

The Predictive Role of Cognitive Emotion Regulation and Coping on Psychological Resilience in University Students

Prof. Dr.Zeynep Deniz Yöndem
(ORCID: 0000-0002-9161-2760)
Bolu Abant İzzet Baysal University

Res. As. Emine Tunç
(ORCID: 0000-0002-0161-0818)
Bolu Abant İzzet Baysal University

Assist.Prof.Dr. Alperen Yandı
(ORCID: 0000-0002-1612-4249)
Bolu Abant İzzet Baysal University

Abstract

The aim of this study is to test the predictive power of cognitive emotion regulation and coping approaches on resilience. Relational screening method was used in the research. The participants of the study consisted of 384 university students, 242 women and 142 men. Psychological Resilience Scale, Cognitive Emotion Regulation Scale and Coping Ways Scale were used to collect research data. The relationship between variables considered in the study was tested using the Pearson Correlation technique. The predictive power of cognitive emotion regulation and coping approaches separately for psychological resilience was examined using multiple regression analysis and the predictive power of both together with stepwise regression analysis. As a result of the study, it was found that the sub-dimensions of emotion regulation, positive reappraisal and catastrophizing, and the planful problem solving and accepting responsibility approaches among the coping strategies were significant predictors of psychological resilience. In addition, it was concluded that the power of predicting resilience increased when coping strategies were added to emotion regulation with hierarchical regression analysis. The results of the research were discussed on the basis of the related literature.

Keywords: Psychological resilience, Coping, Cognitive Emotion Regulation, University Students.



**E-International Journal
of Pedagogogy**

**Vol: 1, No: 21, 2021
pp. 22-36**

*Article type:
Research article*



*Received: 05.01.2021
Accepted: 15.02.2021*

Suggested Citation

Yöndem, Z.D., Tunç, E. & Yandı, A. (2021). The predictive role of cognitive emotion regulation and coping on psychological resilience in university students. *E-International Journal of Pedagogogy (e-ijpa)* 1(1), 22-36. Doi: <https://trdoi.org/10.27579808/e-ijpa.15>

Extended Abstract

Problem: The psychological resilience and coping have been considered as related concepts. Adaptations to stressful situations or effective coping were used for the definitions of psychological resilience. Another concept related to resilience is emotion regulation. Folkman and Lazarus (1988) emphasized the difficulty of establishing a causal relationship between emotions and coping. On the other hand, Gross (1998), emphasized that although traditional coping and current emotion regulation concepts are similar and generally handled together, there are different structures from each other. Accordingly, coping may include emotion regulation or non-emotional actions. Studies examining the effects of emotions on coping have not been very explanatory in terms of theoretical structure due to the complex nature of both emotions and coping. In this study, it was aimed to test the predictive power of cognitive emotion regulation and coping ways separately and together on psychological resilience.

Method: The research is a relational study. Participants of the study consist of 384 university students studying at a university in the Western Black Sea region in Turkey. The age range of the research participants is 19-33 and the average age is $X = 21.06$ ($S = 1.51$). In order to collect research data; Psychological Resilience Scale, Ways of Coping Questionnaire, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and Personal Information Form were used.

In the analysis of the research data, the relationships between variables were examined using the Pearson correlation analysis technique. The predictive power of cognitive emotion regulation and coping approaches on psychological resilience was examined separately by multiple regression analysis, and the predictive power of both together with stepwise regression analysis.

Findings: Among the sub-dimensions of cognitive emotion regulation in the study, respectively; moderate positive relationships were found between positive reappraisal, focusing on the plan and psychological resilience, and negative relationships between catastrophizing and acceptance (Table.1). Among the coping approaches; moderate positive relationships were found between planfull problem solving and psychological resilience, and negative significant relationships between accepting responsibility and resilience (Table.1). One of the sub-dimensions of cognitive emotion regulation; as the positive reappraisal increases and the catastrophizing decreases, the psychological resilience increases. It has been found that coping approaches significantly predict resilience, and coping approaches together explain about 16% of psychological resilience (Table.3). In addition, as the planfull problem solving increases and taking responsibility decreases, the level of psychological resilience increases. It was found that cognitive emotion regulation alone explains about 19% of psychological resilience, and when coping approaches are added, it explains about 23%. This finding reflects the significant contribution of coping approaches to resilience (Table.4).

Discussion: In the study, it was concluded that when cognitive emotion regulation and coping approaches were considered separately, they predicted psychological resilience at approximately the same level, and the contribution of coping on psychological resilience was significant in addition to cognitive emotion regulation. This finding of the study indicates that coping is a more comprehensive feature than cognitive emotion regulation; It supports the preliminary theoretical explanations that it involves cognitive, emotional and behavioral efforts. Gross (1999) emphasized the difference between the two psychological structures by stating that emotion regulation concentrates on immediate short-term reactions and coping concentrates on long-term reactions. Again, there are some other researchers who stated that the cognitive emotion regulation can be accepted as a sub-dimension of coping and that non-emotional actions can be found in coping efforts. The results of the study reflect that university



students with high resilience can use cognitive emotion regulation and planned problem solving approaches such as positive reappraisal. Research findings suggest that in order to activate the planned problem solving effort, first of all, a positive reappraisal is required.

Conclusion and Suggestions: In the study, it was concluded that coping and emotion regulation in university students were separately and collectively predictive of psychological resilience. It reflects that the coping ways and emotion regulation skills that university students use in stressful situations are features that can be addressed in recognizing their psychological resilience. The results of this study reflect that cognitive emotion regulation and coping approaches have closely related dimensions, but coping is a more comprehensive phenomenon than cognitive emotion regulation. On the other hand, the results of this study suggest that the measurement tool used in the measurement of the concept of resilience mainly evaluates the cognitive and emotional dimensions rather than behavioral responses. As a result, psychological support services can be provided for the development of effective coping and emotion regulation skills in order to increase the psychological resilience of university students.

Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yaklaşımlarının Psikolojik Dayanıklılığı Yordayıcılığı¹

Prof. Dr.Zeynep Deniz Yöndem
(ORCID: 0000-0002-9161-2760)
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Arş. Gör. Emine Tunç
(ORCID: 0000-0002-0161-0818)
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Dr.Öğr. Üyesi Alperen Yandı
(ORCID 0000-0002-1612-4249)
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Özet

Bu çalışmanın amacı, bilişsel duygu düzenleme ve baş etme yaklaşımlarının psikolojik dayanıklılığı yordama gücünü test etmektir. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları, 242 kadın ve 142 erkek olmak üzere toplam 384 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Baş Etme Yolları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada ele alınan değişkenler arası ilişki Pearson korelasyon tekniği ile test edilmiştir. Bilişsel duygu düzenleme ve baş etme yaklaşımlarının ayrı ayrı psikolojik dayanıklılığı yordama gücü çoklu regresyon analizi ile her ikisinin birlikte yordama gücü ise aşamalı regresyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, duygu düzenlemenin alt boyutlarından pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkımın, baş etme yaklaşımlarından ise planlı problem çözme ve sorumluluk kabul etmenin psikolojik dayanıklılığın anlamlı yordayıcıları oldukları bulunmuştur. Ayrıca hiyerarşik regresyon analizi ile baş etme yaklaşımları duygu düzenlemeye eklendiğinde dayanıklılığı yordama gücünün arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları ilgili alan yazına dayanarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Baş etme, Bilişsel Duygu Düzenleme, Üniversite Öğrencileri



**E-Uluslararası
Pedandragoji Dergisi**

**Cilt: 1, Sayı: 1, 2021
ss. 22-36**

**Makale türü:
Araştırma makalesi**

**Gönderim Tarihi: 05.01.2021
Kabul Tarihi: 15.02.2021**

Önerilen Atf

Yöndem, Z.D., Tunç, E. ve Yandı, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme ve baş etme yaklaşımlarının psikolojik dayanıklılığı yordayıcılığı. *E-Uluslararası Pedandragoji Dergisi (e-upad)*, 1(1), 22-36. <https://trdoi.org/10.27579808/e-ijpa.15>

¹ IV. International Eurasian Educational Research Congress (11-14 Mayıs 2017) de bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Son zamanlarda birçok araştırmanın ilgi odağı olan psikolojik dayanıklılık kavramı ilk kez [Kobasa \(1979\)](#) tarafından; yoğun stres altında sağlıklı kalmayı sağlayan bir kişilik özelliği olarak ele alınmış ve 1980'lerden bu yana birçok araştırmaya konu olmuştur. Alan yazında bir yandan dayanıklılığın psikolojik sağlık ve iyilik hali açısından koruyucu etkisini vurgulayan çalışmalara, diğer yandan halen tanımlama, bileşenlerini belirleme çalışmalarına rastlanmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın koruyucu etkisine yönelik çalışmalarda, dayanıklı bireylerin; olumsuz olaylar karşısında fiziksel ve psikolojik sağlığını koruyabildikleri ([Bonanno, 2004](#); [Tusaie, Puskar ve Sereika, 2007](#)), daha fazla olumlu duygularla hareket ettikleri ([Hosseini ve Besharat, 2010](#)), psikolojik dayanıklılık ile madde kullanımı, depresyon ve intihar girişimi arasında negatif ilişki olduğu ([Tusaie ve diğ., 2007](#)), depresyon ([Min, Yu, Lee ve Chae, 2013](#)) ve kaygı bozukluğu ([Davidson ve diğ., 2012](#)) tedavisinde ise dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerde daha olumlu sonuçlar gözlemlendiği raporlaştırılmıştır.

Psikolojik dayanıklılığı tanımlama çabalarında ise genel olarak olumsuz durumlar karşısında uyum sağlama ve baş edebilme ([Windle, 2011](#)), zor durumlarda yeteneklerini ve güçlü yönlerini kullanarak kendini yeniden toparlama ya da o durumun üstesinden gelebilme ([Garmezy, 1991](#); [Luthar, Sawyer ve Brown, 2006](#)) gibi açıklamalar bulunmaktadır. [Masten ve Coatsworth \(1998\)](#)'a göre psikolojik dayanıklılık için; bireyin yaşamında riskli, tehdit içeren bir stres durumunun olması ve bireyin bu olumsuz durum karşısında olumlu bir uyum sağlaması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık tanımlamalarında zaman zaman kullanılan yoğun stres, zorlu yaşam olayları gibi kavramlar bir bakıma travmatik yaşantıları işaret ediyor gibi düşünülse de, aslında bir tür kişilik özelliği olarak geçmekte ve farklı gelişimsel evrelerdeki bireylerde psikolojik dayanıklılık çalışılmaktadır. Alan yazında her ne kadar bazı bireylerin dayanıklılık gücünün daha fazla olduğu belirtilse de, aslında bütün bireylerin potansiyel olarak dayanıklı olduğu varsayımı da yaygın olarak kabul edilmektedir ([Gonzalez-Torres ve Artuch-Garde, 2014](#); [Luthar, 1991](#); [Masten ve Coatsworth, 1998](#); [Resnick, 2000](#)). Ayrıca psikolojik dayanıklılık sabit değişmez bir özellik olmaktan çok kişisel deneyimlerle ve sosyo-kültürel etkenlerle geliştirilebilen bir özellik olarak kabul edilmektedir ([Galli ve Vealey, 2008](#); [Tusaie ve diğ., 2007](#)).

Başlangıçtan bu yana psikolojik dayanıklılık ve baş etme kavramları birbiriyle ilişkili kavramlar olarak ele alınmıştır. Hatta psikolojik dayanıklılığın tanımlamasında; stresli durumlara uyum sağlama, direnç gösterme, etkili baş etme gibi kavramlar kullanılmıştır ([Folkman ve Lazarus, 1985](#); [Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982](#), [Kobasa, 1979](#)). Alan yazındaki bazı araştırmalar, psikolojik olarak dayanıklı bireylerin daha aktif baş etme yaklaşımları kullandıklarını ve dolayısı ile strese bağlı rahatsızlıkları daha az yaşadıklarını ([Soderstrom, Dolbier ve Leiferman, 2000](#); [Williams, Wiebe ve Smith, 1992](#)) ortaya koymuştur. [Ursin ve Eriksen \(2004\)](#) dayanıklılık düzeyi düşük olan bireylerin, stresli durumlarda çaresizlik ve umutsuzluk gibi olumsuz duygusal tepkiler gösterdiklerini oysa dayanıklılığı yüksek olan bireylerin etkili baş etme yaklaşımları ile stresli durumlara uygun tepki verme ve kontrol etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Lazarus tarafından bireyin kişisel kaynaklarını zorlayan ya da aşan durumları yönetebilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanan baş etme kavramı ([Lazarus, 1974](#); [Lazarus ve Folkman, 1984](#)) alan yazında büyük ilgi görmüştür. Bazı araştırmalar farklı baş etme yaklaşımlarının işlevselliği, psikolojik sağlık ve rahatsızlıklarla ilişkisi üzerinde yoğunlaşırken bazıları yapısal olarak baş etme kavramının bilişsel, duygusal ya da davranışsal bileşenlerini belirleme üzerine yoğunlaşmıştır. Başlangıçta baş etme çabaları bir bakıma yaklaşma-kaçınma sınıflamasına benzer şekilde, problem odaklı ve duygu odaklı stratejiler olarak sınıflandırılmıştır. Bunlardan problem odaklı stratejiler; bilgi ya da öneri alma, sosyal

destek alma ve problemi çözmek için aktif çaba gösterme gibi stratejileri içermektedir. Duygu odaklı stratejiler ise stresin yarattığı negatif duyguları ve psikolojik rahatsızlığı azaltmak amacıyla kullanılan; kaçınma, kabullenme ve kadercı tutumlar benimseme gibi çabaları içermektedir. Ancak kaçınma ve duygu odaklı olarak adlandırılan stratejilerin de zaman zaman psikolojik sağlık açısından işlevsel olabildiği daha sonraki araştırmalarda sıklıkla vurgulanmıştır (Dumont ve Provost, 1998).

Psikolojik dayanıklılığın ilişkili olduğu bir diğer kavram ise duygu düzenlemedir. Karmaşık bir yapıya sahip olan duygular ve duygu düzenleme günlük yaşamın sürdürülmesinde ve uyum açısından önemli bir işlev görmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2006). Duygu düzenleme; olumlu ya da olumsuz duyguların artırılması, azaltılması, devam ettirilmesi ya da değiştirilmesi gibi bireyin kendi duygularını etkileme çabalarını ifade etmekte ve duygusal tepkilerin değiştirilmesine olanak sağlamaktadır (Gross, 1998). Gross'un duygu düzenleme modeli; durumu seçme, durumu değiştirme, dikkatin dağıtımı, bilişin değiştirilmesi ve duygusal tepkinin değiştirilmesi olarak sıralanan ardışık beş aşamadan oluşmaktadır (Gross, 1998, 1999, 2002). Duygu düzenleme süreci her zaman farkındalık ve belirli stratejilerin kullanımını gerektirmemekte, bilinçsizce ve otomatik bir şekilde de gerçekleşebilmektedir (Gross ve Munoz, 1995; Tugade ve Fredrickson, 2006). Ayrıca duygu düzenleme sadece stres, kaygı korku gibi olumsuz duyguları değil, amaca göre olumlu ya da olumsuz duyguların devam ettirilmesi, azaltılması ya da artırılmasını ifade etmektedir (McRae ve Gross, 2020). Duygu düzenleme; uyum, sosyal etkileşim ve psikolojik sağlık açısından oldukça önemlidir. Duygu düzenleme becerileri daha iyi olan ergenlerin, sosyal olarak daha yeterli oldukları, akranları ile daha kaliteli ilişkiler kurdukları ve olumlu sosyal davranışları daha fazla sergiledikleri bilinmektedir. Oysa duyguları düzenleme ile ilgili yetersizliğin ise çocuk, ergen ve yetişkinlerde depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları ve madde bağımlılığı gibi birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkili olduğu yaygın olarak kabul görmekte, hatta ruh sağlığı bozukluklarının bir tanı ölçütü olarak kabul edilmektedir (McLaughlin ve diğ., 2011). Fredrickson ve diğ., (2003) psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, tehdit edici olarak algılanan stresli durumlarda; öfke, üzüntü ve korku gibi negatif duygular yerine şükran, ilgi ve sevgi gibi olumlu duyguları daha fazla deneyimlediklerini bulmuşlardır. Dayanıklı bireylerin, olumlu duyguları daha fazla deneyimlemesi duygularını etkili şekilde düzenleyebildiklerini, bu olumlu duygularla bakış açısının değişebildiğini ve stresle etkili baş etmeye katkıda bulunduğunu yansıtmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2000; Tugade ve Fredrickson, 2004).

Psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve baş etmenin birlikte ele alındığı araştırmalarda yöntemsel olarak bazı farklılıklar dikkat çekmektedir. Birbiri ile yakından ilişkili bu kavramların ilişkisini test eden araştırmalarda duygu düzenleme ya da baş etmenin dayanıklılık üzerinde doğrudan ya da dolaylı etkilerinin test edildiği gözlenmiştir. Folkman ve Lazarus'un (1988) duygular ve baş etme ilişkisini test ettikleri araştırmada stresli etkileşimlerde birincil değerlendirme aşamasında bilişsel değerlendirmenin duyguları içerdiği ve dolayısıyla baş etmeyi etkilediği varsayımına dayanarak baş etme aracı bir değişken olarak test edilmiştir. Ancak duyguların baş etmeyi etkilediği ya da baş etmeden etkilendiği şeklinde çift yönlü bir etkisinin olabileceğini ve bu iki değişken arasında nedensel ilişki kurmanın güçlüğünü vurgulamışlardır. Gross (1998) ise geleneksel baş etme ve güncel duygu düzenleme kavramlarının birbirine benzemesine ve genellikle birlikte ele alınmasına rağmen, birbirinden farklı yapılar olduğunu vurgulamıştır. Buna göre baş etme duygu düzenlemeyi ya da duygusal olmayan eylemleri içerebilmektedir. Benzer şekilde duygu düzenleme baş etme tanımında ifade edildiği gibi kişinin kaynaklarını zorlayıcı olan ya da olmayan durumlarda geçerli olabilir. Lazarus ve Folkman'ın (1987) etkileşim teorisinde bilişsel değerlendirme ve baş etme iki temel teorik yapı olarak ele alınmaktadır. Duygular ise doğrudan gözlenemeyen içsel süreçler, niteliği ya da yoğunluğu kişi-çevre değişkenlerine göre değişebilen yapısından dolayı; psikolojik iyilik, bedensel sağlık ve

sosyal işlevleri etkileyen, stresli etkileşimlerin hemen ardından ya da bir süre sonra gözlenebilen bir sistem, bir bakıma kısa süreli sonuçlar olarak ele alınmaktadır. Daha sonraları duyguların baş etme üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar gerek duyguların gerek baş etmenin karmaşık yapısından dolayı teorik yapı açısından çok fazla açıklayıcı olamamıştır (Folkman ve Lazarus, 1988). Alan yazındaki bu bulgular psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve baş etmenin birbiri ile ilişkili psikolojik özellikler olduğunu yansıtmaktadır. Ancak ayrı ayrı ele alındığında aralarında güçlü ilişkilerin olduğu belirtilen bu psikolojik özelliklerin birlikte ele alındığı araştırmaların (Troy ve Mauss, 2011) daha sınırlı sayıda olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrenimi dönemine denk gelen ergenlik sonu ve genç yetişkinlik döneminde, gençler birçok çevresel ve içsel stresli durumlara maruz kalmaktadır (Tusaie ve diğ., 2007; Steinhart ve Dolbier, 2008). Gençler bir yandan mesleki hazırlık, kariyer planlaması gibi akademik gelişimlerine yönelik, diğer yandan üniversiteye uyum, duygusal ve sosyal ilişkiler gibi yaşam alanlarında stres yaşamaktadır. Dolayısıyla gelişim dönemlerine özgü bu stres kaynakları psikolojik olarak dayanıklı olmalarını gerektirmektedir (Munro ve Pooley, 2009). Bu araştırmada burada özetlenen dayanıklılık, baş etme ve duygu düzenleme konusundaki araştırma bulgularına dayanarak, üniversite öğrencilerinde, bilişsel duygu düzenleme ve baş etme yollarının psikolojik dayanıklılığı yordama gücünün ayrı ayrı ve birlikte test edilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin baş etme ve duygu düzenleme düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarını ne düzeyde yordadığının belirlenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları, Batı Karadeniz Bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesinin Eğitim Fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören, 242'ü (% 63) kız ve 142'si erkek (% 37) olmak üzere toplam 384 üniversite öğrencisinden oluşturmaktadır. Araştırma katılımcıların yaş ranjı 19-33 ve yaş ortalaması $X=21.06$ ($s=1.51$) dir. Katılımcılardan; 201'i 2.sınıf (%52.4), 120'si 3.sınıf (%31.3) ve 63'ü 4.sınıf (%16.4) öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların kişisel bildirimine dayanarak belirlenen, algılanan sosyo ekonomik düzey yönünden dağılımlarına bakıldığında; 19 katılımcı düşük (%4.9), 8 katılımcı yüksek (%2.1) ve 357 katılımcı orta (%93.0) sosyo ekonomik düzey olarak işaretlemiştir. Bu bakımdan araştırma katılımcısı üniversite öğrencilerinin algılanan gelir düzeyinin ağırlıklı olarak orta gelir düzeyini temsil ettiği söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Orijinali Personal Views Survey III-R olarak geçen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Durak (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Öz-bildirim ölçeği olan ölçek, toplam 18 maddeden ve 4'lü derecelendirmeden (0-Hiç doğru değil, 3-Çok doğru) oluşmaktadır. Söz konusu ölçek, Varoluşçu psikolojinin önemli yapılarından biri olan; bireyin psikolojik kaynaklarını, yaşama bağlılığını, olayları kontrol edebilme gücünü ve olaylardan olumlu kazançlar elde etmesi anlamına gelen psikolojik dayanıklılığı ölçmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında faktör yapısını belirleme amaçlı faktör analizi yapılmış ve orijinalindeki 3 faktörlü yapının Türk örnekleme ayrışmadığı, tek faktörde toplandığı bulunmuştur. Yine ölçeğin yapı geçerliği, psikolojik belirtiler, stres ve sosyal destek gibi ilişkili bazı değişkenlerle test edilmiştir. İç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 18 maddelik ölçek için .62, Gutmann ölçek yanılama güvenilirliği .66 olarak raporlaştırılmıştır.

Baş Etme Yolları Ölçeği: Orijinali Ways of Coping Questionnaire (WCQ) olarak geçen Baş etme Yolları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanmış formu (Senol-Durak, Durak ve Elagöz, 2011) kullanılmıştır. Ölçek klinik ve klinik olmayan bağlamlarda, bireylerin baş etme stillerini ölçen, toplam 31 maddeden oluşan ve 5'li derecelendirme (0-Hiçbir zaman, 4-Her zaman) türünde bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekte; Planlı Problem Çözme, Kendine Saklama, Sosyal Destek, Kaçınma, Sorumluluğu Kabul etme, Kadercilik ve Doğaüstü Güçlere İnanış-Batıl İnançlar olmak üzere 7 alt boyut bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri ve yetişkin örneklemi ile açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile geçerliği uyarlama çalışmasında test edilmiştir. Ölçeğin uyarlanmasında; öz-saygı, negatif duygular ve Beck Depresyon Ölçeği puanları ile eş zamanlı geçerlilik ve iç tutarlılık; madde toplam puan ve ayırt edici güvenirlik çalışmaları ile psikometrik özellikleri test edilmiş ve literatüre sunulmuştur. Faktör analizi çalışmasında, ölçeği oluşturan alt boyutların ve maddelerin toplam varyansın %59'unu açıkladığı, alt boyutların güvenirlik katsayılarının ise .67 ile .84 arasında olduğu raporlaştırılmıştır (Şenol Durak, Durak ve Elagöz,2011). Bu araştırmanın örneğinde baş etme yolları alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları; Planlı Problem Çözme .784, Kendine Saklama .782, Sosyal Destek .658, Kaçınma .524, Sorumluluk Kabul etme .603, Kadercilik .662 ve Doğaüstü Güçlere İnanış .778 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği: Orijinali Cognitive Emotion Regulation Questionnaire- (CERQ), (Garnefski ve Kraaij, 2001) olarak geçen ölçek Türkçe'ye Tuna ve Bozo (2012) tarafından uyarlanmıştır. Bireylerin olumsuz yaşam olayları ardından kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemeye yönelik öz-bildirim niteliğindeki ölçek, toplam 36 maddeden ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Kendini suçlama, Kabullenme, Düşünceye odaklanma, Pozitif tekrar odaklanma, Plana tekrar odaklanma, Pozitif yeniden değerlendirme, Bakış açısına yerleştirme, Yıkım, Diğerlerini suçlama olarak adlandırılan alt boyutların her biri 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yanıtlanmasında 5'li derecelendirme (1-Hiçbir zaman; 5-Her zaman) kullanılmakta, her bir alt ölçekten alınan puanlar 4-20 arasında değişmekte, puanların yüksekliği bireyin söz konusu duygu düzenleme yaklaşımını daha fazla kullandığını yansıtmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında, ölçekte yer alan maddelerin, madde faktör yüklerinin .34 ile .85 arasında olduğu, standartlaştırılmış faktör yüklerinin ise bütün maddelerde .45 üzerinde olduğu, doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının ise ölçeğin orijinalinde ölçülen 9 faktörlü yapıyı desteklediği belirtilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında (Tuna ve Bozo, 2012) Baş etme Yolları Ölçeği (Ways of Coping Inventory) ve Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory) ile ilişkileri test edilmiştir. Buna göre bilişsel duygu düzenlemenin; pozitif yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek ve pozitif yeniden değerlendirme alt boyutlarının problem odaklı baş etme ile pozitif anlamlı ($p < .01$), yıkım ve kendini suçlama alt boyutlarının ise negatif anlamlı ($p < .01$) ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca; kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile bütün semptomlar ve toplam patoloji puanı arasında anlamlı pozitif ilişkiler ($p < .01$) sergilediği raporlaştırılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan, Kişisel Bilgi Formu'nda, araştırma katılımcılarının yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan gelir düzeyi hakkında bilgiler toplanmıştır. Toplanan bu bilgiler araştırma örneklemini tanımlayıcı bilgiler olarak kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçekler araştırmacılar tarafından örnekleme alınan öğrencilere, 2017-18 öğretim yılında, öğretim elemanlarının izni alınarak ders saati öncesi ya da sonrası toplu halde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde araştırmanın amacı hakkında kısa bilgi verilmiş, gönüllülük ve gizlilik ilkesi vurgulanmış ve ölçeğin yanıtlanmasına ilişkin yönergeler açıklanmıştır. Uygulamalar yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

Verilerin analizi

Verilerin analizinde, SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Analizler öncesinde; sınırlı sayıdaki eksik verilerin belirli bir örüntü sergilemediği belirlenmiş, seri ortalaması yöntemi ile eksik veriler atanmıştır. Ayrıca araştırma verileri; normal dağılım, homojenlik ve çoklu bağlantı yönünden incelenmiş ve regresyon analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ele alınan değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon analizi tekniği ile incelenmiştir. Bilişsel duygu düzenleme ve baş etme yaklaşımlarının psikolojik dayanıklılığı yordama gücü ayrı ayrı çoklu regresyon analizi ile her ikisinin birlikte yordama gücü ise aşamalı regresyon analizi ile incelenmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bağımsız değişkenleri ile bağımlı değişkeni olan psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler Çizelge.1de verilmiştir.

Çizelge 1. Bağımsız değişkenler ile psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyon katsayıları

Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları	Psikolojik Dayanıklılık r	Baş Etme Yolları Alt Boyutları	Psikolojik Dayanıklılık r
Kendini suçlama	-,048	Planlı Problem Çözme	,245
Kabullenme	-,092	Kendine Saklama	-,162
Düşünceye odaklanma	,124	Sosyal Destek	,117
Pozitif tekrar odaklanma	,152	Kaçınma	-,027
Plana tekrar odaklanma	,337	Sorumluluk Kabul etme	-,297
Pozitif yeniden gözden geçirme	,384	Kadercilik	-,04
Bakış açısına yerleştirme	,160	Doğaüstü Güçlere İnanış	-,108
Yıkım	-,210		
Diğerlerini suçlama	-,029		

Çizelge 1’de bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından sırasıyla; pozitif yeniden gözden geçirme ($r=.384, p<.05$) ve plana tekrar odaklanma ($r=.337, p<.001$) ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif, yıkım ($r=-.210, p<.05$) ile psikolojik dayanıklılık arasında ise negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenlemenin kendini suçlama ve diğerlerini suçlama alt boyutları dışında kalan bütün boyutların, psikolojik dayanıklılık ile düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Baş etme yaklaşımlarından ise; planlı problem çözme ($r=.245, p<.05$) ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif, sorumluluk kabul etme ($r=-.297, p<.001$) ile psikolojik dayanıklılık arasında ise negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Baş etme yaklaşımlarından kaçınma ve Kadercilik boyutu dışındaki yaklaşımlarla psikolojik dayanıklılık arasında düşük düzeyde ilişkiler olduğu gözlenmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının (Çizelge.2) ve baş etme yaklaşımlarının (Çizelge.3) psikolojik dayanıklılık düzeyini yordama gücünü test etmek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

Çizelge.2. Bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının psikolojik dayanıklılığı yordama gücüne ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
1	,431	,186	,166	9.490	,000
Değişkenler	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar		
	B	Standart Hata	Beta	t	p
(Sabit)	23.959	2.773		8.641	.000*
Kendini suçlama	-.037	.144	-.014	-.256	.798
Düşünceye odaklanma	-.002	.135	-.001	-.017	.987
Kabullenme	-.181	.111	-.086	-1.629	.104
Pozitif tekrar odaklanma	-.018	.11	.008	-.155	.877
Plana tekrar odaklanma	.300	.158	.126	1.905	.058
Pozitif yeniden gözden geçirme	.685	.156	.302	4.400	.000*
Bakış açısına yerleştirme	-.039	.120	-.018	-.321	.748
Yıkım	-.244	.119	-.115	-2.057	.040*
Diğerlerini suçlama	.11	.130	.044	84	.399

sd=9.374; *p<.05

Çizelge 2'de bilişsel duygu düzenlemenin psikolojik dayanıklılığın yaklaşık % 19'unu açıkladığı [$R^2 = .186$, $F_{(9/374)}=9.490$, $p<.05$] gözlenmektedir. Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından; pozitif yeniden gözden geçirme ($\beta=.302$; $t=4.400$, $p<.05$) ve yıkımın ($\beta=.119$, $t=-2.057$, $p<.05$) psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur. Bu bulgulara göre, pozitif yeniden gözden geçirme arttıkça ve yıkım azaldıkça psikolojik dayanıklılık artmaktadır.

Çizelge.3. Baş etme yaklaşımlarının psikolojik dayanıklılığı yordama gücüne ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
2	,403	,163	,147	10.444	,000
Değişkenler	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayıları		
	B	Standart Hata	Beta	t	p
(Sabit)	31.310	1.723		18.170	.000
Planlı problem çözme	.381	.087	.232	4.357	.000*
Kendine saklama	-.095	.091	-.057	-1.048	.295
Sosyal destek	.180	.115	.090	1.568	.118
Kaçınma	.043	.095	.025	.457	.648
Sorumluluk kabul etme	-.562	.112	-.277	-5.008	.00*
Kadercilik	-.151	.098	-.084	-1.544	.13
Doğüstü güçlere inanç	-.03	.097	-.008	-.133	.894

sd=7.376; *p<.05.

Çizelge.3 incelendiğinde, baş etme yaklaşımlarının psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığı ($R^2=.163$, $F_{(7/376)}=10.444$, $p<.05$) gözlenmektedir. Baş etme yaklaşımları hepsi birlikte psikolojik dayanıklılığın yaklaşık % 16'sını açıklamaktadır. Ayrıca baş etme yaklaşımlarından planlı problem çözme ($\beta=.232$, $t=4.357$, $p<.05$) ve sorumluluk kabul etme ($\beta=$

-.277, $t=5.008$, $p<.05$) psikolojik dayanıklılığın anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Buna göre planlı problem çözme arttıkça ve sorumluluk alma azaldıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi artmaktadır.

Çizelge.4 Bilişsel duygu düzenleme ve baş etme yaklaşımlarının psikolojik dayanıklılığı birlikte yordayıcılığına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	SE of the Estimate	Değişim İstatistikleri				
					R ² Değişimi	F Değişimi	sd1	sd2	F Değişimi p
1	.431 ^a	.186	.166	6.205	.186	9.490	9	374	.000
2	.473 ^b	.224	.190	6.116	.038	2.568		367	.014

Model 1. Bilişsel Duygu Düzenleme, a: Yordayıcı: (sabit), diğerlerini suçlama, plana yeniden odaklanma, kabullenme, olumlu yeniden odaklanma, kendini suçlama, bakış açısına yerleştirme, derin düşünme, yıkım, olumlu yeniden değerlendirme

Model 2. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yaklaşımları, b: Yordayıcı: (sabit), diğerlerini suçlama, plana yeniden odaklanma, kabullenme, olumlu yeniden odaklanma, kendini suçlama, bakış açısına yerleştirme, derin düşünme, felaketleştirme, olumlu yeniden değerlendirme, sosyal destek, kendine saklama, kadercilik, kaçınma, doğaüstü güçlere inanç, sorumluluk alma, planlı problem çözme.

Çizelge.4' de bilişsel duygu düzenlemenin tek başına psikolojik dayanıklılığın yaklaşık %19'nu açıkladığı ($R^2=.186$, $F_{(9/374)}=9.490$, $p<.05$), baş etme yaklaşımları eklendiğinde ise yaklaşık % 23'sünü açıkladığı ($R^2=.224$, $F_{(7/367)}=2.568$, $p<.05$) bulunmuştur. Bu bulgu, baş etme yaklaşımlarının bilişsel duygu düzenlemeye ek olarak psikolojik dayanıklılığa katkısının anlamlı olduğunu ($p=.014$, $p<.05$) yansıtmaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın, psikolojik dayanıklılığın anlamlı pozitif yordayıcıları olarak bulunan bilişsel duygu düzenlemede pozitif yeniden gözden geçirme ve ve baş etme yaklaşımlarından planlı problem çözme ile ilgili sonuçları, daha önceki araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Alan yazında pozitif yeniden değerlendirme ve planlama gibi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (Hoge, Austin ve Pollack, 2007; Southwick, Vythilingam ve Charney, 2005) ve problem çözme baş etme yaklaşımının (Li ve Yang, 2016) psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğunu destekleyici bulgular bulunmaktadır. Gross (1999) ise pozitif yeniden değerlendirmenin hem stres azaltmada hem de duygular üzerinde önemli işlevsel bir rolü olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde depresyon ve kaygı bozukluğu olan bireylerle yapılan bir çalışmada, plana odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirmenin, dayanıklılığın önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Min, Yu, Lee ve Chae, 2013). Tugade ve Fredrickson (2004; 2006) ise psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, stresli durumlarda, problemleri yeniden değerlendirmek ve yorumlamak için kendilerine zaman tanıyarak, yeni davranış alternatifleri bulmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Dolayısıyla olumsuz bir durum karşısında bu bireyler stresli durumla ilgili pozitif bir değerlendirme yoluna gidebilmektedir. Diğer bir ifadeyle, yeniden plan yapabilme ya da o durumu yeniden gözden geçirebilme becerisine sahip bireyler, olumsuz durumu avantaja çevirebilmekte ya da o durumdan en az nasıl etkilenebileceğinin yollarını arayabilmektedir. Ayrıca pozitif değerlendirme ile bireyler, negatif olaylar karşısında duygularını daha etkili bir şekilde düzenleyebilmektedirler. Araştırmanın sonuçları, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin, pozitif yeniden gözden geçirme gibi bilişsel duygu düzenleme ve planlı problem çözme yaklaşımını kullanabildiklerini yansıtmaktadır. Araştırma bulguları, planlı problem çözme çabasının harekete geçirilebilmesi için öncelikle bilişsel olarak pozitif değerlendirme düzenlemesine gereksinim olduğunu düşündürmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım ve baş etme yaklaşımlarından sorumluluk kabul etmenin psikolojik dayanıklılık ile negatif anlamlı ilişkisi ve aynı zamanda anlamlı yordayıcıları olduğu sonucu, araştırmanın dikkate değer sonuçlarıdır. Yıkım kavramı adından da anlaşılacağı üzere olayların olumsuz yönlerini abartmayı ve felaketleştirmeyi, dolayısı ile olumsuz duyguları harekete geçirmeyi yansıtmaktadır. Bir bakıma pozitif yeniden değerlendirmenin tam karşıtı bir bilişsel değerlendirmeyi ifade etmektedir. Diğer yandan baş etme yaklaşımlarından sorumluluk almanın psikolojik dayanıklılık ile negatif ilişkisi ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusu, ölçeğin geliştirme ya da uyarlama çalışmasında, bu alt boyutun adlandırılmasından kaynaklanan bir sorun olabileceğini düşündürmektedir. Ölçeğin bu alt boyutundaki maddeler ayrıntılı incelendiğinde; 'Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm', 'Bu benim suçum diye kendimi suçlarım', 'sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm' gibi maddeler bulunduğu dikkat çekmektedir. Oysa bilişsel duygu düzenlemenin psikolojik dayanıklılıkla ilişkili bulunmayan kendini suçlama boyutunda da 'suçlanacak kişinin ben olduğunu düşünürüm', 'olanlardan sorumlu olan kişinin kendim olduğunu düşünürüm', 'durumla ilgili yaptığım hatalar hakkında düşünürüm', 'benden kaynaklanmış olmalı diye düşünürüm' gibi benzer maddeler bulunmaktadır. Bu araştırmanın bulguları maddeleri oldukça benzerlik gösteren, baş etme yaklaşımı olarak geçen sorumluluk kabul etmenin, duygu düzenleme yaklaşımı olarak geçen kendini suçlama alt boyutuna göre psikolojik dayanıklılığı daha anlamlı yordadığını göstermektedir. Yakın zamanlarda araştırmaların yoğunlaştığı kendini suçlama, kendini eleştirme gibi yaklaşımların, normal ve klinik gruplarla yapılan araştırmalarda depresyona yakınlığı artıran bir risk faktörü olduğu bulguları (Ehret, Joormann ve Berking, 2015) bu araştırmanın bulguları ile kısmen benzerlik göstermektedir. Southwick ve Charney (2012) olumlu duyguların, bilişsel esnekliğin, duygu düzenleyebilme, başa çıkma öz yeterliğinin ve sosyal desteğin hem stres azaltıcı hem de psikolojik dayanıklılığı destekleyici faktörler olduğunu belirtmişlerdir.

Wiebe ve Williams (1992) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucuna göre, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler, herhangi bir problem durumu ile karşılaştığında daha aktif ve problem odaklı stratejiler kullanırken; dayanıklılık düzeyi düşük olanlar olayı inkâr etme ya da kaçınma gibi davranışlar sergilemektedirler. Benzer şekilde Klag ve Bradley (2004) psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, stresli durumlarda kaçınmacı yaklaşımlar yerine, problem çözme ve planlama gibi aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmayı tercih ettiklerini bulmuşlardır. Başka bir ifade ile psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, stresli yaşam olaylarını kontrol edebilmek amacıyla aktif girişimde bulunabilmekte ve bu tür olumsuz olayları bir tür gelişim ve öğrenme aracı olarak değerlendirebilmektedirler (Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995; Hanton, Evans ve Neil, 2003). Örneğin; iş kaybı gibi olumsuz bir yaşam olayı deneyimlemi ancak dayanıklılığı yüksek bireylerin; planlı problem çözme ve olumlu yeniden gözden geçirme gibi baş etme yöntemlerini kullandıkları görülmüştür (Crowley, Harslip ve Hobdy, 2003). Diğer bir ifadeyle, bu baş etme yöntemleri beklenmedik veya stresli durumlarda, bireyin potansiyel olarak sahip olduğu baş etme kaynaklarını harekete geçirmede etkili olmaktadır. Yani psikolojik dayanıklılık stresli ya da olumsuz olarak değerlendirilecek herhangi bir yaşam olayının olumsuz etkisini azaltıcı işlev görmektedir (Rhodewalt ve Zone, 1989).

Son olarak araştırmanın genel sonuçlarından biri olan, bilişsel duygu düzenlemeye ek olarak baş etmenin psikolojik dayanıklılık üzerindeki katkısının anlamlı olduğu bulgusu, baş etmenin bilişsel duygu düzenlemeye göre daha kapsamlı bir psikolojik yapı olduğu; bilişsel, duygusal ve davranışsal bütün çabaları içerdiği yönündeki öncül kuramsal açıklamaları (Lazarus ve Folkman, 1984; Gross, 1999) desteklemektedir. Gross (1999) duygu düzenlemenin anlık kısa süreli, baş etmenin ise uzun süreli tepkilere yoğunlaştığını belirterek iki psikolojik yapının farkını vurgulamıştır. Yine bilişsel duygu düzenlemenin baş etmenin bir alt boyutu olarak kabul

edilebileceğini, baş etme çabalarında duygusal olmayan eylemlerin de bulunduğunu belirten başka bazı araştırmacılar bulunmaktadır (Phillips ve Power,2007).

Araştırmada, üniversite öğrencilerinde baş etme ve bilişsel duygu düzenlemenin ayrı ayrı ve birlikte psikolojik dayanıklılığı yordayan özellikler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin stresli durumlarda kullandıkları pozitif yeniden gözden geçirme gibi bilişsel duygu düzenleme ve planlı problem çözme çabalarının psikolojik dayanıklılık özelliklerinin tanınmasında ele alınabilecek değişkenler olduğunu yansıtmaktadır. Özetle bu araştırmanın sonuçları Gross'un (1999) duygu düzenleme ve baş etme kavramlarını ayırt etme çabaları ile başlayan, literatürde genellikle ayrı psikolojik yapılar olarak ele alınan ve ruh sağlığı üzerinde etkisi test edilen bilişsel duygu düzenleme ve baş etme yaklaşımlarının birbiri ile yakından ilişkili boyutları bulunsa da baş etmenin bilişsel duygu düzenlemeden daha kapsamlı bir nitelik olduğunu yansıtmaktadır. Diğer yandan bu araştırmanın sonuçları, sonuç değişkeni olarak ele alınan psikolojik dayanıklılık kavramının ölçümünde kullanılan ölçme aracının davranışsal tepkilerden çok bilişsel ve duygusal boyutu ağırlıklı olarak değerlendirdiğini düşündürmektedir. Ancak araştırma sonuçlarının yorumlanmasında, duygu düzenlemenin sadece bilişsel boyutunun dikkate alındığı göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca araştırma verilerinin toplandığı üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyi yüksek bir grubu temsil ettiği ve bundan kaynaklanan duygu düzenleme, baş etme ve psikolojik dayanıklılık ilişkilerinin farklı örneklerde değişiklik gösterebileceği dikkate alınmalıdır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının artırılması amacıyla, etkili baş edebilme ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik psikolojik destek hizmetleri verilebilir. Bu amaçla üniversite psikolojik danışma merkezlerinde, bireysel ya da grup çalışmaları ile dayanıklılık düzeylerini artıracak nitelikte çalışmalar planlanması yararlı olacaktır. Aynı zamanda farklı örneklem gruplarıyla, psikolojik dayanıklılığın ilişkili olabileceği kişisel ve kültürel özellikleri belirlemeye yönelik araştırmalar yapılmasının bu özelliğin tanınması ve güçlendirilmesi çalışmalarında yararlı olacağı önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Durak, M. (2002). Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59(1), 20.
- Crowley, B. J., B. Harslip & Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of adult development*, 10(4), 237-248.
- Davidson, J., Stein, D. J., Rothbaum, B. O., Pedersen, R., Szumski, A., & Baldwin, D. S. (2012). Resilience as a predictor of treatment response in patients with posttraumatic stress disorder treated with venlafaxine extended release or placebo. *Journal of Psychopharmacology*, 26(6), 778-783.
- Dumont, M. ve Provost, M.A.(1998). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-362.
- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496-1504.
- Florian, V., Mikulincer, M. & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 687-695.

- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire–development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences*, 41(6), 1045-1053.
- González-Torres, M., & Artuch-Ragarde, R. (2014). Resilience and coping strategy profiles at university: Contextual and demographic variables. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), 621-648.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281– 291.
- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2002). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and Coping*, 16 (2), 167-184.
- Hoge, E. A., Austin, E. D., & Pollack, M. H. (2007). Resilience: research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and anxiety*, 24(2), 139-152.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Klag, S. & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9, 137-161.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological stress and coping in adaptation and illness. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5, 321–333.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- Li, M. H., & Yang, Y. (2016). A Cross-Cultural Study on a Resilience–Stress Path Model for College Students. *Journal of Counseling & Development*, 94(3), 319-332.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A Study of high risk adolescents. *Child Development*, 62, 600–616.
- Luthar S.S., Sawyer J.A. & Brown P.J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, 105–115.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- McLaughlin, K. A., Mark L. Hatzenbuehler, M. L., Douglas S. Mennin, D.S ve Susan Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion Dysregulation and Adolescent Psychopathology: A Prospective Study. *Behav. Res. Ther.* September; 49(9): 544–554.
- Mcrae, K., ve Gross, J.J. (2020). Emotion Regulation. *Emotion* 20(1): 1-9.

- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013?). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Munro, B., & Pooley, J. A. (2009). Differences in resilience and university adjustment between school leaver and mature entry university students.
- Phillips, K.F. V. and M. J. Power, M.J.(2007). A New Self-Report Measure of Emotion Regulation in Adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145–156.
- Resnick, M. D. (2000). Resilience and protective factors in the lives of adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 27(1), 1-2.
- Rhodewalt, F., & Zone, J. B. (1989). Appraisal of life change, depression, and illness in hardy and nonhardy women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 81–88.
- Senol-Durak, E., Durak, M., & Elagöz, F. Ö. (2011). Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(2), 172-185.
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., & Steinhardt, M. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of behavioral medicine*, 23(3), 311-328.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual. Review Clinical. Psychology*, 1, 255-291.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338, 79-82.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American college health*, 56(4), 445-453.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30-44.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2006). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333.
- Tuna, E. & Bozo, Ö.(2012). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Factor Structure and Psychometric Properties of the Turkish Version. *J Psychopathol Behav Assess*,34,564–570. DOI 10.1007/s10862-012-9303-8
- Tusaie, K., Puskar, K. ve Sereika, S. M. (2007). A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 39(1), 54-60.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-92.
- Wiebe, D. J., and Williams, P. G. (1992). Hardiness and health: A social psychophysiological perspective on stress and adaptation. *Journal of Social and Clinical Psychology* 11(3), 238-262.
- Williams, P. G., Wiebe, D. J., & Smith, T. W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of behavioral medicine*, 15(3), 237-255.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(02), 152-169.