

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ANNELERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİKLERİ VE ERGENLERİN
ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ANNE YILMAZLIĞININ ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZELİHA YUR

BALIKESİR, 2023

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ANNELERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİKLERİ VE ERGENLERİN
ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ANNE YILMAZLIĞININ ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZELİHA YUR

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. UĞUR GÜRGAN

BALIKESİR, 2023

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

Enstitümüzün Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda 201912577002 numaralı Zeliha YUR'un hazırladığı Annelerin psikolojik esneklikleri ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide anne yılmazlığının aracı rolü konulu YÜKSEK LİSANS tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca 01.02.2023 tarihinde yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda tezin onayına OY BİRLİĞİ ile karar verilmiştir.

Üye (Başkan) Doç. Dr. İbrahim TANRIKULU İmza

Üye (Danışman) Prof. Dr. Uğur GÜRGAN İmza

Üye Doç Dr. Selma ŞENEL İmza

.../.../...

Enstitü Onayı

ETİK BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

01/02/2023

İmza

Zeliha YUR

ÖNSÖZ

Çalışmalarım boyunca desteğini esirgemeyen, süreçte sabrı ve emeği büyük olan kıymetli danışmanım Prof. Dr. Uğur GÜRGAN'a,

Yüksek lisans tez komisyonum için zaman ayıran, geribildirimleri ile sürecimi destekleyen, yol gösteren kıymetli hocalarımız Doç. Dr. Selma ŞENEL'e ve Doç. Dr. İbrahim TANRIKULU'na,

Yüksek lisans sürecime başlama motivasyonumdan tez savunmama kadar geçen sürede desteklerini hep yanımda hissettiğim gelişimimde ve cesaretimde katkıları büyük olan kıymetli meslektaşlarım Muhammet ÜNLÜ'ye ve Perihan ÖZHAN'a,

Yoğun bir şekilde devam eden idari görevime rağmen benim için süreci hep kolaylaştırmaya çalışan okul müdürüm Süleyman YARDIMCI'ya ve canım arkadaşım Tuğba ÜĞÜDEN'e,

Yüksek lisans sürecimde üniversite sıralarını yeniden arkadaşlarımla paylaşmanın, ders arasında içilen çayın güzelliğini bana yeniden hatırlatan Gizem'e, Hilal'e ve Özge'ye,

Hayatımda tanıdığım en yılmaz kadın olan biricik anneme, canım babama, ebeveynlerde psikolojik esnekliğin ve yılmazlığın önemini uygulamalı olarak deneyimlememize vesile olan evimizin ergeni canım kardeşim Ahmet Kerem'e çok teşekkür ederim.

BALIKESİR, 2023

ZELİHA YUR

ÖZET

ANNELERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİKLERİ İLE ERGENLERİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ANNE YILMAZLIĞININ ARACI ROLÜ

YUR, Zeliha

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Uğur GÜRGAN

2023, 131 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı annelerin psikolojik esneklikleri ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi ve anne yılmazlığının bu ilişkideki aracılık rolünü incelemektir. Araştırmanın diğer amacı ise ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, algılanan anne tutumu, anne baba medeni durumu ve algılanan akademik başarıya göre farklılaşp farklılaşmadığını araştırmaktır. Ayrıca annelerin psikolojik esnekliklerinin ve anne yılmazlıklarının da yaş, ilk annelik yaşı, çocuk sayısı, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve algılanan anne tutumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında, Manisa ili ve ilçelerinde 14-18 yaş grubunda olup ortaöğretime devam eden 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileri ile bu öğrencilerin anneleri oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmaya 654 anne ve 418'i kız (%63,9) , 236'sı erkek (%36,1) olmak üzere toplam 654 ergen katılmıştır. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”, “Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri” ve “Anne Yılmazlık Ölçeği” kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda anne yılmazlığının, annelerin psikolojik esnekliği ve ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide tam aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Ayrıca anne yılmazlığının etkisi dışarıda tutulduğunda anne psikolojik esnekliğinin ergen zihinsel dayanıklılığının %1,1'ini yordadığı

görülmüştür. Bunun yanı sıra anne psikolojik esnekliğinin anne yılmazlığını %37 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları demografik değişkenlere göre incelendiğinde cinsiyete göre farklılaştığı, erkek ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının kızlara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları algılanan anne tutumuna göre farklılık göstermektedir. Ebeveynlerinden tutarsız ebeveyn tutumuna maruz kalan ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının aşırı koruyucu, izin verici ve demokratik ebeveyn tutumu algılayanlardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Zihinsel dayanıklılık puanlarının yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-baba medeni durumuna göre yapılan farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Annelerin psikolojik esneklikleri yaş, ilk annelik yaşı, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve algılanan anne tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Son olarak anne yılmazlık değişkeninin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu incelendiğinde sosyal yeterlik alt boyutunda ilk annelik yaşına göre, yeniliklere açık olma alt boyutunda ise eğitim durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal destek alt boyutunda çalışma durumu ve algılanan anne tutumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Anne yılmazlığı değişkeninin yaş ve medeni duruma göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları alanyazın çerçevesinde yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anne, psikolojik esneklik, anne yılmazlığı, ergen, zihinsel dayanıklılık

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF MOTHER RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTHERS' PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND MENTAL TOUGHNESS OF ADOLESCENTS

YUR, Zeliha

Master Thesis, Departments of Educational Sciences

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Uğur GÜRGAN

2023, 131 pages

The main purpose of this research is to examine the relationship between the psychological resilience of mothers and the mental resilience of adolescents and whether maternal resilience mediates this relationship. The other aim of the study is to investigate whether the mental resilience of adolescents differs according to gender, the number of siblings, birth order, perceived maternal attitude, marital status of parents and perceived academic success. In addition, whether the psychological flexibility and resilience of mothers differ according to age, age of the mother when the first child was born, number of children, educational status, marital status, employment status and perceived maternal attitude in intended to examine.

The study group of the research consists of 9th-grade, 10th-grade, 11th-grade, and 12th-grade students who are in the 14-18 age group in Manisa province and its districts in the spring semester of the 2021-2022 academic year, and their mothers. In this context, a total of 654 adolescents, including 677 mothers and 418 girls (63.9%), and 236 boys (36.1%), participated in the study. "Personal Information Form", "Adolescent Mental Resilience Scale", "Multidimensional Psychological Resilience Inventory" and "Mother Resilience Scale" were used in the research.

As a result of the analysis, it was determined that maternal resilience fully mediated the relationship between the psychological resilience of mothers and the mental resilience of adolescents. In addition, it was observed that maternal psychological flexibility predicted 1,1% of adolescent mental resilience. In addition, it was determined that maternal psychological flexibility predicted maternal resilience by 37%. When the mental resilience of adolescents was examined

according to demographic variables, it was found that it differed according to gender, and the mental resilience of male adolescents was higher than that of girls. In addition, the mental resilience of adolescents differs according to the perceived maternal attitude. It was determined that the mental toughness scores of adolescents who were exposed to inconsistent maternal attitudes from their parents were lower than those who perceived overprotective, permissive, and democratic parenting attitudes. It was determined that mental toughness scores did not differ according to age, the number of siblings, birth order and marital status of parents. The psychological flexibility no significant difference was found according to age, mother's age when the first child was born, educational status, marital status, employment status and perceived maternal attitude. Finally, when the differentiation status of the maternal resilience variable according to the demographic variables was examined, according to the age of the first mother in the social competence sub-dimension, and according to the educational status in the sub-dimension of being open to innovations. In addition, significant differences were found in the social support sub-dimension according to the working status, and perceived parental attitude. It was found that the variable of maternal resilience did not differ according to age and marital status. The research findings were interpreted within the framework of the literature.

Keywords: Mother, psychological flexibility, mother resilience, adolescent, mental toughness

Tüm annelere ve yüreğinde anne sıcaklığını, cesaretini ve dayanıklılığını özleyen küçük, büyük tüm evlatlara...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLOLAR LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Varsayımları	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.6. Tanımlar.....	7
2. İLGİLİ ALANYAZIN	9
2.1. Kuramsal Çerçeve	9
2.1.1. Zihinsel Dayanıklılık	9
2.1.2. Psikolojik Esneklik	13
2.1.3. Yılmazlık.....	20
2.2. İlgili Araştırmalar	24
2.2.1. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	24
2.2.2. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	26
2.2.3. Psikolojik Esneklik İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	29
2.2.4. Psikolojik Esneklik İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	34
2.2.5. Ebeveyn Psikolojik Esnekliği İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	38
2.2.6. Yılmazlık İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	39
2.2.7. Yılmazlık İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	43
3. YÖNTEM	45
3.1. Araştırmanın Modeli	45

3.2. Araştırma Grubu.....	46
3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri	49
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	49
3.3.2. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri	49
3.3.3. Anne Yılmazlık Ölçeği	51
3.3.4. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	52
3.4. Verilerin Toplanma Süreci	53
3.5. Verilerin Analizi.....	53
4. BULGULAR VE YORUMLAR	58
4.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	58
4.2. Aracılık Analizi.....	59
4.2.1. Aracılık Analizine İlişkin Yorumlar	65
4.3. Ergen Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	68
4.3.1. Cinsiyete Yönelik Bulgular.....	68
4.3.1.1. Cinsiyete Yönelik Yorumlar	69
4.3.2. Yaşa Yönelik Bulgular	69
4.3.2.1. Yaşa Yönelik Yorumlar	71
4.3.3. Kardeş Sayısına Yönelik Bulgular	71
4.3.3.1. Kardeş Sayısına Yönelik Yorumlar	73
4.3.4. Doğum Sırasına Yönelik Bulgular	73
4.3.4.1. Doğum Sırasına Yönelik Yorumlar	75
4.3.5. Algılanan Anne Tutumuna Yönelik Bulgular	76
4.3.5.1. Algılanan Anne Tutumuna Yönelik Yorumlar.....	78
4.3.6. Algılanan Akademik Başarıya Yönelik Bulgular	79
4.3.6.1. Algılanan Akademik Başarıya Yönelik Yorumlar	81
4.4. Anne Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	82
4.4.1. Yaşa Yönelik Bulgular	82
4.4.1.1. Yaşa Yönelik Yorumlar	84
4.4.2. İlk Annelik Deneyimi Yaşına Yönelik Bulgular.....	85
4.4.2.1. İlk Annelik Deneyimi Yaşına Yönelik Yorumlar	87
4.4.3. Medeni Duruma Yönelik Bulgular.....	87
4.4.3.1. Medeni Duruma Yönelik Yorumlar.....	89
4.4.4. Çalışma Durumuna Yönelik Bulgular	90
4.4.4.1. Çalışma Durumuna Yönelik Yorumlar	91

4.4.5. Algılanan Anne Tutumuna Yönelik Bulgular	91
4.4.5.1. Algılanan Anne Tutumuna Yönelik Yorumlar.....	93
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	95
5.1. Sonuçlar	95
5.2. Öneriler	96
KAYNAKÇA.....	98
EKLER.....	115

ÇİZELGELER

Sayfa

Tablo 1. Anne Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler	47
Tablo 2. Ergen Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler	48
Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	54
Tablo 4. Değişkenler ve Alt Boyutlarına İlişkin Normallik Analizleri	55
Tablo 5. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçlar	58
Tablo 6. Annelerin Psikolojik Esneklikleri ile Ergenlerin Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Ait Sonuçlar	60
Tablo 7. Anne Psikolojik Esnekliği ile Anne Yılmazlığı Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Dair Bulgular	61
Tablo 8. Ergen Zihinsel Dayanıklılığı Üzerinde Anne Psikolojik Esnekliği ve Anne Yılmazlığının Birlikte Etkisi	62
Tablo 9. Anne Psikolojik Esnekliğinin Ergen Zihinsel Dayanıklılığı İle İlişkisinde Toplam Etki, Doğrudan Etki ve Dolaylı Etki	64
Tablo 10. Cinsiyete Göre Ergenlerin Zihinsel Dayanıklılığına Yönelik Bulgular Anne Psikolojik Esnekliğinin Anne Yılmazlığı Üzerindeki Etkisi	68
Tablo 11. Zihinsel Dayanıklılık Değişkeni ve Alt Boyutları Bağlamında Yaşa İlişkin ANOVA Bulguları	70
Tablo 12. Zihinsel Dayanıklılık Değişkeni ve Alt Boyutları Bağlamında Kardeş Sayısına İlişkin ANOVA Bulguları	72
Tablo 13. Zihinsel Dayanıklılık Değişkeni ve Alt Boyutları Bağlamında Doğum Sırasına İlişkin ANOVA Bulguları	74
Tablo 14. Zihinsel Dayanıklılık Değişkeni ve Alt Boyutları Bağlamında Anne Tutuma Yönelik ANOVA Bulguları	76
Tablo 15. Zihinsel Dayanıklılık Değişkeni ve Alt Boyutları Bağlamında Algılanan Akademik Başarıya İlişkin ANOVA Bulguları	80
Tablo 16. Anne Yılmazlık ve Alt Boyutları Bağlamında Yaşa İlişkin ANOVA Bulguları	83
Tablo 17. Anne Yılmazlık ve Alt Boyutları Bağlamında İlk Annelik Yaşına İlişkin ANOVA Bulguları	85

Tablo 18. Psikolojik Esneklik ve Alt Boyutları Bağlamında Medeni Durumu İlişkin ANOVA Bulguları.....	88
Tablo 19. Çalışma Durumuna Göre Anne Yılmazlığına Yönelik Bulgular	90
Tablo 20. Anne Yılmazlık ve Alt Boyutları Bağlamında Algılanan Anne Tutumuna İlişkin ANOVA Bulguları	91

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Aracılık Modeli.....	42
Şekil 2. Annelerin Psikolojik Esneklikleri ile Ergenlerin Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Dair Değerler	59
Şekil 3. Anne Psikolojik Esnekliği ile Anne Yılmazlığı Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Ait Değerler	60
Şekil 4. Ergen Zihinsel Dayanıklılığı Üzerinde Anne Psikolojik Esnekliği ve Anne Yılmazlığının Birlikte Etkisine Yönelik Değerler	61

KISALTMALAR LİSTESİ

AY : Anne Yılmazlığı

KKT : Kabul ve Kararlılık Terapisi

PE : Psikolojik Esneklik

ZD : Zihinsel Dayanıklılık

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve değişkenleri hakkında bilgiler yer almaktadır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Bireylerin yaşamları boyunca olumsuz olaylar, zorluklar ve krizlerle karşı karşıya kalmaları kaçınılmazdır. Bazı bireyler bu yaşantılara daha kolay uyum sağlarken bazıları daha zor uyum sağlamakta, bazıları ise bu stresli deneyimlerle başa çıkamamaktadır. Bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmek ve hedeflerine ulaşmak için karşı karşıya kaldıkları stres faktörlerini, zorlukları ve olumsuzlukları müzakere etmeleri ve başa çıkmak için çeşitli yöntemler geliştirmeleri gerekmektedir. Kişiler refahlarını sağlamak, karşılaştıkları olumsuz yaşantıların üstesinden gelmek ve zorluklar karşısında potansiyellerini açığa çıkarmak ya da potansiyellerini kullanmaya devam edebilmek için bazı becerilere ihtiyaç duyarlar. Bu becerilerden bir tanesi psikolojik esnekliktir. Psikolojik esneklik, kişilerin hedeflerine giden yolda içsel tepkilerine ve çevresel taleplere uygun şekilde hareket edebilme yeteneğidir (Williams vd., 2012). Harris (2006), psikolojik esnekliği kişinin yaşantılara açık olması, dikkatli bir şekilde yaklaşımında kalması ve değer odaklı davranışlar sergileme yeteneği olarak tanımlar. Yaşamda duygu, düşünce ya da olumsuz içsel deneyimleri reddetmek, bunlardan kaçınmaya çalışmak yerine bu olumsuz deneyimlerin olumlu deneyimler kadar yaşamın bir parçası olduğunu kabul edebilmek önemlidir (Hayes vd., 2006). Olumsuz yaşam deneyimleri karşısında gösterilen yüksek psikolojik esneklik, duygusal iyilik hali ve yaşam kalitesi ile ilişkilidir (Bond ve Bunce, 2003).

Kişilerin yaşamda karşılaştıkları olumsuz durumlarla başa çıkmada mevcut durumu kabul etmeleri ile eşgüdümlü olarak ihtiyaç duydukları bir diğer beceri de yılmazlıktır (resilience). Yılmazlık, bireylerin stresli, olumsuz ya da zorlayıcı yaşam

şartlarına rağmen mevcut zorluklarla baş edebilmelerini ve beklenenden daha iyi gelişim gösterebilmelerini sağlayan geliştirilebilir bir özelliktir (Gürkan, 2006). Masten ve Reed (2002), yılmazlığı bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları olumsuzluklara olumlu uyum sağlamaları ve gelişim göstermeye devam etmeleri olarak tanımlamışlardır. Rutter (2007)'e göre yılmaz bireyler genetik ya da çevresel faktörlere bağlı olarak gelişen problem çözme becerilerini risk, stres ya da sıkıntı durumlarında kullanabilmekte ve buna bağlı olarak zorluklarla baş edebilmeleri kolaylaşabilmektedir; ayrıca bireyler zorlukla karşılaşmadan önceki psikolojik ve fizyolojik haline de geri dönebilmektedir. Zorluk ya da tehdit edici olaylarla karşı karşıya kaldıklarında zorluklara ve getirdiklerine uyum sağlayabilmekte, içsel refahı sürdürüp işlevsel davranmaya devam edebilmektedirler (Masten vd., 1990). Garmez ve Rutter (1983) yılmazlık gösteren bireylerin, güçlü içsel ve dışsal koruyucu faktörlere sahip olduğunu belirtmektedir. Yılmazlığın oluşumunda ya da gelişiminde etkili olan bu koruyucu faktörlerin içerisinde öncelikli olarak bireyin sahip olduğu kişisel özellikler, aile ve okul dahil edilebilir. (Kurtuluş ve Doğan, 2016). Koruyucu faktörler hem bireylerin yılmazlıklarının gelişimini destekleyebilir hem de yılmaz bireylerin etkileşimde buldukları kişilere rol model olmalarına kaynaklık edebilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde yılmazlığın gerek çocuklar gerekse yetişkinler için ihtiyaç duyulabilecek bir yaşam becerisi olduğu söylenebilir.

Çocukluktan yetişkinliğe geçişte önemli bir basamak olan ergenlik dönemi, gençlerin büyüme, gelişme ve olgunlaşmaya dair yeni deneyimler edindiği, yoğun ve hızlı değişimlerin yaşandığı (Aksoy, 2020) aynı zamanda da kişisel, sosyal ve akademik alanda çeşitli risklerle karşı karşıya kalınan (Duru ve Arslan, 2014) gelişimsel bir dönemdir. Kariyer gelişimi bağlamında karşılaştıkları fırsatları değerlendirmeleri, ilgi ve değerleri doğrultusunda çeşitli mesleki hedeflerini belirlemeleri (Siyez, 2011) ülkemiz koşullarında üst öğrenim kurumlarına geçiş sınavlarına hazırlanmaları ve başarılı olmaları, akran ilişkilerini sağlıklı yürütmeleri, aileleri ve sosyal çevreleri ile etkili iletişim kurmaları gibi beklentilerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Ergenlerin karşı karşıya kaldıkları bu çeşitli zorluklar ve beklentilerle baş edebilmeleri için çeşitli stratejilere ihtiyaçları olabilir ve zorluklara ilişkin süreç geliştirmeleri gerekebilir. Ancak ergenler gerek gelişim görevlerini tamamlarken gerekse belirledikleri hedeflere ulaşmaya çalışırken bazı dezavantajlı durumlarla karşı karşıya kalabilirler. Bu dezavantajlı durumlar yoksulluk, istismar, ebeveyn

kaybı ya da ebeveynlerin ayrılması, düşük sosyo-ekonomik düzey gibi risk faktörleri olabilir (Gizir, 2007). Bu risk faktörlerine rağmen ergenler gelişim dönemlerini tamamlamakta ve genç yetişkinlik dönemine geçiş sağlamaktadırlar. Karşı karşıya kalınan risk faktörleri ile başa çıkmaya ya da risk faktörlerine rağmen gelişim görevlerini daha güçlü bir şekilde tamamlamalarına katkı sağlayan unsurlardan biri zihinsel dayanıklılıktır.

Zihinsel dayanıklılık (mental toughness), bireylerin stresli yaşam olayları ve çeşitli zorluklarla başa çıkma şekillerine ilişkin bir kişilik yapısıdır. Zorlukları kendini geliştirme için bir fırsat olarak tanımlayarak görevi başarılı şekilde yerine getirmeyi, kaygıyı dengelemeyi ve kendine güvenmeyi içerir (Soylu vd., 2019). Bu bağlamda stres ve aksiliklerin ardından toparlanma sürecini etkin bir şekilde yönetmeyi sağlayan çok boyutlu bir yapıdır (Crust, 2008). Zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin mevcut koşullara rağmen rekabetçi olma ya da yüksek çaba gösterme eğiliminde oldukları saptanmıştır (Perry vd., 2013). Ayrıca bir sorun karşısında problemin varlığını kabul ederek mevcut seçenekler oluşturmakta ve bunların arasından kişinin değerlerine uygun çözümlerden en uygununu seçerek hayata geçirmeyi tercih ettikleri görülmektedir (Kaiseler vd., 2009). Tüm bunlar birlikte düşünüldüğünde gerek zihinsel dayanıklılık, gerek yılmazlık, gerekse psikolojik esneklik kavramları incelenirken mevcut durumun kabulü, harekete geçmeye karar verme, azimle meydan okuma, kişilerin kendisine uygun alternatif çözüm yolları üretmeleri gibi kavramlar bu değişkenlerin anahtar kelimeleri olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu değişkenlerin birbirleriyle iç içe geçmiş kavramlar oldukları, ardışıklık ilkesi gözetmeksizin bir özelliğin gelişiminde diğerinin de katkısının olacağı düşünülmektedir.

Ebeveynler, hem çocuklarının ilk sosyal deneyimlerini yaşadığı sosyal çevreleri hem de çocuklarının rol modelleridir (Diril, 2021). Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarına sağlıklı bir rol model olabilmeleri için öncelikle kendi duygu ve düşüncelerini tanımaları, kabul etmeleri ve düzenlemeleri gerekmektedir (Yap vd., 2007). Dolayısıyla ebeveynlerde psikolojik esnekliğin gelişiminin önemli ve gerekli bir unsur olduğu düşünülmektedir. Kendi duygularını kabul edebilen ve değerleri doğrultusunda tutumlar sergileyen bireylerin çocuk yetiştirme tarzları da bu özelliklerinden etkilenebilmektedir (Özdemir, 2007). Bu bağlamda psikolojik olarak esnek olan ebeveynlerin çocuklarının da bu süreçten olumlu anlamda etkileneceği

düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde psikolojik esneklikle ilgili araştırmaların bireylerdeki psikolojik esnekliğin kendilerinde yer alan başka bir yapı ile ne kadar ilişkili olduğunu inceleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Yurtdışındaki araştırmalar incelendiğinde ise psikolojik esneklik çalışmalarında bireysel sonuçlar dışında etkileşimde bulunulan kişileri kapsayan araştırmalara da rastlanmıştır (Brassel vd., 2016, Williams vd., 2012). Örneğin Brassel vd. (2016) araştırmalarında ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin çocuklarının psikolojik işlevsellikleri ile ilişkisini, Williams vd. (2012) ise ebeveyn psikolojik katılımının çocuk psikolojik katılımı ile ilişkisi incelemiştir. Ancak ülkemizde bu bağlamda yapılan herhangi bir araştırma yer almamaktadır.

Anne ve bebek arasında etkileşim doğum öncesi dönemde başlar ve bebek dünyaya geldikten sonra öncelikli fizyolojik ihtiyacı olan süt ihtiyacını anneden gidermesi nedeniyle gelişmeye devam eder. Bu bağlamda doğum öncesi dönemden başlayarak yaşamın ilk yıllarında anne ile bebek arasındaki etkileşim daha yoğun olabilmektedir. Ekolojik sistem modeli çocuklarda gelişiminin çocuğu merkeze alan ve dışında katman katman yer alan sistemlerle gerçekleştiğini ifade etmektedir. Bu teoriye göre merkezde olan çocuğa en yakın katman mikrosistemdir ve bu sistemin içerisinde aile, arkadaş ve okul gibi unsurlar yer almaktadır (Çolak vd., 2020). Gerek Türk kültüründe gerekse farklı kültürlerde anneler, çocukların bakımında daha fazla rol üstlenmekte ve çocukları ile daha fazla vakit geçirmektedir. Özensel (2004), annenin çocuğun eğitiminde en ön sırada yer alan etkileyici faktör olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde annenin mikrosistemde önemli bir yer kapladığı düşünülmektedir. Luthar vd. (2006)'de anne ile çocuk arasında kurulan bağın önemli olduğunu ve çocuğun yaşama yönelik yetkinliğini etkilediğini ifade eder. Bowlby (1980) ise anne ve çocuk arasında kurulan sağlıklı bağın, çocuğun psikolojik olarak sağlıklı bir gelişim göstermesi için önemli olduğunu söylemektedir. Özellikle annenin sıcak ve duyarlı tutumunun, çocuğun gelişiminde önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir (Bogaert ve Savada, 2002). Hamidi (2012) ergenlerle yürüttüğü araştırmasında stresli durumlar karşısında annenin ulaşılabilir olması ve çocuğuna kabul edici tutum sergilemesinin ergenlerin yaşam kalitesini artırdığı, depresyonunu azalttığı ve ergenin ruhsal iyilik halinin artmasına katkı sağladığı sonuçlarına ulaşmıştır. Alanyazında ebeveynlerle gerçekleştirilen psikolojik esneklik ve yılmazlık çalışmaları incelendiğinde bu çalışmaların bazılarının katılımcı

gruplarını yalnızca annelerin oluşturduğu (Örn: Brassel vd., 2016; Fereidouni, 2021; Ford-Gilboe, 2013; Margalit ve Kleitman, 2006) ya da katılımcı olarak anneler ve babalar davet edilsede çoğunlukla annelerin daha ağırlıklı olarak katılım sağladığı görülmektedir (Örn: Burke ve Moore, 2014; Daks vd., 2020; Dilsiz, 2019; Fluja-Contreas vd., 2022; Greene vd., 2015; Kaner vd., 2011; Moyer ve Sandoz, 2014). Bu doğrultuda bakıldığında annelerin çocukların yaşamlarında genellikle daha etkin olabileceği düşünülerek araştırmanın ebeveyn katılımcıları annelerle sınırlandırılmıştır. Bu bağlamda araştırma annelerin psikolojik esnekliğinin çocuklarının zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisini inceleyen ilk araştırma olacaktır.

Kişilerin zihinsel dayanıklılıkları geliştirilebilir bir özelliktir. Ergenlerin zihinsel dayanıklılığının gelişmesinde etkili olabilecek faktörlerden birinin de ebeveynleri olduğu düşünülmektedir (McGeown vd., 2015). Bu bağlamda araştırmada, ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının gelişimi ile annelerinin psikolojik esnekliklerinin ilişkili olup olamayacağı sorusuna cevap aranacaktır. Yılmazlık kavramı hem bireysel hem de ailesel ve toplumsal düzeyde ortaya çıkan bir özelliktir. Aile ortamında öğrenmeler doğrudan ve dolaylı olarak gerçekleşebilmektedir. Çocuğun büyümesi ve gelişiminde başrol oyuncularından olan annelerin yılmazlıkları da doğrudan ve dolaylı öğrenmelere neden olabilmektedir. Bu nedenle annelerin psikolojik esneklikleri ve ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenirken annelerin yılmazlıklarının da bu ilişkideki aracılık rolü üstlenip üstlenmediği de araştırılacaktır. Bu bağlamda araştırmanın problemi “Annelerin psikolojik esnekliklerinin ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisinde anne yılmazlığının aracı rolü var mıdır?” şeklindedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, anne psikolojik esnekliği ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi ve anne yılmazlığının bu ilişkideki aracılık rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonucunda annelerin psikolojik esnekliklerinin ve yılmazlıklarının çocuklarının zihinsel dayanıklılıklarını ne yönde yordadığı ile ilgili farkındalık kazandırılmak istenmektedir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan alt amaçlar şu şekildedir:

1. Annelerin psikolojik esneklikleri ve ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide anne yılmazlığının aracı rolü var mıdır?

2. Ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, algılanan anne tutumu ve algılanan akademik başarıya göre farklılık göstermekte midir?

3. Annelerin psikolojik esneklikleri yaş, ilk annelik yaşı, çocuk sayısı, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve algılanan anne tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Annelerin yılmazlıkları yaş, ilk annelik yaşı, çocuk sayısı, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve algılanan anne tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Alanyazın incelendiğinde psikolojik esneklik çalışmalarının çoğunlukla bireylerin sahip oldukları bir kişilik özelliği ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelediği görülmüştür. Çocukların gelişimlerinde başrol oynayan ve rol modelleri içerisinde yer alan ebeveynlerin tutum ve davranışlarının, çocukları üzerinde etkisinin fazla olduğu gözlemlenmektedir. Çocuk ve anne arasındaki iletişim, doğum öncesi dönemden itibaren başlayıp devam etmektedir. Kültürümüzde anne ve çocuğun geçirdikleri zaman dilimi ve buna bağlı olarak çocuğun anneden rol model alma yolu ile öğrenebileceği uyaranların daha fazla olması, çocuğun mikrosisteminde annenin rolü göz önünde olduğunda anne ve çocuk arasındaki etkileşimin niceliksel olarak daha çok ve niteliksel olarak da önemli olduğu düşünülmektedir. Annenin çeşitli zorluklara yaklaşımı, bu zorluklarla baş etme kapasitesi gibi becerilerde çocuklar annelerini modelleyebilirler. Bu nedenle araştırmanın değişkenleri olan annelerin gerek psikolojik esnekliklerinin gerekse yılmazlıklarının çocuklarının zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Alanyazında anne yılmazlığı ile ilgili yapılan araştırmaların çok sınırlı olduğu ve bu araştırmaların genellikle dezavantajlı çocukları olan ailelere yönelik olduğu görülmektedir (Avcu, 2017; Bayraklı, 2009; Kaner ve Bayraklı, 2010; Taşdemir, 2013). Ancak yılmazlık paradigmarından bir kısmı bireylerin yılmaz tutumlar sergilemeleri için zorlu ya da travmatik yaşantılara maruz kalmalarının zorunlu bir koşul olmadığını öne sürmektedir. Araştırma sonucunda

annelerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının artması ve anne yılmazlığının bu ilişkiye aracılık etmesi beklenmektedir. Araştırma hipotezlerinin beklenen doğrultuda sonuçlanması çocuk yetiştirilmesinde önemli rol oynayan annelerin psikolojik esneklikleri ve yılmazlıklarının çocuklarının zorluklarla mücadele etme kapasitelerini, yeteneklerine güven duymalarını, duygularını ve yaşamı kontrol etme becerileri ile ne düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koyması beklenmektedir. Araştırma sonuçlarının ailelere yönelik olarak hazırlanacak aile eğitim programları ve müdahale programlarının yapılandırılmasında yılmazlığın ve psikolojik esnekliğin başlık olarak alınması için yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının geliştirilmesi hedefi doğrultusunda planlanacak okul rehberlik ve psikolojik danışma programlarındaki önleyici ve krize müdahale çalışmalarına rehberlik edebilir. Yaygın eğitim kurslarında, özellikle annelerle gerçekleştirilecek çalışmaların önemine vurgu yapma bağlamında da örnek gösterilebilir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma kapsamında katılımcıların “Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri”, “Anne Yılmazlık Ölçeği” ve “Ergenlerde Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” sorularına içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma değişkenlerini ölçmek için geliştirilen ölçeklerle toplanan bilgilerle sınırlıdır. Bu çalışmanın örneklem grubu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Manisa ili ve ilçelerinde ortaöğretime devam eden 9.,10.,11. ve 12. sınıf öğrencileri ve anneleri ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Esneklik: Kişinin anda bulunup, yaşantılarına dikkat ve açıklıkla yaklaşarak değer odaklı davranışlar sergileyebilme becerisidir. (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Yılmazlık: Kişilerin yaşam akışlarını ya da gelişimlerini tehdit eden, stres yaratan yaşam koşulları karşısında başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesidir (Masten, 2013).

Zihinsel Dayanıklılık: Kişilerin karşılaştıkları çeşitli zorluklar, stres yaratan durumlar ya da baskılarla başa çıkmalarında etkili olan bir kişilik yapısıdır (St Clair-Thompson vd., 2014).

2. İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal temelleri, araştırma değişkenleri ve alanyazında yer alan çalışmaların bulguları ve değerlendirmeleri yer almaktadır.

2.1. Kuramsal Çerçeve

Araştırmanın kuramsal çerçevesi ele alınırken zihinsel dayanıklılık, psikolojik esneklik ve anne yılmazlığı kavramının tanımlamalarına, gelişimine ve alanyazında bu kapsamda gerçekleştirilen çalışmalara yer verilecektir.

2.1.1. Zihinsel Dayanıklılık

Olumsuz olaylar, krizler ve zorlukların kaçınılmaz olduğu yaşamda, bazı bireyler zorluklara kolaylıkla uyum sağlarken bazıları stresli deneyimlerle baş etmekte zorlanırlar. Kişilerin refahlarını sürdürmelerini sağlayan ve zorlandıkları bu olumsuz olayların üstesinden gelmelerini kolaylaştıran beceri ve kaynakları incelerken karşımıza çıkan kavramlardan biri zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları baskılar, stres yaratan durumlar ya da çeşitli zorluklarla nasıl başa çıktıklarını inceleyen kişilik yapısıdır (St Clair-Thompson vd., 2014). Bireylerin karşılaştıkları zorluk ve stres faktörlerinin ardından toparlanmalarını etkin bir şekilde yönetmelerini sağlayan çok yönlü bir yapı olarak da nitelendirilir (Crust, 2008). Papageorgiou vd. (2017), zihinsel dayanıklılığı stresli durumların olumsuz etkilerine karşı tampon oluşturan özellik olarak nitelendirmektedir. Bu yapının felsefesine göre bireyler yaşamda içinde buldukları durumdan bağımsız olarak olumlu performans gösterebilirler ve zihinsel dayanıklılık olumlu performansa kaynaklık eden pozitif psikolojik değerlerin takımıdır (Clough vd, 2002). Gucciardi vd. (2009) zihinsel dayanıklılığı bireylerin çeşitli engel, baskı, zorluk gibi durumların üstesinden gelmelerini, hedeflerine tutarlı bir

şekilde ulaşmak için motivasyonlarını ve konsantrasyonlarını sürdürmelerini sağlayan duygu, değer, tutum ve davranışların bütününden oluşan bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu yapı doğuştan da getirilebilir, sonradan da geliştirilebilir. (Connaughton vd., 2008). Bugüne kadar yapılan araştırmalarda zihinsel dayanıklılığın doğuştan geldiği (Sheard ve Golby, 2017), bireylerin yetiştirilmesi sırasında mevcut olan faktörler ve öğretilen belirli teknikler dahilinde gelişim gösterdiği (Bull vd., 2005) ya da erken ergenlikte başlayıp ömür boyu devam eden bir süreç olduğu (Anthony vd., 2016) gibi farklı görüşler mevcuttur.

Alanyazındaki ilk zihinsel dayanıklılık çalışmaları incelendiğinde sportif faaliyetlerdeki başarılı performansla (Bull vd., 2005; Clough vd., 2002; Connaughton vd., 2018; Gucciardi vd., 2009; Jones vd., 2007) ilişkilendirilerek çalışılmaya başlandığı görülmüştür. Crust (2008) yaşamın her alanında baskı, rekabet ve çeşitli güçlükler yer alacağından zihinsel dayanıklılığın yalnızca sporla sınırlandırılmaması gerektiğini belirtmiştir. Bu bağlamda alanyazın incelendiğinde mesleki ortam (Godlewski ve Kline, 2012; Marchant vd., 2009), akademik performans (Sheard ve Golby, 2007), okula devamlılık ve akran ilişkileri (St Clair-Thompson vd., 2014), yaşam doyumu ve depresif belirtiler (Gerber vd., 2013) gibi farklı değişkenlerle de ilişkisinin incelendiği görülmüştür.

Clough vd. (2002) zihinsel dayanıklılığı bağlılık, meydan okuma, kontrol ve güven olmak üzere 4 alt başlıkta kavramsallaştırarak bir model geliştirmişler ve bunu 4C modeli olarak tanımlamışlardır. Modelin alt başlıklarının kapsamı aşağıda belirtilmiştir:

1- Bağlılık: Yaşamda karşılaşılan zorluk ve engellere rağmen yılmadan hedeflerin peşinden koşma, onlara zihinsel ve fiziksel olarak bağlı olma ve başarıyla hedefleri gerçekleştirme yeteneğidir. Çocuklar ve ergenler arasında bağlılık düzeyi yüksek olanlar, kendilerine hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için çaba göstermekte, süreçte karşılaştıkları çeşitli güçlüklerle rağmen hedeflerini tamamlamak amacıyla kararlı bir tutum sergileme eğiliminde olduklarından bu boyutta yüksek puan alan ergenlerin görevlerini tamamlama olasılıkları daha yüksek olacaktır (McGeown vd., 2015).

2- Meydan Okuma: Yaşamdaki değişimlerin normal olduğunun bilincinde olarak değişen ortamlarda çaba göstermeye, potansiyel tehditleri kendini geliştirme fırsatı olarak görüp, aktif olarak gelişme fırsatları aramaya yatkınlıktır. Meydan

okuma alt boyutunda yüksek puan alan ergenlerin, yeni veya entelektüel açıdan zorlayıcı çalışmalarda daha fazla sabır gösterdikleri gözlenmektedir (McGeown vd., 2015).

3- Kontrol: Günlük yaşam deneyimlerinde kişinin hayatında etkili hissetmesi, kaygısını kontrol etme eğilimidir. 2 alt başlıkta incelenebilir.

3.1. Yaşam Kontrolü: Kişinin deneyimleri ve kaderi üzerinde kontrolünün olduğuna yönelik inancı olarak tanımlanabilir. Yaşamlarını düzenlemeye yönelik kontrolü olduğunu düşünen ergenler, yaşam akışlarını ve geleceklerini şekillendirme gücüne sahip olduklarını hissetmektedirler.

3.2. Duyguların Kontrolü: Stres yaratan durumlar karşısında sakin ve rahat kalabilmeye ilişkilendirilen duyguların kontrolüdür. Duygu kontrolü yüksek olan ergenler kaygı, öfke gibi duygularını uygun bir yoğunluk düzeyine ayarlayabilmektedirler.

4- Güven: Yaşamda karşılaşılan zorluk ve engellere rağmen, kişinin kendi değerinin farkında olması ve kendini sosyal ortamlarda ilerletme yeteneğidir. Zorlukların üstesinden gelme konusunda kişinin kendini yetkin hissetmesidir. Yeteneklere güven ve kişilerarası ilişkilere güven olmak üzere 2 alt başlıkta incelenebilir.

4.1. Yeteneklere güven; zorlayıcı deneyimlerle karşı karşıya kalındığında ya da yeni deneyimlere başlarken kişilerin kendilerini güvende hissetmesi,

4.2. Kişilerarası ilişkilere güven; tanıdık olmayan ya da yeni bir ortamdaki sosyal durumlarda kendinden emin hissetme ile açıklanabilir.

Dayanıklı öğrencilerin sahip oldukları özellikler zihinsel dayanıklılık ile kıyaslandığında, dayanıklı öğrencilerin duyguları düzenleme becerileri zihinsel dayanıklılığın duygusal kontrol alt boyutuyla, görevlerine devamlılık gösterme becerileri bağlılık alt boyutuyla, yeteneklerine olan inançları ise güven alt boyutuyla örtüşen özelliklerdir (McGeown vd., 2015). Zihinsel dayanıklılık yalnızca stres baskı altında işleyen bir direnç mekanizması olmaktan ziyade bireylerin yaşantıları normal rutininde giderken de uygun odaklanma ve motivasyonu sağlayan etkili yaşam yönetimi için önemli bir yapıdır (Gucciardi vd., 2009).

Alanyazın incelendiğinde zihinsel dayanıklılığı yüksek öğrencilerin çeşitli zorluklar konusunda mücadeleci oldukları, yılmaz ve sabırlı bir tutum sergiledikleri, duygu düzenleme becerilerine sahip oldukları ve zorluklar karşısında mücadele

ettikleri gözlemlenmiştir (Jin ve Wang, 2016; McGeown vd., 2016). Ayrıca zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek kişilerin görevleri başarı ile tamamlama konusunda kendilerine güvendikleri, istekli ve iddialı oldukları, baskılar karşısında başarılı bir tutum sergiledikleri ve üstün konsantrasyon becerilerinin olduğu gözlemlenmiştir (Papageorgiou vd., 2017). Marchant vd., (2009) zihinsel olarak dayanıklı bireyleri, “yüksek bir özgüven duygusu olan, kendi kaderlerini kontrol ettiklerine dair sarsılmaz inanca sahip kişiler” olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda zihinsel olarak dayanıklı bireylerin zorlayıcı yaşantılarla karşı karşıya kaldıklarında bu durumun üstesinden gelmede sahip oldukları kaynakların farkında olan, kendilerine inanan ve güvenen, bu zorlukları gelişimlerini destekleyecek bir fırsat olarak değerlendiren yapıda oldukları söylenebilir. Çeşitli güçlüklerle rağmen bireylerin bunlarla başa çıkmaları ve hatta güçlüklerin yaşandığı sürecin sonunda büyüme, iyileşme ve gelişme eğilimi göstermeleri ne denli önemli bir beceri olduğunu ortaya koymaktadır (Gucciardi vd., 2014). Çünkü zihinsel dayanıklılık psikolojik ve fizyolojik sağlığın önemli bir yordayıcısıdır (Gerber vd., 2013). Akademik bağlamda değerlendirildiğinde ise zihinsel dayanıklılığı yüksek öğrencilerin, derslerinde daha başarılı, akran ilişkilerinde olumlu davranışlar sergileyen, okula düzenli olarak devam eden öğrenciler olduğu görülmektedir (St. Clair-Thompson vd., 2014).

Gucciardi vd. (2012) zorlu yaşantılar ve güçlüklerle başa çıkmada zihinsel dayanıklılığın gerekli bir psikolojik özellik olduğunu ileri sürmektedir. Çünkü zihinsel dayanıklılık mevcut koşullara bakılmaksızın bireylerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkmalarını sağlayan bir kişilik özelliğidir (St. Clair Thompson vd, 2014). Gucciardi (2009), zihinsel dayanıklılığın büyük ölçüde bireylerin gençliklerinde maruz kaldıkları deneyimlerden ve ortamlardan kaynaklandığını belirtmiştir. Bu kişilik özelliğine sahip gençler her koşulda rekabetçi ve azimli olma eğilimindedirler (Perry vd., 2013). Bu ergenler, sosyal ortamlarda kendilerine güvenen bir tutum sergilemekte, yaşamdaki olayların akışında kendi sorumluluklarının farkında olarak kararlar almaktadırlar. Ayrıca zorluklar karşısında mücadeleci tutum sergilemekte, farklı ve zorlayıcı görevleri deneyimlediklerinde de olumlu duygular yaşamaktadırlar (Soylu vd., 2019). Bu bağlamda zihinsel dayanıklılığı yüksek olan ergenlerin kaygı, stres, öfke gibi duygularını düzenleyebildikleri söylenebilir. Mutluluk bağlamında değerlendirildiğinde ise zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek ergenlerin öznel mutluluklarının daha fazla

olduğu ve daha düşük psikolojik sıkıntı yaşadıkları görülmektedir (Sağkal ve Özdemir, 2019). Ayrıca McGeown vd. (2016)'nin araştırmalarında ise yüksek zihinsel dayanıklılığın düşük depresyon ve daha az bir kaygıyı yordadığı keşfedilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık geliştirilebilir bir yapı olduğundan Clough vd. (2002)'nin geliştirdikleri modelde yer alan bağlılık, meydan okuma, kontrol ve güven alt boyutlarının tamamına doğru destek verilip, ergenlerin bu özelliklerinin gelişimi teşvik edildiğinde (McGeown vd., 2015) ve çevre koşulları düzenlendiğinde bu yapı olumlu yönde gelişim gösterecektir (Lin vd., 2017). Bilgi ve ilham kaynağı olabilecek bir çevre, zihinsel dayanıklılığın gelişmesi için ihtiyaç olan unsurlardan bir tanesidir (Anthony, 2016). Çevre koşulları bağlamında değerlendirildiğinde zihinsel dayanıklılığın gelişimindeki en önemli çevresel faktörün aile olacağı düşünülmektedir. Çünkü destekleyici aile ortamı zihinsel dayanıklılığı besleyen motivasyonel iklimin temel unsurlarından biridir (Thelwell vd., 2005). Aynı zamanda ebeveyn-çocuk etkileşiminin zihinsel dayanıklılığını geliştirdiğine yönelik bulgular da mevcuttur (Qi vd., 2023). Bireylerin yetişmesinde ebeveynlerin her birinin hatta aynı anda ikisinin de önemli etkileri bulunmaktadır. (Bull vd., 2005). Clarkson (1999), başarılı sporcuların arkasındaki itici gücü yaratmada olumlu ve olumsuz ebeveynlik örneklerini vurgulamaktadır (akt: Bull vd., 2005). Connaughton vd. (2008) gerçekleştirdikleri çalışmada ise geliştirilen zihinsel dayanıklılık özelliğinin sürdürülmesinde etken olan sosyal destek ağının içerisinde ailenin olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle aile etkisi zihinsel dayanıklılığın gelişmesinde ve sürdürülmesinde önem arz eden unsurlardan biri olarak değerlendirilebilir.

2.1.2. Psikolojik Esneklik

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler içerisinde ön plana çıkan terapilerden biri Hayes'in öncülük ettiği kabul ve kararlılık terapisi (KKT). KKT yaklaşımına göre çeşitli ruhsal problemlerin altında yatan asıl neden bireylerin psikolojik esnekliklerinin zayıf olması yani psikolojik olarak katı olmalarıdır. KKT'nin amacı da, yaşamda kaçınılmaz biçimde var olan acıyı kabul ederek bireyin zengin, değer odaklı ve anlamlı bir hayat yaşaması, yaşamda karşılaştığı durumlar karşısında psikolojik esneklik gösterebilmesidir (Harris, 2016). Bu bağlamda

psikolojik esneklik kavramı kabul ve kararlılık terapisinin merkezinde şekillenen bir kavramdır.

Psikolojik esneklik sıkıntı verici olaylar karşısında bireylerin, o andaki duygu ve düşüncelerinden kaçınmayarak, gereksiz savunmaya geçmeden, içinde bulunduğu koşullarda hedefleri ve değerleri ile tutarlı biçimde davranabilmesi olarak tanımlanabilir (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik bireylerin yaşamlarında kendi kontrollerinin dışında olup bitenleri kabul ederek yaşantılarını devam ettirmede kararlılık göstermeleri ve bunları yaparken de değerlerini kapsayan davranışlarını merkeze almaları olarak da tanımlanabilir (Harris, 2016). Hayes vd. (2021) ise psikolojik esnekliği değişen çevresel koşullara rağmen kişilerin değerleri doğrultusunda bir yaşam biçimi benimsemeleri, yaşamlarında aldıkları kararları ve kararların sonucunda ortaya çıkan deneyimleri tam olarak kucaklama yeteneği olarak tanımlamışlardır. Harris (2016) ise, bireylerin anda kalabilme, yaşantılarına dikkatli ve açık bir şekilde yaklaşabilme, değer odaklı davranışlar sergileyebilme becerilerini psikolojik esneklik olarak tanımlar. Bilinçli bir birey şimdiki anla tam olarak temas kurar, durumsal taleplere uyum sağlayarak ya da bakış açısını değiştirerek belirlenen değerler doğrultusunda eylemi sürdürmeye devam eder veya değerleri doğrultusunda davranışını değiştirir (Harris, 2016). Psikolojik esneklik, bireyin değere dayalı davranışlara katılımını sürdürürken, o anda caydırıcı duygusal deneyimleri kabul etme yeteneği olarak da ifade edilebilir (Hayes vd., 2006). Bonanno vd. (2004) psikolojik esnekliği sağlıklı kişisel ve sosyal işlevselliğin temel taşı olarak nitelendirir. Psikolojik katılık (psychological inflexibility) ise psikolojik esnekliğin olmaması durumudur. Psikolojik olarak yokluk, düşüncelerin hakimiyeti, istenmeyen duygulardan kaçınma, kendi bakış açısını veya başkasının bakış açısını kısıtlama ve değerlerle iletişim kurmada güçlükle tanımlanan bağlamsal duyarsızlık psikolojik katılığı oluşturur (Hayes vd., 2006).

Psikolojik esnekliği yüksek kişiler, kendi değerlerine göre uygun hareket edebilecekleri düşünsel ya da davranışsal pek çok eylem seçeneğine sahip olabilirler. Çünkü psikolojik olarak esnek bireyler kabul etme, anda yaşama, benliğinin ve değerlerinin farkında olma, değerleri ile uyumlu yaşama ve bilişsel ayrışma gibi özelliklere de sahiptirler (Ciarrochi vd., 2010). Nahoş duygu ve düşüncelere rağmen şimdiki anla bağlantı kurarak duygu ve düşüncelerini düzenleyebilirler (Chawla ve Ostafin, 2007). Sınırlı dikkat kaynaklarını, kendi iç olaylarını değiştirmeye, kontrol

etmeye veya başka bir şekilde engellemeye harcamazlar (Bond vd., 2010). Bunun yerine psikolojik esnekliği yüksek kişiler bakış açılarını değiştirme, kaynaklarını yeniden düzenleme, ihtiyaçları ile yaşam alanlarını dengeleme ve değerleri ile uyumlu davranışlar sergileme konusunda başarılıdırlar (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Yapılan araştırmalar psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan kişilerin yaşam kalitelerinin daha yüksek, iyi oluş bildirimlerinin daha fazla olduğunu göstermektedir (Bond ve Bunce, 2003; Hayes vd., 2006). Psikolojik esnekliğin artması başka bir deyişle psikolojik katılığın azalması psikopatolojinin azalması ile de ilişkilendirilmektedir (Tull vd., 2004). Bireyler kendi hedefleri ve değerleri ile uyumlu olduklarında çok daha iyi yaşam performansı gösterirler ve psikolojik olarak daha sağlıklı bir yaşam sürerler (Asikainen vd., 2017). Duygusal deneyimlere ve kabule açık olmak, zorlayıcı faaliyetlere istekli olmak ve değerler doğrultusunda yaşamı sürdürmek bireylerin anlamlı ve engin bir yaşam sürmesini sağlayan unsurlardandır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Psikolojik esneklik birbirinden bağımsız ya da ardışık olmayan birbiri ile her aşamada bağlantılı altı temel süreçten oluşmaktadır (Harris, 2016). Harris (2016)'in altı yüzlü elmas olarak betimlediği esnek altıgeni oluşturan temel unsurlar; kabul etme, bilişsel ayrışma, şimdiki anla temas kurma, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylemlerdir.

Kabul, kişinin kendine acı veren duygulara, anılara, dürtülere kendi içinde zihinsel bir alan açarak mevcut durumu aktif ve bilinçli/anda kalarak, sıklığını ve biçimini değiştirmeye ya da durdurmaya yönelik girişimler olmaksızın yaşantılarını kabullenmesi olarak tanımlanır (Harris, 2016; Hayes, 2006; Leeming, 2016). Kabul bireylerin kaçınma eylemlerine yönelik sergiledikleri psikolojik bir duruştur. Kabul, kişinin psikolojik sıkıntı gibi istenmeyen içsel deneyimleri tolere etmesi, onaylaması ya da bunlara teslim olması gerektiği anlamına gelmemektedir. Bireyler deneyimlerini olumsuz bir şekilde değerlendirebilir ya da yargılayabilir. Psikolojik olarak kabul etmede eylemler ve davranışlar fiziksel ya da zihinsel kaçınma gibi değerlendirmelere dayandırılmaz (Bond vd., 2010). KKT'nin yaratıcısı Hayes, kişinin iç dünyasında ona acı veren duyguları, anıları bataklık metaforu ile betimler. Bataklıktan kaçınmaya çalışan kişinin daha çok dibe batması beklenen bir durumdur. Kişinin yaşadığı acıdan kurtulma çabası da acıyı daha çok artırarak kişiyi daha çok

içine alacaktır (Hayes, 2021). Kabul ile kişiler deneyimsel kaçınmaya karşı psikolojik bir duruş sergilerler (Bond vd., 2010). Kabul sürecinde kişinin acısını sineye çekmesi, tolerans göstermesi ya da onu sevmesi gibi bir beklenti yer almamaktadır. Yalnızca onlarla çekişmeyi bırakarak, oldukları gibi orada bulunmaları sağlamaya çalışılır (Harris, 2016). Bu tutum pasif bir duruş sergileyerek rıza göstermek değildir; bilinçli ve istemli bir tutumdur (Yavuz, 2015).

Bilişsel ayrışma, kişinin zihnindeki resimlerden hatıralardan bir adım geriye çekilerek, onlara sıkı sıkıya tutunmadan hafifçe tutarak düşüncelerini izlemesi olarak tanımlanır (Harris, 2016). Böylece yalnızca düşünce tarafından yapılandırılan dünyayla etkileşimde bulunmak yerine, sözlü anlam oluşturma yöntemleri ile farkındalık üzerine inşa edilir (Leeming, 2016). Böylelikle ayrışma ile yargıların ve değerlerin otomatik etkisi azalır. Ayrışma, kabulün ön koşuludur (Hayes vd., 2006). Bireylerin yaşadıkları olaylara yönelik geliştirdikleri semboller gerçeği nesnel bir şekilde tanımlamadığından ayrışma ile bireylerin aslında düşüncelerinin ne olduğu ve söyledikleri düşüncelerin ne olmadığına ilişkin farkındalık kazandırılmaya çalışılır (Ulubay, 2020). Kişiler düşüncelerini bilişsel olarak ayrıştırdıklarında eylemlerini düşüncelerine, hedeflerine, mevcut bağlamına ve var olan olasılıklara göre değerlendirip kendi değerlerine hizmet edip etmeyeceğine karar verebilmek için daha fazla psikolojik alana sahip olurlar (Bond vd., 2010).

KKT'nin hedeflerinden biri de içinde bulunulan ana gönüllü ve esnek biçimde odaklanmaktır. An'da olmak, kişinin psikolojik dünyasına ya da çevresine ya da her ikisine birden bilincini yönelterek şimdi ve burada deneyimlerine bütünüyle temas etmesidir (Harris, 2016). Şimdiki anda olmak, insanların psikolojik ve çevresel olaylarla yargılayıcı olmayan temas kurmalarına böylelikle dünyayı doğrudan deneyimlemelerine imkân tanır (Bond vd., 2010). Böylelikle bireyler uzun vadeli amaçları ve değerleri doğrultusunda işlevsel bir davranışsal repertuvara sahip olurlar (Yavuz, 2015).

Benlik, günlük yaşantıda alışagelen düşünce, plan, inanç, hatıra yargı, fantezi gibi unsurların oluşturduğu düşünen benlik, düşünme, hissetme ve duyumsama gibi süreçleri içeren gözlemleyen/bağlamsal benlikten oluşur. Hayat sürecinde düşünceler, planlar, inançlar gibi düşünen benlik öğeleri değişebilirken tüm bu değişimleri fark eden gözlemleyen bağlamsal benlik değişmez (Harris, 2016). Bağlamsal benliğin geliştirilmesi sürecinde amaç mevcut içsel ve dışsal durumlara

esnek, akılcı ve gönüllü şekilde katılmak; otomatik, katı ve sabit çerçeveli teması azaltmak anlamına gelir (Leeming, 2016). Bu süreçte benlik algısına şimdi ve burada odaklı temas edilmesi önerilir ve buradaki temel vurgu kişilerin düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını tanımlarken bu tanımlama davranışını gözlemleyerek, bütün yaşantılara perspektif olarak yapmalarıdır (Yavuz, 2015). İnsanlar düşüncelerinin değişebildiğini fark edebildikleri için değişen düşünceler olmadığında da nelerin daha farklı olabileceğini gözlemleyebilirler. Böylelikle hayatlarında işe yaramadığını düşündükleri yorumları bırakmada daha özgür olabilirler (Bond vd., 2010).

Değerler, bir sonuç ya da nesne olarak elde edilemeyen, somutlaştırılabilen amaca yönelik bir eylemin seçilen ve istenen nitelikleridir (Hayes, 2006). Değer kavramı hedeflerle karıştırılmamalıdır. Hedefler sonu olan, ulaşıldığında biten durumlardır, ancak değerler ömür boyu sürdürülebilir niteliktedir. KKT'de kabul, bilişsel ayrışma, an'da olma tek başlarına bir amaç değildir, süreçtir. Ancak bu süreçlerle farkındalık elde ederek değerle tutarlı bir yaşam sürmek nihai amaçlardan biridir (Harris, 2016).

Harris (2016), değer odaklı eylemleri yaşamı daha dolu ve anlamlı kılan değerlerimizin yönlendirmesiyle gerçekleştirilen eylemlerdir, olarak tanımlar. Çünkü anlamlı bir hayat eyleme geçerek yaşanılır (Bilgen, 2022). KKT protokolü somutlaştırılıp ulaşılamayan hedeflerin aksine değer odaklı eylemleri odağına alır (Hayes, 2006).

Psikolojik esnekliği oluşturan altıgünde yer alan şimdiki anda olma, bilişsel ayrışma, kabul ve bağlamsal benlik müdahaleleri tek başına birer terapötik hedef değil; kişinin değerlerine uygun, anlamlı bir davranış örüntüsünün sağlanması için gerekli süreçlerdir (Yavuz, 2015). Bu süreçler gerçekleştirildiğinde bireylerin mevcut zorlayıcı durumlara karşı daha esnek tutumlar sergileyebilmeleri beklenmektedir. Yapılan araştırmalar psikolojik esnekliğin düzeyi yükseldikçe bireylerin iyi oluşlarının, yaşam kalitelerinin ve psikolojik işlevselliklerinin arttığını (Bond ve Bunce, 2003; Hayes vd., 2006), duygusal tepkisellik düzeylerinin ve psikopatolojinin azaldığını göstermektedir (Tull vd., 2004).

Bu altı temel süreç incelendiğinde psikolojik esneklik, bireylerin mevcut anda, düşünce ve duygularında gereksiz savunmalar olmaksızın bilinçli bir birey

olarak, seçilen değerler doğrultusunda kararlı bir tutum sergilemesi ya da davranışı değiştirme süreci olarak ifade edilebilir. Birey gündelik yaşantılarında ebeveyn, eş, evlat, çalışan, öğretmen, kardeş, patron vb. farklı rollerde çeşitli etkileşimlerin içerisinde yer alır ve psikolojik olarak esnek tutumlar sergileyebilecekleri durumlarla karşı karşıya kalabilirler. Bireylerin sahip olduğu bu roller içerisinde etkilerinin ve etkileşimlerinin en fazla olabileceği ve psikolojik olarak esnek tutumlar sergilemesi beklenen alan ebeveynliktir. Bu nedenle ebeveynlerin psikolojik esnekliğinin çocukların birçok gelişim alanında önemli olduğu düşünülmektedir.

Ebeveynlik çocuklar ve aileler arasında her birinin bir diğerini etkilediği dinamik bir yapıdır. Çocukların, yaşamlarının ilk yıllarından itibaren ebeveynleri ile çeşitli paylaşımları olmaktadır. Ebeveynlerin tek rolü anne babalıkları değildir; gündelik yaşamlarına yönelik kararlar vermeleri, kendilerinin ve çocuklarının ihtiyaçlarına cevaplar vermeleri, sosyal ilişkilerinden gelen talepleri dengelemeye çalışmaları beklenir. Her gün çocukları ile ilgili birçok sorumluluk ve zorlukla karşı karşıya kalmakta; ortak yaşamın her alanında çocukların davranışlarına rol model olmakta, teşvik etmekte ve desteklemektedirler (Leeming, 2016). Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken benimsediği çeşitli ebeveynlik uygulamaları vardır ve bunlar ebeveynlerin psikolojik esnekliği ile doğrudan ilgilidir (Burke, 2013). Ebeveyn psikolojik esnekliği, ebeveynlik stresinin tetiklediği olumsuz duygu, düşünce ve dürtüleri kabul etme becerisi olarak tanımlanır (Brassel, 2016).

Burke ve Moore'a göre (2014) ebeveynlerin çocukları ile ilgili olumsuz duygu, düşünce ve dürtüleri ortaya çıktığında, kabul edici yaklaşım sergileyerek, çocukları ile ilişkilerinde sıcaklığı korumaları ve sağlıklı sınırlar oluşturup olumlu ebeveynlik becerilerini sürdürmeyi içerir. Ebeveyn psikolojik esnekliği, çocuğunun psikolojik deneyimlerini kontrol etmeye çalışmadan ailenin kendi değerleri doğrultusundan şimdiki anla iletişim kurmasıdır (Moyer ve Sandoz, 2014). Bazen ebeveynler çocuklarını koruma düşüncesiyle onların yaşadıkları olumsuz duygulara müdahale etme girişiminde bulunabilirler. Çocuğun olumsuz duygu yaşamaması adına yapılan müdahaleler beklenenin aksine çocuk için zarar verici nitelikte olabilir (Cheron vd., 2009). Ebeveyn tarafından çocuğun üzüntüsünü kontrol altına almak amacıyla gerçekleştirilen duygu odaklı tepkisel davranış, çocuğun yaşantısının bir parçası olmuş ya da olacak olan başa çıkma stratejilerinin gelişimine engel olabilir (Tiwari vd., 2008). Bu bulguyu destekler nitelikte annelerin katılımı ile

gerçekleştirilen bir araştırmada yüksek düzeyde psikolojik ve davranışsal kontrol sergileyen annelerin çocuklarında zayıf duyu düzenleme becerileri öngörülürken, psikolojik olarak kontrolcü babaların çocuklarında ise duyu düzenleme güçlüğüne rastlanmaktadır (McEwen ve Flouri, 2009). Ebeveyn kabulünün yüksek, psikolojik kontrolün az olduğu ailelerde yetişen ergenlerde ise yüksek düzeyde öz düzenleme becerisi mevcuttur (Finkenauer vd., 2005).

Ebeveynler gündelik hayatlarında çocuklarıyla ilgili pek çok faaliyete emek vermekte, zorluk ve sorumluluklarla karşılaşmaktadır (Cappa vd., 2011; Deater-Deckard 2005). Disiplin ve duyarlılığı dengelemek, uygun sınırlar koymak gibi becerileri yerine getirmeye çalışmakta (Moyer ve Sandoz, 2014), buna bağılı olarak çeşitli aile stresleri yaşamaktadırlar (Crnic ve Greenberg, 1990). Bazı ebeveynler kendi hissettikleri aile streslerine ek olarak çocuklarının bireysel olarak yaşadığı stresi içselleştirerek onu da kendi kaygılarına ilave etmektedirler (Compas vd., 1989). Bir çocuğa ebeveynlik yapmak kişiler için anlamlı ve ödül niteliğinde bir deneyim olabilir (Moyer ve Sandoz, 2014). Yapılan araştırmalar ebeveynlerin, ebeveyn olmayanlara göre daha fazla olumlu duyu hissettiklerini, yaşam doyumuna eriştiklerini (Nelson vd., 2013) ve çocuklarıyla yaptıkları faaliyetlerde diğer faaliyetlere oranla daha fazla zevk aldıklarını göstermektedir (Moyer ve Sandoz, 2014). Gündelik yaşamlarında psikolojik esneklik, farkındalık ve merhamet bileşenlerini yaşamlarına uyarlayan ebeveynlerin, aile ortamlarında besleyici bir tutum sergiledikleri ve psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları gözlemlenmiştir (Leeming, 2016). Çocukları ile etkileşimlerinde de çeşitli deneyimlerine karşı yargılayıcı olmadıkları, kabul edici bir tutum sergiledikleri, olumsuz duyu ve düşüncelere tahammül eşiklerinin daha yüksek olduğu da tespit edilmiştir (Brassel, 2016).

Esnek olmayan ve yüksek anksiyeteye sahip ebeveynlerin ergenlik dönemindeki çocukları ile gerçekleştirilen araştırmalarda psikolojik olarak katı ebeveyne sahip ergenlerin depresyon eğilimlerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Moyer ve Sandoz, 2014). Ebeveyn psikolojik katılımı, ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışlarında olumsuz uygulamalara, ebeveynin daha fazla sıkıntı hissetmesine ve çocuklarında psikolojik esnekliğin daha az gelişmesine de yol açabilmektedir (Brown vd., 2015; Williams vd., 2012). Ebeveynlerin çocuklarına karşı kaygılı ve kontrolcü tutum sergilemeleri, çocuklarıyla ilgili olumsuz

deneyimlerle meşguliyet sürelerinin uzunluğu ebeveyn-çocuk ilişkisindeki sıcak ilişkiye zarar verebilir (Moyer ve Sandoz, 2014).

Ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişkide ebeveynlerin çocuklarına rol model oldukları bir etkileşim söz konusudur. Leeming ve Hayes (2016)'in çalışmasında ebeveynler açıksa çocuğun da açık olduğu, ebeveynler katıysa çocuğun da katı olduğu bulunmuştur. Brown vd. (2015) çocuklar ve ebeveynleriyle gerçekleştirdikleri çalışmada KKT müdahalesi ve pozitif ebeveynliğin çocuklarda olumlu davranışsal ve duygusal sonuçlar ortaya çıkarttığını tespit etmişlerdir. Ayrıca psikolojik esnekliğin ebeveynlerdeki aşırı tepkisel ebeveynlik tarzının dengelemesine aracılık ettiği de aynı araştırmanın bulgularındandır. Psikolojik olarak esnek olabilen ebeveynlerin, çocukları ile etkileşimlerinde geçirdikleri zamana odaklandıkları, ebeveyn rollerindeki davranışlarında tutarlı oldukları ve çocukları ile iletişimlerinde açık bir tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir (Leeming ve Hayes, 2016).

Ebeveynlerin psikolojik esneklikleri çocukların refahını sağlamada önemli bir role sahip olduğu, psikolojik esneklik düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarının da daha olumlu bir psikolojik işlevselliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. (Brassel, 2016). Psikolojik olarak sağlıklı yetişkinlerin psikolojik olarak sağlıklı ve sağlam çocuklar yetiştirme konusunda daha fazla yeteneğe sahip oldukları da tespit edilmiştir (Leeming ve Hayes, 2016). Tüm bu bağlamlar değerlendirildiğinde ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin çocuklarının psikolojik sağlığı üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Alanyazında annelerin psikolojik esnekliğinin ergenlerin okula devamlılığı, öz değer düzeyleri gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Wallace vd., 2015). Bu nedenle ebeveynin, özellikle de annelerin psikolojik esnekliklerinin ergenlerin duygusal ve davranışsal tepkilerinde de farklı değişkenlerle ilişkili olacağı ya da farklı yapılara aracılık edeceği düşünülmektedir.

2.1.3. Yılmazlık

Yılmazlık bireylerin stres, sıkıntı, zorluk ya da travma gibi çeşitli güçlükler karşısında uyum sağlama yeteneğidir (Newman, 2005). Masten ve Monn (2015)'a göre ise kişilerin yaşamda karşı karşıya kaldıkları zorluklarda sosyal veya bireysel bütünlüklerini bozmadan başarılı bir şekilde baş edebilmek için potansiyellerini

işleme, uyum sağlama ve geliştirme kapasitesidir. Yılmazlık önemli sıkıntılara maruz kalmalarına rağmen bireylerin başarılı olma kapasitesidir (Liebenberg vd., 2011). Ünüvar (2012) ise yılmazlığı bireylerin kişisel özellikleri, dayanıklılık düzeyleri, farklı durumlara esneklik göstererek uyum sağlama potansiyelleri, problemle başa çıkma becerileri, koruyucu faktörler ve risk faktörlerini kapsayan bir yapı olarak nitelendirir. Yılmaz bireylerin özellikleri incelendiğinde yaşam sorunlarına sağlıklı uyum sağlayan, sosyal yeterliliği yüksek, problem çözme becerileri gelişmiş, amaç ve gelecek duygusuna sahip bireyler oldukları görülmektedir (Fereidouni vd., 2021; Winders, 2014). Aynı zamanda iletişim becerileri güçlü, içsel motivasyona ve olumlu benlik algısına sahip, öz-saygısı yüksek mücadeleci kişilerdir (Gürkan, 2006). Yılmaz bireyler çevreleri ile sürekli etkileşimde oldukları ve çevresel taleplere de uyum sağladıkları için yılmazlık yaşam boyu geliştirilebilecek dinamik bir süreçtir (Betancourt ve Khan, 2008). Yılmazlık, sadece kriz durumlarında ihtiyaç duyulan bir özellik değildir; önleyici faaliyetlerde de olumlu sonuçlar verecek bir niteliktir (Gürkan, 2006). Bu nitelik büyük ölçüde koruyucu faktörlerle birlikte gelişir ve ebeveyn-çocuk arasındaki kaliteli ilişki de dayanıklılıktaki başlıca koruyucu faktördür (Anasuri, 2016, Al-Yagon vd., 2022).

Tüm bu özellikler göz önüne alındığında yılmazlık, yaşam boyu riskli veya zorlayıcı yaşam olayları ile karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörlerin oluşturduğu güçle, mevcut durum karşısında esneklik göstererek sağlıklı biçimde sürece uyum sağlayabilme yetisi olarak ifade edilebilir. Yılmazlık kavramı bireyin yaşantısında bir kez ulaştığında sona erecek bir hedef değil, yaşam boyu çevre ile etkileşim boyunca devam edip şekillenecek gelişimsel bir değişim sürecidir. Yılmazlık, nadir karşılaşılan özel niteliklerden kaynaklanmamakta tam tersine; normal bir insanın sahip olduğu zihin, aile yapısı, sosyal çevre ile ilişkiler ve toplum, yılmazlığın ortaya çıkmasına kaynaklık etmektedir (Yıldırım, 2019). Bu nedenle insanların sahip olduğu kişilik özellikleri ve sosyal çevresi yılmazlığın ortaya çıkmasını sağlayabilir (Masten, 2002). Arastaman (2011)'a göre gelişim süreci normal seyrinde devam eden tüm bireyler aslında yılmazdır. Yılmazlık bireyleri olumsuz yaşam olayları ile karşı karşıya kalmaktan koruyamaz ama stresle daha işlevsel ve dayanıklı biçimde başa çıkmalarını sağlayabilir (Friborg vd., 2003).

Yılmazlık bireylerin pek çok özelliği gibi aile ortamında, okulda, toplumsal çevrede geliştirilebilecek bir özelliktir; az rastlanan özel bir nitelik değildir (Çelik, 2013).

Alanyazında yılmazlık ve yakından ilişkili kavramlar incelendiğinde ülkemizde yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007), yılmazlık (Gürkan, 2006; Kaner ve Bayraklı, 2010) psikolojik dayanıklılık (Terzi, 2005) gibi kavramlar birbirleri ile yakın anlamda olup bazı çalışmalarda birbirleri yerine kullanılırken yurtdışındaki çalışmalarda resilience çatı kavramı altında araştırmalara konu olduğu görülmektedir (Dilsiz, 2019). Ulusal düzeyde yapılan yılmazlık çalışmalarında bu kavram yılmazlık, duygusal yılmazlık, akademik yılmazlık, okul yılmazlığı, anne yılmazlığı, aile yılmazlığı ve ilişkisel yılmazlık olarak kategorilendirilmiştir.

Duygusal yılmazlık, zorlu yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin hissettikleri olumsuz duyguları dengeleyebilmelerini sağlayacak çeşitli başa çıkma, stres yönetimi becerilerini kullanabilmektir (Kurtoğlu ve Doğan, 2016). Duygusal yılmazlığı geliştirmek amacıyla mizahı kullanma, düşüncüyü değiştirme, yeni yollar deneme, yardım alma gibi yöntemler kullanılabilir. Duygusal yılmazlık bireylerin genel olarak rasyonel kararlar alarak tüm hayatlarını yönetmelerini sağlayan bir yeterlik alanıdır. Öz-düzenleme, sosyal becerileri kullanabilme, kararlı olabilme ve kendine güvenme gibi olumlu düşünsel alışkanlıklar olarak da betimlenebilir (Yıldırım, 2019).

Akademik yılmazlık hayatta karşılaşılan çeşitli risk faktörleri ve zorluklara rağmen bireylerin akademik yaşantılarını ve akademik kazanımlarını başarılı biçimde sürdürebilme yetenekleridir (Martin 2002; Yavuz ve Kutlu, 2016). Kişinin okul yaşantısında iyi olmak için sergilediği yılmazlık türü olarak da ifade edilebilir (Yüce, 2019). Akademik yılmazlığı yüksek öğrencilerin güçlükler karşısında başarılarını sürdürme olasılıkları daha yüksektir (Waxman vd., 2003). Akademik yaşantı içerisinde aileden uzak kalma bir süre aile ile vakit geçirememesi (Cheng ve Catling, 2015), şiddet, yoksulluğa maruz kalma (Speight, 2009) gibi risk faktörleri ile karşı karşıya kalınabilmektedir. Bu risk faktörlerine rağmen akademik yaşantılarını sürdüren, akademik kazanım elde etmeye devam eden ve başarılı tutum sergileyen çocuk ve gençler için akademik yılmazlık hayatlarını etkileyen önemli bir özelliktir.

İlişkisel yılmazlık, yakın ilişkilerde herhangi bir olumsuzlukla karşılaşıldığında çiftin bu zorluğun üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Venter ve Syndners, 2009). Conolly (2005), ilişkisel yılmazlığı yakın ilişkilerde bireylerin dışsal stres durumlarına yönelik koruyucu güçleri olarak tanımlarken, çift yılmazlığı kavramını (couples resilience) ilişkisel yılmazlıktan ayırmış ve çiftlerin zorluklar karşısında gösterdikleri uyum süreci olarak tanımlamıştır.

Yılmazlık yalnızca bireysel değil toplumsal ve ailesel bağlamda da var olan bir yapıdır (Kaner ve Bayraklı, 2010). Aile yılmazlığı, aile sisteminin gelişimini ya da dayanıklılığını tehdit eden olumsuzluklar karşısında ailenin yılmaz bir tutum sergileme kapasitesidir (DeHaan vd., 2013). Kaner ve Bayraklı (2010), aile yılmazlığını zorlu yaşam olayları ve kriz durumlarından bazı aileler dağılarak çıkarken bazı ailelerin daha güçlü biçimde çıkmalarını sağlayan dinamik olarak tanımlanmaktadır. Çocuğun yetiştirilme tarzı, evdeki psikolojik iklim, herhangi bir kriz durumunda ailenin tutumu çocuklarda rol model alma yoluyla öğrenmelere yol açmakta, olaylara yaklaşım şekilleri, problem çözme becerilerini şekillendirmektedir. Bu perspektiften bakıldığında ait olma, anlamlı katılım, bağlılık, cesaret, düzen, saygı ve şefkat gibi çeşitli psikolojik ihtiyaçların karşılandığı aile iklimi bireyin doğuştan var olan yılmazlık potansiyelini ortaya çıkartmasına ya da kullanmasına olanak tanır. Çünkü ailedeki iklim ebeveynlerin gerek kişisel yaşam kalitelerini gerekse çocuklarının gelişimlerini etkileyen kritik bir unsurdur. Yapılan araştırmalar çocukların gelişimlerini destekleyen yılmaz ailelerin çocuklarının daha iyi organize olabilen daha azimli bireyler olduğunu göstermektedir (Putallaz ve Hope-Heflin, 1990).

Çocuklar ebeveynlerinin çeşitli zorlayıcı yaşantılarla karşı karşıya kaldıkları durumlarda verdikleri tepkileri, kullandıkları yöntemleri gözlemleyerek öğrenebilirler ve bu yöntemleri yaşam boyu karşı karşıya kalacakları zorlu yaşantılarda kullanabilirler (Topçu, 2016). Örneğin Finklestein vd. (2020) güvenlik bağlamında tehlikeli bölgede yaşayan çocukların yılmazlıkları ve aile yılmazlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çocukların gerek yılmazlıklarının gerekse kaygı düzeylerinin ailelerinin yılmazlıkları ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu araştırmada ailelerin yılmazlığı çocukların yılmazlığı üzerinde belirleyici bir rol oynamıştır. Aile rolleri içerisinde Türk kültüründe kadınlara atfedilen geleneksel rollere bakıldığında

çocuklarından bakımından daha fazla sorumlu oldukları, çocuklarının eğitim yaşantılarıyla daha fazla ilgilendikleri, çalışma yaşamına kadın katılımının artmış olması ve sosyal destek arama ve bulma konusunda daha aktif olmaları anne yılmazlığı kavramının ayrı bir başlık olarak ortaya çıkmasına neden olmuştur (Kaner vd., 2011). Çocukların anne ile geçirdikleri zaman ve annenin ailedeki rolü göz önüne alındığında annede gözlemlenen yılmazlık tepkileri, zorluklar karşısında çocukların annelerini aynalayabilecekleri, zorluklara annelerinin perspektifinden yaklaşabilecekleri anlamına gelebilir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde annelerin yılmazlığının çocuklar üzerindeki etkileri, detaylı bir biçimde incelenmesi gereken bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.2. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik esneklik, anne yılmazlığı ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili yurtiçi ve yurtdışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Yarayan vd. (2018), elit sporlarla ilgilenen bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının spor dalının bireysel ya da takım sporu olmasına, cinsiyete, eğitim düzeyine, sporda geçirilen süreye ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 106'sı bireysel sporlarla 101'i de takım sporları ile ilgilenen sporcular oluşturmuştur. Araştırma sonucunda bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının takım sporları ile ilgilenen sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zihinsel dayanıklılık toplam puanının cinsiyet, eğitim düzeyi, sporda geçirilen süre ve yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kılınç ve Gürer (2019), doğa sporları ile ilgilenen bireylerin ilişki, özerklik ve yeterlikten oluşan temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Bu bağlamda araştırmaya binicilik, dağcılık, soğa yürüyüşü, dağ bisikleti, kaya tırmanışı, su sporları ve yamaç paraşütü ile ilgilenen 168 erkek ve 96 kadından oluşan 264 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda ilişki, özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının karşılanmasının bireylerin zihinsel dayanıklılığını orta düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca doğa sporları

ile ilgilenen erkeklerin zihinsel dayanıklılıklarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sağkal (2019), çocuklarının güçlü yanlarını tanımak ve onları geliştirme odaklı tutum sergileme olarak adlandırılan güce dayalı ebeveynliğin ergenlerin okul sonuçları ile ilişkisini ve bu ilişkide zihinsel dayanıklılığın rolünü incelemiştir. Araştırmaya 14-18 yaş aralığında 350 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda güce dayalı ebeveynliğin ergenlerin okul sonuçları ile doğrudan ilişkili olmadığı görülmüştür. Ancak güce dayalı ebeveynliğin zihinsel dayanıklılık aracılığıyla hem okula bağlılık hem de okul tükenmişliğini dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sağkal ve Özdemir (2019), güce dayalı ebeveynliğin ergenlerin psikolojik sıkıntıları ile ilişkisinde zihinsel dayanıklılığın rolünü araştırmıştır. Araştırmaya 14-18 yaş aralığında 370 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda güce dayalı ebeveynlik ve ergenlerin psikolojik sıkıntıları arasındaki ilişkide zihinsel dayanıklılığın hem doğrudan hem de dolaylı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca güce dayalı ebeveynliğin zihinsel dayanıklılık yoluyla öznel mutluluğu da etkilediği araştırmanın bir diğer bulgusudur.

Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019), spor fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılıkları ve egzersiz bağımlılıklarının demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla 59 kadın ve 189 erkeğin katılımı ile araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda spor fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılıklarının yaş, gelir düzeyi ve öğrenim görülen bölüme göre farklılaşmadığı, cinsiyete göre erkeklerinden lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.

Bahadır ve Adiloğulları (2020), araştırmalarında spor alanında öğrenim gören lisans öğrencilerinin zihinsel dayanıklılıkları ile duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 126 erkek ve 77 kadın olmak üzere toplam 203 sporcu öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve duygusal zekâları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna bağlı olarak sporcu olan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılıkları arttıkça duygusal zekâlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.2. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Bull vd. (2005), İngiliz kriketçileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını nasıl geliştirip koruduklarına yönelik incelemeler gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda oyuncunun içinde bulunduğu çevre, karakter, tutumlar ve düşünce etkileşimlerinin zihinsel dayanıklılığı geliştirmenin unsurlarından olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının gelişiminde aktif olarak aranmayan hem birincil (ebeveyn etkileri ve çocukluk geçmişi) hem de ikincil (başarı kazanma ihtiyacı, erken başarısızlıklardan kurtulma fırsatları ve yabancı krikete maruz kalma) çevresel etkilerin önemli faktörler olarak kabul edildiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Connaughton vd. (2008), zihinsel dayanıklılığın gelişim süreci ve geliştirilen özelliğin korunmasının gerekli olup olmadığını araştırmak amacıyla ortalama yedi yıllık uluslararası spor müsabakalarında yarışma deneyimi olan, yaş ortalamaları 33 olan 2 kadın ve 5 erkekle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda özelliğin oluşumunda motivasyonel bir iklim, çevre (ebeveyn, akran, koç, aile büyükleri, kıdemli sporcular, spor psikologları, takım arkadaşları), sportif alanda ve yaşamdaki deneyimler, psikolojik beceriler, içsel motivasyon gibi unsurların etkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Ayrıca zihinsel dayanıklılığın sürdürülmesinde ve korunmasında yaşamda bireyin sahip olduğu destek ağı, dinmeyen başarılı olma arzusu ve içsel motivasyon, temel ve ileri düzeyde psikolojik becerilerin etkin kullanımı başlıklarından oluşan üç kaynak tespit etmişlerdir.

Nicholls vd. (2008), zihinsel dayanıklılık kavramının başa çıkma ve iyimserlik ile ilişkisini 15-58 yaş aralığında 454 ü erkek 223 ü kadın 677 atletin katılımıyla incelemiştir. Araştırma bulguları göre zihinsel dayanıklılık ve iyimserlik arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ile karamsarlık arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu nedenle araştırma sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılık arttıkça iyimserlik artmakta ve karamsarlık azalmaktadır. Araştırmanın bir diğer bulgusunda ise zihinsel dayanıklılığı yüksek öğrencilerin uzaklaşma, oyalanma gibi kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerini daha az kullandıkları, mantıksal analiz, zihinsel imgeleme, çaba harcama ve düşünce kontrolü gibi problemi çözmeye yönelik başa çıkma stratejilerini tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Gucciardi vd. (2009), genç kategorisinde yarışan üç ayrı Avustralya futbol takımı oyuncularının zihinsel dayanıklılıklarını artırmada zihinsel dayanıklılık eğitim programı (MTT) ve psikolojik beceri eğitim programının (PST) etkililiğini incelemek amacıyla 15 yaş altı, 75 erkek futbolcunun katılımı ile deneysel bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada deney gruplarını oluşturan gruplardan birine MTT, diğerine ise PST uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir müdahale bulunulmamıştır. Araştırma sonucunda her iki psikolojik beceri eğitim programının etkililiği kontrol grubu ile kıyaslandığında her iki eğitim programının da zihinsel dayanıklılığı artırdığı tespit edilmiştir.

Marchant vd. (2009), mesleki ortamda çeşitli yönetim pozisyonlarında çalışan kişilerin zihinsel dayanıklılıklarının değişiklik gösterip göstermediği ve bunda yaşlarının etkili olup olmadığını araştırmışlardır. Bu bağlamda farklı pozisyonlarda çalışan 210 erkek ve 304 kadın araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda üst düzey yöneticilerin zihinsel dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu, bunu orta düzey yöneticiler ve alt düzey yöneticilerin izlediği en sonda da büro personelinin en düşük zihinsel dayanıklılığa sahip grup olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise kişilerin yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığıdır.

Veselka vd. (2010), kahkaha ve dayanıklılık isimli araştırmalarında mizah stilleri ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi 201 ikiz çiftten oluşan örneklemde incelemişlerdir. Araştırma sonucunda olumlu mizah stilleri ve zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ve olumsuz mizah stilleri ile zihinsel dayanıklılık arasında ise negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır.

Bell vd. (2013), bir grup kriketçiye zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmek amacıyla tehdit edici ortamla başa çıkmak için 16-18 yaş aralığındaki 41 erkek ergene çeşitli başa çıkma stratejileri ile ilgili eğitim vermişlerdir. Bu müdahale programı sonucunda deney grubu puanlarının kontrol grubundan istatistiksel olarak farklılaştığı ve deney grubunun zihinsel dayanıklılık puanlarının kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gerber vd. (2013), ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının algılanan strese dayanıklılık ile ilişkisini 865 ergenin katılımıyla incelemiştir. Algılanan stresi ölçmek amacıyla risk, depresif belirtiler ve yaşam doyumu uyum göstergesi olarak

alınmıştır. Araştırma sonucunda strese dayanıklı ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu, zihinsel dayanıklılığın yaşam doyumuyla ve esneklikle pozitif yönlü, depresif belirtilerle negatif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılığın bir stres direnci kaynağı olduğu yorumuna ulaşılmıştır.

Onley vd. (2013), bir iş yerinde çalışan bireylerden karanlık üçlü olarak adlandırılan makyavelizm, narsisizm ve psikopati özelliklerini gösterenlerin başarılarına zihinsel dayanıklılığın eşlik edip etmediğini incelemek amacıyla korelasyonel çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda psikopati ve makyavelizm ile zihinsel dayanıklılık arasında negatif fenotipik korelasyonlara rastlanırken, narsisizm ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif fenotipik korelasyonlar tespit edilmiştir. Fenotipik korelasyonların ortak çevre ve genetik faktörlerden hangileri ile ilişkili olduğunu tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen davranışsal genetik analiz sonucunda psikopati ile zihinsel dayanıklılık arasındaki korelasyonların genetik faktörlerle, narsisizm ile zihinsel dayanıklılık arasındaki korelasyonların ortak olmayan çevresel faktörlerle, makyavelizm ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin hem genetik hem de ortak olmayan çevresel faktörlerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

St Clair-Thompson vd. (2014), 11-16 yaş aralığındaki ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının eğitim performansının farklı ayaklarını oluşturan akademik başarı, okula devam, sınıf davranışı ve akran ilişkileri değişkenleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılık ve tüm değişkenler arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Zihinsel dayanıklılığın alt boyutları bağlamında yapılan analizler sonucunda yaşamın kontrolü alt boyutunun akademik başarı ve okula devam ile olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu; yeteneklere güven ve kişilerarası ilişkilere güven alt boyutunun ise akran ilişkileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Jin ve Wang (2016) uluslararası öğrencilerin yetişkin bağlanmaları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi zihinsel dayanıklılık aracılığı ile incelemiştir. Bu kapsamda araştırmaya 217 uluslararası öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, iki gizil iyi oluş değişkeni olan psikolojik sıkıntı ve yaşam doyumu ile bağlanma kaygısındaki ilişkiye zihinsel dayanıklılığın aracılık ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca bağlanma kaygısı yüksek olan uluslararası öğrencilerin daha

düşük zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu ve buna bağlı olarak da daha fazla psikolojik sıkıntı bildirdikleri bulgusuna da ulaşılmıştır.

Papageorgiou vd. (2017) zihinsel dayanıklılık ve karanlık üçlü arasındaki ilişki ile karanlık üçlünün bileşenleri olan makyavelizm, narsisizm ve psikopati arasındaki ilişkide zihinsel dayanıklılığın aracı rolünü araştırmışlardır. Arabuluculuk modeli, narsisizmin zihinsel dayanıklılık yoluyla hem makyavelizm hem de psikopati üzerinde önemli olumsuz dolaylı etkiler uyguladığını ortaya koymuştur.

Olvera (2020) on altı kadın üniversite öğrencisi voleybol oyuncusunun antrenörlerinin motivasyon konuşmaları aracılığıyla kendi kendilerine konuşmalarının zihinsel dayanıklılık ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda antrenörleri ile motivasyon konuşmaları gerçekleştiren kadın oyuncuların kendi kendilerine konuşmaları ile zihinsel dayanıklılık arasında ilişkiye rastlanmamıştır.

2.2.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Koyuncu (2015), ebeveyni vefat eden kişilerin psikolojik esneklik tepkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda benlik, dünya ve gelecek algısından oluşan bilişsel üçlünün, doğrudan ve dolaylı olarak duygu odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden psikolojik esneklik ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Demirci-Seyrek ve Ersanlı (2017), üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamda anlam değişkenleri arasındaki ilişkiyi 723 kişilik üniversite öğrencisi örnekleminde incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre psikolojik esneklik ile yaşamın anlamı arasında orta düzeyde, olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yaşamda anlam ölçeği alt boyutlarından anlamın varlığı alt boyutu ile psikolojik esneklik arasında olumlu yönde; anlam arayışı alt boyutu ile psikolojik esneklik arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu da psikolojik esnekliğin öznel mutluluğa göre anlamlı farklılık göstermesidir. Araştırmada psikolojik esneklik puanı yüksek öğrencilerin öznel mutluluklarını da yüksek olarak bildirdikleri, psikolojik esneklik puanı düşük olanların öznel mutluluklarını da düşük olarak bildirdikleri görülmüştür.

Aydın (2017), üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin dolaylı etkisi yoluyla bilişsel ayrışma, kendini affetme, mükemmeliyetçi düşünceler ve

ruminasyonun bilişsel sınav kaygısını yordama düzeyini incelemiştir. Araştırmaya 351 kadın, 364 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik esnekliğin dolaylı etkisiyle mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun bilişsel sınav kaygısını olumlu yönde yordadığı; bilişsel ayrışma ise bilişsel sınav kaygısını olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendini affetme ise psikolojik esneklikle doğrudan ilişkili olmasına rağmen, bilişsel sınav kaygısını psikolojik esneklik yoluyla doğrudan ya da dolaylı olarak yordamamıştır.

Öcel (2017), meme kanseri tanısı almış çalışan 170 kadının örneklem grubunu oluşturduğu çalışmasında bilinçli farkındalık ve damgalanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve psikolojik esnekliğin bu ilişkideki düzenleyici rolünü incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve damgalanmanın psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu ve psikolojik esnekliğin bu ilişkide düzenleyici role sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan hastaların psikolojik esneklik düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşları da artmaktadır. Ayrıca psikolojik esneklik puanı yüksek olan hastalarda damgalanmanın psikolojik iyi oluş üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiler de azalmaktadır.

Uygur (2018)'in, üniversite öğrencileri örnekleminde duygusal şemaların psikolojik esnekliği yordama gücünü incelemiştir. Araştırmaya 145'i kadın, 115'i erkek olmak üzere 260 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda duygusal şemaların psikolojik esneklik düzeyindeki değişimin %77'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, onaylanma, süreklilik ve uzlaşma alt boyutları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye bakıldığında olumlu yönde bir ilişki saptanmıştır. Duygulardan kaçınma, duyguları inkâr, duygulara karşı zayıflık, duyguları zararlı görme, farklılık, kontrol edilemezlik, ruminasyon ve suçluluk alt boyutları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye bakıldığında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişkiye sahip oldukları görülmektedir.

Kuşçu (2019) tarafından evli bireylerle gerçekleştirilen araştırmada evlilik uyumu ile psikolojik esneklik, benlik kurgusu ve affetme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 286 kadın ve 98 erkekten oluşan çalışma grubu ile araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda evlilik uyumu ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin dolaylı, olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı fakat zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise evli bireylerin psikolojik esneklik puanlarının yaşadıkları çatışma sıklığına ve şiddete maruz kalma

durumlarına göre değişkenlik göstermesidir. Bu bağlamda evliliklerinde en az bir kez şiddet davranışına maruz kalan bireylerin herhangi bir şiddet davranışına maruz kalmayanlara göre, eşiyile her gün çatışma yaşayan bireylerin hiç çatışma yaşamayan ya da ayda bir kez ya da yılda bir kez çatışma yaşayanlara göre psikolojik esnekliklerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Yorulmaz (2019), ebeveynlik stilleri ile sigara-alkol kullanımı ilişkisi ve bu ilişkide erken dönem uyumsuz şemalarının aracı rolünü; erken dönem uyumsuz şemalar ile sigara-alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi ve psikolojik esnekliğin bu ilişkideki düzenleyici rolünü incelemiştir. Araştırmaya 121'i kadın 65'i erkek olmak üzere 186 kişi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların ebeveynlik stilleri ile sigara-alkol kullanımı arasındaki ilişkide aracı rolüne olmadığı görülmüştür. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların sigara-alkol kullanımı ile ilişkisinde psikolojik esneklik de düzenleyici role sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Toprak vd., (2020), tıp fakültesi öğrencilerinin tükenmişlik dereceleri ile psikolojik esneklik seviyeleri ve değerler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu kapsamda araştırmaya Cerrahpaşa Tıp Fakültesinde öğrenim gören 5. Sınıf öğrencileri katılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleri ile yetkinlik algıları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre öğrencilerin psikolojik esneklikleri arttıkça yetkinlik algıları da artmakta; psikolojik esneklikleri azaldıkça yetkinlik algıları da azalmaktadır. Ayrıca psikolojik esneklikle duygusal tükenmişlik arasında da negatif yönlü istatistiksel bir ilişki olduğu ve psikolojik esneklik arttıkça duygusal tükenmişliğin de azaldığı görülmüştür.

Çalışkan (2020), ilkokul çağından tek çocuğu olan ailelerin ebeveynlik stresinin cinsiyet, yaş, psikolojik esneklik, algılanan eş desteği, çocuk bakımında ebeveyne destek olabilecek diğer kişilerin varlığı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ili Çankaya ilçesinde ikamet etmekte olan 216 anne ve 204 baba olmak üzere 420 ebeveyn oluşturmuştur. Araştırma sonucunda ebeveynlerin psikolojik esnekliğinin diğer değişkenler arasından ebeveynlik stresinin en güçlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlerin psikolojik esneklik puanları arttıkça ebeveynlik stresi puanlarının azaldığı görülmüştür.

İnce (2020), İstanbul ve Ankara’da öğrenim gören 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin internette oynadıkları oyun türleri ve internette oyun oynama bozukluğu puanları ile bilişsel esneklik, psikolojik esneklik ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu kapsamda araştırmaya 283 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, internette oynanan oyun türleri ile psikolojik esneklik, bilişsel esneklik ve kişilik bozuklukları arasında bir ilişki olmadığı; ancak internette oyun oynama bozukluğu puanları ile psikolojik katılık puanları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Karakuş (2020) tarafından yapılan araştırmada 18-67 yaş aralığındaki bireylerde aleksitiminin otantiklik ve yaşam doyumu ile ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, duyguların farkında olma ve onları ifade edebilmekte zorlanmayı temsil eden aleksitimi ile psikolojik esneklik arasında negatif yönlü; otantiklik ve yaşam doyumunun psikolojik esneklik ile ilişkisinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Ayrıca gerçekleştirilen aracılık analizleri sonucunda psikolojik esnekliğin, aleksitimi ile otantiklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özkan (2020), Abant İzzet Baysal Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya 375 kadın, 149 erkek ve 2 cinsiyetini belirtmeyen kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik katılık (psikolojik esnekliğin düşük olması) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapısal eşitlik modellemesi doğrultusunda yapılan aracılık analizinde ise sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiye psikolojik esnekliğin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Sarıçalı vd., (2021)’nin lisans öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada bilinçli farkındalık, kişisel biriciklik algısı ve umut arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma 279 kadın ve 73 erkek üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik esnekliğin kişisel biriciklik algısı ve umut arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolüne sahip olduğu, bilinçli farkındalık ve umut arasındaki ilişkide ise tam aracılık rolüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

Diril (2021), Burke ve Moore (2014) tarafından geliştirilen ebeveyn psikolojik esnekliği ölçeğini Türkçe'ye uyarlamış ve psikometrik özelliklerini yeniden ölçmüştür. Ölçeğin uyarlama çalışmaları tamamlandıktan sonra ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna ve çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. Araştırmaya 9-17 yaş aralığında çocuğu olan 627 ebeveyn katılmıştır. Araştırma sonucunda ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin medeni duruma göre farklılaştığı ve çalışan ebeveynlerin psikolojik esneklik puanlarının çalışmayan ebeveynlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada cinsiyet, eğitim durumu ve yaş değişkenlerine göre herhangi bir farklılık saptanmamıştır.

Arı ve Turhan (2022), 1-3 yaş aralığında çocuğu olan annelerin psikolojik esnekliklerini çocuğunun cinsiyeti, doğum sırası, kendisinden daha küçük bir kardeşinin olup olmaması, çocuk bakımı ve ev işlerinde kendisine destek olacak bir kişinin varlığı ve çalışma durumu başlıklarında incelemiştir. Araştırmaya 489 anne katılmıştır. Araştırma sonucunda annelerin psikolojik esnekliğinin yalnızca çalışma bağlamında farklılık gösterdiği, bu farklılığın da çalışan anneler lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer demografik değişkenler bağlamında ise anlamlı bir bulguya rastlanmamıştır.

Bakalim ve Karahan (2022) ise şefkat korkusunun psikolojik esneklik ve bazı demografik değişkenlerle arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 18-70 yaş aralığında 193 kadın 131 erkek ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda şefkat korkusu ve psikolojik esneklik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda bireylerin psikolojik esneklikleri arttıkça şefkat korkusunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Şefkat korkusunun demografik değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde ise erkeklerin şefkat korkusunun kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusunun evli bireylerde bekârlara göre daha yüksek olduğu ise araştırmanın bir diğer bulgusudur.

Demirtaş (2022), özel eğitim desteği alan çocukların ailelerinin tepkileri ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkiyi karma araştırma yöntemiyle incelemiştir. Öncelikle araştırmanın nicel veri toplama aşamaları yürütülmüştür. Nicel bulguların analiz sonuçlarına göre ailelerin değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyut puanları ile depresyon puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca farkındalık ve kabul alt boyutu arasında da pozitif yönlü anlamlı

bir ilişki elde edilmiştir. Nicel araştırmaya katılan katılımcılar arasından 26 gönüllü katılımcı ile araştırmanın nitel kısmı gerçekleştirilmiştir. Bu kısımda da ebeveynlerin çocuklarının özel gereksinimini ilk öğrendiklerindeki duygusal ve davranışsal tepkileri ve gelişimleri araştırılmıştır. Aileler birbirleri ile benzer ve farklı olarak şok, inkâr, umut ve maneviyat temalarında cevaplar vermişlerdir. Nitel verilerin analizi sonucunda da nicel verilerle uyumlu sonuçlara ulaşılmıştır.

2.2.4. Psikolojik Esneklik ile ilgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Kashdan ve Rottenberg (2010), psikolojik sağlığı kavramsallaştırmada psikolojik esnekliğin rolünü tanımlamak amacıyla meta-analiz çalışması gerçekleştirmişlerdir. Alanyazın taraması sonucunda psikopatolojinin mevcut olduğu durumlarda psikolojik esnekliğin çok düşük olduğu, psikolojik esneklik düzeyi yüksek kişilerin zengin ve anlamlı bir yaşam sürdürebildikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Silberstein vd., (2012), farkındalık, psikolojik esneklik ve duygusal şemalar arasındaki ilişkiyi 107 yetişkin bireyin katılımıyla incelemişlerdir. Araştırma sonucunda farkındalık ve psikolojik esneklik arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yüksek düzeyde eğilimsel farkındalık bildiren yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeyleri de yüksektir. Psikolojik olarak daha az esnek tutum veya daha düşük düzeyde eğilim sergileyen bireylerin, duygularını deneyimlemeye daha kapalı oldukları ve daha katı tepkiler bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Onwezen vd., (2012), psikolojik esnekliğin uyarlanabilir davranışsal modelinin, duygusal iş taleplerinin duygusal tükenme ve sonraki performans üzerindeki olumsuz etkilerini azaltıp azaltmadığını araştırmak amacıyla 116 hizmet sektörü çalışanından veri toplamışlardır. Araştırma sonucunda psikolojik esneklik ile duygusal tükenme ile negatif yönde anlamlı, psikolojik esneklik ile performans arasında olumlu yönde, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik esnekliğin duygusal iş taleplerinin duygusal tükenme ve performans üzerindeki olumsuz etkilerini hafiflettiği bulunmuştur. Ancak çalışanlar yüksek düzeyde tükenmişlik yaşıyorlarsa psikolojik esnekliklerinin etkisi oldukça düşmektedir.

Latzman ve Masuda (2013), farkındalık ve psikolojik katılığı büyük beşli kişilik kuramı çerçevesinde incelemişlerdir. Üniversite öğrencileri örnekleminde

gerçekleştirdikleri çalışmada nevroitiklik ile farkındalık arasında negatif yönlü, nevroitiklik ile psikolojik katılık arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Nevrotikliğin psikolojik katılık ile en yüksek ilişkiye sahip olan değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Woodruff vd. (2013), psikolojik sağlığın yordayıcıları olarak öz-şefkat, farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolünü incelemiştir. Araştırmaya 147 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik esnekliğin psikolojik sağlığın en güçlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu da öz-şefkat, psikolojik sağlığı farkındalıktan daha fazla oranda yordamaktadır.

Wei vd. (2014), 154 lisansüstü öğrenim gören psikolojik danışmanlık stajyerinin katılımıyla farkındalık, psikolojik esneklik ve psikolojik danışman öz-yeterliği ilişkisinde kendine odaklı dikkati engelleme aracılı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarında, stajyer psikolojik danışmanların psikolojik esneklik düzeyi arttıkça kendine odaklı dikkati engelleme eğilimlerinin azaldığı; bu durumun psikolojik danışman öz-yeterliğini yükselttiği tespit edilmiştir.

Simon ve Verboon (2016), 8-10 yaş arası çocuklarda psikolojik katılık ve çocuk kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 459 çocuk katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik katılık ve çocuk kaygısı arasında pozitif yönlü anlamı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre çocuklarda psikolojik esneklik azalıp psikolojik katılık arttıkça kaygı da artmaktadır.

Asikainen vd. (2017), üniversite öğrencilerinin öz-düzenleme davranışları, akademik duygular, psikolojik esneklik, çalışma başarısı ve çalışma hızı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öz-düzenleme ile akademik duygular ve akademik duygular ile çalışma hızı arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Akademik duygular ile çalışma arasındaki ilişkiye psikolojik esneklik aracılık etmektedir. Ayrıca umut ve çalışma hızı kavramlarının da psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu, umut düzeyi yüksek öğrencilerin daha fazla psikolojik esneklik gösterdiği; olumsuz duygulara rağmen ders çalışacak durumda olan, psikolojik esnekliği daha yüksek öğrencilerin de çalışma hızlarının daha yüksek olduğu, daha fazla ilerleme kaydettikleri tespit edilmiştir.

Chong vd. (2017), 3-12 yaş aralığında astımlı çocuğu olan 324 ebeveynin katılımı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında ebeveynlerin psikolojik

esnekliklerinin çocuklarının hastalıklarına ilişkin psikolojik uyumlarını ve depresyon, anksiyete, stres gibi semptomları nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları ebeveynlerdeki psikolojik esneklik azaldıkça psikolojik uyumun da azaldığını göstermektedir. Ayrıca psikolojik esneklik düzeyindeki azalma depresyon, kaygı, anksiyete gibi semptomların yüksekliği ile de ilişkili bulunmuştur.

Marcowski vd. (2017), farkındalık ve psikolojik esnekliğin sigara içme davranışını erteleme ve azaltma durumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda farkındalık ve psikolojik esneklik düzeyi daha düşük olan bireylerin sigara içme davranışı ile ilgili dürtüselliklerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu da farkındalık ve psikolojik esnekliği yüksek olan kişilerin sigara içme davranışını erteleyebildikleridir.

Binzaqr (2017), tez çalışmasında müslüman nüfusun ruh sağlığı, psikolojik esneklikleri ve kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin demografik özelliklerle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, maneviyat seviyesi azaldıkça psikolojik esneklik düzeyinin düştüğü; maneviyat düzeyi arttıkça psikolojik esneklik düzeyinin arttığı tespit etmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusunda da ruh sağlığı ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tyndall vd. (2018), bireylerin psikolojik esnekliklerinin olumlu ve olumsuz duygusallık düzeylerini güvenilir bir şekilde ayırt edip etmeyeceğini incelemek için 567 yetişkin ile çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma psikolojik esneklik yüksek, orta ve düşük düzeyde psikolojik esneklik olarak sınıflandırılarak sonuçlar bu bağlamda değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik esneklik düzeyi yüksek olanların en az psikolojik sıkıntı bildirirken, psikolojik esneklik düzeyi düşük olanların en fazla psikolojik sıkıntı bildirdiği görülmüştür.

Fogle (2018), üniversite öğrencilerinde özgeciliğin yordayıcısı olarak algılanan ebeveynlik, perspektif alma ve psikolojik esnekliği incelemiştir. Çalışmada psikolojik esneklik, perspektif alma ve empatik ilgi kavramları esnek bağıllık kavramı çatısında birleştirilmiş hem bir arada hem de ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda koruyucu ebeveyn tutumu ve otoriter ebeveyn tutumu psikolojik esnekliği negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı olumsuz olarak

yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik empatik ilgi ve özgecilik arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

Berghoff vd. (2018), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomları ile kronik ağrı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda travma sonrası stres bozukluğu semptomları ile kronik ağrı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları TSSB semptomu yaşayan bireylerde işlevselliği iyileştirmek amacıyla psikolojik esnekliği hedefleyen psikososyal müdahalelerin semptomların azalmasına etki edeceğini öngörmektedir.

Daks vd. (2020), COVID-19 pandemisi sürecinde yaşanan stresi ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin nasıl etkilendiğini incelemek amacıyla %71'i kadın olmak üzere 742 ebeveyn ve 5-8 yaş aralığında çocuklarının katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada pandemi sürecinin COVID-19 stresini, aile anlaşmazlıklarını ve ebeveyn-çocuk sıkıntısını artırdığı bulunmuştur. Buna bağlı olarak gerçekleştirilen analizlerde ebeveyn psikolojik esnekliğinin COVID-19 stresini yordadığı ve psikolojik esnekliği düşük kişilerin salgılarına yönelik streslerinin de daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ebeveyn psikolojik esnekliğinin daha fazla aile uyumu, daha az aile çatışması ve demokratik ebeveyn tutumu ile ilişkili olduğu, ebeveynlerin psikolojik esneklikleri arttıkça aile uyumlarının artışı aile çatışmalarının azaldığı ve çocuklarına karşı daha demokratik tutumlar sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Flujas-Contreras vd. (2022), 8 yaşında karşıt gelme bozukluğu tanısı almış çalışma yürütülürken 12 yaşında olan bir çocuğun annesinde psikolojik esneklik ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek amacıyla bireysel müdahale planlamıştır. Müdahale dört hafta sürmüştür. Bu süreçte anneye kabul etme, farkındalık, duygu düzenleme ve duygusal ayrıştırma stratejileri öğretilerek geliştirme çalışmaları yapılmıştır. Müdahale sonrası yapılan ölçümde ve sonrasındaki izleme testinde annenin psikolojik esnekliğinin ve duygu düzenleme becerilerinin geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca annedeki gelişime bağlı olarak karşıt gelme bozukluğu olan çocukta da duygusal bakış açısı geliştirme, kabullenme ve değer yönelimli eylemler gerçekleştirmeye ilişkin gelişim gözlemlenmiştir.

2.2.5. Ebeveyn Psikolojik Esnekliği İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Williams vd. (2012), ergenlerin psikolojik esnekliğinin gelişiminde ebeveynlik stiline nasıl bir etkisi olduğunu araştırmak amacıyla 7. sınıftan başlayarak 479 ergenin psikolojik esnekliklerini altı yıllık boylamsal bir çalışma ile incelemişlerdir. Araştırma sonucunda otoriter ebeveyn tutumlarındaki artış ve azalmaların ergenlerin psikolojik esnekliği ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Otoriter ebeveyn tutumuna maruz kalan ergenlerin psikolojik esneklik düzeyleri daha dūřuk olduğu, bu bağlamda esnek olmayan otoriter ebeveynlerin çocuklarının da esnekliklerinin daha dūřuk olduğu yorumu yapılmıştır. Ayrıca araştırmada dikkat çeken bir bulgu da yedinci sınıftan on ikinci sınıfa kadar gözlemlenen ergenlerin yaşları arttıkça psikolojik esneklik düzeylerinin azalması olmuştur.

Moyer ve Sandoz (2014), ebeveyn psikolojik esnekliği, ergen psikolojik esnekliği, ebeveyn stresi ve ergen stresi değişkenlerinin birbiri ile ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri azaldıkça ebeveynlik kaygılarının ve streslerinin arttığı tespit edilmiştir. Benzer bulgu çocukları olan ergenlerde de mevcuttur. Ergenlerin psikolojik esneklik düzeyleri azaldıkça kaygılarının ve depresyona eğilimlerinin arttığı saptanmıştır.

Brassell vd. (2016), ebeveynlerin genel psikolojik esnekliklerinin ebeveyn psikolojik esnekliklerini yordayıp yordamadığını ve ebeveyn psikolojik esnekliğinin gençliğin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları ile ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Orta ocukluk ve ergenlik dōnemindeki çocuklar ve ebeveynleri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda bireylerin genel psikolojik esnekliklerinin ebeveyn psikolojik esnekliklerini yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca ebeveynliğe özgü psikolojik esnekliğin gençliğin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları ile ilişkili olduğu, ebeveynliğe özgü psikolojik esneklik arttıkça gençlerin içselleştirme ve dışsallaştırma problemlerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Flujas-Contreas vd. (2021), Ebeveynlik Ormanı olarak adlandırılan KKT temelinde yapılandırılmış bir eğitim programları ile ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini ve duygu dūzenleme becerilerini geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu nedenle araştırmaya katılım için gōnüllü 3-16 yař arasında çocuğu olup, esnek ebeveynlikte zorlanan ya da çocuğu normal gelişim gōstermeyen ebeveynlere web tabanlı bir

eğitim programı uygulanmıştır. Araştırmaya 10 kadın, 2 erkek olmak üzere 12 gönüllü ebeveyn katılmıştır. Program boyunca eğitimin yanısıra ebeveynlere ödevler verilip ödevleri yapma durumlarına göre gelişimleri izlenmiştir. Program sonunda ebeveynlerin psikolojik katılıklarının azaldığı, %67'sinin psikolojik esnekliğinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların özellikle deneyime açıklık ve şimdiki anda olma alanlarında gelişim gösterdiği gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda web destekli uygulanan bu eğitim programı ile aynı eğitim programının yüz yüze uygulandığı uygulamalar arasında farklılık olmadığı, programın ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin gelişimine ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimine katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Abdollahzadeh Rafi vd. (2022), ebeveynlikte annenin psikolojik esnekliği, anne depresyonu ergen depresyonunu incelemek amacıyla 432 ergen ve anne çiftinin katılımıyla betimsel korelasyonel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya katılan anneler okuma yazma bilen evli bireyler arasından seçilmiştir. Araştırma sonucunda anne depresyonu ve ergen depresyonunun ilişkili olduğu anne depresyonu arttıkça ergen çocuğunun da depresyonunun arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca anne psikolojik esnekliği ve ergen depresyonu arasındaki ilişki incelendiğinde annelerin psikolojik esneklikleri arttıkça ergenlerin depresyonu azalmıştır. Son olarak annelerin depresyonu kontrol edildiğinde anne psikolojik esnekliğinin ergen depresyonunu yordadığı bulunmuştur.

2.2.6. Yılmazlık ile ilgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Onat (2010), 9. sınıf öğrencilerinin ebeveyn tutumları ile sosyo-demografik değişkenlerinin yılmazlık düzeyindeki etkilerini incelemek amacıyla 200 lise öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırma sonucunda ebeveyn tutumunu otoriter olarak algılayan ergenlerin yılmazlık düzeylerinin daha düşük, ebeveyn tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin yılmazlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyo-demografik değişkenler bağlamında incelendiğinde yılmazlık düzeyi öğrencinin gittiği okula ve cinsiyete göre değişkenlik göstermektedir. Kız öğrencilerin yılmazlık düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Kardeş sayısı beşten fazla ya da ikiden az olanların alt boyutlar bağlamında öz-yetkinlik ve öz-farkındalık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Kaner vd. (2011), anne-babaların yılmazlık algılarının hangi ebeveyn rolünde olduklarına, yaşlarına ve zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip olup olmama durumlarına göre değişkenlik gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Bu bağlamda araştırmaya 524 ebeveyn katılmıştır. Ebeveynlerden 419'u normal gelişim gösteren çocuğa sahipken 105'i zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahiptir. Araştırma sonuçlarına göre zihinsel yetersizliği olan çocukların ebeveynlerinin yılmazlık düzeyleri, normal gelişim gösteren çocuklara sahip ebeveynlere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz-yetkinlik alt boyut puanları ile yaşama bağlılık alt puanlarında yaşla birlikte ebeveynlerin yılmazlık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, öz-yetkinlik alt boyut puanları annelerin lehine daha yüksektir.

Ünüvar (2012), gerçeklik kuramı temelinde hazırladığı psiko-eğitim programı ile lise öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri ve denetim odakları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 10. sınıf ve 11. sınıf öğrencileri ile yarı deneysel desende çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin yılmazlık düzeyi puanlarının kontrol grubu ve plasebo grubundaki öğrencilerin yılmazlık puanlarına nazaran anlamlı artış gösterdiği tespit edilmiştir. İzleme testi için uygulama sona erdikten sonra iki aylık bir zaman diliminin geçmesi beklenmiş ardından izleme testi gerçekleştirilmiştir. İzleme testi sonuçlarına göre psiko-eğitim programının son test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Bu sonuca göre, gerçeklik kuramı yönelimli psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeylerine ilişkin kalıcı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik (2013), lise son sınıfa devam eden öğrencilerin yılmazlıklarını duygusal dışavurumları açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda olumlu dışavurum, olumsuz dışavurum ve dürtü şiddetinin yılmazlığı yordadığı tespit edilmiştir. Olumlu dışavurum, olumsuz dışavurum ve dürtü şiddeti duygusal dışavurum aracılığı ile yılmazlığı yordamaktadır. Ayrıca yılmazlık alt boyutları bağlamında değerlendirildiğinde yaşama bağlı olma/iyimser olma, ilişki/iletişim kurma ve araştırmacı olma alt boyutları kadınların lehine anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.

Gürkan (2013), üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri ve iyilik halleri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin cinsiyet, sınıf, bölüm ve üniversiteye göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla 1015 üniversite öğrencisinden veri

toplanmıştır. Araştırma verileri Balıkesir Üniversitesi ve Prizren Üniversitesi bağlamında karşılıklı olarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri ve iyilik halleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin yılmazlık düzeyleri ve iyilik halleri sınıf düzeyine göre karşılaştırıldığında üçüncü sınıfların yılmazlık ve iyilik hali puanları ile birinci sınıfların yılmazlık ve iyilik hali puanları arasında üçüncü sınıfların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırma sonucunda anlamlı farklılık bulunan bir diğer demografik değişken de öğrencilerin okudukları üniversitedir. Prizen Üniversitesi ile Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin yılmazlık düzeyi puanları ile iyilik hali puanları karşılaştırıldığında Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Aydoğan ve Özbay (2013), engelli çocuğa sahip ailelerin aile yılmazlıklarını incelemek amacıyla 6 anne-baba ikilisi olmak üzere toplam 12 kişiyle nitel görüşme yapmışlardır. Araştırmaya katılan ebeveynlerin çocukları epilepsi, görme engeli, otizm, serabral palsi tanılarını almışlardır. Nitel görüşme sonrası yapılan içerik analizi sonucunda aile içi bağlılık, maneviyat, esneklik, sahip olunan pozitif bakış açısı, sosyal destek ve özgünlüğün aile yılmazlığına katkı sağlayan faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu faktörler arasında sosyal desteğin aile yılmazlığına en fazla katkı sağlayan unsur olduğu tespit edilmiştir.

Yıldız (2017), sporcuların öz yeterlik düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek için 244 erkek, 71 kadın sporcunun katılımıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve öz yeterlikleri arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın bir diğer bulgusu zihinsel dayanıklılığın yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği ve sporcuların yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da arttığı yönündedir.

Altındağ Kumaş ve Sümer (2019), çocuğu özel gereksinimli olan annelerin yılmazlıkları, öz-yetkinlikleri, stres düzeyleri ve bunlarla ilişkili olabileceği düşünülen demografik değişkenler incelenmiştir. Bu bağlamda 3-5 yaşlarında özel gereksinimli çocuğu olan 150 anne araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda annelerin yılmazlık düzeylerinin ile stres arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca annelerin yılmazlık düzeylerinin eğitim ve gelir durumuna göre farklılaştığı, gelir ve eğitim düzeyi arttıkça yılmazlık düzeyinin de arttığı tespit

edilmiştir. Araştırmanın sonucunda annelerin yılmazlıkları ve öz-yetkinlikleri arasında anlamlı bir ilişki de raporlanmıştır.

Dilsiz (2019), 7-18 yaş arası serebral palsili çocuğa sahip ebeveynlere aile eğitimi programı uygulamış, bu programın yılmazlık, aile işlevleri ve umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisini ve kalıcılığını incelemiştir. 14 kişilik deney 14 kişilik kontrol grubuyla gerçekleştirilen araştırma sonucunda, serebral palsili çocuğa sahip ebeveynler için hazırlanan aile eğitimi programının yılmazlık düzeyini artırmada ve umutsuzluk düzeyini azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Aile eğitimi tamamlandıktan sonra bir ay geçmesi beklenilmiş ve ardından izleme testi gerçekleştirilmiştir. İzleme testi sonucunda son test-izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı için hazırlanan aile eğitimi programının ebeveyn yılmazlık düzeyleri üzerindeki etkisinin kalıcı olduğu tespit edilmiştir.

Korkmaz (2019), destekleyici örgüt ikliminin yılmazlık ve psikolojik sahiplenme düzeylerine etkisini kadın çalışanlar özelinde araştırmıştır. 385 kadın çalışanın katıldığı araştırma sonucunda kadınların destekleyici örgüt iklimi algılamaları ile yılmazlık ve psikolojik sahiplenme düzeyleri arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Destekleyici örgüt iklimi arttıkça kadın çalışanların yılmazlık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Çiftçi Arıdağ ve Ünsal Seydoğulları (2019), yılmazlık düzeyi ve yaşam doyumu ile ebeveyn tutumları arasında ilişkiyi incelemişlerdir. Ayrıca araştırmada yaşam doyumu ve yılmazlığın cinsiyete ve algılanan akademik başarıya göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve anne-baba tutumları ile yaşam doyumunun yılmazlığı yordayıp yordamadığını sorusuna cevap aranmıştır. 679 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda yaşam doyumu ve yılmazlık ile demokratik ebeveyn tutumu arasında pozitif yönlü, otoriter ebeveyn tutumu arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Akademik başarısını yüksek olarak algılayan öğrencilerin akademik başarısını düşük olarak algılayan öğrencilere göre yılmazlık düzeyinin daha yüksek olduğu ve yaşam doyumu ile ebeveyn tutumlarının birlikte yılmazlığı yordadığı tespit edilmiştir.

Palta ve Ay (2019), öğretmen adaylarının değişik huy kalıpları ile yılmazlık arasındaki ilişkiyi, bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, anne ve babanın eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. 201 üniversite

öğrencisi öğretmen adayından toplanan veriler doğrultusunda yılmazlık düzeyleri ve değişik huy kalıplarının yaş, cinsiyet, anne ve babanın eğitim durumunu kapsayan demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca öğretmen adaylarının yılmazlıkları ile değişik huy kalıpları arasında orta düzeyde, olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

2.2.7. Yılmazlık ile ilgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Black ve Ford-Gilboe (2004) tarafından yapılan araştırmada ergen aile liderliğinde gelişen tek ebeveynli ailelerde annenin yılmazlığı, aile sağlığının teşviki ve annenin sağlığı geliştirici yaşam tarzı uygulamaları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda annelerin dayanıklılıkları ile hem aile sağlığı çalışmaları, hem de annelerin sağlığı geliştirici yaşam tarzı uygulamaları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Easterbrooks vd. (2011) 21 yaş altında ebeveyn olan genç annelerin dayanıklılıklarını (çocuklarına kötü muamelede bulunmama düzeylerini) aile, ekolojik riskler ve fırsatlar bağlamında incelemiştir. Araştırma sonucunda dayanıklı ebeveyn grubunda yer alan annelerin kendi ebeveynleriyle değil de tek başına ya da bir partnerle yaşayan anneler olduğu, ebeveynlik rollerini gerçekleştirirken kendi kök ailelerindeki annelerinde daha az bakım ve duygusal destek aldıkları tespit edilmiştir. Araştırmacılar genç annelerin sergiledikleri bu yılmaz tutumu, kendi çocukluklarında maruz kaldıkları yetersiz ebeveynlik döngüsünü kırma davranışı olarak yorumlamışlardır.

Wright vd. (2015), çocukluğunda cinsel istismara maruz kalmış, şu anda evli ve çocuğu olan 79 kadın katılımcının yılmazlıklarına ilişkin gerçekleştirdikleri araştırmalarında, çocukluğunda cinsel istismara maruz kalan kadınlardan problem çözmede kaçınmacı başa çıkma stilini tercih edenlerin yılmazlıklarının düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca eş desteği araştırmada güçlü bir koruyucu faktör olmuştur. Cinsel istismarın şiddeti ve yılmazlık arasında anlamlı bir bulguya rastlanmamıştır.

Fogarty vd. (2019) Yakın partner şiddetine maruz kalan çocukların dayanıklılıklarını incelemek amacıyla dokuz kadınla yarı yapılandırılmış nitel görüşme yapmışlardır. Ayrıca çocukların akran sorunları, dikkat güçlükleri, endişe, üzüntü gibi duygusal-davranışsal durumlarına ilişkin ölçüm yapılmıştır. Ölçümler

sonucunda çocukların sosyal-duygusal bağlamda yılmaz oldukları tespit edilmiştir. Anne katılımcılarla yapılan görüşmeler analiz edildiğinde annelerin çocuklarının yakın partner şiddetiyle başa çıkmalarında çocuklarına rol model olma ve tutarlı ebeveynlik tutumu sergilemeye çalıştıkları, çocukları ile sağlıklı ilişkiler hakkında konuşmalar yaptıkları tespit edilmiştir.

Finklestein vd. (2020), 13 yıl boyunca roket saldırılarına maruz kalan bölgede yaşayan ergenlerin bireysel dayanıklılıklarının güvenlik tehditleri, kaygı ve aile dayanıklılığı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda ebeveynlerin aile yılmazlık algıları ile ergen yılmazlığı arasında pozitif ilişki olduğu, aile yılmazlığı yüksek ailelerin çocuklarının da yılmazlık düzeylerinin yüksek olduğu; aile yılmazlık algısının ergenlerin kaygısı ile negatif ilişkili olduğu ve aile yılmazlığı yüksek ailelerin gerilim yaratan durumlar karşısında daha az kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca ebeveynlerin aile yılmazlığına yönelik algıları ile ergenlerin yılmazlıkları ve kaygısı arasındaki ilişkiye ergenlerin aile yılmazlıklarına yönelik algısının aracılık ettiği de tespit edilmiştir.

Uddin vd. (2020), 6-17 yaş aralığında olup ebeveyn kaybı, boşanmış ailede büyüme, aile içi şiddet, düşük sosyo-ekonomik düzey, intihara meyilli ya da madde bağımlısı bireylerle aynı yerde yaşama ve ırkçılık gibi çeşitli olumsuz çocukluk yaşantılarına maruz kalan 44.684 çocuğun katılımı ile araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmada olumsuz çocukluk yaşantılarına maruz kalan bireylerin ruh sağlığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu üzerinde aile dayanıklılığının etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda aile dayanıklılığının çocuklarının ruh sağlığı ve DEHB üzerinde hafifletici role sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda iyi işleyen aile ilişkileri yoluyla stresin etkin yönetileceği ve ruh sağlığının bundan olumlu etkileneceği yönünde çıkarım yapılmıştır.

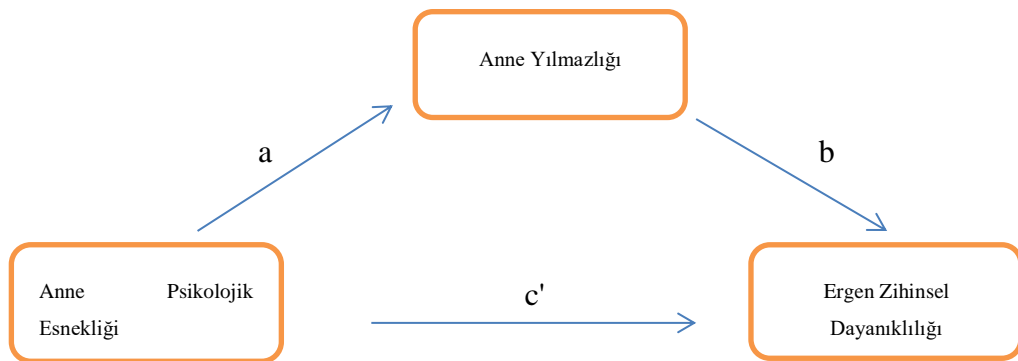
Fereidouni vd. (2021) engelli çocuğa sahip olmanın annelerin yaşam kalitelerini ve yılmazlıklarını nasıl etkilediğini araştırmak amacıyla 120si engelli çocuğa sahip, 120 si de normal gelişim gösteren çocuğu olan 240 annenin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda engelli çocuğu olan annelerin yaşam kalitelerinin çocukları normal gelişim gösteren annelerden daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Araştırmanın sonucuna göre engelli çocuğu olan annelerle, çocuğu normal gelişim gösteren annelerin yılmazlıkları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin, ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisinde anne yılmazlığının aracı rolünü incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde kurgulanan bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimi ve değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan modellerdendir (Büyüköztürk, vd., 2009). İlişkisel modelde araştırmacının herhangi bir müdahalesi olmadan mevcut bir durum içinde değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmektedir (Karasar, 2016). Bu çalışmada bir bağımlı, bir bağımsız bir de bu değişkenlere aracılık etmesi beklenen değişken bulunmakta olup, bu üç farklı değişkenin aralarındaki birlikte değişimin varlığı ve derecesi araştırılacaktır. Araştırmanın bağımsız değişkeni annelerin psikolojik esnekliği, bağımlı değişkeni ergenlerin zihinsel dayanıklılığı, aracı değişkeni ise anne yılmazlığıdır. Şekilde çalışmada test edilecek kavramsal model gösterilmiştir.

Şekil 1: Araştırma Modeli



Annelerin psikolojik esnekliği bağımsız değişkeninin anne yılmazlığı aracı değişkeni üzerindeki etkisi a katsayısı ile, anne yılmazlığı aracı değişkeninin ergen zihinsel dayanıklılığı bağımlı değişkeni üzerindeki etkisi b katsayısı ile, anne yılmazlığı aracılığında annelerin psikolojik esnekliğinin ergen zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkisi ise c' katsayısı ile gösterilmektedir. İlgili katsayılar kullanarak annelerin psikolojik esnekliğinin ergen zihinsel dayanıklılığı üzerindeki, anne yılmazlığı aracılığında oluşan ab dolaylı etkisi hesaplanacaktır. Aracılık etkisinin belirlenmesinde Bootstrap yöntemi ile ab dolaylı etkisine yönelik olarak %95 güven aralığındaki alt sınır ve üst sınır değerleri yorumlanacaktır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın örnekleme olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yaklaşımı ile belirlenmiştir. Bu kapsamda araştırmaya 2021-2022 eğitim öğretim yılında Manisa il ve ilçelerinde yaşayan 14-18 yaş aralığında ortaöğretime devam eden 9., 10., 11. ve 12.sınıf öğrencileri ile bu öğrencilerin anneleri katılmışlardır. Toplamda 2350 anne ve 2350 ergen formu uygulanmıştır. Fakat araştırmaya hem anne hem de çocuğundan gelen veriler takım olarak dâhil edildiğinden yalnızca 654 veri araştırmaya dahil edilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya 418'i kız (%63,9), 236'sı erkek (%36,1) olmak üzere 654 ergen ve 654 anne katılmıştır. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1 ve Tablo 2'de gösterilmiştir.

Araştırma grubundaki anne katılımcılar, 30-62 yaş aralığındaki 654 anneden oluşmaktadır. Veriler arasında karşılaştırmalar yapabilmek için anlamlı hücreler oluşturulmuş ve annelerin yaşları dört grupta kategorize edilmiştir. Bu bağlamda araştırma grubundaki annelerden 30-38 yaş aralığındaki anneler, araştırma grubunun %24,8'ini, 39-41 yaş aralığındaki anneler %23,7'sini, 42-44 yaş aralığındaki anneler % 26,3'ünü ve 45-62 yaş aralığındaki anneler ise %25,2'sini oluşturmaktadır.

İlk çocuk dünyaya geldiğinde annelerin yaşları incelendiğinde grubun %5,7'si ilk annelik deneyimini 15-18 yaş aralığında yaşamıştır. Katılımcıların %41,9'u 19-22 yaş aralığında, % 30,5'i 23-25 yaş aralığında, %21,9'u ise 26 yaş ve üzeri yaşlarda ilk kez anne olmuştur.

Tablo 1. Anne Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Yaş	n	%
30-38	162	24,8
39-41	155	23,7
42-44	172	26,3
45-62	165	25,2
İlk Annelik Yaşı		
15-18	37	5,7
19-22	274	41,9
23-25	200	30,5
26+	143	21,9
Eğitim Durumu		
Okuryazar	18	2,8
İlkokul	303	46,3
Ortaokul	98	15,0
Lise	135	20,6
Üniversite	100	15,3
Medeni Durum		
Evli-birlikte	609	93,1
Boşanmış	28	4,3
Eşim hayatta değil	17	2,6
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	292	29,4
Çalışmıyor	462	70,6
Algılanan Anne Tutumu		
Otoriter	274	41,9
Aşırı koruyucu	136	20,8
İzin verici	96	14,7
Demokratik	119	18,2
Tutarsız	29	4,4

Tablo 1’de yer alan annelerin eğitim durumlarına bakıldığında anne katılımcıların % 2,8’inin yalnızca okuryazar olduğu, % 46,3’ünün ilkököl mezunu, %15’inin ortaokul mezunu, %20,6’sının lise, ve %15,3’ünün üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Annelerin medeni durumuna bakıldığında %93,1’inin evli olduğu, %4,3’ünün boşanmış olduğu, %2,6’sının da eşinin hayatta olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların çalışma durumu incelendiğinde %29,4’ünün çalışan, %70,6’sının da çalışmayan anne olduğu gözlenmektedir.

Anne katılımcıların ebeveynlerinden algıladıkları ebeveyn tutumu frekans dağılımına bakıldığında %41,9’unun otoriter, %20,8’inin aşırı koruyucu, %14,7’sinin izin verici, %18,2’sinin demokratik, %4,4’ünün tutarsız ebeveyn tutumu ile yetiştikleri görülmektedir.

Tablo 2. Ergen Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Cinsiyet	n	%
Kız	418	63,9
Erkek	236	36,1
Yaş		
14	87	13,3
15	206	31,5
16	210	32,1
17	151	23,1
Kardeş Sayısı		
Tek Çocuk	54	8,3
2 Çocuk	372	56,9
3 Çocuk	166	25,4
4+ Çocuk	62	9,5
Kaçınıcı Çocuk		
Tek Çocuk	54	8,3
İlk Çocuk	287	43,9
Ortanca Çocuk	79	12,1
Son Çocuk	234	35,8

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan ergenlerin yaşlarının dağılımları incelendiğinde %13,3'ü 14 yaşında, %31,5'i 15 yaşında, %32,1'i 16 yaşında, %23,1'i 17 yaşındadır. Katılımcıların %8,3'ü tek çocuk, %56,9'u iki kardeş, %25,4'ü üç kardeş, %9,5'i dört kardeş ve üzeridir. Doğum sıraları incelendiğinde ise %8,3'ünün tek çocuk, %43,9'unun ilk çocuk, %12,1'inin ortanca çocuk, %35,8'inin son çocuk olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla kişisel bilgi formu, Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (Ulubay, 2020), Anne Yılmazlık Ölçeği (Kaner ve Bayraklı, 2010) ve Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (Soylu vd., 2019) kullanılmıştır. Ölçekler, geliştirme ya da uyarlama çalışmalarını yapan yazarlardan gerekli izinler alınarak kullanılmıştır. İzinlere ilişkin metinlere ekler bölümünde yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubuna katılan ergenler ve annelerin demografik bilgilerini öğrenmeye yönelik kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Ergenlere yönelik hazırlanan kişisel bilgi formu yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-baba medeni durumu, algılanan anne tutumu ve algılanan akademik başarıya yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Annelere yönelik hazırlanan kişisel bilgi formunda ise yaş, ilk çocuk dünyaya geldiğinde annenin yaşı, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve algılanan anne tutumunu belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri

Rolffs vd., (2018) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (ÇBPEE) psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup, 55 madde, 2 boyut ve 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin boyutları psikolojik esneklik ve psikolojik katılıktır. Psikolojik esneklik boyutuna ilişkin alt boyutlar kabul, ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerler, değerlere yönelik

eylemlerdir. Psikolojik katılık boyutuna ilişkin alt boyutlar ise yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, an'la kurulan temasın azalması, kavramsal benlik, değerlerle kurulan bağın zayıflaması ve işlevsiz davranıştır.

ÇBPEE 6'lı derecelendirme içeren Likert tipi maddelerden oluşmaktadır. Madde derecelendirmeleri 1. Kesinlikle doğru değil, 2. Çok nadiren doğru, 3. Bazen doğru, 4. Doğru, 5. Çok sıklıkla doğru, 6. Kesinlikle doğru şeklindedir. ÇBPEE'nin ilgili boyutundan alınan puan arttıkça o boyuta ilişkin özelliğin düzeyi artmaktadır. Örneğin psikolojik esneklik boyutundan alınan puan arttıkça, bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri de artmaktadır.

Türkçe'ye uyarlaması Ulubay (2020) tarafından gerçekleştirilen ölçeğin geçerlilik çalışmalarında Kabul ve Eylem Formu-II ve Philadelphia Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ÇBPEE'nin psikolojik esneklik faktörü Philadelphia Farkındalık Ölçeği (PFÖ) ile 0.39 değerinde düşük düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) ile ilişkisi incelendiğinde ise -0.26 değerinde düşük düzeyde ve negatif korelasyon bulunmuştur. Psikolojik katılık faktörü ile KEF-II arasındaki korelasyona bakıldığında ise 0.65 değerinde yüksek düzeyde ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. PFÖ ile ÇBPEE arasında ise -0.53 değerinde orta düzeyde ve negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular ile envanterin geçerlik kriterlerini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

ÇBPEE'nin güvenilirlik analizi sonuçlarında Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı psikolojik katılık faktöründe 0.95, psikolojik esneklik faktöründe 0.97 olarak bulunmuştur. Psikolojik esneklik alt boyutlarında sırasıyla; an'da olma 0.84, ayrışma 0.87, bağlamsal benlik 0.87, değerler 0.86, değer yönelimli eylemler 0.86 kabul 0.85 olarak bulunmuştur. Psikolojik katılık alt boyutlarının Cronbach's alpha iç tutarlılık değerleri ise; an'la temasın yitirilmesi 0.85, birleşme 0.87, değerlerle temasın yitirilmesi 0.84, kavramsal benlik 0.80, işlevsiz davranış 0.84 bulunmuştur. Elde edilen değerlerin tamamı 0.70'in üzerinde olduğundan envanterin yeterli düzeyde güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ulubay, 2020). Bu araştırma için ÇBPEE'den elde edilen Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. Alanyazında yer alan Cronbach's alpha referans değerlerine göre ölçekten elde edilen sonuçların oldukça güvenilir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Can, 2019).

3.3.3. Anne Yılmazlık Ölçeği

Anne Yılmazlık Ölçeği (AYÖ), Kaner ve Bayraklı (2010) tarafından annelerin yılmazlığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri için kaynaştırma sınıflarında çocuğu olan 307 anneden veri toplanmıştır. Ölçeğin DFA sonucunda 34 madde, 8 alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları başarıya-amaca güdülenme (3 madde) , iyimserlik (4 madde), mücadelecilik (10 madde) , öz-yetkinlik (4 madde), riskleri öngörme (3 madde), sosyal destek (4 madde), sosyal yeterlik (3 madde), yeniliklere açıklık (3 madde) başlıklarından oluşmaktadır.

AYÖ 5'li derecelendirme içeren maddelerden oluşmaktadır. Madde derecelendirmeleri 1. Hiç tanımlamıyor, 2. Biraz tanımlıyor, 3. Orta düzeyde tanımlıyor, 4. İyi tanımlıyor, 5. Çok iyi tanımlıyor şeklindedir. AYÖ'den alınan puan arttıkça annenin yılmazlık düzeyi de artmaktadır (Kaner ve Bayraklı, 2010).

Ölçeğin geçerlik çalışmaları gerçekleştirilirken Beck Depresyon Envanteri, Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Öz-Yetkinlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin birleşme geçerliği Anne-Baba Öz-Yetkinlik Ölçeği (AÖYÖ) ve Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği(ÖGÖ) arasındaki ilişkilerin incelenmesiyle saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda AYÖ ile AÖYÖ arasında 0.53 değerinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. AYÖ'nün ÖGÖ ile arasındaki korelasyon değeri incelendiğinde 0.57 değerini aldığını, bu bağlamda da AYÖ ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. BDE ile AYÖ arasındaki ilişki incelendiğinde de -0.38 korelasyon değerini aldığı ve aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

AYÖ için yapılan güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin tüm maddelerine ilişkin Cronbach α katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin güvenirlik katsayıları; başarıya-amaca güdülenme .63, iyimserlik .69, mücadelecilik .87, öz-yetkinlik .72, riskleri öngörme .68, sosyal destek .72, sosyal yeterlik .58 ve yeniliklere açıklık .64 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için AYÖ'den elde edilen Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı 0.93 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen bu sonuç alanyazın referans değerlerine göre yüksek derecede güvenilir (Can, 2019).

3.3.4. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (EİZDÖ), ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla McGeown vd. (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 18 madde yer almaktadır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçek maddeleri 6 alt boyutta toplanmıştır. Bu alt boyutlar zorluklarla mücadele etme, kişilerarası yeteneklere güvenme, bireysel yeteneklere güvenme, duyguları kontrol etme, yaşamı kontrol etme, kendini adama şeklinde isimlendirilmiştir. Ölçeğe ait her bir alt boyutta üçer madde bulunmaktadır. EİZDÖ maddeleri 4'lü likert tipi derecelendirme ile yanıtlanacak biçimde hazırlanmıştır. Madde derecelendirmeleri 1. Kesinlikle katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Katılıyorum, 4. Kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça ergenin zihinsel dayanıklılık düzeyi artmakta, toplam puan azaldıkça zihinsel dayanıklılık düzeyi de azalmaktadır. Ölçeğin orijinal formuna ilişkin Cronbach α katsayısı alt boyutlar arasında .73 ile .79 arasında değişkenlik göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Soylu vd. (2019) tarafından yapılmıştır. Araştırma verileri iki farklı örneklem grubundan toplanmıştır. Birinci örneklem grubu Aydın ili Efeler ilçesinde öğrenim göre öğrencilerden çok aşamalı küme örnekleme yöntemiyle seçilen 162'si kız 195 erkek olmak üzere 357 ortaokul ve lise öğrencisinden oluşmuştur. İkinci örneklem grubu da aynı örneklem yöntemi ile seçilen 146'sı kız 161'i erkek olmak üzere 307 öğrenciden oluşmaktadır. Birinci örneklem grubuna ait veriler ile ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenilirlik hesaplamaları yapılmıştır. İkinci örnek grubuna ait veriler ölçeğin kısa formuna ait yapı geçerliği ve güvenilirlik hesaplamalarında kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşan orijinal yapısını korumuştur. Ölçeğe ilişkin ölçüt-bağıntılı geçerliğini incelemek amacıyla EİZDÖ ile Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) arasında Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmış ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik hesaplamalarında Cronbach α katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için EİZDÖ'den elde edilen Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı 0.76'dır. Hesaplanan bu değer alanyazına göre değerlendirildiğinde ölçekten elde edilen sonuçların oldukça güvenilir düzeyde olduğu söylenebilir (Can, 2019).

3.4. Verilerin Toplanma Süreci

Araştırma kapsamında yürütülecek olan çalışmalara ilk olarak değişkenlerin ölçümünde kullanılacak olan ölçekleri geliştiren ve uyarlayan yazarlardan izin alınarak başlanmıştır. Daha sonrasında Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul’undan onay alınmış ve araştırmada kullanılacak ölçekler, kişisel bilgi formu ve araştırmanın kapsamını, önemini, gizlilik sınırlarını, gönüllülük esaslarını anlatan aydınlatılmış onam formunun yer aldığı veri seti oluşturularak ölçek bataryası hazırlanmıştır. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma ve Uygulama İzinleri Yönergesi 2020/2 nolu genelge kapsamında Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Geliştirme Biriminden uygulama izni alınarak Manisa ilindeki okullarda uygulanmaya başlanmıştır. Ölçme araçlarından ergen formu uygulama öncesinde sınıf ortamında öğrencilere amaç, kapsam, gizlilik ve gönüllülük konularında açıklama yapılarak uygulanmıştır. Formların doldurulması ortalama 12-15 dk. sürmüştür. Annelere yönelik hazırlanan veri toplama aracı ise çocukları aracılığıyla annelere ulaştırılmıştır. Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra ergenlerin ve annelerinin doldurduğu formların eşleştirilebilmesi amacıyla formlara numaralar verilmiş ve ergen formundaki numara ile o ergenin annesinin dolduracağı formun ve anne formunun içerisinde konulduğu zarfın da aynı numarada olması sağlanmıştır. (Örneğin ergenin doldurduğu form numarası 12 ise annesine gönderilen formunda numarası da 12’dir). Anne formu zarf içerisinde ve doldurulan anne formu ile ergen formunun aynı sıra numarasında sahip olması sağlanarak annelere gönderilmiş ve kapalı zarfta teslim alınmıştır. Anne formları doldurulurken gözlemlenemediğinden ortalama süreye ilişkin yorum yapılamamaktadır. Araştırma sonucunda 717 ergen ve 717 anneye ulaşılmış ve yanıtları bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Fakat eksik, özensiz doldurulmuş, uç veri içeren formlardaki 63 veri analize dâhil edilmemiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Analiz öncesinde veri setleri incelenmiş ve kayıp verilere ilişkin “ortalama değer atamak” yöntemi (Mertler ve Vannatta, 2005) ile araştırma örneklemine dâhil etme işlemleri gerçekleştirilmiştir. Kayıp veriler araştırma

örnekleme dâhil edildikten sonra yanıtlarından elde edilen standart puanlar z puanlarına dönüştürülerek uç değerler kontrol edilmiştir. Normal dağılıma göre düşünüldüğünde verilerin %99'unun ortalamadan -3, +3 standart sapma uzaklıkta olacağından bu değerlerin altındaki ve üstündeki değerler uç değer olarak kabul edilir (Çokluk vd., 2021). Bu nedenle araştırmada z puanı referans aralığı dışında kalan veriler analiz dışı bırakılmıştır. Uç veriler temizlendikten sonra mevcut verilerin uç değer içerip içermediği kutu grafiği (box plots) yöntemi ile de kontrol edilmiş ve uç değer bulunmadığı görülmüştür. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma, frekans, yüzde, minimum, maksimum, çarpıklık, basıklık gibi betimleyici istatistikler elde edilmiştir. Bağımlı değişken, bağımsız değişken ve aracı değişkene yönelik betimsel istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	Ortalama	Ortanca	Tepe Değer	S	Minimum	Maksimum	Puan Genişliği
Zihinsel Dayanıklılık	654	48,91	49,00	49,00	6,83	27	69	42,00
Psikolojik Esneklik	654	121,85	119,00	112,00	20,62	71	180	109,00
Anne Yılmazlığı	654	136,82	138,05	137,00	19,61	85	170	85,00

Tablo 3 incelendiğinde araştırmanın bağımlı değişkeni olan zihinsel dayanıklılık değişkeninin merkezi eğilim ölçülerinin (\bar{X} = 48.91, O= 49, T= 49) birbirine eşit ve yakın değerler alması puan dağılımının normal dağılım sergilediğini göstermektedir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık değişkeninden elde edilen puanların standart sapma değeri (SS) de 6.83 olarak ölçülmüştür. Zihinsel dayanıklılık ölçeğinden alınan en düşük puan 27.00, en yüksek puan 69.00'dur. Ölçeğin ranjı 42.00'dır ve maximum ranj olan 54.00'e yakındır. Bu nedenle ergen grubunun heterojen olduğu yorumu yapılabilir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan anne psikolojik esnekliği değişkeninin merkezi eğilim ölçüleri de (\bar{X} =121.85, O=119, T=112) normale yakın dağılım göstermektedir. Psikolojik esneklik envanterinden alınan puanların standart sapması (SS) 20.62 olarak hesaplanmıştır. Anne psikolojik esneklik puanlarının 71 ile 180

puan arasındadır. Anne psikolojik esnekliği envanterinin ranjı 109 olarak ölçülmüştür. Envanterden elde edilebilecek maximum ranj 150 olduğundan anne grubunun dağılımının da heterojen olduğu söylenebilir.

Araştırmanın aracı değişkeni olan anne yılmazlık değişkenine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde de merkezi eğilim ölçülerinin aldığı değerlerin (\bar{X} =136.82, O=138.05, T=137.00) birbirine çok yakın olduğu bu nedenle dağılımın normale yakın olduğu söylenebilir. Ayrıca anne yılmazlık ölçeğinin standart sapmasının da 19.61 değerlerini aldığı görülmektedir. Anne yılmazlık ölçeğinden alınan puanlar 85 ile 170 puan aralığındadır. Buna bağlı olarak puan aralığının da 85 olduğu görülmektedir.

Verilerin normal dağılımını araştırmak için çeşitli ölçütler yer almaktadır. Bunlardan biri çarpıklık ve basıklık katsayılarını incelemektedir (Can, 2019; Çokluk, 2021). Araştırmada verilerin normal dağılıp dağılmadığını incelemek için çarpıklık ve basıklık katsayılarından yararlanılmıştır. Bu bağlamda çarpıklık ve basıklık katsayıları +1 ile -1 aralığında değer aldıklarında ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Can, 2019). Bu nedenle araştırmada çarpıklık değerleri +1 ile -1 aralığında olan ve basıklık değerleri +3 ile -3 arasında olan verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Bu analize ilişkin veriler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Değişkenler ve Alt Boyutlara İlişkin Normallik Analizleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Esneklik (PE)	,417	-,201
Kabul	,380	,893
An'da Olma	,128	-,177
Bağlamsal Benlik	,287	,671
Ayrışma	,090	,079
Değerler	,016	-,445
Değer Yönelimli Eylemler	,001	-,558

Tablo 4- devamı

Anne Yılmazlık	-,419	-,508
İyimserlik/Yaşama Bağlılık	-,743	,113
Mücadelecilik	-,503	-,233
Öz- Yetkinlik	-,484	-,329
Sosyal Destek	-,944	,524
Başarıya Amaca Güdülenme	-,562	-,171
Yeniliklere Açık Olma	-,439	-,557
Riskleri Öngörme	-,460	-,299
Sosyal Yeterlik	-,035	,013
Zihinsel Dayanıklılık	-,055	,091
Zorluklarla Mücadele Etme	-,232	,444
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	-,010	-,211
Bireysel Yeteneklere Güvenme	-,486	-,130
Duyguları Kontrol Etme	,173	-,416
Yaşamı Kontrol Etme	-,171	,026
Kendini Adama	-,358	-,264

Tablo 4'te yer alan veriler incelendiğinde incelenen değişkenlere ilişkin her bir ölçekten elde edilen toplam puanın ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Ayrıca ölçeklerden elde edilen puanların varyanslarının homojenliği Levene Testi ile değerlendirilmiş varyanslar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>.05$) yani varyanslarının homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle analizlerde parametrik testlerden faydalanılmıştır. Anne katılımcıların ÇBPPE'den aldıkları puanlar ve AYÖ'den aldıkları puanlar ile ergen katılımcıların EİZDÖ'den aldıkları puanların demografik değişkenlerine farklılaşma durumları analiz edilmiştir. Analizlerde iki örneklem grubu ortalamaları arasındaki farklılıkları

incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem t-Testi, ikiden fazla örneklem grubunun verilerini karşılaştırmak amacıyla da ilişkisiz örneklem için tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. ANOVA sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farkın tespit edildiği durumlarda aralarında anlamlı farklılık olan grupları karşılaştırmak amacıyla Tukey testi kullanılmıştır (Can, 2019). ANOVA tablosunda istatistiksel olarak anlamlı sonuç verdiği halde Tukey çoklu karşılaştırma testinde farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilemediği durumlarda LSD testinden faydalanılmıştır. Çünkü Tukey ve LSD testleri varyansların eşit olduğu durumlarda aralarında anlamlı farklılık bulunan grupları kıyaslamak amacı ile kullanılabilir testlerdendir (Kayri, 2009).

Araştırmada bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordamasına ilişkin değerlendirme, regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkide aracı değişkenin rolünü incelemek için Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process makro v4.1 eklentisinden faydalanarak aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlılık değeri $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Aracılık analizi ve değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumlarının incelendiği analiz sonuçları ise bulgular kısmında raporlaştırılmıştır.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenlerin aralarındaki ilişkileri inceleyen korelasyon analizi sonuçlarına ve araştırmanın temel amacına yönelik olarak annelerin psikolojik esneklikleri ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide anne yılmazlığının aracı rolünü tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen aracılık analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Ardından ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, algılanan anne tutumu ve algılanan akademik başarıya; annelerin psikolojik esnekliklerinin ve anne yılmazlığının da yaş, ilk annelik yaşı, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve algılanan anne tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda bağımlı, bağımsız ve aracı değişken arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Korelasyon değerleri Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen toplam puanlar ve alt boyutlardan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayılarına ilişkin veriler Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Anne Psikolojik Esnekliği	Anne Yılmazlığı	Zihinsel Dayanıklılık
Anne Psikolojik Esnekliği	1		
Anne Yılmazlığı	.610**	1	
Zihinsel Dayanıklılık	.105**	.160**	1

*p<.05, **p<.01

Tablo 5'te verilen korelasyon analizi bulgularına göre değişkenler arasındaki ilişkilerin tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, en yüksek ilişkinin anne yılmazlığı ve anne psikolojik esnekliği arasında olduğu ve bu ilişkinin olumlu yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.61$, $p<0.01$) olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle anne yılmazlığı arttıkça annelerin psikolojik esnekliğinin de arttığı söylenebilir. Tablo 5'te yer alan korelasyon analizi bulgularına göre, anne yılmazlık puanları ile ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanları arasında ise olumlu yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0.16$, $p<0.01$) olduğu görülmektedir. Annelerin psikolojik esneklik puanları ile ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanları arasında da olumlu yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0.11$, $p<0.01$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla değişkenler arasındaki en düşük ilişki anne psikolojik esnekliği ve ergen zihinsel dayanıklılığı arasındaki ilişkidir. Çokluk vd. (2021)'e göre değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin $r>.90$ olması çoklu bağlantı probleminin olduğunu göstermektedir. Tablo 5'te yer alan veriler incelendiğinde ise belirtilen referans değerinin üstünde bir korelasyon değeri bulunmadığı görülmektedir; bu nedenle değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi yoktur. Yapılan korelasyon analizi sonucunda tüm değişkenlerin birbiri ile ilişkili olduğu görülmüştür ve bundan sonraki aşamada aracılık analizine geçilmiştir.

4.2. Aracılık Analizi

Değişkenler arasında aracılık etkisinin incelenmesi için değişkenlere ilişkin birtakım koşulların sağlanması beklenmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Bunlar:

- 1- Bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordaması,
- 2- Bağımsız değişkenin aracı değişkeni yordaması,
- 3- Bağımsız değişken ve aracı değişken analize birlikte dâhil edildiğinde aracı değişkenin bağımlı değişkeni yordaması ve bunun sonucunda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin anlamsızlaşması beklenmektedir.

Bu koşullar doğrultusunda araştırmada anne yılmazlığının, annelerin psikolojik esneklikleri ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide aracılık etkisinin incelenmesi için söz konusu koşulların sağlanması gerekmektedir.

Bu varsayımları test etmek ve aracı değişkenin tam aracılık rolü olup olmadığını araştırmak için Hayes (2013)'in Process v4.1 eklentisinden faydalanılmıştır. Aracılık analizi gerçekleştirilirken incelenecek ilk koşul anne psikolojik esnekliğinin, ergen zihinsel dayanıklılığı üzerindeki yordayıcı gücünü tespit etmektir. Bu nedenle basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve analiz sonuçlarına Tablo 6'da yer verilmiştir.

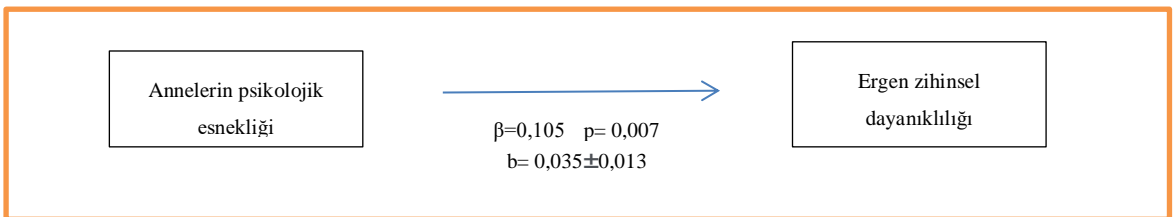
Tablo 6. Annelerin Psikolojik Esneklikleri ile Ergenlerin Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Ait Sonuçlar

Model	Standart olmayan katsayılar		Standart katsayılar	t	p
	β	St. Hata	β		
Sabit	44,667	1,594		28,01	,000**
Psikolojik Esneklik	,035	,013	,105	2,70	,007**

R=0.105, R² = 0.11 F=7,293 p=0.007

Tablo 6'da yer alan analiz sonuçları incelendiğinde, anne psikolojik esnekliğinin ergenlerin zihinsel dayanıklılığını anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir, [R=0.105, R²=0.011, F=7.293, p<.05]. Bu bağlamda ergenlerin zihinsel dayanıklılığına ilişkin toplam varyansın % 1,1'inin annelerin psikolojik esnekliği ile açıklandığı söylenebilir. Tespit edilen bu bulgu, aracılık analizinde bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı şekilde yordaması koşulunu karşıladığını göstermektedir. Şekil 2'de bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı gücü katsayılar ile gösterilmiştir.

Şekil 2: Annelerin Psikolojik Esnekliklerinin ile Ergenlerin Zihinsel Dayanıklılıklarını Yordayıcılıkları



Aracılık analizinin ikinci koşuluna göre ise bağımsız değişkenin aracı değişkeni yordaması beklenmektedir. Bu bağlamda anne psikolojik esnekliği ile anne yılmazlığı arasındaki yordayıcı ilişki incelenmiş ve buna ilişkin sonuçlara Tablo 7’de yer verilmiştir.

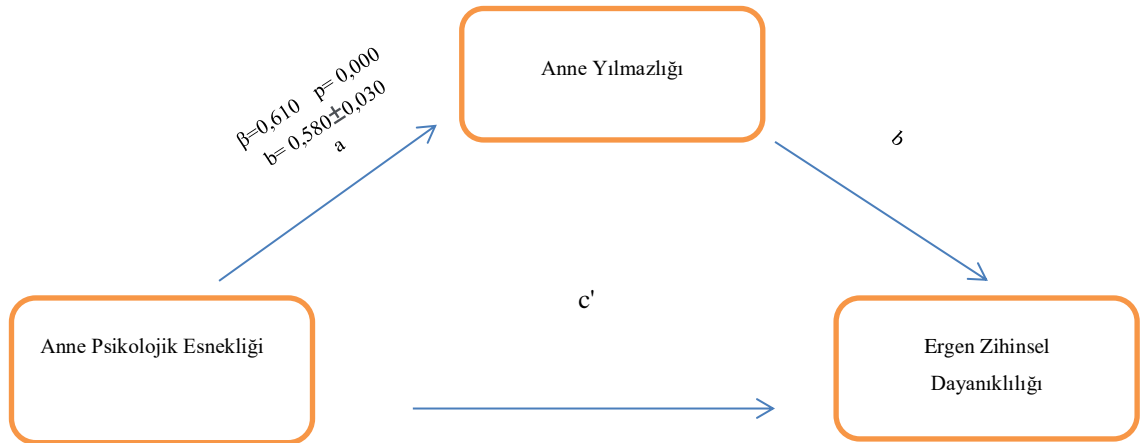
Tablo 7. Anne Psikolojik Esnekliği ile Anne Yılmazlığı Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Dair Bulgular

Model	Standart olmayan katsayılar		Standart katsayılar	t	Sig.
	β	St. Hata	β		
Sabit	66,107	3,646		18,131	,000**
Psikolojik Esneklik	,580	,030	,610	19,671	,000**

R=0.610, R² = 0.372 F=386.943 p=0.000

Tablo 7’de yer alan analiz sonuçlarına bakıldığında anne psikolojik esnekliğinin, anne yılmazlığının anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda anne psikolojik esnekliğinin, anne yılmazlığının toplam varyansının %37’sini açıkladığı tespit edilmiştir [R=0.610, R²=0.372, F=386.943, p<.01]. Bu bulgu ile birlikte aracılık analizinin ikinci koşulunun da sağlandığı görülmüştür. Şekil 3’te model üstünde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı gücü katsayılarla gösterilmiştir.

Şekil 3: Anne Psikolojik Esnekliği ile Anne Yılmazlığı Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Ait Değerler



Aracılık analizinin üçüncü koşulu ise bağımsız değişken ve aracı değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki etkisi birlikte değerlendirildiğinde, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde yordayıcı gücünün olmasıdır. Bu bağlamda anne psikolojik esnekliği ve anne yılmazlığı ile ergenlerin zihinsel dayanıklılığı arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 8’de analiz sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir

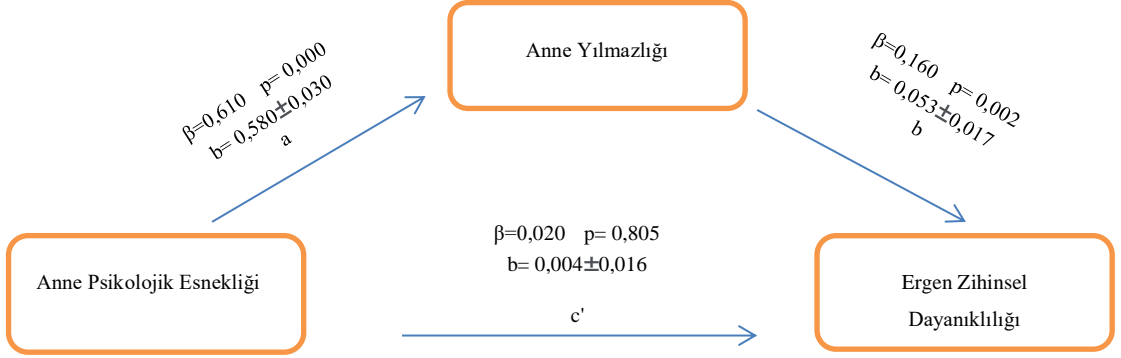
Tablo 8. Ergen Zihinsel Dayanıklılığı Üzerinde Anne Psikolojik Esnekliği ve Anne Yılmazlığının Birlikte Etkisi

Model	Standart olmayan katsayılar		Standart katsayılar	t	Sig.
	B	St. Hata	β		
Sabit	41,153	1,943		21,185	,000**
Psikolojik Esneklik	,004	,016	,020	,247	,805
Anne Yılmazlığı	,053	,017	,160	3,124	,002**

R=0.160, R² = 0.026 F=8.576 p=0.002

Tablo 8’de yer alan analiz sonuçlarına göre annelerin psikolojik esnekliği ve anne yılmazlığının birlikte etkisi dikkate alındığında, anne yılmazlığının ergen zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur [R=0.160, R²=0.026, F=8.576, p<.05]. Ayrıca anne yılmazlığı ve ergen zihinsel dayanıklılığı arasında olumlu yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Anne yılmazlığı ergen zihinsel dayanıklılığının toplam varyansının %2,6’sını açıklamaktadır. Bu bulgular doğrultusunda annelerin psikolojik esneklikleri ile anne yılmazlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu değişkenler birlikte değerlendirildiğinde, annelerin psikolojik esnekliğinin anne yılmazlığı aracılığıyla ergenlerin zihinsel dayanıklılığını anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir (p<.05). Şekil 4’te analizlere ilişkin katsayılar model üstünde gösterilmiştir.

Şekil 4: Ergen Zihinsel Dayanıklılığı Üzerinde Anne Psikolojik Esnekliği ve Anne Yılmazlığının Birlikte Etkisine Yönelik Değerler



Bir değişkenin aracı değişken olarak değerlendirilebilmesi için analize dâhil edildiğinde bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi anlamsızlaştırması gerektiği bilinmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Tam aracılık etkisinden bahsederken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkide modele üçüncü bir değişken dâhil olduğunda değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamsızlaşması beklenir. Kısmi aracılık da ise aracı değişken analize dâhil edildiğinde bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin zayıflaması beklenir (Yılmaz ve Dalbudak, 2018). Bu bağlamda Tablo 8’de yer alan analiz sonuçları ile Tablo 6’da yer alan analiz sonuçları kıyaslandığında anne psikolojik esnekliği ile ergen zihinsel dayanıklılığı arasındaki anlamlı ilişki, anne yılmazlığı analize dâhil edildikten sonra anlamsızlaştığı görülmektedir ($p=.81$). Bu bulguya göre aracı değişken analize dâhil edildiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamsızlaştığından anne yılmazlığı, anne psikolojik esnekliği ve ergen zihinsel dayanıklılığı arasındaki ilişkide tam aracı rol üstlenmiştir.

Aracılık analizi için kullanılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarındaki regresyon katsayısı etkinin gücünü göstermektedir. Bu nedenle gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda elde edilen katsayılar, toplam etki, doğrudan etki ve dolaylı etkiye ilişkin katsayılar ve etki türlerinin %95 bootstrap güven aralığında aldıkları alt sınır ve üst sınır değerlerine ilişkin bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Anne Psikolojik Esnekliğinin Ergen Zihinsel Dayanıklılığı ile İlişkisinde Toplam Etki, Doğrudan Etki ve Dolaylı Etki

	Etki	t	p	%95 Güven Aralığı	
				Alt Sınır	Üst Sınır
Toplam etki	,035	2,701	,007	,010	,060
Doğrudan etki	,004	,247	,805	-,028	,036
Dolaylı etki	,031			,011	,051

*p<.05, **p<.01

Tablo 9’da yer alan toplam etki satırı anne yılmazlığı analize dâhil edilmeden önce anne psikolojik esnekliğinin ergen zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkisine ilişkin bulguları göstermektedir. Bu durumda anne psikolojik esnekliğinin ergen zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkisi anlamlıdır (p=.01) ve etkinin gücünü gösteren regresyon katsayısı 0.035 olarak bulunmuştur. Doğrudan etki satırı ise anne yılmazlığı analize dâhil edildikten sonra anne psikolojik esnekliğinin ergen zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkisine ilişkin bulguları göstermektedir. Tablodaki doğrudan etki satırı incelendiğinde anne yılmazlığı analize dâhil edildikten sonra anne psikolojik esnekliğinin ergen zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkisi anlamsızlaşmıştır (p=.81) ve etkinin gücünü gösteren regresyon katsayısı 0.004 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla anne yılmazlığı analize dâhil edildikten sonra anne psikolojik esnekliği ile ergen zihinsel dayanıklılığı arasındaki ilişkinin gücü azalmıştır. Analiz sonucunda dolaylı etkinin katsayısı 0.031 olarak ölçülmüştür. Bu değer, etkinin azalan gücünü göstermektedir. Dolaylı etkinin %95 bootstrap güven aralığı değeri sıfırdan farklı olup, alt sınır ve üst sınır değerlerinin her ikisi de sıfırın üzerinde veya altındaysa; yani bir başka deyişle sıfırı kapsamıyorsa aracı değişkenin tam aracılık rolünde nitelendirilir (Gürbüz ve Bayık, 2018). Bu da istatistiksel olarak anlamlı bir dolaylı etkinin ispatıdır (Hayes ve Rockwood, 2016). Gerçekleştirilen analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki alt sınır değeri .01 ve üst sınır değeri .05 olarak bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda %95 güven aralığında alt ve üst sınır değerlerinin her ikisinin de 0’dan büyük olması, incelenen aracılık modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve anne yılmazlığının modelde tam aracı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Tüm bu bulgular birlikte

değerlendirildiğinde anne psikolojik esnekliği ve ergen zihinsel dayanıklılığı arasındaki ilişkide anne yılmazlığının tam aracı role sahip olduğu söylenebilir.

4.2.1. Aracılık Analizine İlişkin Yorumlar

Araştırma sonuçlarına göre annelerin psikolojik esnekliği ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişki, anne yılmazlığının tam aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bireylerde zihinsel dayanıklılığın gelişiminde ebeveynlerinin etkili olduğu bilinmektedir (Connoughton vd., 2008). Ebeveynler, ilk yıllardan itibaren çocuklarının gelişiminde önemli bir yere sahiptirler ve ergenlerin kendilerini yetkin hissetmelerinde kritik bir rolleri vardır (Bull vd.,2005; St. Clair Thompson vd., 2014). Çocuklarının güçlü yönlerinin farkında olup bunu onlara yansıtan ve bu yönlerini kullanmaları için olanaklar sağlayan ebeveynler, çocukların zihinsel dayanıklılığın gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Gucciardi ve Jones, 2012). Kabul ve kararlılık terapisine göre psikolojik esnekliği yüksek olan ebeveynlerin çocukları ile ilgili stres yaşadıkları durumlarda olumsuz duygu, düşünce ve dürtülerine karşı daha kabul edici yaklaşım sergileyerek, çocukları ile ilişkilerindeki güven bağına korumaya devam ettiği bilinmektedir (Burke ve Moore, 2014). Ebeveynler bazen çocuklarına koruyucu bir tutum sergileyerek onları olumsuz yaşantılardan uzak tutmaya ya da davranışları üzerinde kontrol sağlamaya çalışabilirler. Fakat bu tarz ebeveyn kontrolüne dayanan müdahaleler beklenenin aksine çocuk için zarar verici niteliğe dönüşebilir (Cheron vd., 2009). Dolayısıyla ebeveynler aslında çocuklarını olumsuz yaşantılardan uzak tutmak isterken çocukların, düşüncelerini ve duygularını düzenlemek, özgüven geliştirmek ve kendilerini geliştirmek için bir fırsat olarak kullanabileceği birtakım yaşantılardan mahrum kalmalarına neden olabilirler (Soylu vd., 2019). Çünkü aşırı koruyucu tutuma sahip ebeveynlerin düşüncelerinin aksine çocukların, yaşamdaki değişimlerin normal olduğuna, potansiyel tehditlerin kendilerini geliştirmeleri için araç olabileceğine yönelik algıları bu deneyimlerle oluşmaktadır (McGeown vd., 2015). Ebeveynler, bazen çocuklarının davranışlarına mükemmeliyetçi yaklaşabilirler. Çocuklarının ebeveynlerinin beklentileri doğrultusunda davranmalarını isteyebilirler, kimi zaman çocukları üzerinde davranışsal kontrol sağlayarak onları daha iyi yönlendireceklerini, daha olumlu sonuçlarla karşılaşacaklarını düşünebilirler. Ancak düşünülenin aksine ebeveyn çocuk arasındaki ilişkide davranışsal kontrolün daha az, aileden görülen sıcaklık ve

ilginin daha fazla olması bireylerin stres durumlarına yönelik dayanıklılığını artırmaktadır. Çünkü ebeveyn çocuk arasındaki sıcak ilişki ve davranış kontrolü bağlamında sorumluluk alanının çocuklara bırakılması öz-düzenlemesi yüksek sorumluluk sahibi bireylerin yetişmesine imkân tanır (Hamidi, 2012). Böylelikle bireyler, yaşamda karşılaşılabilecekleri sorunlara ilişkin deneyim kazanmaya başlarlar.

Yılmaz bireylerin zorlukları deneyimlediğinde karşılaştığı zorluğu kabul ettiği ve bu zorluğa rağmen değerleri doğrultusunda çevre ile etkileşimlerini sürdürmeye devam eden davranışlar gösterdiği bilinmektedir. Bu tutumların da psikolojik esnekliğin kabul ve değerler alt boyutları bağlamında değerlendirilebilmesinden dolayı (Dass-Brailsford, 2005) anne psikolojik esnekliğinin, anne yılmazlığının gelişimi için bir ön koşul olabileceği söylenebilir. Olumlu aile iklimi, ebeveynlerin yılmaz tutumu ve psikolojik esnekliği yüksek aile ortamı, çocuğun zihinsel dayanıklılığını besleyecek unsurlardandır (Driska vd., 2012; Thellwell vd., 2005). Dolayısıyla ergenlerin zihinsel dayanıklılığını besleyebilecek bu aile ortamını oluşturmada ve bu ortamı geliştirmede ebeveynlerin önemli bir rolü bulunmaktadır. Çocukların ilk öğrenme ortamının ve kaynağının aile ortamı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, ebeveynlerinin gerçekleştirdiği davranışların onlar için bir öğrenme kaynağı olabileceği söylenebilir. Öğrenme kaynağını oluşturan ebeveynin öncelikli olarak anne olabileceği düşünülmektedir. Bağlanma kuramı anne ve bebek arasındaki bağın doğum öncesi dönemden başlayarak geliştiğini belirtmektedir (Güleşen ve Yıldız, 2013). Bu nedenle anne ve çocuk arasındaki etkileşim doğum öncesi dönemden itibaren gelişmeye başlamaktadır. Anneye güvenli bağlanan bebekler de annelerinin yanında kendilerini güvende hissederek çevreyi keşfederler (Ak, 2019). Bu keşif esnasında anne hem güvenli alan, hem de keşfedilen kişidir. Bu nedenle annelerin kişisel olarak güçlü yönlerinin, çocuğun sağlığının gelişmesinde yordayıcı güce sahip olduğu bilinmektedir (Ford-Gilboe, 2000).

Türk kültüründe çocuklar, çocukluk yaşantılarının büyük bir çoğunluğunu anneleri ile geçirmektedir. Anne-çocuk arasındaki ilişki sosyal öğrenme kuramına göre değerlendirildiğinde, çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını ya da davranışlarının sonuçlarını gözlemleyerek öğrendiklerinden (Rutledge, 2005), Türk kültüründe ilk çocukluk yıllarından itibaren en çok vakit geçirilen ebeveyn olan annenin davranışlarından çocuklarının etkilenmesi kaçınılmazdır. Bu bağlamda etkili iletişim, yaşam doyumu, stres yönetimi, duygu düzenleme becerileri, zorluklarla

mücadele yöntemleri gibi konularda annenin davranışları çocuğu tarafından gözlemlenebilir ya da çocuk, annenin davranışlarının çeşitli sonuçlarına maruz kalabilir. Bu durumda annenin sergilediği pek çok davranış ya da biliş doğrudan veya örtük olarak çocuğuna aktarılabilir. Yakın partner şiddetine (YPS) maruz kalan çocuklar ve anneleri ile yapılan araştırma anne davranışları ve çocuk sonuçları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Araştırmada yakın partner şiddetine maruz kalmasına rağmen olumlu psikososyal işlevsellik gösteren çocukların dinamikleri incelenmiş ve annenin ruh sağlığının YPS'ye maruz kalan çocuklarda dayanıklılığın en güçlü yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca annenin çocuklarının duygusal deneyimlerine gösterdiği saygı ve kabul edici tutum, duyguları ile uyumlu bir şekilde baş etmelerine yardımcı olma becerileri çocukların dayanıklılığının artmasında önemli bir rol oynamıştır (Fogarty vd., 2019). Annenin dayanıklılığın çocukları üzerindeki etkililiği sadece bebeklik ya da çocukluk dönemi ile sınırlandırılmamalıdır. Ergenlik döneminde akranlarla iletişim ön plana çıksa da ebeveynler ile etkileşim devam etmektedir. Bu nedenle ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının gelişmesinde annenin davranışlarının önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Yani bir annenin yüksek zihinsel dayanıklılığa, psikolojik esnekliğe, yılmazlığa ve bu gibi birtakım güçlü yanlara sahip olması, çocuğunun da onu rol model alması yoluyla bu açılardan gelişmesine katkı sağlayabilir (Özdemir, 2007). Bu bağlamda düşünüldüğünde, annelerin psikolojik esnekliklerinin ve yılmazlıklarının, ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarını olumlu yönde yordadığına ilişkin bulgular alanyazınla benzer bir bulgudur. Bu bulgudan hareketle ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının geliştirilmesinde, annelerin psikolojik esnekliklerinin ve yılmazlıklarının önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Araştırmada elde edilen aracılık bulgularına göre değerlendirildiğinde ise annelerin psikolojik esnekliklerinin çocuklarının zihinsel dayanıklılıklarını, anne yılmazlığı aracılığıyla yordadığı görülmektedir. Dolayısıyla annelerin psikolojik esneklikleri yine onların yılmazlıklarını yordamakta ve bu da ergenlerin zihinsel dayanıklılığını yordamaktadır. Başka bir deyişle annelerin psikolojik esnekliği arttıkça yılmazlıkları da artmaktadır ve bunlara bağlı olarak da çocuklarının zihinsel dayanıklılıkları artmaktadır.

4.3. Ergen Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Analiz Sonuçları

Ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t-Testi ile analiz edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık puanlarının kardeş sayısı, doğum sırası, algılanan anne tutumu, anne baba medeni durumu ve algılanan akademik başarıya göre farklılaşp farklılaşmadığı ise ANOVA ile test edilmiştir. Anlamlı bulgu elde edilmeyen demografik değişkenlere ilişkin sonuçları ekler kısmında tablolaştırılmıştır.

4.3.1. Cinsiyete Yönelik Bulgular

Araştırmada 418'i kız 236'sı erkek olmak üzere 654 ergenin verileri analize dahil edilmiştir. "Ergenlerin, zihinsel dayanıklılıklarını cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?" alt problemine yanıt aramak amacıyla ilişkisiz örneklem t-Testi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Cinsiyete Göre Ergenlerin Zihinsel Dayanıklılığına Yönelik Bulgular

	Değişken	N	\bar{x}	SS	t	sd	p
Zihinsel Dayanıklılık	Cinsiyet	K (418)	48,02	6,55	-4,49	652	,00**
		E (236)	50,49	7,05			
Zorluklarla Mücadele Etme	Cinsiyet	K (418)	8,36	1,64	-2,89	652	,01**
		E (236)	8,75	1,77			
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	Cinsiyet	K (418)	8,23	1,54	,97	652	,34
		E (236)	8,11	1,47			
Bireysel Yeteneklere Güvenme	Cinsiyet	K (418)	8,44	2,17	-3,97	652	,00**
		E (236)	9,15	2,24			
Duyguları Kontrol Etme	Cinsiyet	K (418)	6,28	1,99	-4,64	652	,00**
		E (236)	7,06	2,20			
Yaşamı Kontrol Etme	Cinsiyet	K (418)	8,31	1,55	1,01	652	,32
		E (236)	8,18	1,82			
Kendini Adama	Cinsiyet	K (418)	8,41	1,92	-5,40	652	,00**
		E (236)	9,24	1,81			

*p<.05, **p<.01

Kız ve erkek ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanları ile alt boyutlardan aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucunda, kızların ortalama zihinsel dayanıklılık puanları ($\bar{x}_K=48,02$) ile erkeklerin ortalama zihinsel dayanıklılık puanları ($\bar{x}_E=50,49$) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir, [$t=-4,49$, $p<.05$]. Bu fark incelendiğinde erkek ergenlerin zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının, kız ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca zorluklarla mücadele, bireysel yeteneklere güvenme, duyguları kontrol etme ve kendini adama alt boyutlarında da erkek ergenlerin ortalama puanlarının kız ergenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.3.1.1. Cinsiyete Yönelik Yorumlar

Araştırmada ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarına yönelik incelenen ilk demografik değişken cinsiyettir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre erkeklerin lehinde anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Bu bulgu Nicholls vd.'nin (2009) ve Gerber vd.'nin (2013) erkek öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirten bulguları ile uyumludur. Ayrıca Juan ve Lopez'in (2015) araştırmalarındaki bulgular da zihinsel dayanıklılığın erkekler lehine farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Madrigal (2015), bu durumu erkeklerin toplumsal destek mekanizmalarının kızlara göre daha fazla olması ile ilişkilendirmiştir. Ancak alanyazındaki çeşitli araştırmalarda zihinsel dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığına yönelik bulgular da mevcuttur (Güngör, 2023; Kayhan vd., 2018; Sarı vd. 2020). Alanyazında bahsi geçen bu araştırmalar göz önüne alındığında zihinsel dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşması bağlamında genel bir fikir birliğine varılamamış olduğu görülmektedir.

4.3.2. Yaşa Yönelik Bulgular

Ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde yaş gruplarının ortalamaları $\bar{x}_{14}=48.73$, $\bar{x}_{15}=49.26$, $\bar{x}_{16}=48.91$ ve $\bar{x}_{17}=48.54$ değerlerini almıştır.

Tablo 11: Yaşa Göre Ergenlerin Zihinsel Dayanıklılığına Yönelik Bulgular

Değişkenler	Yaş	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Zihinsel Dayanıklılık	14	87	48,73	6,80	Gruplar Arası	48,43	3	16,14	,35	,79
	15	206	49,26	7,06	Gruplar İçi	30427,27	650	46,81		
	16	210	48,91	6,60	Toplam	30475,70	653			
	17+	151	48,54	6,89						
Zorluklarla Mücadele	14	87	8,32	1,61	Gruplar Arası	10,21	3	3,40	1,18	,32
	15	206	8,66	1,74	Gruplar İçi	1868,03	650	2,87		
	16	210	8,51	1,63	Toplam	1878,25	653			
	17+	151	8,36	1,77						
Kişilerarası Yeteneklere Güven	14	87	8,10	1,49	Gruplar Arası	6,09	3	2,03	,89	,45
	15	206	8,08	1,56	Gruplar İçi	1486,76	650	2,29		
	16	210	8,24	1,50	Toplam	1492,85	653			
	17+	151	8,30	1,48						
Bireysel Yeteneklere Güven	14	87	8,73	2,44	Gruplar Arası	3,55	3	1,19	,24	,87
	15	206	8,79	2,31	Gruplar İçi	3210,55	650	4,94		
	16	210	8,61	2,10	Toplam	3214,11	653			
	17+	151	8,68	2,13						
Duyguları Kontrol	14	87	6,55	2,08	Gruplar Arası	2,22	3	,74	,17	,92
	15	206	6,48	2,21	Gruplar İçi	2870,82	650	4,42		
	16	210	6,61	2,08	Toplam	2873,04	653			
	17+	151	6,62	1,99						
Yaşamı Kontrol	14	87	8,26	1,54	Gruplar Arası	5,31	3	1,77	,65	,57
	15	206	8,38	1,80	Gruplar İçi	1782,42	650	2,74		
	16	210	8,23	1,51	Toplam	1787,72	653			
	17+	151	8,14	1,71						
Kendini Adama	14	87	8,77	1,87	Gruplar Arası	18,47	3	6,16	1,67	,17
	15	206	8,88	1,84	Gruplar İçi	2394,09	650	3,68		
	16	210	8,71	1,98	Toplam	2412,56	653			
	17+	151	8,42	1,96						

*p<.05, **p<.01

Tablo 11’de yer alan ANOVA sonuçlarına göre ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanları yaşa göre farklılaşmamaktadır, [$F_{(653)}=.35$, $p>.05$]. Aynı analizler zihinsel dayanıklılığın alt boyutları bağlamında da gerçekleştirilmiş ve bu boyutlarda da anlamlı bir bulguya rastlanılmamıştır. Bu nedenle analiz sonuçlarına göre ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanları yaşa göre farklılık göstermemektedir.

4.3.2.1. Yaşa Yönelik Yorumlar

Çalışmada ergenlere yönelik incelenen bir diğer demografik değişken ise yaştır. Ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda 14-18 yaş aralığında ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırmanın bu bulgusu Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019)’nin ve Sarı vd. (2020)’nin çalışmasında yer alan zihinsel dayanıklılığın yaşa göre farklılaşmadığına yönelik bulgusu ile uyumlu bir bulgu iken Nicholls vd.’nin (2009) araştırmalarında yer alan artan yaş deneyimi ile zihinsel dayanıklılığın da arttığı bulgusu ile çelişmektedir. Alanyazında zihinsel dayanıklılığın doğuştan gelebildiği gibi (Connaughton vd, 2008) mevcut faktörler ve öğrenme ile de zaman içerisinde geliştirilebilir bir özellik (Bull, 2005) olduğuna yönelik araştırmalar mevcuttur. Bu bağlamda Nicholls vd.’nin (2009) araştırması incelendiğinde katılımcıların yaşlarının 15-58 yaş aralığında değiştiği, bu nedenle de bireylerin yaşanmışlık düzeylerinin daha uzun bir tarihsel zamana yayılmasının zihinsel dayanıklılığın gelişimi konusunda daha fazla zaman esnekliklerinin olduğu ve daha fazla yaşam deneyimi elde etme imkânları olduğu düşünülebilir.

4.3.3. Kardeş Sayısına Yönelik Bulgular

Zihinsel dayanıklılık puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre ortalamaları incelendiğinde tek çocuk olan ergenlerde $\bar{x}_0=49.91$, bir kardeşi olan ergenlerde $\bar{x}_1=49.03$, iki kardeşi olan ergenlerde $\bar{x}_2=48.52$, üç ve üzeri kardeşi olan ergenlerde ise $\bar{x}_{3+}=49.91$ değerlerini aldıkları görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla ANOVA gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Kardeş Sayısına Göre Ergenlerin Zihinsel Dayanıklılığına Yönelik Bulgular

Değişkenler	Kardeş Sayısı	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Zihinsel Dayanıklılık	0	54	49,91	6,35	Gruplar Arası	100,26	3	33,42	,72	,54
	1	372	49,03	6,72	Gruplar İçi	30375,43	650	46,73		
	2	166	48,52	6,84						
	3+	62	49,91	7,83	Toplam	30475,70	653			
Zorluklarla Mücadele	0	54	8,58	1,53	Gruplar Arası	,62	3	,21	,07	,98
	1	372	8,50	1,71	Gruplar İçi	1877,62	650	2,89		
	2	166	8,46	1,77						
	3+	62	8,50	1,58	Toplam	1878,25	653			
Kişilerarası Yeteneklere Güven	0	54	8,31	1,46	Gruplar Arası	5,74	3	1,91	,84	,47
	1	372	8,14	1,52	Gruplar İçi	1487,10	650	2,29		
	2	166	8,15	1,50						
	3+	62	8,43	1,57	Toplam	1492,85	653			
Bireysel Yeteneklere Güven	0	54	8,89	2,12	Gruplar Arası	18,87	3	6,29	1,28	,28
	1	372	8,81	2,26	Gruplar İçi	3195,24	650	4,92		
	2	166	8,51	2,06						
	3+	62	8,37	2,44	Toplam	3214,11	653			
Duyguları Kontrol	0	54	6,83	2,28	Gruplar Arası	5,20	3	1,73	,39	,76
	1	372	6,55	2,12	Gruplar İçi	2867,84	650	4,41		
	2	166	6,48	2,02						
	3+	62	6,61	2,03	Toplam	2873,04	653			
Yaşamı Kontrol	0	54	8,50	1,30	Gruplar Arası	6,15	3	2,05	,75	,52
	1	372	8,24	1,65	Gruplar İçi	1781,57	650	2,74		
	2	166	8,31	1,74						
	3+	62	8,06	1,71	Toplam	1787,72	653			
Kendini Adama	0	54	8,89	1,81	Gruplar Arası	9,72	3	3,24	,88	,45
	1	372	8,79	1,87	Gruplar İçi	2402,85	650	3,70		
	2	166	8,59	1,94						
	3+	62	8,44	2,26	Toplam	2412,56	653			

*p<.05, **p<.01

Tabloda 13'te yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında zihinsel dayanıklılık puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, $[F_{(653)}=.72, p>.05]$. Zihinsel dayanıklılığın alt boyutları bağlamında

de aynı analizler gerçekleştirilmiş ve herhangi bir anlamlı bulguya rastlanılmamıştır. Bu bulgulara göre ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanları kardeş sayısına göre değişkenlik göstermemektedir.

4.3.3.1. Kardeş Sayısına Yönelik Yorumlar

Araştırma bulgularına bakıldığında ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanları kardeş sayısına göre farklılık göstermediği görülmektedir. Bu bulgu, Crust ve Clough (2011)'un profesyonel futbol oyuncularından kardeş sayıları daha fazla olanların zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu bulgusu ve Bacak (2022)'ın iki ve üzeri kardeşi olan bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının güven boyutunda daha yüksek olduğu yönündeki bulgusu ile çelişmektedir. Psikolojik dayanıklılık araştırmaları kapsamında incelendiğinde ise kardeş sayısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığına yönelik bulgular mevcuttur ve bu durum kardeş sayısı arttıkça ebeveynlerin çocuklarına ayırdıkları zamanın azalabileceği, ihmale neden olabileceği ile ilişkilendirilmiştir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Cavga (2019) ise araştırmasında lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile kardeş sayısı arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bağlamında değerlendirildiğinde zihinsel dayanıklılığın, kardeş sayısına göre farklılaşmamasının nedeni araştırmaya katılan ebeveynlerin çocukları ile benzer kalite ve nitelikte zaman geçiriyor olma ihtimallerinden kaynaklanabilir. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılığın gelişiminde önemli rolü olan arkadaşlar, antrenörler gibi farklı sosyal destek mekanizmaları da ebeveynlerin zihinsel dayanıklılığa katkılarının aynı olmadığı durumlarda ergenlerde zihinsel dayanıklılığın gelişimine kaynaklık edebilir.

4.3.4. Doğum Sırasına Yönelik Bulgular

Ergenlerin zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının doğum sırasına göre aldığı ortalama puanlara bakıldığında $\bar{x}_{İlk}=48.65$, $\bar{x}_{Ortanca}=48.39$, $\bar{x}_{Son}=49.16$, $\bar{x}_{Tek}=49.91$ değerlerini aldığı görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık puanlarının doğum sırasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla ANOVA gerçekleştirilmiştir. ANOVA sonucunda elde edilen bulgulara Tablo 13'te yer verilmiştir.

Tablo 13. Zihinsel Dayanıklılık Değişkeni ve Alt Boyutları Bağlamında Doğum Sırasına İlişkin ANOVA Bulguları

Değişkenler	Kardeş Sayısı	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Zihinsel Dayanıklılık	İlk Çocuk	287	48,65	7,03	Gruplar Arası	109,92	3	36,64	,78	,50
	Ortanca Çocuk	79	48,39	7,40	Gruplar İçi	30365,77	650	46,72		
	Son Çocuk	234	49,16	6,50	Toplam	30475,70	653			
	Tek Çocuk	54	49,91	6,35						
Zorluklarla Mücadele	İlk Çocuk	287	8,44	1,80	Gruplar Arası	2,86	3	,95	,33	,80
	Ortanca Çocuk	79	8,63	1,75	Gruplar İçi	1875,39	650	2,89		
	Son Çocuk	234	8,51	1,58	Toplam	1878,25	653			
	Tek Çocuk	54	8,58	1,53						
Kişilerarası Yeteneklere Güven	İlk Çocuk	287	8,07	1,57	Gruplar Arası	7,66	3	2,55	1,11	,34
	Ortanca Çocuk	79	8,15	1,42	Gruplar İçi	1485,19	650	2,29		
	Son Çocuk	234	8,30	1,48	Toplam	1492,85	653			
	Tek Çocuk	54	8,31	1,46						
Bireysel Yeteneklere Güven	İlk Çocuk	287	8,61	2,26	Gruplar Arası	20,73	3	6,91	1,41	,24
	Ortanca Çocuk	79	8,36	2,16	Gruplar İçi	3193,38	650	4,91		
	Son Çocuk	234	8,88	2,21	Toplam	3214,11	653			
	Tek Çocuk	54	8,89	2,12						
Duyguları Kontrol	İlk Çocuk	287	6,50	2,15	Gruplar Arası	9,26	3	3,09	,70	,55
	Ortanca Çocuk	79	6,77	1,97	Gruplar İçi	2863,78	650	4,41		
	Son Çocuk	234	6,51	2,03	Toplam	2873,04	653			
	Tek Çocuk	54	6,83	2,28						
Yaşamı Kontrol	İlk Çocuk	287	8,29	1,71	Gruplar Arası	7,59	3	2,53	,92	,43
	Ortanca Çocuk	79	8,03	1,63	Gruplar İçi	1780,14	650	2,74		
	Son Çocuk	234	8,26	1,66	Toplam	1787,72	653			
	Tek Çocuk	54	8,50	1,30						
Kendini Adama	İlk Çocuk	287	8,75	1,97	Gruplar Arası	6,04	3	2,01	,54	,65
	Ortanca Çocuk	79	8,45	2,03	Gruplar İçi	2406,53	650	3,70		
	Son Çocuk	234	8,72	1,85	Toplam	2412,56	653			
	Tek Çocuk	54	8,79	1,81						

*p<.05, **p<.01

Tablo 13'te yer alan ANOVA sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılık puanlarının doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, [$F_{(653)}=.78$, $p>.05$]. Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanları bağlamlarında da ANOVA gerçekleştirilmiş ve anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Analizden elde edilen bu veriler doğrultusunda ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının doğum sırasına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.4.1. Doğum Sırasına Yönelik Yorumlar

Araştırmada ergenlere yönelik incelenen üçüncü demografik değişken doğum sırasındır. Zihinsel dayanıklılık değişkeninin doğum sırasına göre farklılaşım farklılaşmadığı incelendiğinde araştırmaya katılan ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının doğum sırasına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu Wiseman (2014)'ün 18-24 yaş aralığındaki katılımcılarla gerçekleştirdiği araştırma sonucunda elde ettiği zihinsel dayanıklılığın doğum sırasına göre farklılaşmadığına yönelik araştırma bulgusu ile tutarlı bir bulgudur. Horsburgh vd. (2009), zihinsel dayanıklılıkta doğum sırası gibi etkenlerden ziyade genlerin etkili olduğu bulgusunu ortaya koymuştur. Araştırma kapsamında incelenen alanyazında zihinsel dayanıklılık ve doğum sırası arasındaki ilişkiyi araştıran başka araştırmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık araştırmalarında doğum sırasının rolü gözden geçirilmiştir. Kelly ve Liles (2013)'ün olumsuz aile iklimine maruz kalan ergenlerle yaptıkları çalışma incelendiğinde dayanıklılıklarının yaşa göre farklılaşmadığı, travmatik olaylarla başa çıkmada en olumlu ya da en olumsuz şekilde nitelendirilecek sabit bir doğum sırasının olmadığı ve doğum pozisyonlarının tamamının dayanıklılığın farklı alanlarında güçlü ya da zayıf yönleri olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma bulgusu alanyazındaki bu bulgu doğrultusunda değerlendirildiğinde doğum sırasının zihinsel dayanıklılıkla ilişkilendirilemeyeceği; doğum sırasının farklı alanlarda güçlü yönler oluşturabildiği (Kelly ve Liles, 2013) düşünüldüğünde fiziki doğum sırasından ziyade psikolojik doğum sırasının ergen zihinsel dayanıklılığı ile ilişkili olabileceği yorumu yapılabilir. Ergenlerin evdeki kaçınıcı çocuk olduklarına yönelik nicel pozisyonları yerine ebeveynleri ve sosyal çevreleri ile etkileşimlerinin, yaşantılarının ve iletişimlerinin kalitesini kapsayan niteliksel olgular, zihinsel dayanıklılığa ilişkin farklılıkların oluşmasında daha belirleyici olabileceği yorumu yapılabilir.

4.3.5. Algılanan Anne Tutumuna Yönelik Bulgular

Algılanan anne tutumu değişkenine göre ergenlerin zihinsel dayanıklılık puan ortalamaları incelendiğinde, $\bar{x}_O=47.99$, $\bar{x}_A=49.06$, $\bar{x}_i=49.22$, $\bar{x}_D=49.74$ ve $\bar{x}_T=46.03$ şeklinde değerler aldığı görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık değişkeninin algılanan anne tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen ANOVA sonuçlarına Tablo 14'te yer verilmiştir.

Tablo 14. Zihinsel Dayanıklılık Değişkeni ve Alt Boyutları Bağlamında Algılanan Anne Tutumuna Yönelik ANOVA Bulguları

Değişkenler	Ebeveyn Tutumu	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	P	Anlamlı fark
Zihinsel Dayanıklılık (Toplam)	Otoriter	118	47,99	6,91							
	Aşırı koruyucu	122	49,06	6,64	Gruplar Arası	660,51	4	165,13			
	İzin verici	163	49,22	6,99	Gruplar İçi	29815,18	649	45,94	3,59	,00**	5<3 5<4
	Demokratik	203	49,74	6,55	Toplam	30475,70	653				
	Tutarsız	48	46,03	6,96							
Zorluklarla Mücadele	Otoriter	118	8,52	1,76							
	Aşırı koruyucu	122	8,29	1,61	Gruplar Arası	20,92	4	5,23			
	İzin verici	163	8,58	1,73	Gruplar İçi	1857,33	649	2,86	1,83	,12	
	Demokratik	203	8,66	1,59	Toplam	1878,25	653				
	Tutarsız	48	8,01	1,97							
Kişilerarası Yeteneklere Güven	Otoriter	118	8,04	1,65							
	Aşırı koruyucu	122	8,32	1,45	Gruplar Arası	18,01	4	4,50			
	İzin verici	163	8,19	1,42	Gruplar İçi	1474,84	649	2,27	1,98	,10	
	Demokratik	203	8,29	1,53	Toplam	1492,85	653				
	Tutarsız	48	7,71	1,51							
Bireysel Yeteneklere Güven	Otoriter	118	8,45	2,32							
	Aşırı koruyucu	122	8,82	2,19	Gruplar Arası	38,66	4	9,67			
	İzin verici	163	8,73	2,22	Gruplar İçi	3175,44	649	4,89	1,98	,10	
	Demokratik	203	8,90	2,12	Toplam	3214,11	653				
	Tutarsız	48	8,04	2,36							

Tablo 14-devamı

Duyguları Kontrol	Otoriter	118	6,44	2,02						
	Aşırı koruyucu	122	6,47	2,03	Gruplar Arası	15,73	4	3,93		
	İzin verici	163	6,79	2,11	Gruplar İçi	2857,31	649	4,40	,89	,47
	Demokratik	203	6,59	2,07	Toplam	2873,04	653			
	Tutarsız	48	6,25	2,50						
Yaşamı Kontrol	Otoriter	118	8,15	1,44						
	Aşırı koruyucu	122	8,41	1,81	Gruplar Arası	16,54	4	4,14		
	İzin verici	163	8,25	1,67	Gruplar İçi	1771,18	649	2,73	1,52	,20
	Demokratik	203	8,35	1,66	Toplam	1787,72	653			
	Tutarsız	48	7,79	1,61						
Kendini Adama	Otoriter	118	8,39	2,02						
	Aşırı koruyucu	122	8,86	1,98	Gruplar Arası	38,98	4	9,74		
	İzin verici	163	8,69	1,87	Gruplar İçi	2373,59	649	3,66	2,66	,03*
	Demokratik	203	8,94	1,80	Toplam	2412,56	653			
	Tutarsız	48	8,18	2,05						

*p<0.05, **p<0.01

1= Otoriter tutum, 2= Aşırı koruyucu tutum, 3= İzin verici tutum, 4= Demokratik tutum, 5= Tutarsız Tutum

Ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının algılanan anne tutumuna göre farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda, zihinsel dayanıklılık puanlarının algılanan anne tutumuna göre farklılaştığı görülmektedir, [F₍₆₅₃₎=3.59, p<.01]. Ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının hangi ebeveyn tutumları arasında farklılık gösterdiğini tespit etmek amacıyla aralarında anlamlı farklılık olan grupları tespit etmek amacıyla kullanılan Tukey Testi yapılmıştır (Can, 2019). Gerçekleştirilen analiz sonucunda izin verici anne tutumu ve demokratik anne tutumu ortalama puanlarının tutarsız anne tutumu ortalama puanlarından farklılaştığı tespit edilmiştir (p<0.01). Bu bağlamda tutarsız anne tutumu ile karşı karşıya kalan ergenlerin izin verici anne tutumu ve demokratik anne tutumu ile yetişen ergenlere

kıyasla zihinsel dayanıklılık puanlarının anlamlı olarak daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alt boyutlar bağlamında gerçekleştirilen analizler incelendiğinde kendini adama alt boyutunda algılanan anne tutumuna göre farklılaşma olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan alt boyut puanlarının hangi anne tutumuna göre farklılık gösterdiğini tespit etmek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Kendini adama alt boyutunda gerçekleştirilen çoklu karşılaştırma testi sonucunda demokratik anne tutumu ile yetişen ergenlerin kendini adama puanlarının otoriter anne tutumu ile yetişen ergenlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farkın demokratik anne tutumu lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca aşırı koruyucu anne tutumu ve demokratik anne tutumu ile yetişen ergenlerin kendini adama puanlarının tutarsız anne tutumu ile yetişen ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.5.1. Algılanan Anne Tutumuna Yönelik Yorumlar

Araştırma bulguları incelendiğinde tutarsız anne tutumuna maruz kalan ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının daha düşük olduğu ve kendini adama alt boyutunda da daha düşük puan aldıkları görülmektedir. Ebeveynleri ile sağlıklı ve tutarlı bağları olan çocukların yaşamlarını bireyselleşmiş bir fert olarak sürdürdükleri; bu bağlamda yeterlilik hislerinin yüksek olduğu, bu yeterlik hissinin de olumlu benlik tasarımının ortaya çıkmasını sağladığı görülmektedir (Sarıdaş, 2022). Bu nedenle yeterlilik hissi ve olumlu benlik tasarımına sahip olan bireylerin gündelik hayatın zorlukları ve stresleri ile başa çıkarken bireysel yeteneklerine güven duyarak ve kendi yaşamları üzerindeki kontrollerinin farkında olarak sorunlara karşı duruş sergileyecekleri düşünülmektedir. Öte yandan Martinez-Torteya vd. (2009) tutarlı ebeveynlik tutumunu dayanıklılıkla ilişkilendirmemişlerdir. Bu da araştırmanın tutarsız anne tutumuna maruz kalan ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusu ile çelişmektedir.

Demokratik tutuma sahip annelerin, çocuklarının görüş ve düşüncelerine saygılı oldukları, çocuklarının özgüvenleri ve sosyal yeterliklerini besleyecek ilişkiler kurdukları bilinmektedir (İldeniz ve Karadeniz, 2022). Bu nedenle demokratik anne tutumu ile yetişen ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının yüksek olması zorluklar karşısında kendilerine güvenen bir tutum sergilemeleri ve

sosyal çevreleri ile ilişkilerinde yetkinliklerinin daha fazla olması, dolayısıyla zorluklarla mücadele edebilmek için ihtiyaç duyabilecek bazı becerilere sahip olmaları ile ilişkilendirilebilir. Çünkü demokratik anne tutumunda davranışsal kontrol ya da psikolojik kontrol ile bireylerin otantikliklerinin sınırlandırılmaması ergenlerin kendilerine özgü sorun çözme yöntemleri geliştiremeleri, iletişim becerilerinde ya da duygu düzenleme becerilerinde güçlü alanların oluşması ile sonuçlanabilir. Bu nedenle kendini ifade edebilen, sorun çözme becerilerini geliştirebilen ya da duygu düzenleme becerileri gelişmiş olan bireyler zorluklarla mücadele ederken daha olumlu sonuçlar elde edebilirler. Özetle demokratik anne tutumu ile yetişen ergenlerin gerek zihinsel dayanıklılık bağlamında gerekse zorluklarla mücadele, bireysel yeteneklere güven ve duyguları kontrol bağlamlarında daha yüksek puana sahip oldukları, burada annenin çocuğa alan açan, saygı duyan ve sıcak ilişki kuran tarzının ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.6. Algılanan Akademik Başarıya Yönelik Bulgular

Bir diğer aşamada da öğrencilerin akademik başarılarını algılama biçimlerine göre zihinsel dayanıklılıklarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin algılanan akademik başarıları yüksek, orta, düşük ve çok düşük biçiminde dört kategoriye ayrılmıştır. Algılanan akademik başarıya göre ergenlerin zihinsel dayanıklılık puan ortalamaları incelendiğinde, $\bar{x}_Y=52.62$, $\bar{x}_O=49.56$, $\bar{x}_D=47.24$ ve $\bar{x}_{\text{ÇD}}=46.20$ şeklinde değerler aldığı görülmüştür. Algılanan akademik başarıya yönelik oluşturulan kategoriler arasında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla ANOVA gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanının algılanan akademik başarıya göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$F_{(653)}=15.15$, $p<.01$]. Aynı analizler alt boyutlar bağlamında da gerçekleştirilmiş ve zorluklarla mücadele, bireysel yeteneklere güven, duyguları kontrol, yaşamı kontrol ve kendini adama boyutlarında da anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Analizden elde edilen bulgulara ve aralarında anlamlı farklılık bulunan gruplar Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15. Zihinsel Dayanıklılık Değişkeni ve Alt Boyutları Bağlamında Algılanan Akademik Başarıya İlişkin ANOVA Bulguları

Değişkenler	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Zihinsel Dayanıklılık (Toplam)	68	52,62	7,20	Gruplar Arası	1992,07	3	664,03	15,15	,00**	2<1
	336	49,56	6,50	Gruplar İçi	28483,62	650	43,81			3<1
	202	47,24	6,05	Toplam	30475,70	653				4<1
	48	46,20	8,63							3<2
Zorluklarla Mücadele	68	9,04	1,89	Gruplar Arası	35,25	3	11,75	4,14	,01**	
	336	8,55	1,55	Gruplar İçi	1843,00	650	2,84			3<1
	202	8,23	1,67	Toplam	1878,25	653				
	48	8,54	2,26							
Kişilerarası Yeteneklere Güven	68	8,41	1,80	Gruplar Arası	12,74	3	4,25	1,87	,13	
	336	8,25	1,41	Gruplar İçi	1480,10	50				
	202	8,06	1,43	Toplam	1492,85	653	2,78			
	48	7,87	1,96							
Bireysel Yeteneklere Güven	68	9,44	2,25	Gruplar Arası	60,60	3	20,20	4,16	,01**	3<1
	336	8,69	2,17	Gruplar İçi	3153,51	50				4<1
	202	8,62	2,03	Toplam	3214,11	653	4,85			
	48	8,02	2,93							
Duyguları Kontrol	68	7,33	2,17	Gruplar Arası	153,98	3	51,33	12,27	,00**	3<1
	336	6,85	2,05	Gruplar İçi	719,06 ²	50				4<1
	202	5,95	1,95	Toplam	2873,04	653	4,18			3<2
	48	6,07	2,27							
Yaşamı Kontrol	68	8,77	1,82	Gruplar Arası	44,91	3	14,97	5,58	,00**	3<1
	336	8,37	1,60	Gruplar İçi	1742,81	50				4<1
	202	8,02	1,51	Toplam	1787,72	653	2,68			
	48	7,79	2,08							
Kendini Adama	68	9,63	1,81	Gruplar Arası	119,65	3	39,89	11,31	,00**	2<1
	336	8,85	1,82	Gruplar İçi	292,91 ²	50				3<1
	202	8,36	1,87	Toplam	2412,56	653	3,53			4<1
	48	7,91	2,38							3<2

* p < .05, ** p < .01

1=Yüksek, 2=Orta, 3=Düşük, 4=Çok düşük

Gruplar arasındaki anlamlı farklılaşmayı kıyaslamak amacıyla gerçekleştirilen Tukey testi sonucunda akademik başarısını yüksek olarak algılayan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık puanlarının ve kendini adama alt boyut puanlarının, akademik başarısını çok düşük, düşük ve orta olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca akademik başarısını yüksek olarak algılayan öğrenciler ile düşük olarak algılayan öğrenciler arasında zorluklarla mücadele alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bireysel yeteneklere güven ve yaşamı kontrol alt boyutlarında da akademik başarı algısının anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Bu bağlamda akademik başarısını yüksek olarak algılayan ergenlerin, çok düşük, düşük ve orta algılayan ergenlere göre daha yüksek bireysel yeteneklere güven ve kendini adama puanlarına sahip olduğu söylenebilir.

4.3.6.1. Algılanan Akademik Başarıya Yönelik Yorumlar

Algılanan akademik başarıya göre ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği analiz sonucunda birtakım anlamlı bulgular tespit edilmiştir. Bu doğrultuda bireyin algıladığı akademik başarı arttıkça kişilerin zihinsel dayanıklılık ortalama puanları da artmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu St. Clair-Thompson (2014)'ın ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arttıkça akademik başarılarının da arttığı sonucuna ulaşan çalışması ile uyusmaktadır. Ayrıca Crust vd. (2014)'nin üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği zihinsel dayanıklılığın akademik başarıyı yordadığına yönelik bulgu da araştırmamızın bulgusunu destekleyici niteliktedir. Lin vd. (2017), üniversite öğrencilerindeki yüksek zihinsel dayanıklılığın akademik performans ile ilişkili olduğunu, zihinsel dayanıklılığın akademik ve kariyer başarısı için önemli psikolojik bir kaynak olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular değerlendirildiğinde yüksek zihinsel dayanıklılığın, akademik performansa zarar verebilecek unsurları engellediği, öğrenci direncini geliştiren bir kaynak olabileceği yorumu yapılabilir. Ayrıca zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin akademik çalışmalar konusunda bireysel yeteneklerine güvenmeleri çeşitli akademik olanakları değerlendirmeleri bağlamında daha cesaretli olmalarına kaynaklık edebilir. Böylelikle çeşitli akademik alanlarla ilgilenmekten çekinmeyen, çaba gösteren bireyler bu alanlarda daha başarılı olabilirler. Zorluklarla mücadele bağlamında değerlendirildiğinde de koşullar ne olursa olsun mücadelecü bir tutum sergileyen bireylerin akademik anlamda yol olmaları mümkün olacaktır. İlgilendikleri akademik

alandaki çalışmalara kendilerini adanmaları yani bu alanda daha fazla uğraş vermeleri de akademik anlamda başarının artmasında önemli bir unsur olabilir.

4.4. Anne Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Analiz Sonuçları

Annelerin psikolojik esneklik ve anne yılmazlık puanlarının çalışma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t-Testi ile analiz edilmiştir. Psikolojik esneklik ve anne yılmazlık değişkenlerine yönelik toplam puanların ve alt boyutlara ilişkin toplam puanların yaşa, ilk çocuk dünyaya geldiğinde annenin yaşına, eğitim durumuna, medeni duruma ve algılanan anne tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı ise ANOVA ile test edilmiştir. ANOVA sonucunda aralarında anlamlı farklılık olan grupları kıyaslamak amacıyla Tukey testi gerçekleştirilmiştir. Anlamlı bulgu elde edilmeyen demografik değişkenlere ilişkin sonuçları ekler kısmında tablolandırılmıştır.

4.4.1. Yaşaya Yönelik Bulgular

Annelerin yılmazlıklarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda yaşlara göre anne yılmazlığı puan ortalamalarının $\bar{x}_{30-38}=137.04$, $\bar{x}_{39-41}=138.99$, $\bar{x}_{42-44}=137.19$ ve $\bar{x}_{45-62}=134.20$ değerlerini aldığı görülmüştür. Buna göre anne yılmazlığı puanı en yüksek 39-41 yaş aralığında ölçülmüştür. Anne yılmazlığı ve alt boyutları bağlamında yaşa göre farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla ANOVA gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda anne yılmazlık puanlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır, $[F_{(653)}=1.64, p>.05]$. Anne yılmazlığının alt boyut puanlarında da aynı analizler gerçekleştirilmiş ve riskleri öngörme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır ($p<.05$). Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda bu farkın 39-41 yaş aralığındaki anneler ile 45-62 yaş aralığındaki anneler arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre 39-41 yaş aralığındaki annelerin riskleri öngörme alt boyutu toplam puanlarının 45-62 yaş aralığındaki annelere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16. Anne Yılmazlık ve Alt Boyutları Bağlamında Yaşa İlişkin ANOVA Bulguları

Değişkenler	Yaş Aralığı	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı fark
Anne Yılmazlığı	30-38	162	137,04	21,16	Gruplar Arası	1888,21	3	629,40	1,64	,18	
	39-41	155	138,99	18,84	Gruplar İçi	249226,67	650	383,43			
	42-44	172	137,19	19,30							
	45-62	165	134,20	18,93	Toplam	251114,88	653				
İyimserlik-Yaşama Bağlılık	30-38	162	16,31	3,06	Gruplar Arası	41,34	3	13,78	1,54	,20	
	39-41	155	16,40	2,70	Gruplar İçi	5815,86	650	8,95			
	42-44	172	15,90	3,03							
	45-62	165	15,82	3,14	Toplam	5857,22	653				
Mücadelecilik	30-38	162	40,97	7,06	Gruplar Arası	149,25	3	49,75	1,09	,35	
	39-41	155	41,53	6,59	Gruplar İçi	29731,89	650	45,74			
	42-44	172	40,89	6,90							
	45-62	165	40,18	6,47	Toplam	29881,14	653				
Öz-yetkinlik	30-38	162	16,02	2,77	Gruplar Arası	38,62	3	12,87	1,59	,19	
	39-41	155	16,02	2,88	Gruplar İçi	5269,45	650	8,12			
	42-44	172	15,81	2,82							
	45-62	165	15,42	2,92	Toplam	5308,07	653				
Sosyal-Destek	30-38	162	16,10	3,29	Gruplar Arası	32,10	3	10,70	1,10	,35	
	39-41	155	16,71	3,09	Gruplar İçi	6323,01	650	9,73			
	42-44	172	16,56	3,06							
	45-62	165	16,46	3,04	Toplam	6355,11	653				
Başarıya Amaca Güdülenme	30-38	162	11,76	2,34	Gruplar Arası	30,71	3	10,24	1,99	,12	
	39-41	155	11,78	2,22	Gruplar İçi	3350,44	650	5,16			
	42-44	172	11,94	2,16	Toplam	3381,15	653				
	45-62	165	11,35	2,36							
Yeniliklere Açık Olma	30-38	162	11,63	2,62	Gruplar Arası	1,52	3	,51	,08	,97	
	39-41	155	11,59	2,60	Gruplar İçi	4081,49	650	6,28			

4.4.2. İlk Annelik Deneyimi Yaşına Yönelik Bulgular

İlk çocuk dünyaya geldiğinde annenin yaşına göre anne yılmazlığı ortalama puanları $\bar{x}_{15-19}=137.43$, $\bar{x}_{20-22}=134.85$, $\bar{x}_{23-25}=139.38$ ve $\bar{x}_{26+}=136.06$ değerlerini almıştır. Anne yılmazlık puanlarının ilk annelik yaşına göre farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla ANOVA gerçekleştirilmiş ve analizden elde edilen sonuçlar Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17. Anne Yılmazlık ve Alt Boyutları Bağlamında İlk Annelik Yaşına İlişkin ANOVA Bulguları

Değişkenler	Yaş	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Anne Yılmazlığı	15-19	83	137,43	19,71	Gruplar Arası	2307,45	3	769,15	2,01	,11	
	20-22	228	134,85	21,00	Gruplar İçi	248807,43	650	382,78			
	23-25	200	139,38	18,59							
	26+	143	136,06	18,41	Toplam	251114,88	653				
İyimserlik-Yaşama Bağlılık	15-19	83	16,16	3,16	Gruplar Arası	10,17	3	3,39	,38	,77	
	20-22	228	16,09	3,05	Gruplar İçi	5847,04	650	8,99			
	23-25	200	16,23	2,84							
	26+	143	15,89	3,03	Toplam	5857,22	653				
Mücadelecilik	15-19	83	41,55	6,36	Gruplar Arası	170,18	3	56,73	1,24	,29	
	20-22	228	40,25	7,26	Gruplar İçi	29710,96	650	45,71			
	23-25	200	41,34	6,72							
	26+	143	40,87	6,19	Toplam	29881,14	653				
Öz-yetkinlik	15-19	83	16,21	2,78	Gruplar Arası	55,11	3	18,37	2,27	,08	
	20-22	228	15,66	2,95	Gruplar İçi	5252,95	650	8,08			
	23-25	200	16,10	2,59							
	26+	143	15,44	3,04	Toplam	5308,07	653				
Sosyal-Destek	15-19	83	16,53	3,53	Gruplar Arası	55,04	3	18,35	1,89	,13	

Tablo 17-devamı

	20-22	228	16,19	3,16	Gruplar İçi	6300,07	650	9,69		
	23-25	200	16,86	2,94						
	26 ⁺	143	16,27	3,00	Toplam	6355,11	653			
	15-19	83	11,41	2,50	Gruplar Arası	38,01	3	12,67	2,46	,06
Başarıya Amaca Güdülenme	20-22	228	11,49	2,42	Gruplar İçi	3343,14	650	5,14		
	23-25	200	12,02	2,09						
	26 ⁺	143	11,79	2,12	Toplam	3381,15	653			
	15-19	83	11,62	2,67	Gruplar Arası	38,79	3	12,93	2,08	,10
Yeniliklere Açık Olma	20-22	228	11,35	2,64	Gruplar İçi	4044,23	650	6,22		
	23-25	200	11,94	2,36						
	26 ⁺	143	11,74	2,33	Toplam	4083,01	653			
	15-19	83	11,15	2,58	Gruplar Arası	34,32	3	11,44	1,82	,14
Riskleri Öngörme	20-22	228	11,29	2,67	Gruplar İçi	4088,37	650	6,29		
	23-25	200	11,77	2,36						
	26 ⁺	143	11,54	2,39	Toplam	4122,69	653			
	15-19	37	12,91	2,04	Gruplar Arası	45,47	3	15,16	3,86	,01
Sosyal-Yeterlik	20-22	274	12,50	2,11	Gruplar İçi	2555,62	650	3,93		2<3
	23-25	200	13,13	1,79						
	26 ⁺	143	12,58	1,99	Toplam	2601,09	653			

*p<.05, **p<.01

1= 15-19, 2= 20-22, 3= 23-25, 4= 26⁺

Tablo 17’de göre anne yılmazlık puanlarının ilk annelik yaşına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir, [$F_{(653)}=2.01$, $p>.05$]. Alt boyutlar bağlamında değerlendirildiğinde, anne yılmazlığının sosyal yeterlik alt boyutunda ilk annelik deneyimi yaşına göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Gruplar arasındaki farklılığı incelemek amacıyla gerçekleştirilen Tukey testi sonucuna göre

anneliği ilk kez 20-22 yaş aralığında deneyimleyen bireylerin sosyal yeterlik puanlarının, 23-25 yaş aralığında deneyimleyen bireylerin puanlarından anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür.

4.4.2.1. İlk Annelik Deneyimi Yaşına İlişkin Yorumlar

İlk annelik deneyimi yaşına göre anne yılmazlığının farklılaşma durumu incelenmiş ve sosyal yeterlik boyutunda farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu bağlamda 23-25 yaş aralığında ilk kez anne olanların, 20-22 yaş aralığında ilk kez anne olanlara göre sosyal yeterliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde ise beklenenin aksine 15-19 yaş aralığında anneliği deneyimleyen “ergen anneler” olarak nitelendirilen grubun yılmazlıklarının da 20+ olanlara göre nispeten daha yüksek olduğuna yönelik bulgular mevcuttur (Black ve Ford-Gilboe, 2004) Bu bulgu araştırma sonucu ile çelişen niteliktedir. Ergen annelerin aile içi şiddet veya istismar öyküsü, düşük eğitim düzeyi, yoksulluk gibi sorunlar açısından risk altında olmaları göz önünde bulundurulduğunda (Herrmann vd., 1998), yılmazlığın gelişiminde de zorluklar etkili olabileceğinden ergen annelerin sınırlı kaynaklara rağmen daha yüksek dayanıklılık seviyesine sahip olduğu, zorluklarla mücadelede yılmaz bir tutum sergileyerek daha üstün performans gösterdikleri durumlar söz konusu olabilir. Fakat zorluklar, bireylerin tutumlarını, başa çıkma biçimlerini her zaman olumlu yönde geliştirmeyebilir. Bu nedenle erken annelik durumunda risk faktörleri var olmaya devam edebilir. Bu bağlamda ilk annelik deneyimi yaşının erken olmasının anne yılmazlığını geliştirebileceğine yönelik doğrudan yorum yapılması mümkün olmayacaktır. Araştırma sonucuna göre anneliği ilk kez 23-25 yaş aralığında deneyimleyen bireylerin 20-22 yaş aralığında deneyimleyenlere göre sosyal yeterliliklerinin yüksek olması yaşla birlikte bireylerin ilişki başlatma, sürdürme becerilerinin gelişmesi ile ilişkili olabileceği yorumu yapılabilir.

4.4.3. Medeni Duruma Yönelik Bulgular

Anne katılımcıların psikolojik esneklik değişkeni puan ortalamalarının medeni durumuna göre dağılımı betimsel istatistikler yoluyla incelenmiş ve elde edilen verilere Tablo 18’de yer verilmiştir.

Tablo 18. Psikolojik Esneklik ve Alt Boyutları Bağlamında Medeni Durumu İlişkin ANOVA Bulguları

Değişkenler	Medeni Durum	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Psikolojik Esneklik	Evli	609	121,71	20,32	Gruplar Arası	2890,91	2	1445,45	3,43	,03*	
	Boşanmış	28	129,78	24,20	Gruplar İçi	274775,35	651	422,08			3<2
	Eşim hayatta değil	17	113,74	22,29	Toplam	277666,25	653				
Kabul	Evli	609	18,97	4,49	Gruplar Arası	99,82	2	49,91	2,47	,09	
	Boşanmış	28	20,88	4,61	Gruplar İçi	13169,27	651	20,23			
	Eşim hayatta değil	17	18,65	4,51	Toplam	13269,09	653				
An'da Olma	Evli	609	20,74	4,52	Gruplar Arası	69,79	2	34,90	1,68	,19	
	Boşanmış	28	21,27	5,36	Gruplar İçi	3562,97	651	20,83			
	Eşim hayatta değil	17	18,82	4,85	Toplam	13632,76	653				
Bağlamsal Benlik	Evli	609	20,24	5,05	Gruplar Arası	84,56	2	42,28	1,61	,20	
	Boşanmış	28	21,42	6,41	Gruplar İçi	17108,05	651	26,28			
	Eşim hayatta değil	17	18,60	5,61	Toplam	17192,61	653				
Ayrışma	Evli	609	18,37	4,80	Gruplar Arası	89,04	2	44,52	1,93	,15	
	Boşanmış	28	19,50	5,01	Gruplar İçi	15050,20	651	23,12			
	Eşim hayatta değil	17	16,60	4,81	Toplam	15139,24	653				
Değerler	Evli	609	21,38	4,56	Gruplar Arası	46,17	2	23,08	1,12	,33	
	Boşanmış	28	22,46	4,38	Gruplar İçi	13389,72	651	20,57			
	Eşim hayatta değil	17	20,47	3,9	Toplam	13435,88	653				
Değer Yönelimli Eylemler	Evli-birlikte	609	22,01	4,65	Gruplar Arası	172,65	2	86,32	3,95	,02*	
	Boşanmış	28	24,25	4,88	Gruplar İçi	14216,09	651	21,74			1<2 3<2
	Eşim hayatta değil	17	20,59	5,09	Toplam	14388,74	653				

*p<.05, **p<.01

1= Evli, 2=Boşanmış, 3= Eşim hayatta değil

Annelerin psikolojik esneklik puan ortalamaları evli-birlikte olan katılımcılarda \bar{x} =121.33, evli olup ayrı yaşayanlarda \bar{x} =128.14, evli olup iş

dolayısıyla ayrı yaşayanlarda $\bar{x}=122.00$, boşanmış olanlarda $\bar{x}=127.97$ ve eşi hayatta olmayan kadınlarda $\bar{x}=113.73$ olduğu görülmüştür. Anne psikolojik esneklik puanlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen ANOVA sonuçları incelendiğinde psikolojik esneklik puanlarının medeni duruma göre farklılık gösterdiği saptanmıştır, [$F_{(653)}= 3.43, p<.05$]. Bu bulguya göre boşanmış kadınların psikolojik esneklik puanlarının eşi hayatta olmayan kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca alt boyutlar bağlamında gerçekleştirilen ANOVA sonucunda da boşanmış kadınların değer yönelimli eylemler puanlarının evli ve eşi hayatta olmayan kadınların değer yönelimli eylemler puanlarından anlamlı olarak farklılaştığı ve daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.4.3.1. Medeni Duruma Yönelik Yorumlar

Araştırmada anne grubunun psikolojik esnekliklerinin medeni durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde annelerin psikolojik esnekliklerinin medeni duruma göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgusu Çiçek (2021)'in ve Luoma vd. (2010)'nin psikolojik esnekliğin medeni duruma göre farklılaşmadığı bulgusu ile çelişmektedir. Mutlu ve Tasa (2022)'nin araştırmalarında psikolojik esnekliğin medeni duruma göre farklılaşma gösterdiği, evlilerin psikolojik esnekliklerinin bekârlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak araştırmada boşanmış bireylerin psikolojik esneklik puanlarının eşi hayatta olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Boşanma neden olduğu sorunlar ve getirdiği sorumluluklar bakımından kadınlar için daha yıpratıcı bir süreç olabilmektedir (Sucu, 2007). Geleneksel toplumlarda boşanmanın hala hoş görülmediği, eleştirildiği durumlarla karşılaşılabilir. Özellikle çocuk sahibi olan bireylerin boşanmaları daha da güçleşebilmektedir. Bu tür zorluklar içerisinde kadınların mevcut duruma daha esnek yaklaşarak yeni bir yaşantıyı deneyimlemeye açık olmaları onların psikolojik esnekliklerinin diğer gruplardan daha yüksek olması ile ilişkilendirilebilir. Boşanma zorlayıcı bir yaşam olayı olabilmektedir. Bu nedenle boşanmış kadınların zorlayıcı bir yaşam olayından sonra değer yönelimli eylemler sergilemeleri, yaşamlarını kendi değerleri doğrultusunda devam ettirmeleri karşılaşılacak bir olgudur.

4.4.4. Çalışma Durumuna Yönelik Bulgular

Anne katılımcılardan 200'ü iş hayatında aktif olarak çalışırken 477'si çalışmamaktadır.

Tablo 19. Çalışma Durumuna Göre Anne Yılmazlığına Yönelik Bulgular

	Değişken	N	\bar{x}	SS	t	sd	p
Anne Yılmazlığı (Toplam)	Çalışıyor	192	136,69	20,36	-,11	652	,91
	Çalışmıyor	462	136,88	19,31			
İyimserlik	Çalışıyor	192	16,04	2,80	-,32	652	,75
	Çalışmıyor	462	16,12	3,07			
Mücadelecilik	Çalışıyor	192	40,97	6,89	,20	652	,84
	Çalışmıyor	462	40,85	6,72			
Öz-Yetkinlik	Çalışıyor	192	15,87	2,78	,32	652	,75
	Çalışmıyor	462	15,79	2,88			
Sosyal Destek	Çalışıyor	192	16,04	3,23	-2,22	652	,03*
	Çalışmıyor	462	16,63	3,06			
Başarıya Amaca Güdülenme	Çalışıyor	192	11,91	2,38	1,44	652	,15
	Çalışmıyor	462	11,63	2,23			
Yeniliklere Açık Olma	Çalışıyor	192	11,78	2,55	,89	652	,38
	Çalışmıyor	462	11,59	2,48			
Riskleri Öngörme	Çalışıyor	192	11,62	2,47	,93	652	,35
	Çalışmıyor	462	11,41	2,53			
Sosyal Yeterlik	Çalışıyor	192	12,67	2,06	-,95	652	,34
	Çalışmıyor	462	12,83	1,97			

*p<.05, **p<.01

Annelerin yılmazlıkları ve alt boyut puanlarının çalışma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen ilişkisiz örneklem için t-testi sonucunda, çalışan annelerin anne yılmazlık puanları ile puanları ($\bar{x}_{\text{Çalışan}}=136.69$) ile çalışmayan annelerin anne yılmazlık puanları ($\bar{x}_{\text{Çalışmayan}}=136.88$) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır, [t= -.11, p>.05]. Anne yılmazlığının alt boyutları bağlamında yapılan analizler sonucunda ise sosyal destek alt boyutunda çalışan annelerin sosyal destek puanlarının ($\bar{x}_{\text{Çalışan}}=16.04$), çalışmayan annelerin anne yılmazlık puanlarından ($\bar{x}_{\text{Çalışmayan}}=16.63$) istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir (p<.05).

4.4.4.1. Çalışma Durumuna Yönelik Yorumlar

Araştırma sonucunda kadınların çalışma yaşamına katılımlarının anne yılmazlığı ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda alanyazın incelendiğinde Turan (2017), otistik çocuğa sahip ailelerin yılmazlık düzeyini incelemiş ve bunun çalışma durumu ile ilişkili olmadığını tespit etmiştir. Öte yandan Korkmaz (2019) ise çalışmasında destekleyici örgüt ikliminin yılmazlığın gelişiminde etkili olacağını belirtmiştir. Apaydın vd. (2021) ise araştırmalarında kadın çalışanların iş yaşamında birbirlerini yeteri kadar desteklemediği, dayanışmanın zayıf olduğu buna bağlı olarak da cam tavan ile yılmazlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, kraliçe arı sendromu ile yılmazlık arasında olumlu yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşımlardır. Alanyazındaki bu araştırmalar göz önüne alındığında yalnızca Turan (2017)'in araştırması ailelerin yılmazlığı ile ilişkili olup diğerleri bireylerin kişisel yılmazlıkları ile ilgilidir. Çalışan kadınların sosyal destek mekanizmaları iş hayatında genişlemektedir. Burada çalışan farklı ebeveynler ile annelerin teması; çocuklarının gelişim dönemleri ile ilgili fikir edinebilecekleri, benzer sorunlar yaşadıklarını gözlemledikleri durumlar olursa kendilerini desteklenmiş hissedecekleri ya da sosyal destek mekanizmaları içerisinde öneriler alabilecekleri ortamlar iş hayatı içerisinde çalışma arkadaşları ile ilişki kurulduğunda doğalında gelişecektir. Bu ortamların oluşması da anne katılımcıların sosyal destek alt boyutu puanlarının artışına kaynaklık edebilir.

4.4.5. Algılanan Anne Tutumuna Yönelik Bulgular

Algılanan anne tutumuna göre anne yılmazlık değişkeni ortalamaları incelendiğinde otoriter anne tutumunda $\bar{x}_O=121.09$, aşırı koruyucu anne tutumunda $\bar{x}_{AK}=122.39$, izin verici anne tutumunda $\bar{x}_i=120.90$, demokratik anne tutumunda $\bar{x}_D=123.09$ ve tutarsız anne tutumunda $\bar{x}_T=117.57$ değerlerini aldıkları görülmüştür. Anne yılmazlık puanlarının ve alt boyut puanlarının katılımcıların annelerinden algıladıkları tutumlara göre farklılaşıp farklılaşmadığını ANOVA ile incelenmiştir. Analiz sonucunda anne yılmazlık puanlarının $[F_{(653)}=.36, p>.05]$ algılanan anne tutumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20. Anne Yılmazlık ve Alt Boyutları Bağlamında Algılanan Anne Tutumuna İlişkin ANOVA Bulguları

Değişkenler	Ebeveyn Tutumu	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Anne Yılmazlığı	Otoriter	274	136,91	19,98							
	Aşırı koruyucu	136	137,69	17,44	Gruplar Arası	556,83	4	139,21			
	İzin verici	96	136,04	19,73	Gruplar İçi	250558,05	649	386,07	,36	,84	
	Demokratik	119	137,14	20,55	Toplam	251114,88	653				
	Tutarsız	29	133,20	22,07							
İyimserlik-Yaşama Bağlılık	Otoriter	274	15,92	3,19							
	Aşırı koruyucu	136	16,42	2,63	Gruplar Arası	43,33	4	10,83			
	İzin verici	96	16,18	3,18	Gruplar İçi	5813,89	649	8,96	1,21	,31	
	Demokratik	119	16,27	2,77	Toplam	5857,22	653				
	Tutarsız	29	15,34	2,84							
Mücadelecilik	Otoriter	274	40,90	6,89							
	Aşırı koruyucu	136	41,74	6,31	Gruplar Arası	99,92	4	24,98			
	İzin verici	96	40,19	6,88	Gruplar İçi	29781,22	649	45,89	,54	,70	
	Demokratik	119	40,83	6,96	Toplam	29881,14	653				
	Tutarsız	29	40,45	6,67							
Öz-yetkinlik	Otoriter	274	15,79	3,02							
	Aşırı koruyucu	136	15,75	2,64	Gruplar Arası	12,01	4	3,00			
	İzin verici	96	15,81	2,65	Gruplar İçi	5296,05	649	8,16	,37	,83	
	Demokratik	119	15,79	2,85	Toplam	5308,07	653				
	Tutarsız	29	16,44	2,97							
Sosyal-Destek	Otoriter	274	16,32	3,14							
	Aşırı koruyucu	136	16,58	2,85	Gruplar Arası	114,62	4	28,66	2,98	,02	5<2 5<3 5<4
	İzin verici	96	16,69	3,23	Gruplar İçi	6240,89	649	9,62			
	Demokratik	119	11,67	2,55	Toplam	6355,11	653				
	Tutarsız	29	11,60	2,36							
Başarıya/ Amaca Güdülenme	Otoriter	274	11,78	2,22							
	Aşırı koruyucu	136	11,75	2,07	Gruplar Arası	5,61	4	1,40			
	İzin verici	96	11,52	2,37	Gruplar İçi	3375,54	649	5,20	,27	,90	
	Demokratik	119	11,67	2,55	Toplam	3381,15	653				
	Tutarsız	29	11,60	2,36							

Tablo 20-devamı

Yeniliklere Açık Olma	Otoriter	274	11,82	2,46					
	Aşırı koruyucu	136	11,46	2,53	Gruplar Arası	22,85	4	5,71	
	İzin verici	96	11,36	2,48	Gruplar İçi	4060,17	649	6,26	,91 ,46
	Demokratik	119	11,75	2,50	Toplam	4083,01	653		
	Tutarsız	29	11,47	2,78					
Riskleri Öngörme	Otoriter	274	11,50	2,62					
	Aşırı koruyucu	136	11,80	2,33	Gruplar Arası	27,06	4	6,76	
	İzin verici	96	11,30	2,56	Gruplar İçi	4095,63	649	6,3	1,07 ,37
	Demokratik	119	11,28	2,36	Toplam	4122,69	653		
	Tutarsız	29	11,07	2,75					
Sosyal-Yeterlik	Otoriter	274	12,89	1,92					
	Aşırı koruyucu	136	12,56	2,07	Gruplar Arası	13,69	4	3,42	
	İzin verici	96	12,85	1,94	Gruplar İçi	2587,39	649	3,99	,86 ,49
	Demokratik	119	12,83	1,93	Toplam	2601,09	653		
	Tutarsız	29	12,45	2,68					

* p < .05, **p < .01

1= Otoriter, 2= Aşırı koruyucu, 3= İzin verici, 4= Demokratik, 5= Tutarsız

Aynı analizler anne yılmazlığının alt boyutları ile algılanan anne tutumu arasındaki ilişkiye yönelik olarak da gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda sosyal destek alt boyutu puanlarının algılanan anne tutumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (p<.05). Çocukluklarında tutarsız anne tutumuna maruz kalan anne katılımcıların sosyal destek puanı, anne tutumunu aşırı koruyucu, izin verici ve demokratik olarak algılayan anne katılımcıların sosyal destek puanlarından düşüktür.

4.4.5.1. Algılanan Anne Tutumuna Yönelik Yorumlar

Araştırma sonucunda anne psikolojik esnekliğinin algılanan anne tutumuna göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ancak alanyazın incelendiğinde ebeveynlik stillerinin annelerin psikolojik esnekliğini etkilediğine yönelik çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin Fonseca vd. (2020) ve Bibi vd. (2021) otoriter ebeveynlik stiline daha düşük psikolojik esnekliği, izin verici ve demokratik ebeveynlik stiline ise daha yüksek psikolojik esnekliği öngördüğünü tespit etmiştir.

Ayrıca Williams vd. (2012), otoriter ebeveynliğe maruz kalan bireylerin daha düşük psikolojik esnekliğe sahip olduklarını, demokratik ebeveynliğin ise psikolojik esneklik açısından tarafsız olduğunu bulmuştur. Alanyazında psikolojik esnekliğin algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaştığına yönelik araştırma bulguları mevcutken, çalışmada anne psikolojik esnekliğinin algılanan anne tutumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anne katılımcıların annelerinden algıladıkları tutuma göre anne yılmazlığının farklılaşma durumu incelendiğinde sosyal destek alt boyutu bağlamında farklılaştığı görülmektedir. Tutarsız ebeveyn tutumuna maruz kalan annelerin algıladıkları sosyal desteğin daha düşük olduğu görülmektedir. Araştırma içerisinde ergen grubunda incelenen anneden algılanan ebeveyn tutumu ile zihinsel dayanıklılığın ilişkisi incelendiğinde tutarsız ebeveyn tutumuna maruz kalan ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının daha düşük olduğu tespit edilmişti. Anne katılımcılardan elde edilen bulgularla ergen katılımcılardan elde edilen bulgular kıyaslandığında yaş grubu ne olursa olsun tutarsız ebeveyn tutumuna maruz kalan bireylerin dayanıklılıklarının zarar gördüğü söylenebilir. Tutarsız ebeveyn tutumuna maruz kalan bireylerin anne yılmazlıklarının sosyal destek bağlamında düşük çıkması da anneleri ile ilişkilerinin tutarsız olması nedeniyle kendilerinin sosyal bağlamda daha güvensiz ve yalnız hissettiklerine ilişkin yorum yapılmasının önünü açabilir. Ancak Batı kültürlerinde ebeveynler çocuklarını özgüvenli ve özerk olma yönünde teşvik ederken (Keller ve Otto, 2009), Asya kültüründe ebeveynler normalde çocuklarının davranışlarını kontrol etmek için otoriter ebeveynlik tarzını tercih ederler (Mousavi vd., 2016). Bu nedenle ebeveyn tutumlarına göre inceleme yapılırken bu yapının kültürel bir unsur olduğu göz ardı edilmemelidir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Araştırmada ergen zihinsel dayanıklılığı, anne psikolojik esnekliği ve anne yılmazlığı değişkenlerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda ergenlerin cinsiyet ve algılanan anne tutumuna göre zihinsel dayanıklılıklarının anlamlı olarak farklılaştığı; yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, anne babanın medeni durumu ve aile tipine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Anne katılımcıların psikolojik esnekliklerinin yaş, ilk annelik deneyimi yaşı, eğitim durumu, çalışma durumu ve annesinden algıladığı anne tutumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Anne yılmazlık değişkeninde ise ilk annelik deneyimi yaşı, eğitim durumu, çalışma durumu ve algılanan anne tutumuna göre anlamlı bir farklılık ortaya konulurken, yaş ve medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmada regresyon analizi yapabilmek amacıyla bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenin birbiri ile ilişkileri incelenmiştir. Analiz sonucunda tüm değişkenlerin birbiri ile ilişkilerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda annelerin psikolojik esneklikleri ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasında, annelerin yılmazlıkları ile annelerin psikolojik esneklikleri arasında ve annelerin yılmazlıkları ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Regresyon analizleri sonucunda annelerin psikolojik esnekliğinin ergen zihinsel dayanıklılığı ve anne yılmazlığı üzerinde yordayıcı bir güce sahip olduğu bulunmuştur. Anne psikolojik esnekliği ve anne yılmazlığı analize birlikte dahil edildiğinde anne yılmazlığının ergen zihinsel dayanıklılığını yordadığı görülmüştür. Anne yılmazlığı analize dâhil edildikten sonra anne psikolojik esnekliğinin ergen zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamsız dönüşmüştür. Bu bulgular doğrultusunda anne yılmazlığının modele aracılık ettiği sonucuna

ulaşmıştır. Buna bağlı olarak araştırmanın ana hipotezi desteklenmiş; anne yılmazlığı, annelerin psikolojik esnekliği ve ergen zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide tam aracı rol üstlenmiştir.

5.2. Öneriler

- Araştırmada ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarını annelerin psikolojik esnekliği ve anne yılmazlığının yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu nedenle araştırmanın katılımcı grubu annelerle sınırlandırılmıştır. Gelecekteki araştırmalara babalar da dâhil edilerek araştırmanın kapsamı genişletilebilir ya da yalnızca baba örnekleminde çalışma yapılarak özelleştirilebilir.

- Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik anne yılmazlığı ile ilgili psiko-eğitim programları hazırlanarak annelere kazandırılacak becerilerle hem annelerin hem de çocuklarının gelişimleri incelenebilir.

- Araştırma lise öğrencileri ve anneleri ile gerçekleştirilmiştir. Yaşam deneyimi bağlamında daha farklı yaşantılara maruz kalmış bireylerde elde edilecek verileri incelemek ve araştırma sonuçlarını genellemek amacıyla lise öğrencilerine alternatif olarak üniversite öğrencileri ya da genç yetişkinlerle de çalışmalar yürütülebilir.

- Ortaöğretim kurumlarında akran zorbalığını azaltma, stres yönetimi gibi alanlarda gelişim sağlamak amacıyla psikolojik esneklik ya da KKT müdahalesi içeren deneysel çalışmalar kullanılabilir.

- Sivil toplum kuruluşlarının ailelere yönelik gerçekleştirdikleri çalışmaların kapsamına annelerin psikolojik esnekliğini ve yılmazlıklarını geliştirmeye yönelik çalışmalar dahil edilebilir. Bu bağlamda hem annelerin iyi oluşlarına katkı sağlanabilir hem de ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının gelişmesine yardımcı olunabilir. Anne çalışmaları yapılırken eşgüdümlü olarak ergenlerin zihinsel dayanıklılığını geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılması ile ergenlerdeki gelişimin daha kalıcı hale gelmesi sağlanabilir.

- Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde daha önceden uygulanmış olan aile eğitimi programlarının revizyonlarında ya da yeniden hazırlanması çalışmalarında modül içeriklerine ebeveynlerdeki psikolojik esneklik ve yılmazlık

gösterebildikleri durumların çocuklarının gelişimi üzerindeki etkisi ile ilgili bilgilendirmeler eklenebilir. Ayrıca ebeveynlerde bu özelliklerin geliştirilmesinin hazırlanan programlara kazanım olarak eklenmesi ve bu kazanımların elde edilmesine ilişkin etkinlikler, programlar geliştirilmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Abdollahzadeh Rafi, M., Mohamadi, H. and Rafiei Boldaji, M. (2022). Investigating the relationship between “Maternal psychological flexibility in parenting” and adolescent depression. *Journal of Pediatric Nursing*, 8 (3), 8-15. <https://doi.org/10.22034/jpen.8.3.8>
- Ak, A. (2019). *Annelerin üst biliş özelliklerinin çocuklardaki bağlanma biçimi ve davranış bozuklukları arasındaki ilişkideki aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Aksoy, ÖN. (2020). Investigation of social emotional learning levels of adolescents. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (1), 576-590.
- Altındağ Kumaş, Ö. ve Sümer, H. (2019). Özel gereksinimli küçük çocuğu olan annelerin öz yetkinlikleri, yılmazlık düzeyleri ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (1), 163-173. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2445>
- Al-Yagon, M., Garbi, L. and Rich, Y. (2022). Children’s resilience to ongoing border attacks: the role of father, mother, and child resources. *Child Psychiatry ve Human Development*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01303-6>
- Anasuri, S. (2016). Building resilience during life stages: current status and strategies. *International Journal of Humanities and Social Science*, 6 (3), 1-9.
- Anthony, DR., Gucciardi, DF. and Gordon, S. (2016). A meta-study of qualitative research on mental toughness development, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9 (1), 160-190. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1146787>
- Apaydın, Ç., gökgül, M., Aydın, AA. ve Oktay, E. (2021). The Relationship Between Queen Bee Syndrome, Glass Ceiling and Resilience: Female Teachers, *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 4 (2), 130-153.
- Arastaman, G. (2011). *Öğrenci yılmazlığına etki eden faktörlere ilişkin Ankara ili genel lise ve anadolu lisesi yönetici, öğretmen ve öğrenci görüşleri*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Arı, H. ve Turhan, N. (2022). 1-3 yaş arasında çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, (Özel Sayı (Ö1)), 295-303.
- Asikainen, H., Hailikari, T. and Mattson, M. (2017). The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of Further and Higher Education*, 439-453. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1281889>
- Avcu, Y. (2017). *Görme engelli ve görme engelli olmayan öğrenci annelerinin yılmazlık özelliklerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Aydın, G. (2017). *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, self-forgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion*

through the indirect effect of psychological flexibility. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.

- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3 (1), 37-53.
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2013). Aile yılmazlığı: Bir engele rağmen birlikte güçlenen aile. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 31, 129-146.
- Bacak, İ. (2022). *Eskrim Sporunu Yapan Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Karakter Yapıları ile Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bahadır, G. ve Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-Ijsets*, 6 (4), 117-128.
- Bakalım, O. ve Karahan, FŞ (2022). Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik. *Ibad Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 539-559. <https://doi.org/10.21733/ibad.1047549>
- Bayraklı, H. (2009). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Bell, JJ., Hardy, L. and Beattie, S. (2013). Enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2 (4), 281-297. <https://doi.org/10.1037/a0033129>
- Berghoff, C., McDermott, M. and Dixon-Gordon, K. (2018). Psychological flexibility moderates the relation between PTSD symptoms and daily pain interference. *Personality and Individual Differences*, 124, 130-134. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.012>
- Betancourt, TS. and Khan, KT. (2008). The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International review of psychiatry*, 20 (3), 317-328. <https://doi.org/10.1080/09540260802090363>
- Bibi, A., Hayat, R., Hayat, N., Zulfiqar, S., Shafique, N. and Khalid, MA. (2022). Impact of parenting styles on psychological flexibility among adolescents of Pakistan: A cross-sectional study. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 39 (3), 313-322. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00754-z>
- Bilgen, İ. (2022). *Terapide psikolojik esneklik*, (2. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Binzaqr, HA. (2017). *A multiple regression analysis of locus of control and psychological flexibility regarding the total mental well-being of Muslims* (Publication No: 10284641) [Doctoral dissertation, Mary's University]. <https://www.proquest.com/docview/1925914176?pqorigsite=gscholar&fromopenview=true>
- Black, C. and Ford-Gilboe, M. (2004). Adolescent mothers: Resilience, family health work and health-promoting practices. *Journal of Advanced Nursing*, 48 (4), 351-360. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03204.x>

- Bogaert, AF. and Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9 (2), 191-204. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00012>
- Bonanno, GA. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59 (1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M. and Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15 (7), 482-487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Bond, F.W. and Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88, 1057–1066. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057>
- Bond, FW., Flaxman, PE., Van Veldhoven, MJPM. and Biron, M. (2010). The impact of psychological flexibility and acceptance and commitment therapy (ACT) on health and productivity at work. *Contemporary Occupational Health Psychology*, 1, 296-313.
- Bowlby, J. (1980). By ethology out of psycho-analysis: An experiment in interbreeding. *Animal Behaviour*, 28 (3), 649–656. [https://doi.org/10.1016/S0003-3472\(80\)80125-4](https://doi.org/10.1016/S0003-3472(80)80125-4)
- Brassell, E., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J., Fondacaro, K. and Seehuus, M. (2016). Parent’s psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, , <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.03.001>.
- Brown, FL., Whittingham, K., Boyd, RN., McKinlay, L. and Sofronoff, K. (2015). Does stepping stones triple p plus acceptance and commitment therapy improve parent, couple, and family adjustment following paediatric acquired brain injury? A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 73, 58-66. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.07.001>
- Bull, S., Shambrook, C., James, W. and Brooks, J. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209–227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Burke, K. (2013). *Parental psychological flexibility in parenting of adolescents* [Unpublished Doctoral Thesis]. Swinburne University of Technology.
- Burke, K. and Moore, S. (2014). Development of the parental psychological flexibility questionnaire. *Child Psychiatry Hum Dev.*, 45, 548–557. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0495-x>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, EK., Akgün, ÖE. Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Cappa, KA., Begle, AM., Conger, JC., Dumas, JE. and Conger, AJ. (2011). Bidirectional relationships between parenting stress and child coping competence: Findings from the pace study. *Journal of Child and Family Studies*, 20 (3), 334-342. <https://doi.org/10.1007/s10826-010-9397-0>

- Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. (8. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Chong, YY., Mak, YW. and Loke, AY. (2017). Psychological flexibility in parents of children with asthma: Analysis using a structural equation model. *J Child Fam Stud*, 26, 2610–2622. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0757-x>
- Chawla, N. and Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (9), 791-902. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Cheng, V. and Catling, J. (2015). The role of resilience, delayed gratification and stress in predicting academic performance. *Psychology Teaching Review*, 21 (1), 13-24.
- Cheron, DM., Ehrenreich, JT. and Donna B. Pincus, DB. (2009). Assessment of parental experiential avoidance in a clinical sample of children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 40, 383–403. <https://doi.org/10.1007/s10578-009-0135-z>
- Ciarrochi, J., Bilich, L. and Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 51-75.
- Clough, P. Earle, K. and Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology*, 32 – 44. London: Thomson.
- Compas, BE., Howell, DC., Phares, V., Williams, RA. and Giunta, CT. (1989). Risk factors for emotional/behavioral problems in young adolescents: A prospective analysis of adolescent and parental stress and symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (6), 732. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.6.732>
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. and Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26 (1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- Conolly, CM. (2005). A qualitative exploration of resilience in long-term lesbian couples. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13 (3), 266–280. <https://doi.org/10.1177/1066480704273681>
- Crnic, KA. and Greenberg, MT. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child development*, 61 (5), 1628-1637. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1990.tb02889.x>
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576–583. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>

- Crust, L. ve Clough, PJ. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2 (1), 21-32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A. and Clough, PJ. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91. <https://doi.org/10.1016/j.pay.2014.05.016>
- Çalışkan, M. (2020). *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Çelik, E. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin yılmazlık özelliklerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (2), 221-236.
- Çelik, M., ve Buğa, A. (2022). Evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilik öz yeterliliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (13), 395-407.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlerle internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn-i Haldun Üniversitesi.
- Çiftçi Arıdağ, N. ve Ünsal Seydoğulları, S. (2019). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin annebaba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34 (4), 1037-1060. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018038527>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çolak, B., Demirbağ, BC. ve Kahrıman, İ. (2020). Ramona Thieme Mercer'ın annelik rolü yeteneği ve anne olma kuramını anlamak: Planlanmamış adölesan gebelik örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9 (4), 416-426.
- Daks, JS., Peltz, JS. and Rogge, RD. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>
- Dass-Brailsford, P. (2005). Exploring resiliency: Academic achievement among disadvantaged black youth in South Africa: 'General' section. *South African Journal of Psychology*, 35 (3), 574-591.
- Deater-Deckard, K. (2005). Parenting stress and children's development: Introduction to the special issue. *Infant and Child Development*, 14 (2), 111-115. <https://doi.org/10.1002/icd.383>
- DeHaan, LG., Hawley, DR., and Deal, JE. (2013). Operationalizing family resilience as process: Proposed methodological strategies. In D. S. Becvar (Ed.), *Handbook of Family Resilience*, 17-29. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_2

- Demirci-Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 12 (4), 143-162.
- Demirtaş, Z. (2022). *Özel eğitim alan çocukların ailelerinin tepkileri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir karma yöntem araştırması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Dilsiz, H. (2019). *Serebral palsili çocukların ebeveynlerine uygulanan aile eğitimi programının aile işlevleri, yılmazlık ve umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Diril, S. (2021). *Ebeveyn psikolojik esneklik ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve demografik özellikler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Driska, AP., Kamphoff, C. and Armentrout, SM. (2012). Elite swimming coaches' perceptions of mental toughness. *The Sport Psychologist*, 26 (2), 186-206. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.186>
- Duru, E. ve Arslan, G. (2014). Evlenmek amacıyla evden kaçan kız ergenler: Bir olgubilim çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 36-48.
- Easterbrooks, MA., Chaudhuri, JH., Bartlett, JD. and Copeman, A. (2011). Resilience in parenting among young mothers: Family and ecological risks and opportunities. *Children and Youth Services Review*, 33 (1), 42-50. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2010.08.010>
- Fereidouni, Z., Kamyab, AH., Dehghan, A., Khiyali, Z., Ziapour, A., Mehedi, N. and Togholi, R. (2021). A comparative study on the quality of life and resilience of mothers with disabled and neurotypically developing children in Iran. *Heliyon*, 7(6), 10-20. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07285>
- Finkenauer, C., Engels, R. and Baumeister, R. (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self control. *International Journal of Behavioral Development*, 29, 58–69.
- Finklestein, M., Pagorek-Eshel, S. and Laufer, A. (2020). Adolescents' individual resilience and its association with security threats, anxiety and family resilience. *Journal of Family Studies*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1778504>
- Flujas-Contreras, JM., García-Palacios, A. and Gómez, I. (2021). Effectiveness of a web-based intervention on parental psychological flexibility and emotion regulation: A pilot open trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (6), 2958. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062958>
- Flujas-Contreras, J.M., García-Palacios, A. and Gómez, I. (2022). Parenting Intervention for Psychological Flexibility and Emotion Regulation: Clinical Protocol and an Evidence-Based Case Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 5014. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095014>
- Fogarty, A., Woolhouse, H., Giallo, R., Wood, C., Kaufman, J. and Brown, S. (2019). Promoting resilience and wellbeing in children exposed to intimate

- partner violence: A qualitative study with mothers. *Child Abuse and Neglect*, 95, 104039. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104039>
- Ford-Gilboe, M. (2000). Dispelling myths and creating opportunity: A comparison of the strengths of single-parent and two-parent families. *Advances in Nursing Science*, 23 (1), 41-58.
- Fogle, C. (2018). *Perceived parenting, psychological flexibility, and perspective taking as predictors of altruism*. University of Louisiana at Lafayette.
- Fonseca, A., Moreira, H. and Canavarro, MC. (2020). Uncovering the links between parenting stress and parenting styles: The role of psychological flexibility within parenting and global psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 59-67. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.004>
- Fogarty, A., Woolhouse, H., Giallo, R., Wood, C., Kaufman, J. and Brown, S. (2019). Promoting resilience and wellbeing in children exposed to intimate partner violence: A qualitative study with mothers. *Child Abuse and Neglect*, 95, 104039. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104039>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, JH. and 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>
- Garmezy, NE. and Rutter, ME. (1983). Stress, coping, and development in children. In *Seminar on Stress and Coping in Children, 1979, Ctr for Advanced Study in the Behavioral Sciences, Stanford, CA, US*. Maryland: Johns Hopkins University Press.
- Gerber, M., Brand, S., Feldmeth, A., Lang, C., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E. and Pühse, U. (2013). Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students, *Personality and Individual Differences*, 54, 808-814, <https://doi.org/10.1016/j.pay.2012.12.003>
- Gizir, CA (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (28), 113-128.
- Godlewski, R. and Kline, T. (2012). A model of voluntary turnover in male canadian forces recruits. *Military Psychology*, 24, 251–265. <https://doi.org/10.1080/08995605.2012.678229>
- Goldenberg, H. and Goldenberg, I. (2008). *Family Therapy an Overview*. Belmont: Thomson Hieger Education.
- Greene, R. L., Field, C. E., Fargo, J. D. and Twohig, M. P. (2015). Development and validation of the parental acceptance questionnaire (6-PAQ). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4 (3), 170-175. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.05.003>
- Gucciardi, DF., Gordon, S. and Dimmock, J. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged australian footballers: A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 307–323, <https://doi.org/10.1080/10413200903026066>.

- Gucciard DF., Hanton, S. and Mallett, CJ. (2012). Progressing measurement in mental toughness: a case example of the mental toughness questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1 (3), 194-214. <https://doi.org/10.1037/a0027190>
- Gucciardi, DF., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, CJ. and Temby, P. (2014). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, 83 (1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gucciardi, DF., and Jones, MI. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34 (1), 16-36. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.1.16>
- Güleşen, A. ve Yıldız, D. (2013). Erken postpartum dönemde anne bebek bağlanmasının kanıta dayalı uygulamalar ile incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12 (2).
- Güngör, A. (2023). *Adolesan tenisçi ve yüzücülerde algılanan antrenör davranış düzeyi ile zihinsel dayanıklılık ilişkisi: açık ve kapalı becerinin rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Gürbüz, S. ve Bayık, ME. (2018). Aracılık modellerinin analizinde modern yaklaşım: Baron ve Kenny yöntemi artık terk edilmeli mi? 6. *Örgütsel Davranış Kongresi, Bildiriler Kitabı içinde*, 30, 45.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Gürkan, U. (2013). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *NWSA-Education Sciences*, 9 (1), 18-35.
- Hamidi, F. (2012). *Ergen ebeveyn ilişkisinin doğası, depresyon ve psikososyal işlevsellik üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Ege Üniversitesi.
- Harris, R. (2016). ACT’i Kolay Öğrenmek. Litera Yayıncılık: İstanbul
- Hayes, AF. (2013). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, A.F. and Rockwood, NJ. (2016) Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.11.001>
- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. (2021). *Zihninden çık hayatına gir*. Litera Yayıncılık: İstanbul.
- Herrmann, MM., Cleve, LV. and Levisen, L. (1998). Parenting competence, social support, and self-esteem in teen mothers case managed by public health nurses. *Public Health Nursing*, 15 (6), 432-439. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.1998.tb00370.x>

- Horsburgh, VA., Schermer, JA., Veselka, L. and Vernon, PA. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46 (2), 100-105. doi:10.1016/j.paid.2008.09.009
- İldeniz, B. S., ve Karadeniz, G. (2021). Koronavirüs pandemisinde annelerin ebeveynlik stresleri, aile dayanıklılıkları ve çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiler. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(26), 279-296.
- İnce, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Jin, L. and Wang, C. (2016). International students' attachment and psychological well-being: The mediation role of mental toughness. *Counselling Psychology Quarterly*, 31 (1), 59-78. <https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1211510>
- Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 2007, 21, 243-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Juan, MVT and Lopez, A. (2015). Mental toughness of scholar athletes. *Researchers World*, 6 (3), 22.
- Kaiseler, M., Polman, R. and Nicholls, A.(2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport, *Personality and Individual Difference*, 47, 728-733. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.012>
- Kaner, S. ve Bayraklı, H. (2010). Aile yılmazlık ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11 (2), 47-62.
- Kaner, S. ve Bayraklı, H. (2010). Anne yılmazlık ölçeğinin psikometrik özellikleri. *Journal of Educational Sciences ve Practices*, 9 (17), 77-94.
- Kaner, S., Bayraklı, H. ve Güzeller, C. (2011). Anne-babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12 (2), 63-78.
- Kashdan, T. and Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Karakuş, S. (2020). *Otantiklik ve yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri kavramlar ilkeler ve teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kayhan, RF., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. ve Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 55-64.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (1), 51-64.

- Keller, H., and Otto, H. (2009). The cultural socialization of emotion regulation during infancy. *Journal of cross-cultural psychology*, 40 (6), 996-1011. <https://doi.org/10.1177/0022022109348576>
- Kelley, T. and Liles, RG. (2013). The Effects of birth order on psychological resilience among adolescents exposed to domestic violence. *American Counseling Association*, 77, 1-14.
- Kılınç, Z. ve Gürer, B. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 222-233.
- Korkmaz, EV. (2019). *Kadın çalışanlara yönelik destekleyici örgüt ikliminin psikolojik sahiplenme ve yılmazlık düzeyleri üzerine etkisi araştırması*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Koyuncu, Ö. (2015). *Ebeveyn kaybı yaşayan kişilerde psikolojik esneklik tepkisinin psiko-sosyal belirleyicileri: kaybın koşulları, kişinin kendine, dünyaya, geleceğe yönelik algısı, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejileri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Kurtoğlu, G. ve Doğan, S. (2016). Duygusal yılmazlık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik çalışması. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (8), 223-239.
- Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Latzman, R. and Masuda, A. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Personality and Individual Differences*, 55, 129-134. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.02.019>
- Lee, EO., Chen, C. ve Tran, TV. (2008). Coping with hurricane Katrina: Psychological distress and resilience among African American evacuees. *Journal of Black Psychology*, 20 (5), 1-19. <https://doi.org/10.1177/0095798408323354>
- Leeming, E. and Hayes, S. (2016). Parents are people too: The importance of parental psychological flexibility. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23 (2), 158-160. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12147>
- Liebenberg, L., Ungar, M. and Vijver, FVD. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22 (2), 219-226. <https://doi.org/10.1177/1049731511428619>
- Lin, Y., Clough, PJ., Welch, J. and Papageorgiou, KA. (2017). Individual differences in mental toughness associate with academic performance and income. *Personality and Individual Differences*, 113, 178-183. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.039>
- Luoma, J., Drake, CE., Kohlenberg, BS. and Hayes, SC. (2011). Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addiction Research and Theory*, 19 (1), 3-13. <https://doi.org/10.3109/16066359.2010.524956>

- Luthar, SS., Shoum, KA. and Brown, PJ. (2006). Extracurricular involvement among affluent youth: A scapegoat for” ubiquitous achievement pressures”. *Developmental psychology*, 42 (3), 583. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.3.583>
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, DL. and Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men’s and women’s collegiate rugby. *The Sport Psychologist*, 29 (4), 310-318. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0139>
- Marchant, D., Polman, R., Clough, P., Jackson, J., Levy, A. and Nicholls, A. (2009). Mental toughness: managerial 108iterat differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24 (5), 428 – 437, <https://doi.org/10.1108/02683940910959753>
- Marcowski, P., Białaszek, W., Dudek J. and Ostaszewski P. (2017). Higher Behavioral Profile of Mindfulness and Psychological Flexibility is Related to Reduced Impulsivity in Smokers, and Reduced Risk Aversion Regardless of Smoking Status. *Polish Psychological Bulletin*, 48 (4) 445–455. <https://doi.org/10.1515/ppb-2017-0051>
- Martin, A. (2002). Motivation and academic resilience: Developing a model for student enhancement. *Australian Journal Of Education*, 46 (1), 34-49. <https://doi.org/10.1177/000494410204600104>
- Martinez-Torteya, C., Anne Bogat, G., Von Eye, A. and Levendosky, AA. (2009). Resilience among children exposed to domestic violence: The role of risk and protective factors. *Child development*, 80 (2), 562-577. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01279.x>
- Masten, AS., Best, KM., and Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2 (4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Masten, AS. and Reed, MGJ. (2002). Resilience in development. *Handbook of Positive Psychology*, 74, 88.
- Masten, AS. (2013). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85 (1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, AS., and Monn, AR. (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family Relations*, 64 (1), 5-21. <https://doi.org/10.1111/fare.12103>
- McEwen, C. and Flouri, E. (2009). Fathers’ parenting, adverse life events, and adolescents’ emotional and eating disorder symptoms: The role of emotion regulation. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 18, 206–216. <https://doi.org/10.1007/s00787-008-0719-3>
- McGeown, SP., St. Clair-Thompson, H. and Clough, P. (2015). The study of non-cognitive attributes in education: Proposing the mental toughness framework. *Educational Review*, 68, 96-113. <https://doi.org/10.1080/00131911.2015.1008408>
- McGeown, S. P., St Clair-Thompson, H. and Clough, P. (2016). The study of non-cognitive attributes in education: Proposing the mental toughness framework.

- McGeown, S., St Clair-Thompson, H. and Putwain, D. W. (2018). The development and validation of a mental toughness scale for adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36 (2), 148-161.
<https://doi.org/10.1177/0734282916673512>
- Mertler, C. A. and Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation*. New York: Routledge.
- Mousavi, SE., Low, WY. and Hashim, AH. (2016). Perceived parenting styles and cultural influences in adolescent's anxiety: A cross-cultural comparison. *Journal of Child and Family Studies*, 25 (7), 2102-2110.
<https://doi.org/10.1007/s10826-016-0393-x>
- Moyer, D. and Sandoz, A. (2014). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *J Child Fam Stud*.
<https://doi.org/10.1007/s10826-014-9947-y>
- Murrell, AR., Jackson, R., Lester, EG. and Hulsey, T. (2017). Psychological flexibility and resilience in parentally bereaved college students. *Journal of Death and Dying* 76 (3), 1–2. <https://doi.org/10.1177/0030222817693154>
- Mutlu, S. ve Tasa, H. (2022). Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8 (1), 41-68.
- Nelson, DA., Yang, C., Coyne, SM., Olsen, JA. and Hart, CH (2013). Parental psychological control dimensions: Connections with Russian preschoolers' physical and relational aggression. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2012.07.003>
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36 (3), 227–229. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A. and Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences* 44, 1182–1192, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A. and Backhouse, S. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences, *Personality and Individual Difference*, 47 (2009) 73–75. <https://doi.org/10.1016/j.pay.2009.02.006>
- Olvera, S. (2020). Talking to myself about mental toughness: Investigating the relationship between self-talk and mental toughness. California State University: Long Beach.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Onley, M., Veselka, L., Schermer, JA. and Vernon, P. (2013). Survival of the scheming: a genetically informed link between the dark triad and mental toughness, *Twin Research and Human Genetics*, 16 (6), 1087-1095, <https://doi.org/10.1017/thg.2013.66>

- Onwezen, MC., Veldhoven, MJ. and Biron, M. (2014). The role of psychological flexibility in the demands–exhaustion–performance relationship. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23 (2), 163–176, <http://dx.doi.org/10.1080/1359432X.2012.742242>.
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32 (80), 116–133.
- Özdemir, M. Ç. (2007). Toplumsal değişme karşısında aile ve okul. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 5 (2).
- Özensel, B. (2004). Türk Toplumunda çocuğun yetiştirilmesinde annenin rolü: Konya ili örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 2 (6), 77-96.
- Özkan, S. (2020). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Palta, A. ve Ay, A. (2019). Öğretmen adaylarının değişiklik huy kalıbını kullanma ve yılmazlık düzeyleri. *Turan-Sam Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi*; 11 (41), 52-62.
- Papageorgiou, K., Wong, B. and Clough, J. (2017). Beyond good and evil: Exploring the mediating role of mental toughness on the Dark Triad of personality traits, *Personality and Individual Differences*, 119, 19–23, <https://doi.org/10.1016/j.pay.2017.06.031>
- Perry, JL., Clough, P., Crust, L., Earle, K. and Nicholls, A. (2013). Factorial validity of the Mental Toughness Questionnaire-48. *Personality and Individual Differences*, 54, 587–592, <https://doi.org/10.1016/j.pay.2012.11.020>
- Polat, K. ve İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8 (50), 87-115.
- Putallaz, M. and Heflin, AH. (1990). Parent-child interaction. *Peer rejection in childhood*, 189.
- Qi, W., Shi, J. and Cui, L. (2023). Family contagion of mental toughness and its influence on youth mental well-being: Family cohesion as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 202, 111963. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111963>
- Rolffs, JL., Rogge, RD. and Wilson, KG. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25 (4), 458-482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence and coping, *Child Abuse ve Neglect*, 31, 205–209. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.001>
- Sağkal, AS. (2019). Direct and indirect effects of strength-based parenting on adolescents' school outcomes: Exploring the role of mental toughness. *Journal of Adolescence*, 76, 20-29. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.001>

- Sağkal, AS. ve Özdemir, Y. (2019). Strength-based parenting and adolescents' psychological outcomes: The role of mental toughness. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 26 (2), 177-189. <https://doi.org/10.1017/jgc.2019.2>
- Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, AP. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4), 131-147.
- Sarıçalı, M., Güler, D. ve Anandavalli, S. (2021). The relationship among mindfulness, sense of uniqueness, and hope: the mediational role of psychological inflexibility. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 10 (59), 58-99.
- Sarıdaş, E. (2022). *Ebeveyn tutumlarının ergen bireylerdeki somatik belirti ve yaşam doyumuna etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Sheard, M. and Golby, J. (2007). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment, *Personality and Individual Differences*, 43 (3), 579-588. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.006>
- Silberstein, L., Tirsch, D. and Leahy, R. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419.
- Simon, E. and Verboon, P. (2016). Psychological inflexibility and child anxiety. *J Child Fam Stud*, 25, 3565-3573. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0522-6>
- Siyez, DM. (2011). Gelişimsel yaklaşımlar. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı kuramdan uygulamaya içinde* (s. 172-214). Ankara: Pegem Akademi.
- Soylu, Y., Sağkal, AS. ve Özdemir, Y. (2019). Ergenler için zihinsel dayanıklılık ölçeği: Türkçe uzun ve kısa formun psikometrik özellikleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20 (1), 322-334. <https://doi.org/10.12984/eggeefd.549515>
- Speight, NP. (2009). *The relationship between self-efficacy, resilience and academic achievement among African-American urban adolescent students*. Howard University.
- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. and Perry J. (2014). Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educational Psychology*, 35 (7), 886-907, <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895294>
- Sucu, İ. (2007). *Boşanmış kadınların boşanma nedenleri ve boşanma sonrası toplumsal kabülleri (Sakarya ili örneği)*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Şen-Ün, Y. ve Akgül, EM (2022). Özel eğitim gereksinimli çocuk annelerinin sorunlarla baş etme yöntemleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, (Özel Sayı (Ö1)), 247-270.
- Taşdemir, F. (2013). *Görme engelli öğrenci annelerinin yılmazlık özelliklerinin incelenmesi: İstanbul ili örneği*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.

- Tekkurşun Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Thellwell, R., Weston, N. and Greenless, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (4), 326-332.
- Tiwari, S., Podell, JC., Martin, ED., Mychailyszyn, MP., Furr, JM. and Kendall, PC. (2008). Experiential avoidance in the parenting of anxious youth: Theory, research, and future directions. *Cognition and Emotion*, 22 (3), 480-496. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>
- Topçu, A. (2016). *Olumsuz yaşam olayları, anne ergen ilişkisi ve ergen uyumu arasındaki ilişkiler: Bir izleme çalışması*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Toprak, T., Arıca, O. ve Yavuz, F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*; 9 (1), 16-27.
- Tull, MT., Gratz, KL., Slaters, K. and Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *The Journal of Nervous and Mental Disease.*, 192 (11), 754-761. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000144694.30121.89>
- Turan, N. (2017). *Otistik çocuğa sahip ailelerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B. and Pereira, A. (2018). Profiles of psychological flexibility: a latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 1–29. <https://doi.org/10.1177/01454455188200>
- Uddin, J., Alharbi, N., Uddin, H., Hossain, MB., Hatipoğlu, SS., Long, DL. and Carson, AP. (2020). Parenting stress and family resilience affect the association of adverse childhood experiences with children's mental health and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Affective Disorders*, 272, 104-109. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.132>
- Ulubay, G. (2020). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Uygur, S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi Örneği. *International Journal of Social Science*, 70, 135-151.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Venter, N. and Snyders, R. (2009). Resilience in intimate relationships. *New Voices in Psychology*, 5(1), 63–85.

- Veselka, L., Schermer, J.A., Martin, R.A. and Vermon, P.A (2010). Laughter and resiliency: A behavioral genetic study of humor styles and mental toughness, *Twin Research and Human Genetics*, 13 (5), 442-449, <https://doi.org/10.1375/twin.13.5.442>
- Wade, JB., Hart, RP., Wade, JH., Bajaj, JS. and Price, DD. (2013). The relationship between marital status and psychological resilience in chronic pain. *Pain Research and Treatment*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/928473>
- Wallace, DP., McCracken, LM., Weiss, KE. and Harbeck-Weber, C. (2015). The role of parent psychological flexibility in relation to adolescent chronic pain: Further instrument development. *The Journal of Pain*, 16 (3), 235-246.
- Waxman, HC., Gray, JP. and Padron, YN. (2003). Review of research on educational resilience. Center for Research on Education, Diversity and Excellence, 1-19.
- Wlash, F. (2004). A family resilience framework: Innovative practice application. *Family Relations*, 51 (2), 130-137. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x>
- Wei, M., Tsai, P., Lannin, D., Du, Y. and Tucker, J. (2014). Mindfulness, psychological flexibility, and counseling self-efficacy: hindering self-focused attention as a mediator. *The Counseling Psychologist*, 43 (1) 39-63. <https://doi.org/10.1177/001100001456017>
- Williams, K., Ciorrachi, J. and Heaven, P. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: a 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *J Youth Adolescence*, 41, 1053-1066. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9744-0>
- Winders, SJ, (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5 (1), 3-9. <http://doi.org/10.5334/jeps.bk>
- Wiseman, O. (2014). *The Effects of Birth Order, Personality, and Mental Toughness on Performance in Collegiate Basketball*, (Publication No: 1560928) [Doctoral dissertation, Southern Illinois University]. <https://www.proquest.com/openview/604fd58f6fbaab6594bba13c48c6f3b7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Woodruff, SC., Glass, CR., Arnkoff, DB., Crowley, KJ., Hindman, RK. and Hirschhorn, EW. (2014). Comparing self-compassion, mindfulness, and psychological inflexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness*, 5 (4), 410-421. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0195-9>
- Wright, MOD., Fopma-Loy, J. and Fischer, S. (2005). Multidimensional assessment of resilience in mothers who are child sexual abuse survivors. *Child Abuse and Neglect*, 29 (10), 1173-1193. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.04.004>.
- Yap, MB., Allen, NB. and Sheeber, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 10 (2), 180-196. <https://doi.org/10.1007/s10567-006-0014-0>

- Yarayan, YE., Yıldız, AB. ve Gülşen, DBA. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (57), 992-999.
- Yavuz, FK. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi: Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel*. 8(2), 21-28.
- Yavuz, H. ve Kutlu, Ö. (2016). Investigation of the factors affecting the academic resilience of economically disadvantaged high school students. *Eğitim ve Bilim*. 41 (186), 1-19.
- Yıldırım, E. A. (2019). *İlkokul 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile duygusal yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Yıldız, AB. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Yılmaz, V. ve Dalbudak, Zİ. (2018). Aracı değişken etkisinin incelenmesi: yüksek hızlı tren işletmeciliği üzerine bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14 (2), 517-534.
- Yorulmaz, E. (2019). *Alkol ve sigara kullanımında erken dönem uyumsuz şemaların, ebeveynlik stillerinin ve psikolojik esnekliğin rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Yüce, A. (2019). *Ergenlerde akademik yılmazlığın yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve öz yeterlilik algısı*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.

EKLER

EK-1. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık leği Kullanım İzni

Balıkesir Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Uğur Grđan danışmanlığında yürütecek olduğum yüksek lisans tezimde Ergenler İçin zihinsel Dayanıklılık leği' ni kullanmak istiyorum. leği kullanmama izin verdiğiniz takdirde, ölçek bataryasını ve puanlamasını benimle paylaşır mısınız? Sağlıklı günler dilerim.

Saygılarımla
Zeliha YUR

Alıcı: ben

27 Oca 2021 10:06 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Zeliha,

Sen DE PDR'den mezun zelihasın değil mi :) senin için çok sevdim yüksek lisansa devam etmene, Uğur hocayla çalışıyor olman da çok güzel. Tabiki leği çalışmalarında kullanabilirsin. ekte hem kısa hem de uzun formunu gönderiyorum hangisini kullanmak istersen. Sağlıklı günler dilekleriyle. Hocana da saygı ve selamlarımla.

Dr. Yağmur Soylu
Dokuz Eylül Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

EK-2. Anne Yılmazlık Ölçeği Kullanım İzni

Sayın Sema Kaner hocam,

Balıkesir Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Uğur Gürkan danışmanlığında yürütecek olduğum yüksek lisans tezimde geliştirmiş olduğunuz Anne Yılmazlık Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Ölçeği kullanmama izin verdiğiniz takdirde, ölçek bataryasını ve puanlamasını benimle paylaşır mısınız? Uğur hocam size selamlarını iletmemi istedi. Sağlıklı günler dilerim.

Saygılarımla
Zeliha YUR

Sema Kaner <
Alıcı: ben >

4 Şub 2021 Per 13:39 ☆ ↩ ⋮

Merhaba Zeliha,

Ekte ilgili malzeme var. Ölçeği kullanmanın koşulu; tezin bitince tezinin, tez çalışman makaleye/bildiriye/postere dönüşünce onun bir örneğini bana yollaman.

Bu arada tezinin başlığı, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ile ilgili bilgi de vermeni istiyorum.
Hocana da selamlarımı ve sevgilerimi ilet lütfen.

Başarılar.

Prof. Dr. Sema Kaner

EK-3. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (ÇBPEE) Kullanım İzni

Zeliha Yur <zelihayur@balikesir.edu.tr>
Alıcı: **Gizem Ulubay** <gizem.ulubay@hotmail.com>
14 Ocak Per 21:11 ☆ ↶ ⋮

Sayın **Gizem** Ulubay hocam,

Balikesir Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Uğur Gürkan danışmanlığında yürütecek olduğum yüksek lisans tezimde uyarlamış olduğunuz Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri'ni kullanmak istiyorum. Ölçeği kullanmama izin verdiğiniz takdirde, ölçek bataryasını ve puanlamasını benimle paylaşır mısınız? Sağlıklı günler dilerim.

Saygılarımla
Zeliha YUR

Gizem Ulubay <gizem_ulubay@hotmail.com>
Alıcı: ben
15 Ocak Cum 18:17 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Zeliha,

Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterini çalışmada kullanabilirsin. Envanter ve puanlama yönergesi ekte yer almaktadır.

Başarılar dilerim.

Gizem ULUBAY

EK-4. Etik Kurul Onayı

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KOMİSYONU
ONAY BELGESİ

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Zeliha YUR'un Öğretim Üyesi Prof. Dr. Uğur GÜRGAN danışmanlığında yürüttüğü "**Annelerin Psikolojik Esmeklikleri ve Ergenlerin Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki Anne Yılmazlığının Aracı Rolü**" isimli çalışmalarının alan araştırması (Veri Toplama) yapabilmeleri ve Bilimsel Hakemli Dergilerde yayımlanabilmesi için bilimsel etik kural onay belgesi talebi komisyonumuzca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. 08.04.2021

EK-5. Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumlarında Ölçek Uygulama İzni



T.C.
MANİSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-46949512-605.01-47617458
Konu : Araştırma İzni
(Zeliha YUR)

11.04.2022

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

- İlgi: a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarih ve 1563890 sayılı 2020 / 2 No'lu Genelgesi,
b) Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'nın 05.11.2021 tarih ve 84398 sayılı yazısı.

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Zeliha YUR'un "Annelerin Psikolojik Esneklikleri ve Ergenlerin Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkide Anne Yılmazlığının Aracı Rolü" konu başlıklı çalışması kapsamında Manisa İli ekli listede öğrenim gören öğrencilere ve velilerine yönelik yapmak istediği araştırma izin talebine ilişkin yazı ve ekleri incelenmiş olup;

Müdürlüğümüze bağlı resmi/özel okul ve kurumlarda öğrenci, öğretmen ve okul yöneticilerinin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın, covid-19 tedbirlerine uyulması ve denetimi il/ilçe milli eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında mühürlenmiş ve paraflanmış örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının kullanılması kaydı ile 2021-2022 eğitim-öğretim yılında uygulanması ilgi (a) Genelge doğrultusunda Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Coşkun DEMİR
Şube Müdürü

OLUR

Mustafa DİKİCİ
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Nişancıpaşa Mh. Atatürk Blv. No.36/A Şehzadeler/MANİSA

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için : Strateji Geliştirme - C.Sunay BULUT

Telefon No : 0 (236) 231 46 08

Unvan : Memur

E-Posta : ab456@meb.gov.tr

İnternet Adresi : manisa.meb.gov.tr

Faks:2362311251

Keş Adresi : meb@hadi.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evrak.sorgu.meb.gov.tr> adresinden **dc36-11b0-31ad-94c5-5d82** kodu ile teyit edilebilir.

EK-6. Ergen Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı; Yüksek lisans tez çalışmamdaki araştırmam için lise öğrencilerinin ve annelerinin yanıtlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Her bir maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak belirtilen ifadeye katılma derecenize göre ilgili kutucuğa (●) işareti koyunuz. Ölçekte yer alan maddelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Verdiğiniz yanıtlar gizli kalacak ve sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Verdiğiniz yanıtlarda kendinizi olduğunuz gibi yansıtmamız, ölçeği eksiksiz ve samimi bir şekilde doldurmanız araştırmamızın sonuçları açısından büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya katılımınız ve ilginiz için teşekkür ederim. <p style="text-align: right;">Zeliha YUR</p>				
Yaşınız:		Kardeş sayınız:		Siz kaçınıcı çocuksunuz?
Anne babanızın medeni durumu:	Evli-birlikte () Ebeveynlerimden biri hayatta değil ()	Evli ama ayrı ()	Evli ama iş dolayısıyla ayrı () Diğer ()	Boşanmış ()
Annenizin size karşı tutumu:	Otoriter () Demokratik ()	Aşırı koruyucu () Tutarsız ()	İzin verici () Diğer ().....	
Anneniz çalışıyor mu?	Evet ()	Hayır ()		
Akademik başarımın (okul başarımın) yüksek olduğunu düşünüyorum?	Bana tamamen uyuyor ()	Bana uyuyor ()	Bana çok az uyuyor ()	Bana hiç uymuyor ()

EK-7. Anne Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı; Yüksek lisans tez çalışmamdaki araştırmam için lise öğrencilerinin ve annelerinin yanıtlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Her bir maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak belirtilen ifadeye katılma derecenize göre ilgili kutucuğa (●) işareti koyunuz. Ölçekte yer alan maddelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Verdiğiniz yanıtlar gizli kalacak ve sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Verdiğiniz yanıtlarda kendinizi olduğunuz gibi yansıtmaz, ölççeği eksiksiz ve samimi bir şekilde doldurmanız araştırmamın sonuçları açısından büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya katılımınız ve ilginiz için teşekkür ederim. <p style="text-align: right;">Zeliha YUR Psikolojik Danışman</p>					
Yaşınız:					
Çocuk Sayınız	İlk çocuğunuzu dünyaya getirdiğinizde kaç yaşındaydınız?				
Eğitim durumunuz:	Okur-yazar değil ()	Okur-yazar ()	İlkokul ()	Ortaokul ()	Lise ()
	Ön Lisans/2 yıllık ()	Lisans ()	Lisansüstü (Yüksek Lisans, Doktora) ()		Diğer
Medeni durumunuz	Evli – birlikte ()	Evli ama ayrı ()	Evli ama iş dolayısıyla ayrı ()		Boşanmış ()
	Eşim hayatta değil ()		Diğer ()		
Çalışma durumunuz	Çalışıyorum ()	Çalışmıyorum ()	Diğer ()		
	Eşinizden destek gördüğünüz alan/alanlar neler?		Duyusal destek ()	Takdir etme desteği ()	Diğer:
		Sosyal ilgi desteği ()	Maddi yardım desteği ()		
Çocukluk döneminizde ebeveynlerinizin size karşı tutumu nasıldı?	Otoriter ()	Aşırı koruyucu ()		İzin verici ()	
	Demokratik ()	Tutarsız ()		Diğer ()	

EK-8. ÇCPEE Örnek Maddeler

Lütfen bu bölümde yer alan ifadeleri cevaplandırırken **SON İKİ HAFTAYI** göz önünde bulundurunuz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Sizi en iyi şekilde ifade ettiğini düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

	1	2	3	4	5	6
Birçok şeyi ne yaptığımın pek de farkında olmayarak "otomatik" olarak yaptım.						
Derin değerlerim sürekli olarak yaşamıma yön verdi.						
Kendime, hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söyledim.						
Rahatsız edici bir şey olduğunda onu düşünmemek için çok çabaladım.						
Çabalarken tökezlediğimde bile benim için önemli olan uğruna çabalamayı bırakmadım.						

EK-9. EİZDÖ Örnek Maddeler

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Yeteneklerime güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
Genellikle, yeteneklerime güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
Zorluklar potansiyelimi açığa çıkarır.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-10. AYÖ Örnek Maddeler

	Hiç tanımlamıyor (1)	Biraz tanımlıyor (2)	Orta düzeyde tanımlıyor (3)	İyi tanımlıyor (4)	Çok iyi tanımlıyor (5)
Kendimle gurur duyuyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Yeni fikirlere açığım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Kendimle barışığım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek-11. Psikolojik Esneklik Bağlamında Yaşa İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik Esneklik (Toplam)	30-38	162	122,89	22,55	Gruplar Arası	305,191	3	101,73	,24	,87
	39-41	155	122,01	19,50	Gruplar İçi	277361,06	650	426,71		
	42-44	172	121,48	19,55	Toplam	277666,25	653			
	45-62	165	121,06	20,90						
Kabul	30-38	162	19,22	4,69	Gruplar Arası	22,86	3	7,62	,37	,77
	39-41	155	18,99	4,53	Gruplar İçi	13246,22	650	20,38		
	42-44	172	18,77	4,50	Toplam	13269,09	653			
	45-62	165	19,21	4,38						
Anda Olma	30-38	162	20,89	4,92	Gruplar Arası	7,91	3	1,64	,08	,97
	39-41	155	20,68	4,44	Gruplar İçi	13624,85	650	21,78		
	42-44	172	20,70	4,25	Toplam	13632,76	653			
	45-62	165	20,58	4,68						
Bağlamsal Benlik	30-38	162	20,30	5,07	Gruplar Arası	19,04	3	6,35	,13	,95
	39-41	155	19,97	4,89	Gruplar İçi	17173,57	650	20,96		
	42-44	172	20,27	5,04	Toplam	17192,61	653			
	45-62	165	20,45	5,53						
Ayrışma	30-38	162	19,09	5,22	Gruplar Arası	166,77	3	55,59	2,41	,07
	39-41	155	18,61	4,53	Gruplar İçi	14972,47	650	23,04		
	42-44	172	17,79	4,76	Toplam	15139,24	653			
	45-62	165	18,04	4,65						
Değerler	30-38	162	21,52	4,77	Gruplar Arası	9,09	3	3,03	,15	,93
	39-41	155	21,35	4,43	Gruplar İçi	13426,80	650	20,66		
	42-44	172	21,49	4,47	Toplam	13435,88	653			
	45-62	165	21,23	4,50						
Değer Yönelimli Eylemler	30-38	162	21,87	5,09	Gruplar Arası	92,93	3	30,98	1,41	,24
	39-41	155	22,41	4,46	Gruplar İçi	14295,81	650	21,99		
	42-44	172	22,44	4,22	Toplam	14388,74	653			
	45-62	165	21,55	4,94						

Ek-12. Psikolojik Esneklik Bağlamında İlk Annelik Yaşına İlişkin ANOVA

Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	
Psikolojik Esneklik (Toplam)	15-18	37	119,50	25,03	Gruplar Arası	527,95	3	175,98	,41	,74	
	19-22	274	122,08	20,63	Gruplar İçi	277138,60	650	436,37			
	23-25	200	122,72	19,84	Toplam	277666,25	653				
	26+	143	120,80	20,56							
Kabul	15-18	37	18,55	4,70	Gruplar Arası	16,139	3	5,38	,26	,85	
	19-22	274	19,13	4,43	Gruplar İçi	13252,95	650	20,39			
	23-25	200	19,14	4,56	Toplam	13269,09	653				
	26+	143	18,89	5,57							
An'da Olma	15-18	37	19,18	5,32	Gruplar Arası	118,76	3	39,59	1,90	,13	
	19-22	274	20,70	4,59	Gruplar İçi	13514,00	650	20,79			
	23-25	200	21,10	4,35	Toplam	13632,76	653				
	26+	143	20,59	4,58							
Bağlamsal Benlik	15-18	37	20,60	5,26	Gruplar Arası	11,96	3	3,99	,15	,93	
	19-22	274	20,14	4,93	Gruplar İçi	17180,65	650	26,43			
	23-25	200	20,22	5,18	Toplam	17192,61	653				
	26+	143	20,41	5,44							
Ayrışma	15-18	37	18,28	5,46	Gruplar Arası	44,33	3	14,78	,64	,59	
	19-22	274	18,58	4,95	Gruplar İçi	15094,90	650	23,22			
	23-25	200	18,43	4,51	Toplam	15139,24	653				
	26+	143	17,90	4,80							
Değerler	15-18	37	20,63	5,42	Gruplar Arası	27,98	3	9,33	,45	,72	
	19-22	274	21,49	4,49	Gruplar İçi	13407,91	650	20,63			
	23-25	200	21,50	4,28	Toplam	13435,88	653				
	26+	143	21,29	4,75							
Değer Yönelimli Eylemler	15-18	37	22,26	5,19	Gruplar Arası	33,49	3	11,16	,51	,68	
	19-22	274	22,03	4,66	Gruplar İçi	14355,25	650	22,09			
	23-25	200	22,33	4,59	Toplam	14388,74	653				
	26+	143	21,72	4,79							

Ek-13. Psikolojik Esneklik Bağlamında Eğitim Durumuna İlişkin ANOVA

Sonuçları

Değişkenler	Eğitim	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik Esneklik (Toplam)	Okuryazar	18	118,79	22,06						
	İlkokul	303	120,83	19,78	Gruplar Arası	1321,80	4	330,45		
	Ortaokul	98	121,69	21,93	Gruplar İçi	276344,45	649	425,80	78	,54
	Lise	135	122,61	20,34	Toplam	277666,25	653			
	Üniversite	100	124,61	21,97						
Kabul	Okuryazar	18	17,56	3,90						
	İlkokul	303	18,77	4,34	Gruplar Arası	110,14	4	27,54		
	Ortaokul	98	19,12	4,93	Gruplar İçi	13158,95	649	20,28	1,36	,24
	Lise	135	19,51	4,39	Toplam	13269,09	653			
	Üniversite	100	19,45	4,79						
Anda Olma	Okuryazar	18	19,85	4,87						
	İlkokul	303	20,55	4,52	Gruplar Arası	127,137	4	31,78		
	Ortaokul	98	20,12	5,10	Gruplar İçi	13505,62	649	20,81	1,53	,19
	Lise	135	21,11	4,38	Toplam	13632,76	653			
	Üniversite	100	21,41	4,30						
Bağlamsal Benlik	Okuryazar	18	20,50	5,47						
	İlkokul	303	20,10	5,25	Gruplar Arası	27,51	4	6,88		
	Ortaokul	98	20,40	5,08	Gruplar İçi	17165,10	649	26,45	,26	,90
	Lise	135	20,16	4,77	Toplam	17192,61	653			
	Üniversite	100	20,65	5,31						
Ayrışma	Okuryazar	18	17,11	5,72						
	İlkokul	303	18,23	4,74	Gruplar Arası	47,17	4	11,79		
	Ortaokul	98	18,55	4,83	Gruplar İçi	15092,06	649	23,25	,51	,73
	Lise	135	18,55	4,76	Toplam	15139,24	653			
	Üniversite	100	18,60	4,97						
Değerler	Okuryazar	18	20,83	4,63						
	İlkokul	303	20,99	4,50	Gruplar Arası	148,44	4	37,11		
	Ortaokul	98	21,63	4,58	Gruplar İçi	13287,44	649	20,47	1,81	,12
	Lise	135	21,52	4,59	Toplam	13435,88	653			
	Üniversite	100	22,33	4,42						
Değer Yönelimli Eylemler	Okuryazar	18	22,94	4,41						
	İlkokul	303	22,19	4,46	Gruplar Arası	36,33	4	9,08		
	Ortaokul	98	21,87	5,01	Gruplar İçi	14352,41	649	22,12	,41	,80
	Lise	135	21,75	4,97	Toplam	14388,74	653			
	Üniversite	100	22,16	4,77						

Ek-14. Anne Yılmazlık Bağlamında Eğitim Durumuna İlişkin ANOVA

Sonuçları

Değişkenler	Eğitim	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Anne Yılmazlık (Toplam)	Okuryazar	18	135,71	20,94	Gruplar Arası	588,01	4	147,00	,38	,82
	İlkokul	303	135,89	18,50	Gruplar İçi	250526,87	649	386,02		
	Ortaokul	98	137,77	19,86						
	Lise	135	137,99	21,23	Toplam	251114,88	653			
	Üniversite	100	137,36	20,38						
İyimserlik- Yaşama Bağlılık	Okuryazar	18	16,24	3,47	Gruplar Arası	7,81	4	1,95	,22	,92
	İlkokul	303	16,02	3,05	Gruplar İçi	5849,41	649	9,01		
	Ortaokul	98	16,26	2,91						
	Lise	135	16,20	3,03	Toplam	5857,22	653			
	Üniversite	100	16,01	2,80						
Mücadelecilik	Okuryazar	18	40,85	6,62	Gruplar Arası	5,49	4	1,37	,03	,99
	İlkokul	303	40,90	6,48	Gruplar İçi	29875,65	649	46,03		
	Ortaokul	98	40,75	6,80	Toplam	29881,14	653			
	Lise	135	41,02	7,13						
	Üniversite	100	40,78	7,20						
Öz-yetkinlik	Okuryazar	18	15,39	3,27	Gruplar Arası	17,28	4	4,32	,53	,71
	İlkokul	303	15,80	2,83	Gruplar İçi	5290,78	649	8,15		
	Ortaokul	98	16,04	2,89	Toplam	5308,07	653			
	Lise	135	15,93	2,87						
	Üniversite	100	15,55	2,78						
Sosyal-Destek	Okuryazar	18	16,14	3,86	Gruplar Arası	10,79	4	2,70	,28	,89
	İlkokul	303	16,56	3,03	Gruplar İçi	6344,32	649	9,78		
	Ortaokul	98	16,44	3,20	Toplam	6355,11	653			
	Lise	135	16,45	3,32						
	Üniversite	100	16,22	2,92						
Başarıya-Amaca Güdülenme	Okuryazar	18	11,21	2,55	Gruplar Arası	26,02	4	6,51	1,26	,28
	İlkokul	303	11,54	2,23	Gruplar İçi	3355,13	649	5,17		
	Ortaokul	98	11,77	2,24	Toplam	3381,15	653			
	Lise	135	11,94	2,27						
	Üniversite	100	11,94	2,38						
Yeniliklere Açık Olma	Okuryazar	18	11,37	3,00	Gruplar Arası	79,50	4	19,88	3,22	,28
	İlkokul	303	11,33	2,56	Gruplar İçi	4003,51	649	6,17		
	Ortaokul	98	11,71	2,32	Toplam	4083,01	653			
	Lise	135	11,93	2,52						
	Üniversite	100	12,25	2,23						
Riskleri Öngörme	Okuryazar	18	11,50	2,68	Gruplar Arası	47,21	4	11,80	1,88	,11
	İlkokul	303	11,20	2,58	Gruplar İçi	4075,48	649	6,28		
	Ortaokul	98	11,82	2,60	Toplam	4122,69	653			
	Lise	135	11,58	2,46						
	Üniversite	100	11,81	2,20						
Sosyal-Yeterlik	Okuryazar	18	12,56	1,50	Gruplar Arası	21,56	4	5,39	1,36	,24
	İlkokul	303	12,61	2,02	Gruplar İçi	2579,52	649	3,98		
	Ortaokul	98	13,03	2,08	Toplam	2601,09	653			
	Lise	135	12,96	1,97						
	Üniversite	100	12,90	1,94						

Ek-15. Anne Yılmazlık Bağlamında Medeni Duruma İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Medeni Durum	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Anne Yılmazlık (Toplam)	Evli	609	137,02	19,40	Gruplar Arası	653,11	2	326,55	,85	,43
	Boşanmış	28	136,26	24,66	Gruplar İçi	250461,77	651	384,73		
	Eşim hayatta değil	17	130,78	17,86	Toplam	251114,88	653			
İyimserlik-Yaşama Bağlılık	Evli	609	16,14	2,96	Gruplar Arası	15,22	2	7,61	,85	,43
	Boşanmış	28	15,69	3,66	Gruplar İçi	5842,00	651	8,97		
	Eşim hayatta değil	17	15,35	3,14	Toplam	5857,22	653			
Mücadelecilik	Evli	609	40,92	6,66	Gruplar Arası	128,61	2	64,31	1,41	,25
	Boşanmış	28	41,71	8,55	Gruplar İçi	29752,53	651	45,70		
	Eşim hayatta değil	17	38,35	7,02	Toplam	29881,14	653			
Öz-yetkinlik	Evli	609	15,84	2,83	Gruplar Arası	6,12	2	3,06	,38	,69
	Boşanmış	28	15,64	3,22	Gruplar İçi	6301,94	651	8,14		
	Eşim hayatta değil	17	15,27	3,13	Toplam	5308,07	653			
Sosyal-Destek	Evli	609	16,50	3,14	Gruplar Arası	36,45	2	18,23	1,88	,15
	Boşanmış	28	15,36	2,98	Gruplar İçi	6318,66	651	9,71		
	Eşim hayatta değil	17	16,75	2,24	Toplam	6355,11	653			
Yeniliklere Açık Olma	Evli-birlikte	609	11,66	2,50	Gruplar Arası	10,59	2	5,30	,85	,43
	Boşanmış	28	11,92	2,56	Gruplar İçi	4072,42	651	6,26		
	Eşim hayatta değil	17	10,94	2,38	Toplam	4083,01	653			
Riskleri Öngörme	Evli	609	11,47	2,50	Gruplar Arası	25,95	2	12,98	2,06	,13
	Boşanmış	28	12,04	2,83	Gruplar İçi	4096,74	651	6,29		
	Eşim hayatta değil	17	10,47	2,29	Toplam	4122,69	653			
Sosyal-Yeterlik	Evli	609	12,80	1,97	Gruplar Arası	2,03	2	1,02	,26	,78
	Boşanmış	28	12,54	2,58	Gruplar İçi	2599,05	651	3,99		
	Eşim hayatta değil	17	12,64	1,63	Toplam	2601,09	653			

Ek-16. Çalışma Durumuna Göre Annelerin Psikolojik Esnekliğine Yönelik Sonuçlar

	Değişken	N	\bar{x}	SS	t	sd	p
Psikolojik Esneklik (Toplam)	Çalışıyor	192	123,87	21,24	1,62	652	,11
	Çalışmıyor	462	121,01	20,32			
Kabul	Çalışıyor	192	19,07	4,53	,10	652	,95
	Çalışmıyor	462	19,04	4,50			
An'da Olma	Çalışıyor	192	20,85	4,53	,51	652	,61
	Çalışmıyor	462	20,65	4,59			
Bağlamsal Benlik	Çalışıyor	192	20,57	5,06	1,02	652	,31
	Çalışmıyor	462	20,12	5,16			
Ayrışma	Çalışıyor	192	18,95	4,94	2,01	652	,05
	Çalışmıyor	462	18,13	4,74			
Değerler	Çalışıyor	192	21,80	4,54	1,47	652	,14
	Çalışmıyor	462	21,23	4,53			
Değer Yönelimli Eylemler	Çalışıyor	192	22,62	4,78	1,94	652	,05
	Çalışmıyor	462	21,84	4,65			

Ek-17. Psikolojik Esneklik Bağlamında Algılanan Anne Tutumuna İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Ebeveyn Tutumu	N	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik Esneklik (Toplam)	Otoriter	274	121,11	21,07				467,46		
	Aşırı koruyucu	136	122,85	19,14	Gruplar Arası	1869,83	4	424,86		
	İzin verici	96	119,02	20,25	Gruplar İçi	275796,42	649		1,10	,36
	Demokratik	119	124,41	20,62	Toplam	277666,25	653			
	Tutarsız	29	122,91	23,94						
Kabul	Otoriter	274	18,84	4,59						
	Aşırı koruyucu	136	19,14	4,58	Gruplar Arası	31,28	4	7,82		
	İzin verici	96	19,03	4,25	Gruplar İçi	13237,81	649	20,40	,38	,82
	Demokratik	119	19,43	4,34	Toplam	13259,09	653			
	Tutarsız	29	19,06	4,99						
Anda Olma	Otoriter	274	20,68	4,68						
	Aşırı koruyucu	136	20,76	4,57	Gruplar Arası	34,59	4	8,65		
	İzin verici	96	20,31	4,58	Gruplar İçi	13598,17	649	20,95	,41	,80
	Demokratik	119	21,10	4,04	Toplam	13632,76	653			
	Tutarsız	29	20,58	5,62						
Bağlamsal Benlik	Otoriter	274	20,02	5,40						
	Aşırı koruyucu	136	20,54	4,73	Gruplar Arası	80,30	4	20,07	,76	,55
	İzin verici	96	19,78	4,92	Gruplar İçi	17112,31	649	26,27		
	Demokratik	119	20,76	4,81	Toplam	17192,61	653			
	Tutarsız	29	20,55	6,30						
Ayrışma	Otoriter	274	17,85	4,86						
	Aşırı koruyucu	136	18,98	4,28	Gruplar Arası	150,74	4	37,69		
	İzin verici	96	18,40	5,10	Gruplar İçi	14988,50	649	23,10	1,63	,17
	Demokratik	119	18,82	4,93	Toplam	15139,24	653			
	Tutarsız	29	18,47	5,12						
Değerler	Otoriter	274	21,68	4,68						
	Aşırı koruyucu	136	21,10	4,17	Gruplar Arası	149,92	4	37,48		
	İzin verici	96	20,42	4,82	Gruplar İçi	13285,96	649	20,47	1,83	,12
	Demokratik	119	21,84	4,28	Toplam	13435,88	653			
	Tutarsız	29	21,66	4,65						
Değer Yönelimli Eylemler	Otoriter	274	22,06	4,97						
	Aşırı koruyucu	136	22,32	4,50	Gruplar Arası	129,15	4	32,29		
	İzin verici	96	21,08	4,47	Gruplar İçi	14259,59	649	21,97	1,47	,21
	Demokratik	119	22,46	4,34	Toplam	14388,74	653			
	Tutarsız	29	22,59	4,87						

