen olarak ele alınması mantıklı görünmektedir (Tugade & Fredrickson, 2007). Dolayısıyla, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılığa katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Bu modeldeki bir diğer bulgu olan bilinçli farkındalığın duygu düzenleme üzerindeki olumlu yöndeki yordayıcı etkisi de önceki çalışmalarla paraleldir. Örneğin, deneysel bir çalışmada (Davidson vd., 2003) bilinçli farkındalık meditasyonları yapan kişilerde, bilinçli farkındalık meditasyonları yapmayan kişilere kıyasla olumlu duygularla ilişkili beyin bölgesindeki aktivasyonun daha fazla olduğu, kaygı ve olumsuz duygularda düşüşün daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, kesitsel bir çalışmada (Jimenez vd., 2010) bilinçli farkındalığın olumlu duyguları ve duygu düzenlemeyi yordadığı belirlenmiştir. Bilinçli farkındalığın duygu düzenlemeye katkı sağlayan bir faktör olduğu görülmektedir. Ek olarak, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolünün tespit edilmesi bu çalışmanın özgün bulgusu olarak değerlendirilebilir. Bilindiği kadarıyla daha önce bu



değişkenlerin bu şekilde birlikte ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Sonuç olarak, 1 ve 2 numaraları hipotezlerin desteklendiği görülmektedir.

Yapılan ikinci basit aracılık modeli analizinde bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanmanın aracı rolü incelenmiştir. Hem bilinçli farkındalığın hem de sıkıntıya dayanmanın psikolojik dayanıklılığı yordadığı görülmüştür. Ayrıca bilinçli farkındalığın sıkıntıya dayanma üzerinden dolaylı olarak da psikolojik dayanıklılığı yordadığı belirlenmiştir. Bu bulguların alanyazın ile uyumlu olduğu söylenebilir. Örneğin, bazı çalışmalarda da benzer şekilde sıkıntıya dayanmanın psikolojik dayanıklılığın yordayıcılarından olduğu bulunmuştur (Arici-Ozcan vd., 2019; Falavarjani & Yeh, 2019). Sıkıntıya dayanma, olumsuz ruh halini deneyimleyebilme ve ona dayanabilme kapasitesi olarak tanımlandığından (Simons & Gaher, 2005), psikolojik dayanıklılığın bir parçası gibi görünmektedir. Sıkıntıya dayanma becerileri, kriz durumlarının daha da kötüleşmeden atlatabilmesini ve durumun gerçekliğinin kabul edebilmesini sağlar (Linehan, 1993, 2015). Dolayısıyla, sıkıntıya dayanmanın psikolojik dayanıklılığa katkı sağlayabilecek bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bu modeldeki bir diğer bulgu olan bilinçli farkındalığın sıkıntıya dayanma üzerindeki olumlu yöndeki yordayıcı etkisi de önceki çalışmalarla tutarlıdır. Örneğin, bir deneysel çalışmada bilinçli farkındalık boyutlarından farkındalıkla hareket etmenin sıkıntıya dayanma testindeki performansı yordadığı belirlenmiştir (Feldman vd., 2014). Bir başka çalışmada da sıkıntıya dayanma düzeyi düşük kişilerin bilinçli farkındalık temelli müdahaleye katıldıktan sonra alkol ve madde kullanımında azalma olduğu bulunmuştur (Hsu vd., 2013). Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin özellikle sıkıntıya dayanma düzeyi düşük kişiler için faydalı olabileceği vurgulanmıştır (Hsu vd., 2013). Diğer kesitsel (Brem vd., 2016) ve deneysel (Carpenter vd., 2019) çalışmalarda da bilinçli farkındalığın sıkıntıya dayanma ile ilişkisi ortaya konmuştur. Bilinçli farkındalığa yönelik kısa bir eğitime katılan kişilerin katılmayanlara kıyasla sıkıntıya dayanma testinde daha iyi performans sergilediği belirlenmiştir (Carpenter vd., 2019). Bilinçli farkındalığın sıkıntıya dayanmaya katkı sağlayan bir faktör olduğu görülmektedir. Ek olarak, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanmanın aracı rolünün tespit edilmesi bu çalışmanın özgün bulgusu olarak değerlendirilebilir. Bilindiği kadarıyla daha önce bu değişkenlerin bu şekilde birlikte ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Sonuç olarak, 1 ve 3 numaraları hipotezlerin desteklendiği görülmektedir.

Yapılan paralel çoklu aracılık modeli analizinde, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri birlikte ele alındığında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisindeki aracı rollerinin nasıl olacağını incelenmiştir. Bu durumda bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri psikolojik dayanıklılığı yordarken, sıkıntıya dayanmanın psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide toplam dolaylı etki anlamlı olsa da, sıkıntıya dayanmanın bireysel dolaylı etkisinin (aracı rolünün) ortadan kalktığı bulunmuştur. Sıkıntıya dayanma, duygu düzenleme ile ilişkili bir özelliktir (Leyro vd., 2010; Simons & Gaher, 2005). Bu çalışmada da bu bulgu desteklenmiştir. Bu iki özellik modelde birlikte ele alındığında duygu düzenleme becerisinin sıkıntıya dayanma becerisinin etkisini bastırması olabileceği düşünülmektedir. Duygu düzenleme becerisinin sıkıntıya dayanma becerisine kıyasla daha baskın bir özellik olabileceği çıkarımına varılmıştır. Değişkenler ayrı ayrı ele alındıklarında, ilk modeldeki duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılığı yordama

katsayısının, ikinci modeldeki sıkıntıya dayanmanın psikolojik dayanıklılığı yordama katsayısından daha büyük olması bu fikri desteklemektedir. Sonuç olarak, 4 numaralı hipotezin kısmen desteklendiği söylenebilir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin psikolojik dayanıklılığa katkı sağlayan özellikler olabileceği fikrini desteklemektedir. Bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri yüksek olan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artırılması için bilinçli farkındalık, duygu düzenleme, sıkıntıya dayanma becerileri gibi özelliklerinin artırılması anlamlı görünmektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerileri üzerinde de yordayıcı etkisinin olması, önemli ve öncül bir özellik olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın bazı güçlü ve özgün yönleri bulunmaktadır. Öncelikle psikolojik dayanıklılık ile ilişkili özellikler ilgili alanyazın ve diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi doğrultusunda kapsamlı olarak incelenmiştir. Bilindiği kadarıyla daha önce bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin psikolojik dayanıklılık açısından incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Diyalektik davranış terapisi beceri eğitiminde ele alınan bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin psikolojik dayanıklılığa katkı sağladığı bilgisi bu çalışmanın en temel özgün yanını oluşturmaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye duygu düzenleme ile sıkıntıya dayanma becerilerinin aracılık etmesi alanyazına katkı sağlayabilecek özgün bir bulgudur. Bu bulgu bilinçli farkındalık modülünün neden diğer modüller için bir temel oluşturduğunu da yansıtmaktadır. İstatistiksel yöntem olarak PROCESS Macro'nun kullanılması da güncel bir yaklaşım olması açısından çalışmanın bir diğer güçlü yönü olarak görülmektedir. Son olarak farklı şehirlerden, yaşlardan ve mesleklerden katılımcılardan oluşan bir örneklemden veri toplanmış olmasının bulguların genellenebilirliği açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Öte yandan bu çalışmanın bazı sınırlı yönleri bulunmaktadır. Örneklem açısından bakıldığında cinsiyetlere göre dağılımının eşit olmaması bir dezavantaj olarak görülebilir. Bu durum, bulguların cinsiyetler için genellenebilmesi kısıtlanmaktadır. Çalışmanın veri toplama aşamasında kadınların erkeklere kıyasla bilimsel çalışmalara katılmaya daha hevesli olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun da incelenmesi gereken başka bir konu olduğu düşünülmektedir. Ayrıca verilerin internet üzerinden toplanmış olmasının, sadece teknoloji kullanım becerileri iyi olan kişilerin bu çalışmaya katılabilmesine yol açmış olabileceğini akla getirmektedir. Toplumun diğer kesiminin bu çalışma kapsamında temsil edilememiş olabileceği düşünülmektedir. Son olarak, çalışmanın öz bildirim dayalı ve kesitsel olması bulguların zaman içindeki değişimine dair yorum yapılmasına olanak sağlamamakta ve katılımcıların yanlış beyanda bulunma ihtimalini engellememektedir.

Çalışmanın bulguları klinik çıktılar açısından değerlendirildiğinde bazı yorumlar yapılabilir. Psikolojik dayanıklılığın önemli bir özellik olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık değişebilen ve geliştirilebilen bir yapıya sahip olduğundan bu konuya yönelik müdahaleler de önemli görünmektedir (Selçuk, 2023). Diyalektik davranış terapisi beceri eğitiminde ele alınan bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma becerilerinin

psikolojik dayanıklılığı artırmaya katkı sağlayabileceği anlaşılmaktadır. Bu nedenle bu müdahalenin önemi bir kez daha belirginleşmektedir. Uzmanların, danışanların psikolojik dayanıklılığını geliştirmek için yapacakları müdahalelerde bu bulguları göz önünde bulundurmaları önerilmektedir. Gelecekte bu çalışmanın bulgularını zenginleştirecek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Örneğin, bir müdahale programı kapsamında katılımcılara bu tür becerilere yönelik bir eğitim verilebilir ve ön-test, son-test, takip ölçümleriyle psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artıp artmadığı incelenebilir. Sonuç olarak, yetişkinlere yönelik bilinçli farkındalık, duygu düzenleme, sıkıntıya dayanma gibi becerileri artırmaya dair bir müdahale uygulayarak psikolojik dayanıklılığı güçlendirmenin mümkün olduğunu göstermesi bakımından bu çalışmanın klinik anlamda bir katkı sağladığı açıktır.

### Kaynakça

- American Psychological Association (1 February 2020). *Building your resilience*.  
<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155-166.  
<https://doi.org/10.5964/psyc.v10i1.224>
- 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. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.4.525>
- Ayalp, H. D., & Hisli Şahin, N. (2018). Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği-Kısa Formu'nun (BFBFÖ-K) Türkçe uyarlaması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 117-127.  
<https://doi.org/10.31828/kpd2602443807092018m000002>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.  
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Berking, M., & Znoj, H. (2008). Entwicklung und validierung eines fragebogens zur standardisierten selbsteinschätzung emotionaler kompetenzen (SEK-27) [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56, 141-153.  
<https://doi.org/10.1024/1661-4747.56.2.141>
- Brem, M. J., Khaddouma, A., Elmquist, J., Florimbio, A. R., Shorey, R. C., & Stuart, G. L. (2016). Relationships among dispositional mindfulness, distress tolerance, and women's dating violence perpetration: A path analysis. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(14), 2996-3016. <https://doi.org/10.1177/0886260516664317>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. Baskı). Pegem Akademi.
- Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior Therapy*, 50(3), 630-645.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.10.003>
- Coholic, D., Eys, M., & Lougheed, S. (2012). Investigating the effectiveness of an arts-based and mindfulness-based group program for the improvement of resilience in children in need. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 833-844. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9544-2>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.  
<https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dane E, & Olgun N. (2016). Hemodiyaliz hastalarının psikolojik dayanıklılık durumları ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 11(1). 43-54.

- 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. <https://doi.org/10.1177/1744987119839102>
- Feldman, G., Dunn, E., Stemke, C., Bell, K., & Greeson, J. (2014). Mindfulness and rumination as predictors of persistence with a distress tolerance task. *Personality and Individual Differences, 56*(1), 154-158. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.040>
- Fleming, A. P., McMahon, R. J., Moran, L. R., Peterson, A. P., & Dreessen, A. (2015). Pilot randomized controlled trial of dialectical behavior therapy group skills training for ADHD among college students. *Journal of Attention Disorders, 19*(3), 260-271. <https://doi.org/10.1177/1087054714535951>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12*(2), 65-76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Fried, L., & Chapman, E. (2012). An investigation into the capacity of student motivation and emotion regulation strategies to predict engagement and resilience in the middle school classroom. *The Australian Education Researcher, 39*, 295-311. <https://doi.org/10.1007/s13384-011-0049-1>
- Grant, M., Salsman, N. L., & Berking, M. (2018). The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PLoS ONE, 13*(10), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205095>
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 6*(1), 9-14. <https://doi.org/10.5505/phd.2015.80299>
- Harned, M. S., Korslund, K. E., & Linehan, M. M. (2014). A pilot randomized controlled trial of dialectical behavior therapy with and without the dialectical behavior therapy prolonged exposure protocol for suicidal and self-injuring women with borderline personality disorder and PTSD. *Behaviour Research and Therapy, 55*, 7-17. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.01.008>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3. baskı). The Guilford.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion, 12*(1), 81-90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Hosseinian, S., & Nooripour, R. (2019). Effectiveness of mindfulness-based intervention on risky behaviors, resilience, and distress tolerance in adolescents. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction, 8*(4), 1-6. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.93481>
- Hsu, S. H., Collins, S. E., & Marlatt, G. A. (2013). Examining psychometric properties of distress tolerance and its moderation of mindfulness-based relapse prevention effects on alcohol and other drug use outcomes. *Addictive Behaviors, 38*(3), 1852-1858. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.11.002>
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job

- satisfaction. *The Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>
- Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2019). Associations between mindfulness and emotion regulation: The key role of describing and nonreactivity. *Mindfulness*, 10, 366-375. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0981-5>
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645-650. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.041>
- Karacaoğlan, B., & Hisli Şahin, N. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421-444. <https://doi.org/10.20491/isarder.2016.226>
- Kararmak, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 179(3), 350-356. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.09.012>
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821-826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Kay, S. A. (2016). Emotion regulation and resilience: Overlooked connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 411-415. <https://doi.org/10.1017/iop.2016.31>
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kiselica, A. M., Webber, T., & Bornovalova, M. A. (2014). Stability and change in distress tolerance and its prospective relationship with borderline personality features: A short-term longitudinal study. *Personality Disorders*, 5(3), 247-256. <https://doi.org/10.1037/per0000076>
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576-600. <https://doi.org/10.1037/a0019712>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. The Guilford.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2. baskı). The Guilford.
- Luberto, C. M., McLeish, A. C., Robertson, S. A., Avallone, K. M., Kraemer, K. M., & Jeffries, E. R. (2014). The role of mindfulness skills in terms of distress tolerance: A pilot test among adult daily smokers. *The American Journal on Addictions*, 23(2), 184-188. <https://doi.org/10.1111/j.1521-0391.2013.12096.x>
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in Psychology*, 8(1980), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>

- Min, J. - A., Yu, J. J., Lee, C. - U., & Chae, J. - H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.05.008>
- Montero-Marin, J., Tops, M., Manzanera, R., Piva Demarzo, M. M., Álvarez de Mon, M., & García-Campayo, J. (2015). Mindfulness, resilience, and burnout subtypes in primary care physicians: The possible mediating role of positive and negative affect. *Frontiers in Psychology*, 6, (1895), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01895>
- Motaghedi, H., Donyavi, R., & Mirzaian, B. (2016). Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on the distress tolerance of nurses and job burnout. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 3(4), 3-12. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jnms.3.4.3>
- Navarro-Haro, M. V., Botella, C., Guillen, V., Moliner, R., Marco, H., Jorquera, M., Baños, R., & Garcia-Palacios, A. (2018). Dialectical behavior therapy in the treatment of borderline personality disorder and eating disorders comorbidity: A pilot study in a naturalistic setting. *Cognitive Therapy and Research*, 42, 636-649. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9906-9>
- Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health & Prevention*, 4, 36-41. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.01.001>
- New, A. S., Fan, J., Murrough, J. W., Liu, X., Liebman, R. E., Guise, K. G., Tang, C. Y., & Charney, D. S. (2009). A functional magnetic resonance imaging study of deliberate emotion regulation in resilience and posttraumatic stress disorder. *Biological Psychiatry*, 66(7), 656-664. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2009.05.020>
- Pepping, C. A., Duvenage, M., Cronin, T. J., & Lyons, A. (2016). Adolescent mindfulness and psychopathology: The role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 99, 302-307. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.089>
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>
- Roosen, M. A., Safer, D., Adler, S., Cebolla, A., & van Strien, T. (2012). Group dialectical behavior therapy adapted for obese emotional eaters; a pilot study. *Nutrición Hospitalaria*, 27(4), 1141-1147. <https://doi.org/10.3305/nh.2012.27.4.5843>
- Sala, M., Shankar Ram, S., Vanzhula, I. A., & Levinson, C. A. (2020). Mindfulness and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *The International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 834-851. <https://doi.org/10.1002/eat.23247>
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Santos, A. C., Simões, C., Cefai, C., Freitas, E., & Arriaga, P. (2021). Emotion regulation and student engagement: Age and gender differences during adolescence. *International*

- Journal of Educational Research*, 109, 101830.  
<https://doi.org/10.1016/j.jer.2021.101830>
- Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Yalçınkaya Alkar, Ö., & Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 152-161.
- Sehati, M., Amin Nasab, A., & Yousefian, Z. (2019). The efficiency of emotion regulation and distress tolerance based on dialectical behavior therapy on anxiety sensitivity and emotion regulation difficulties in women with irritable bowel. *Social Behavior Research & Health (SBRH)*, 3(1), 298-308. <https://doi.org/10.18502/sbrh.v3i1.1034>
- Selçuk, A. B. (2023). *Çocuktan yetişkine her yaşta psikolojik sağlamlık*. Kronik Kitap.
- Sharma, J., & Singh, A. P. (2016). A study on mindfulness, regulation of emotion and mental well-being among young adults. *International Research Journal of Management Science & Technology*, 7(9), 109-117.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454. <https://doi.org/10.1177/0963721413495869>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence & Abuse*, 12(4), 220-235. <https://doi.org/10.1177/1524838011416375>
- Tran, U. S., Glück, T. M., & Nader, I. W. (2013). Investigating the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Construction of a short form and evidence of a two-factor higher order structure of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 951-965. <https://doi.org/10.1002/jclp.21996>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 3, 311-333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Ülker Tümlü, G., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213. <https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078>
- Üstündağ-Budak, A. M., Özeke-Kocabaş, E., & Ivanoff, A. (2019). Dialectical behaviour therapy skills training to improve Turkish college students' psychological well-being: A pilot feasibility study. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 41, 580-597. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09379-5>
- Vatan, S., & Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 192-201. <https://doi.org/10.5455/apd.260322>



- Vorontsova-Wenger, O., Ghisletta, P., Ababkov, V., & Barisnikov, K. (2021). Relationship between mindfulness, psychopathological symptoms, and academic performance in university students. *Psychological Reports*, *124*(2), 459-478. <https://doi.org/10.1177/0033294119899906>
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, *48*(4), 408-413. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007>