

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

AİLE İÇİ İLETİŞİM İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ZİHİNSELLEŞTİRME VE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

HAZIRLAYAN
MERVE GÜL BUÇAKCI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ BURÇİN AKIN SARI

ANKARA - 2022

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK
RAPORU

Tarih: 08 / 06 / 2022

Öğrencinin Adı, Soyadı: Merve Gül Buçakcı

Öğrencinin Numarası: 21910330

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı

Tez Başlığı: Aile İçi İletişim ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme ve Psikolojik Esnekliğin Etkilerinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 62 sayfalık kısmına ilişkin, 06 / 06 / 2022 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 2 'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

ONAY

Tarih: 08 / 06 / 2022

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı

Değerli Olduğunu Hissedemeden Büyüyen

Ama Pes Etmeyen Işığın Savaşçılarına...

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecim boyunca beni destekleyen, hep daha iyisini yapabilmem konusunda beni yüreklendiren, her zaman sorularımı sabırla cevaplayan ve yol gösterici olan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Özlem Kahraman Erkuş'a ve yolun sonunda bize katılarak emeğini ve ilgisini esirgemeyen, her türlü yardımı sağlayan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı'ya çok teşekkür ederim.

Klinik psikolog olma yolumda vizyonumu geliştirmeme ve yolumu belirlememe yardımcı olan ve ne zaman başvursam özveriyle yaklaşan sayın Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'na, Dr. Esra Güven'e ve Uzm. Psk. Didem Sevük'e ayrıca teşekkürü borç bilirim.

Tez savunma sürecimde en başından bu yana yanımda olan ve tüm samimiyetiyle bilgisini esirgemeyen sayın Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Uyar Suiçmez'e ve benim için kıymeti lisans dönemime dayanan, o zamanlardan dönüşeceğim kişiyi destekleyen ve savunma jürimde yer alarak bilgi paylaşımı ile beni mutlu eden sayın Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ertekin'e çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimde sadece eğitimime odaklanmam için her türlü özveriye gösteren, baskı altında hissetmem için her koşulda maddi ve manevi destek sunan canım aileme; abladan öte tüm eğitim hayatımda yeri geldiğinde ebeveynlerim olan ablalarım Fatma Ünalar ve Fadime Halaçeli'ye bugünkü beni oluşturmamdaki destekleri için çok teşekkür ederim.

Uzun yıllardır benimle olan, akademik yaşamımın her adımında, her düşmemde, her kalkmamda, her hayal kırılığında ve her sevincimde olan ve beni desteklemekten, bana inanmaktan hiç vazgeçmeyen yol arkadaşım Eren Yalçın'a hayatımda olduğu için çok teşekkür ederim.

Hiç bitmeyen dostlukları ile vazgeçtiğim anlarda beni ayakta tutan, bana olan inançlarından hiç vazgeçmeyerek güç veren çocukluk arkadaşlarım; Ayşenur Dirican'a, Burçe Tanrıverdi'ye, İlayda Yeniay'a ve İlgi İlgin'e her anımda yanımda olduklarından ötürü çok teşekkür ederim. Ayrıca, ODTÜ'nün bana kattıklarında birinci sırada olan canım arkadaşlarım Cennet Süzme'ye, Ezgi Melisa Yüksel'e ve Hatice Dedetaş'a yüksek lisans sürecimde her başım sıkıştığında yardımlarını esirgemedikleri için teşekkür ederim.

Belli bir yaşa geldikten sonra bile yakın arkadaşlıkların hala olabildiğini gösteren, Başkent Üniversitesi'nin bana kazandırdığı canım dostum Afra Atılğan'a, bu yolda beraber ağlayıp güldüğümüz ve birbirimizi her koşulda destekleyerek ilerleyebildiğimiz için teşekkür ederim.

ÖZET

BUÇAKCI, Merve Gül. Aile İçi İletişim ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme ve Psikolojik Esnekliğin Etkilerinin İncelenmesi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, 2022.

Bu araştırmanın temel amacı bireylerin büyüdüğü evdeki aile içi iletişim yaklaşımları ile şu andaki psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve psikolojik esnekliklerinin etkilerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aile içi iletişim yönelimlerinin psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisinde zihinselleştirmenin aracı ve psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemi, 18-70 yaş aralığındaki ($M = 31.78$, $SS = 9.25$) en az ergenlik dönemine kadar bir ailede büyümüş 610 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Aile İletişim Kalıpları, Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği, Zihinselleştirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS programı ve Hayes'in PROCESS macro eklentisi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; uyum ve diyalog yönelimli aile içi iletişim, zihinselleştirme ve psikolojik esneklik ile psikolojik sağlamlığın arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Araştırmada yaşın psikolojik sağlamlık ile bir ilişkisi tespit edilmemiş olup psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre de farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca hem diyalog yönelimli aile içi yaklaşım hem de uyum yönelimli aile içi yaklaşımla psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye zihinselleştirme aracılık etmektedir. Ek olarak, psikolojik esnekliğin uyum yönelimli aile içi iletişim yaklaşımı ile psikolojik sağlamlık arasındaki zihinselleştirme aracılığıyla olan dolaylı ilişkiyi düzenleyebildiği görülmüştür. Bulgular alanyazın doğrultusunda tartışılmış olup verilerin hem kuramsal alanda hem de klinik uygulamalarda kullanılabilecek önemli bilgiler sunduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aile içi iletişim, psikolojik sağlamlık, zihinselleştirme, psikolojik esneklik, aile içi iletişim kalıpları

ABSTRACT

BUÇAKCI, Merve Gül. Investigation of the Effects of Mentalization and Psychological Flexibility on the Relationship between Family Communication and Psychological Resilience. Baskent University, Institute of Social Sciences, Master's in Clinical Psychology, 2022.

The main purpose of this research is to examine the effects of mentalization and psychological flexibility on the relationship between individuals' family communication approaches at home and their current psychological resilience. For this purpose, it was investigated whether mentalization has a mediator and psychological flexibility has a moderating effect on the relationship between family communication orientations and psychological resilience. The sample of the study consisted of 610 participants in the 18-70 age range ($M = 31.78$, $SD = 9.25$) who grew up in a family at least until puberty. Personal Information Form, Family Communication Patterns Scale, Adult Resilience Scale, Mentalization Scale, and Psychological Flexibility Scale were used as data collection tools in the study. SPSS program and PROCESS macro plugin were used to analyze the obtained data. According to the findings of the research; the relationship between conformity and conversation orientation in family communication, mentalization, psychological flexibility and resilience was found to be significant. In the study, there is no significant difference gender and psychological resilience and no significant relationship between age and resilience. Moreover, mentalization mediates the relationship between both the conversation-oriented family approach and the conformity-oriented family approach and psychological resilience. In addition, it has been observed that psychological flexibility can moderate the indirect relationship between the conformity-oriented family communication approach and psychological resilience through mentalization. The findings were discussed in line with the literature, and it is thought that the data provide important information that can be used both in the theoretical field and in clinical applications.

Keywords: Family communication, resilience, mentalization, psychological flexibility, family communication patterns

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
1. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Psikolojik Sağlamlık.....	3
1.1.1. Psikolojik sağlamlığın faktörleri.....	4
1.1.2. Psikolojik sağlamlığın kuramsal çerçevesi.....	6
1.1.3. Psikolojik sağlamlık ile cinsiyet ve yaş arasındaki ilişki.....	7
1.2. Aile İçi İletişim.....	8
1.2.1. Aile içi iletişimin kuramsal çerçevesi.....	9
1.2.1.1. Aile içi iletişim kalıpları.....	9
1.2.2. Aile içi iletişim ile psikolojik sağlamlığa yönelik yapılan çalışmalar.....	10
1.3. Zihinselleştirme.....	11
1.3.1. Zihinselleştirmenin kuramsal çerçevesi.....	13
1.3.2. Zihinselleştirme ile aile içi iletişime yönelik yapılan çalışmalar.....	14
1.3.3. Zihinselleştirme ile psikolojik sağlamlığa yönelik yapılan çalışmalar.....	15
1.4. Psikolojik Esneklik.....	15
1.4.1. Psikolojik esneklik üzerine yapılan çalışmalar.....	16
1.5. Araştırmanın Amacı.....	18
1.6. Araştırma Soruları ve Hipotezler.....	18
1.7. Araştırmanın Önemi.....	21
2. BÖLÜM.....	22
GEREÇ VE YÖNTEM.....	22
2.1. Örneklem.....	22

2.2. Veri Toplama Araçları.....	24
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	24
2.2.2. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	24
2.2.3. Aile İletişim Kalıpları Ölçeği.....	25
2.2.4. Zihinselleştirme Ölçeği.....	26
2.2.5. Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	26
2.3. İşlem.....	27
2.4. Analiz Planı.....	28
3. BÖLÜM.....	29
BULGULAR.....	29
3.1. Korelasyon Analizi Sonuçları.....	29
3.2. Bağımsız Örneklemeler için T-Testi Sonuçları.....	31
3.3. Aracılık Analizi Sonuçları.....	32
3.4. Düzenleyicili Aracılık Analizi Sonuçları.....	34
4. BÖLÜM.....	40
TARTIŞMA.....	40
4.1. Değişkenler Arasındaki İkili İlişkilerin Tartışılması.....	40
4.2. Psikolojik Sağlamlık ile Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	48
4.3. Aile İçi İletişim Yönelimleri ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Zihinselleştirmenin Aracı Etkisinin Tartışılması.....	49
4.4. Psikolojik Esnekliğin Doğrudan ve Dolaylı Düzenleyici Etkisinin Tartışılması.....	51
4.5. Çalışmanın Klinik Doğurgaları.....	53
4.6. Çalışmanın Güçlülükleri, Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalara Öneriler.....	55
5. BÖLÜM.....	58
SONUÇ.....	58
KAYNAKÇA.....	61
EKLER	
EK 1: GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU	
EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
EK 3: YETİŞKİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ	
EK 4: AİLE İLETİŞİM KALIPLARI ÖLÇEĞİ	
EK 5: ZİHİNSELLEŞTİRME ÖLÇEĞİ	

EK 6: PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1: Psikolojik Sağlamlıkla İlişkili Risk Faktörleri.....	5
Tablo 2: Psikolojik Sağlamlıkla İlişkili Koruyucu Faktörler.....	6
Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	22
Tablo 4: Ölçümlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	29
Tablo 5: İkili Korelasyonlar.....	31
Tablo 6: Yaş ile Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutları Arasındaki İkili Korelasyonlar.....	31

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1: Aile İçi İletişimde Diyalog Yönelimli Yaklaşımla Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Zihinselleştirmenin Aracılık Etmesi.....	19
Şekil 2: Aile İçi İletişimde Uyum Yönelimli Yaklaşımla Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Zihinselleştirmenin Aracılık Etmesi.....	19
Şekil 3: Aile İçi İletişimde Diyalog Yönelimli Yaklaşımın Psikolojik Sağlıkla İlişkisinde Zihinselleştirmenin Aracı Etkisinin Psikolojik Esneklik Tarafından Düzenlenmesi.....	20
Şekil 4: Aile İçi İletişimde Uyum Yönelimli Yaklaşımın Psikolojik Sağlıkla İlişkisinde Zihinselleştirmenin Aracı Etkisinin Psikolojik Esneklik Tarafından Düzenlenmesi.....	20
Şekil 5: Diyalog Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlık Üzerindeki Doğrudan Etkisinin ve Zihinselleştirme Aracılığıyla Olan Dolaylı Etkisine İlişkin Modelin Gösterimi.....	34
Şekil 6: Uyum Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlık Üzerindeki Doğrudan Etkisinin ve Zihinselleştirme Aracılığıyla Olan Dolaylı Etkisine İlişkin Modelin Gösterimi.....	34
Şekil 7: Diyalog Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlık Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerinde Aldığı Değerler.....	35
Şekil 8: Diyalog Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlık Üzerine Doğrudan Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişimler.....	36
Şekil 9: Diyalog Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Zihinselleştirme Aracılığıyla Psikolojik Sağlık Üzerine Dolaylı Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişimler.....	36
Şekil 10: Uyum Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlık Üzerindeki Doğrudan Dolaylı Etkilerinin Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerinde Aldığı Değerler.....	37
Şekil 11: Uyum Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlık Üzerine	

Doğrudan Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişimler.....	38
Şekil 12: Uyum Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Zihinselleştirme Aracılığıyla Psikolojik Sağlamlık Üzerine Dolaylı Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişimler.....	39

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Megginson bir konferans konuşmasında Darwin'in Türlerin Kökeni kitabından esinlenerek "Ne güçlü olan tür hayatta kalır, ne de en zeki olan; değişime en iyi adapte olabildir hayatta kalan" demiştir (Megginson, 1963, aktaran Bakırcı ve Bakırcı, 2020). Bazı insanlar yaşadıkları olumsuzluklara karşı daha kolay uyum sağlayabilirken bazıları maruz kaldıkları olumsuzluklar karşısında toparlanmakta zorlanmaktadır. Onları diğer insanlardan ayıran özelliklerin neler olabileceği konusundaki araştırmalar psikolojik sağlamlığı akla getirmektedir. Pozitif psikoloji ya da diğer bir deyişle post modern psikoloji, son zamanlarda psikoloji alanında ilgi gören yeni alanlardan sayılmaktadır. Pozitif psikolojiyi geleneksel psikolojiden ayıran kısım, bireylere dair çalışırken onları patolojik ya da normallik dışı olarak ele almak yerine onların güçlü yönleri ve becerine odaklanan araştırmalar yürütülmesidir (Zakeri ve ark., 2010). Pozitif psikolojide ele alınan araştırma alanlarına örnek olarak mutluluk, iyi oluş ve psikolojik sağlamlık gibi olumlu yapılar gösterilebilir. Her ne kadar psikolojik sağlamlık belirli bir alandan ortaya çıkmış olsa da son zamanlarda hem dünyada hem de Türkiye'de farklı açılardan ele alınan önemli bir konu haline gelmiştir. Daha çok psikoloji alanında çalışılmasının yanı sıra son yıllarda disiplinler arası çalışmalarda da psikolojik sağlamlık kavramının kullanımı göze çarpmaktadır (Masten, 2018; Rutten ve ark., 2013).

Psikolojik sağlamlık kavramı birçok farklı açıdan ele alınmakla birlikte, Fonagy ve arkadaşları (1994) psikolojik sağlamlığı kişilerin hayatlarındaki zor koşullarda normal gelişim süreçlerine tekrardan dönebilmeleri ve devam edebilmeleri şeklinde tanımlamışlardır. Temel olarak koruyucu faktörler, risk faktörleri ve uyum ile ele alınan psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği olmaktan çıkıp geliştirilebilir dinamik bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bir bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklar risk faktörleri iken, bu zorluklara karşı adapte olmasını destekleyen yardımcı koruyucu faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Luthar ve ark., 2000).

Psikolojik sağlamlığın geliştirilebilmesi sürecinde risk faktörlerinin azaltılması ve koruyucu faktörlerin artırılması hedeflenmektedir. Bireyin yaşamda karşılaşılabileceği risklerin kontrol edilebilir bir kısmı olduğu gibi bireyin dışında gerçekleşebilecek tehditler de mevcuttur. Bu doğrultuda koruyucu faktörlerin artırılması olası risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azalmasına veya başlamadan önlenmesine yardımcı olacağından

(Fraser, 2004) koruyucu faktörlerin neleri içerdiği ve nasıl gelişebileceği soruları önem taşımaktadır. Koruyucu ve risk faktörlerine bakıldığında ailenin bireyin yaşamında hem psikolojik sağlamlığını geliştirici hem de sağlamlığı tehdit eden bir unsur olması dikkat çekmektedir (Kumpfer ve Alvarado, 2003; Masten, 2018). Theiss (2018) de aileyi çocuğun psikolojik sağlamlığına bir kaynak ve model olarak aktarmıştır. Benzer şekilde ebeveyn ve çocuk arasındaki iyi ilişki çocuğun uyum ve sağlamlık gelişimine katkıda bulunmaktadır (Masten, 2018). Çoğunlukla bireylerin ilk iletişim kaynakları olan aile, bireyin insanlar arası etkileşimi, uyumu ve sorunlarla başa çıkmayı öğrendiği alan olarak sosyal yapının en küçük oluşumu kabul edilebildiğinden psikolojik sağlamlığın gelişmesi açısından önem taşımaktadır. Bu doğrultuda aile içindeki iletişim yaklaşımıyla bireyin psikolojik sağlamlığının ilişkili olabildiği görülmektedir.

Zihinselleştirmenin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi farklı bakış açılarıyla değerlendirilebilirken psikolojik sağlamlığı destekleyen bir yapısının olduğu kabul edilmektedir (Ensink ve ark., 2017). Temel olarak duygu ve düşüncelere dair fikir yürütme ve davranışla ilişkisini algılamaya çalışma olarak baktığımızda; diğer insanlarla ilişkisinde bunu kolaylıkla uygulayan bireyin herhangi bir zorlukla karşılaştığında daha uygun yanıtlar üretmesi kolaylaşmaktadır (Fonagy ve ark., 2016). Çocuklar sözlü ve sözsüz davranışları yorumlamayı aile üyelerinin davranışlarını gözlemleyerek öğrenmekte olup kendi aile iletişim şemaları ile de başka ailelerin davranışlarına dair yorum yapmaktadırlar (Fitzpatrick ve Koerner, 2005). Sonuç olarak ailenin bireyin yaşamında duygusal ve davranışsal uyum becerisini geliştirmesinde etkisi bulunmaktadır. Eğer aile duyarlı yaklaşarak duygular hakkında iyi bir rol model olursa bireylerin bu alandaki becerilerinin geliştiği ve stresle başa çıkmada etkili yöntemler kullandıkları bilinmektedir (Theiss, 2018). Yukarıda aile içi iletişim ile psikolojik sağlamlığın ilişkili olabildiği ele alınmıştır. Ancak alanyazında bu iki değişken arasında değişimi açıklayan faktörler incelenirken zihinselleştirme kavramına yer verilmediği dikkat çekmektedir. Zihinselleştirmenin psikolojik sağlamlıktaki değişimi açıklayabilmesi ve aile içi iletişimin de zihinselleştirme becerisindeki değişimi açıklayabilmesi göz önüne alındığında zihinselleştirmenin bu iki değişken arasında aracı role sahip olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlığın destekleyici faktörlerinden biri olarak görülen psikolojik esneklik, şimdiki zamanda bireyin içsel deneyimlerine açık olması ve durumsal talepleri dikkate alarak değiştireceği ya da sürdüreceği davranışa karar verirken kişisel değerlerinden yararlanma becerisidir (Hayes ve ark., 2006). Zihinselleştirmenin ele alındığı bir çalışmada, ebeveyn ile çocuk arasındaki etkileşimde çocuğun duygusuna anlayışla yaklaşmak, ayna

görevi görmek, duygular ve düşünceler üzerine iletişim kurmak, duyguyu kabul etmek gibi psikolojik esnekliğin belirli yönlerinin gelişimi kuramsallaştırılmıştır (Fonagy ve Target, 1997). Psikolojik esnekliğe sahip bireyler, farklı bakış açılarını görebilme, zihinsel ve duygusal kaynaklarını fark edebilme ve değerlendirebilme becerilerine sahip olduklarından olumsuz yaşam olaylarına uyum sağlamakta zorlanmamaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu yönüyle de psikolojik esneklik ile psikolojik sağlık ilişkili görülmekte ve psikolojik esneklik bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Mevcut çalışmada, psikolojik esnekliğin sözü edilen değişkenlerin ilişkisini düzenleyip düzenlemediği merak edilmektedir. Psikolojik esnekliğin duygu ve düşünceleri fark edip kabul etmek, mevcut duruma dair değerler doğrultusunda davranışı sürdürmek veya sonlandırmak gibi özellikleri psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinden kabul edilebileceğinden (Fonagy ve ark., 2016), aile içi iletişimin sağlamlıkla olan ilişkisinde bu ilişkiyi destekleyebileceği ya da olası olumsuz etkiyi azaltabileceği düşünülmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda, bu bölümde çalışmadaki değişkenler sırasıyla psikolojik sağlık, aile içi iletişim, zihinselleştirme ve psikolojik esneklik olarak ele alınmıştır. Her bir değişkenin içeriği, bileşenleri ve son olarak alanyazındaki araştırmalar mevcut çalışma doğrultusunda sunulmuştur. Son olarak araştırmanın amacı, hipotezler ve araştırmanın önemine yer verilmiştir.

1.1. Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık, Latince geçiş ‘resiliens’ yani çarpıp geri gelen, kolaylıkla eski haline dönen, esnek olan madde anlamındaki kelimeden gelmektedir (Masten, 2014). İngilizce de “resilience” olarak geçen terim için alanyazına bakıldığında farklı tanımlamalar yer almaktadır. Türkiye’deki çalışmalara bakıldığında ise “resilience” kelimesinin tanımlanmasının yanı sıra ifade edilişi de farklılaşmaktadır. Bu ifadelerden sık kullanılanlar; psikolojik sağlık (Akar, 2018; Çataloğlu, 2011; Doğan, 2015; Gizir, 2007; Güloğlu ve Kararırmak, 2010; Kararırmak, 2006; Öz ve Yılmaz, 2009; Topcu ve Demircioğlu, 2020), dayanıklılık (Ergün-Başak ve Can, 2018; Karademir ve Açak, 2019; Öner ve Baysan-Arabacı, 2021; Sürücü ve Bacanlı, 2010), kendini toparlama gücü (Ekşi ve ark., 2020; Işık, 2016; Terzi, 2008; Üzbe-Atalay ve Kurt-Ulucan, 2018;) ve yılmazlıktır (Çelik, 2013; Güney ve Yalçın, 2020; Gürkan, 2006). Bu çalışmada “resilience” kelimesinin karşılığı psikolojik sağlık olarak kullanılmıştır.

Benard (1991), psikolojik sağlamliğı, bireyin gelişimi boyunca karşılaştığı yu'ksek risk faktu'rlerine rağmen uyumu başarıyla yakalayan o'zellikleri olarak ele almaktadır. Amerikan Psikoloji Derneği'ne g"ore ise (2010) psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştıkları travma, tehdit ya da g"u'clu'k i'çeren olaylarda yaşamlarına uyum sağlayabilmeleri ve onlarla baş edebilme s"ure'çleri olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık alanyazında hem bir kişilik o'zelliği olarak hem de geliştirilebilir bir beceri olarak karşımıza 'çıkılmaktadır (Winders, 2014). Ancak doğuştan gelen bir o'zellik olduğu psikolojik sağlamliğın ilk araştırılma zamanlarına denk gelmektedir. Daha sonra yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamliğın bir s"ure'çten, koşullardan ve yaşananlardan olumlu ve olumsuz olarak etkilenebilen dinamik bir yapısı olduğu g"oru'mlenmektedir (Brooks, 2006; Gilligan, 2000; Luthar ve Zelozo, 2003; Masten, 2018).

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik sağlamliğın d"ort dalgada araştırıldığı g"oru'mlenmektedir (Masten, 2014). Birinci dalga, psikolojik sağlamlık ve i'çerisinde yer alan risk ve koruyucu faktu'rlerinin tanımlarının oluşturulmasını ve hangi bireylerin psikolojik sağlamliğa sahip olduklarının araştırılmasını i'çermektedir. İ'kinci dalga, oluşturulan faktu'rlerin işleyişine, i'çeriklerine ve birbirlerine etkisine bakılmış araştırmalardan oluşmaktadır. U'ç"unc"u dalga, psikolojik sağlamliğın dinamik yapısının oğrenilmeye 'çalışıldığı ve nasıl geliştirilebileceği noktasında psikolojik sağlamlık programlarının oluşturulduğu araştırmalardan oluşmaktadır. Son olarak d"ord"unc"u dalga ise disiplinler arası 'çalışmaları i'çermektedir (Luthar ve Zigler 1991; Masten, 2014). Mevcut 'çalışma ikinci dalgaya dair araştırma grubunda yer almaktadır.

1.1.1. Psikolojik sağlamlık faktu'rleri

Psikolojik sağlamlık temel olarak risk ve koruyucu olarak iki faktu'rdan oluşmakta ve bunların etkileşimi ile uyumdan ve olumlu sonu'çlardan bahsedilmektedir (Masten, 2014; Masten, 2018; Rutter, 1990). Bu iki kavram psikolojik sağlamliğa ulaşmak i'çin o'nem taşımaktadır. Hali hazırda iyi durumda olan birey yaşamını olumsuz etkileyecek riskler ya da tehditlerle karşılaştığında onların u'stesinden gelerek sağlamliğını devam ettirmektedir. Ancak burada o'nemli olan bir diğer faktu'r olan koruyucu faktu'rlere sağlamliğın g"u'çlendirilmesi i'çin b"uy"uk bir işleve sahiptir (Stout ve Kipling, 2003). Her ne kadar birey hayatındaki risk faktu'rlerini azaltsa da yapılan 'çalışmalar ışığında en az bir risk faktu'rine maruz kalabilmektedir (Kessler ve ark., 1995). Uyumsuzluğa işaret eden risk faktu'ru, bireyin yaşantısında zorlanmaya ve bu zorlanmanın s"ure'kliliğine neden olabilecek tehditlerden oluşmaktadır (Luthar ve ark., 2000). Koruyucu faktu'rlere ise risk faktu'rleri karşısında bireyin

kendini olumsuz sonuçlardan korumasını veya sonuçların etkisini azaltmasını ve yaşandıktan sonra direncinin artmasını sağlamaktadır (Garnezy, 1993). Bireyin risk faktörlerine karşı koruyucu faktörlerini kullanarak yaşantısında uyumu sağlaması da olumlu şekilde sonuçlanabilmektedir (Masten, 2001). Risk faktörleri (bkz. Tablo 1) ve koruyucu faktörler (bkz. Tablo 2) alanyazında incelendiğinde her ikisinin de kişisel, ailesel ve çevresel faktörler olarak bireye etki eden alanları olduğu görülmektedir (Armstrong ve ark., 2005; Garnezy, 1993).

Tablo 1. Psikolojik Sağlamlıkla İlişkili Risk Faktörleri

<u>Bireysel Risk Faktörleri</u>	<u>Ailesel Risk Faktörleri</u>	<u>Çevresel Risk Faktörleri</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Erken doğum (Gizir, 2007) • Kronik hastalıklar (Nakashima ve Canda, 2005) • Olumsuz yaşam olayları, yüksek kronik stres (Masten, 1999) • Beyin hasarları (Durlak, 1998) • Mizaç (Rutter, 1990) • Bireyin özgüveninin düşük olması (Rutter, 1990) • Başa çıkma mekanizmalarının olmaması (Rutter, 1990) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aile içi birliğin olmaması (Carlson, 2001) • İhmalkâr aile (Carlson, 2001) • Ebeveyn kaybı, boşanması ya da tek ebeveyne sahip olma (Gizir, 2007) • Ebeveynin patolojisi veya hastalık geçmişi (Pölkki ve ark., 2004) • Cezalandırıcı ebeveynlik (Durlak, 1998) 	<ul style="list-style-type: none"> • Etkisiz sosyal politika • Yoksulluk (Masten, 2001) • Doğal afetler (Masten, 2001) • Sosyal çevreden şiddet ve ayrımcılığa maruz kalma (Durlak, 1998) • Cinsel istismar ve ihmal (Lansford ve ark., 2006) • Göç ve işsizlik (Agabi ve Wilson, 2005) • Bireyin kendini azınlıkta görmesi (Spencer-Rodgers ve Colins, 2006) • Düşük sosyo-ekonomik statü (Durlak, 1998)

Tablo 2. Psikolojik Sağlamlıkla İlişkili Koruyucu Faktörler

<u>Bireysel Koruyucu Faktörler</u>	<u>Ailesel Koruyucu Faktörler</u>	<u>Çevresel Koruyucu Faktörler</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Öz yeterlilik (Durlak, 1998) • Zekâ (Masten ve ark., 1999) • Akademik başarı (Cappella ve Weinstein, 2001) • Sosyal beceri (Durlak, 1998) • Etkili problem çözme becerileri (Benard, 1991) • Mizaç (Smith ve Prior, 1995) • Mizah anlayışına sahip olma (Masten, 1986) • Yaş (Gizir, 2007) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ebeveyn ve çocuk arasında olumlu ve yakın iletişim (Fitzpatrick ve Koerner, 2005) • Ailenin çocuktan gerçekçi beklentileri olması (Gizer, 2007) • Güvenli bağlanma (Atwool, 2006) • Tutarlı ve uygun rol model (Özer, 2013) • Güvenli ve organize olmuş ev ortamı (Garmezy, 1991) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arkadaş ve sosyal çevreden alınan destek (Lewis, 2000) • Kaliteli okul (Durlak, 1998) • Sağlık ve temel ihtiyaçlara kolay erişim (Luthar ve Zigler, 1991) • Etkili sosyal politika (Durlak, 1998) • Geliştirici dış kaynaklar (eğlence, spor ve aktivite vb.) (Gizir, 2007)

1.1.2. Psikolojik sağlamlığın kuramsal çerçevesi

Psikolojik sağlamlık kavramının ele alınmasında karşımıza farklı kuramsal yaklaşımlar çıkmaktadır. Henderson ve Milstein'in (2003) psikolojik sağlamlık çemberi modeli bunlardan bir tanesidir. Modelin çıkış noktası, psikolojik sağlamlığın dinamik yapısı sebebiyle zaman içinde ve kişiden kişiye değişebilen, artabilen ya da azalabilen yapıda bir özellik olarak görülmesinden gelmektedir. Henderson ve Milstein (2003) oluşturdukları sağlamlık çemberinde psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyecek çevresel risk faktörlerini azaltmayı ve psikolojik sağlamlığın artmasını sağlayabilecek çevresel faktörleri çoğaltmayı hedeflemektedirler. Çember modeli oluşturulurken Benard'ın (1991) ve Hawkins ile arkadaşlarının (1992) çalışma sonuçları temel alınmış ve ikisinin kuramsal yaklaşımı tek bir bağlamda birleştirilmiştir. Benard (1991) sağlam bireylerin yetişmesi için onlara ihtiyaçları olan sevginin ve desteğin verilmesi gerektiğini savunmaktadır. Çember modelinin çevrede sağlamlık oluşturmaya yönelik olan bir yarısını Benard'ın kuramsal yaklaşımı oluşturmaktadır. Hawkins ve çalışma arkadaşlarının sosyal gelişim modeli ise sosyal bağların artırılması, net sınırlar ve geliştirilebilir yaşam becerileri ile bireyin

karşılaşılabileceği risk ve tehditleri azaltmayı ve sağlığını arttırmayı hedeflemektedir (Hawkins ve ark., 1992). Sosyal gelişim modeli, çember modelinin çevresel risk faktörlerini azaltmaya yönelik olan diğer bir yarısını oluşturmaktadır. Psikolojik sağlığını oluşturmak için gereken bileşenler şu şekildedir: 1) İlgi ve destek sağlanması, bireylerin elde ettiği koşulsuz sevgi ve destek ile cesaretlendirmeleridir. 2) Yüksek beklentiler belirlenmesi, bireylerin başarılı olmaları için gerekli kaynakların sağlanması ve onlara duyulan inancın ifade edilmesidir. 3) Katılım fırsatları sunulması, bireylere isteklerini ve yeterliliklerini uygun yollarla gösterme fırsatının verilmesidir (Benard, 1991). Sağlığını oluşturmak için başvurulacak yolların yanı sıra çevresel risk faktörlerinin azaltılması konusunda da 3 alt başlık yer almaktadır: 1) Sosyal bağların artırılması, bireylerin çevrelerindeki yetişkinlerle ve akranlarıyla anlamlı olumlu ilişkiler içinde olması ve bu ilişkilerin artırılmasıdır. 2) Açık, net sınırlar, beklentiler koyulması, bireylerin davranışlarını etkileyen veya yön veren kuralların ve sınırların belirlenmesi, bu kural ve sınırlar belirlenirken adil ve tutarlı olunması ve bireye belirlenme sürecinde fikir hakkı verilmesidir. 3) Yaşam becerilerini öğrenilmesi ise, bireyin yaşamını kolaylaştıracak stresle başa çıkma, iletişim kurma, karar verme gibi becerileri edinmesidir (Hawkins ve ark., 1992).

Psikolojik Sağlık kavramına kuramsal boyutta bakıldığında yaklaşımların ayrıştığı ve ortak olarak üzerinde çalıştıkları bölümlerin mevcut olduğu görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde ayrıştıkları noktalar; bireye etki eden bireysel ve çevresel risk ve koruyucu faktörlerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinin yorumlanması şeklinde özetlenebilmektedir (Özer, 2013). Bu durum da alanyazının çeşitlenmesine ve psikolojik sağlığın daha iyi kavranmasına katkı sağlamaktadır. Yaklaşımların ortak kararı ise, psikolojik sağlığın geliştirilebilir dinamik bir özelliği olduğu, olumlu ya da olumsuz koşullardan etkilenebildiği ve geliştirilmesi sürecinde hem bireyin kendisi hem de aile ve çevresinin etkin role sahip olduğu şekilde özetlenebilmektedir.

1.1.3. Psikolojik sağlık ile cinsiyet ve yaş arasındaki ilişki

Bireylerin demografik özelliklerinin psikolojik sağlıkla ilişkisine bakıldığında alanyazında farklı bulgular olduğu dikkat çekmektedir. Cinsiyete göre psikolojik sağlık becerisinin farklılaşp farklılaşmadığına birçok çalışmada yer verilmiştir. Oktan (2008), üniversite sınavına hazırlanan ergenlerle yürüttüğü çalışmada psikolojik sağlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma saptamıştır. Çalışmada kadınların erkeklere oranla psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğunu görmüştür. Ancak Terzi (2008), Eryılmaz (2012) ve Özer (2013) ise yürüttükleri çalışmalarda psikolojik sağlığın

cinsiyete göre değişim gösterdiğine dair anlamlı bir fark bulamamışlardır. Rew ve arkadaşları (2001) evsiz ergenlerle yürüttükleri çalışmalarında cinsiyetin psikolojik sağlık ile ilişkisinde anlamlı bir fark bulmamışlardır. Ayrıca, psikolojik sağlamlığın cinsiyet ile ilişkisinde, çocukların yaşlarına bağlı olarak psikolojik sağlamlıklarının farklılaştığına dair bulgular gözlenmektedir. Küçük yaşlardaki erkekler daha düşük psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilirken (Bolger ve ark., 1995) kadınların ise ergenlik yıllarında daha düşük psikolojik sağlamlığa sahip olabileceği bulunmuştur (Luthar, 1999). Bu doğrultuda incelendiğinde, cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide iki taraflı sonuçlar dikkat çekmektedir. Yaş değişkeninin psikolojik sağlamlık ile ilişkisine bakıldığında cinsiyete oranla daha tutarlı sonuçlar mevcuttur. Diehl ve Hay (2010) genç, orta ve yaşlı yetişkinlerle gün içindeki stresle başa çıkmada psikolojik sağlamlığın faktörlerini incelemişlerdir. Yaşın ilişkisine baktıklarında gençlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha fazla olumsuz etkilendiğini bulmuşlardır. Aydın ve arkadaşları (2019) ise, yaş ile psikolojik sağlamlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki elde etmişlerdir.

1.2. Aile İçi İletişim

Ailenin insan ilişkilerinde iletişimin olmazsa olmazı olarak görülmesi, iletişim çalışmalarında aile dinamiğini anlamayı önemli bir noktaya getirmiştir (Koerner ve Fitzpatrick, 2002a). Aile bizim diğerleri hakkında ilk bilginizin oluştuğu ve duygusal tepki vermeyi ilk öğrendiğimiz yer olarak kabul edilmektedir (Fitzpatrick, 2004). Aile içi iletişim araştırmalarında çoğunlukla konunun bir boyutu ya da faktörü ele alınırken aileye ve ailedeki iletişime bir bütün olarak bakılıp gruplandığı görece daha az çalışma bulunmaktadır (örn.; Caughlin ve ark., 2011). 1970 ve 1980'lerde aile içi iletişime dair çalışmaların daha çok medya ve aile alanıyla sınırlı olduğu görülmekte olup (Fitzpatrick, 2004), kitle iletişim araçları araştırmacıları olan McLeod ve Chaffee (1973), aile içi iletişim yönelimlerinin ilk halini geliştirmişlerdir. Ancak çalışmalarında aile içi iletişimin kendisini bir amaç olarak kullanmak yerine ailelerin birbiriyle kurdukları ilişki yollarının geliştirilebilir olmasına odaklanmışlardır. McLeod ve Craffe (1973), ailelerin anlaşma sağlamak için kullandıkları yaklaşımları sosyo-yönelimli (medya mesajlarını işlemede başkalarına güvenmek) ve kavram yönelimli (medya mesajlarını işlemede mesaj içindeki kavramları detaylandırmak) olarak ikiye ayırmışlardır. Ancak ailelerin, aile dinamiğinin ve aile iletişiminin anlaşılmasına katkıda bulunan araştırmalar daha çok gelişim ve sosyal psikoloji gibi psikoloji disiplinlerinden köklerini almışlardır (Koerner, 2014).

1.2.1. Aile içi iletişimin kuramsal çerçevesi

Aile içi iletişimi bir bütün olarak ele alan teorilerden biri Olson ve çalışma arkadaşlarının (1983) aile işleyişine ilişkin geliştirdikleri Aile Sistemleri Dairesel Modeli'dir. Olson ve arkadaşları, aile içindeki işleyişin temel olarak iki boyut ile belirlenebileceğini öne sürmüştür. Uyum (bütünlük) ve değişime adapte olma modelin iki boyutunu temsil etmektedir ve her ikisinin de orta düzeyde uygulanıyor olması yüksek işlevsellikle ilişkilendirilirken herhangi birinin aşırı düzeyde olması daha düşük işlevsellikle ilişkilendirilmektedir. Diğer bir deyişle, bir ailenin içi içe geçmesi veya bağlantısız olması düşük işlevselliği temsil edebilirken sınırlarla ayrılmış veya bağlı ailelerin yüksek işlevselliği temsil edebildiği; benzer şekilde bir aile katı ya da kaotik ise düşük işlevselliği temsil edebilirken esnek ya da yapılandırılmış olması yüksek işlevselliği temsil edebilmektedir. Aile içi iletişim bu modelde kolaylaştırıcı bir üçüncü boyut olarak ele alınmaktadır. Teoriye göre aile içi iletişim ailenin bu boyutlar arasında nereye düştüğünü belirleyebilmektedir. Böylece aileler, aile içi iletişimde terapistlerin önereceği davranışları uygulayarak iletişim işlevselliğini arttırabilmekte ve boyutların konumlarını düzenleyebilmektedir (Olson ve ark., 1983; Olson ve ark., 2019).

Aile içi iletişimi bütün olarak ele alan bir diğer model Ritchie ve Fitzpatrick'in (1990) geliştirdikleri bilişsel teoriye dayalı aile iletişim kalıpları teorisi'dir. Aile içi iletişim kavramının, bir teorinin alt boyutu olarak değil de iletişim kalıpları olarak kendi başına kavramlaştırılması mevcut araştırmanın bu teori çerçevesinde ele alınmasına zemin oluşturmaktadır. Dolayısıyla, ilerleyen bölümde aile içi iletişim bu doğrultuda detaylandırılarak incelenmiştir.

1.2.1.1. Aile içi iletişim kalıpları

Aile içi iletişim kalıpları teorisine göre; aile içinde paylaşılan bir sosyal gerçeklik oluşturmak, aile bireylerinin nasıl iletişim kurduğunu belirlemede, aile ilişkilerini tanımlamada ve aile içi işleyişin anlaşılmasında önem taşımaktadır. Bu doğrultuda aileler paylaşılan bir sosyal gerçeklik yaratılması noktasında iki temel iletişim yönelimi göstermektedirler (Koerner, 2014; Ritchie ve Fitzpatrick, 1990). Bu çerçevede, aile içi iletişim kalıpları uyum ve diyalog yönelimi olmak üzere iki davranış biçiminden oluşmaktadır. Uyum yönelimli ailelerde, aile üyeleri birbirleriyle aynı düşünce, tutum, değer ve inanışlarda olmayı hedeflemektedir. Bu yönelimin yüksek olduğu ailelerde, tek düze veya ortak değer ve inanışlar hakimdir ve bunlara dair kurallar ebeveynler tarafından

belirlenmektedir. Uyum yönelimi düşük olan ailelerde ise, farklı tutum ve değerlere yer verilmekte ve bireyin aile dışında özgürleşmesine engel olunmamaktadır. Aile bireylerinin iletişimde eşitliğe yer verilmekte ve çoğunlukla çocukların da karar vermesi desteklenmektedir. Bazı durumlarda ebeveynler eşitliği kendi düşüncelerini mantıksal çerçevede kabul ettirebilmek için kullanabilmektedir (Fitzpatrick, 2004; Koerner ve Fitzpatrick, 2002a). Uyum yönelimli yaklaşımı yüksek olan aileler, bağlılık ve hiyerarşi kabulü yönüyle geleneksel aile yapısına benzetilmektedir (Koerner ve Fitzpatrick, 2002b). Uyum yönelimi yaklaşımın benimsendiği ailelerde, tartışma ya da fikir ayrılığı ortamı ailenin uyum ve bağlılığına tehdit olarak değerlendirildiğinden tartışmadan kaçınma davranışı görülmektedir (Koerner ve Fitzpatrick, 1997). Diyalog yönelimli ailelerde ise, ailedeki her bireyin özgür bir şekilde her konuda etkileşime girmesi ve fikir beyan etmesi cesaretlendirilmektedir. Diyalog yöneliminin yüksek olduğu ailelerde, ailenin her bir üyesi herhangi bir konu ya da süre kısıtlaması olmaksızın özgürce ve rahatça birbirleriyle etkileşimde veya fikir alışverişinde bulunmaktadır. Bu yönelimin düşük olduğu ailelerde, aile üyeleri daha az etkileşimde bulunmakta ve sadece birkaç konu rahatça tartışılmaktadır (Fitzpatrick, 2004; Koerner ve Fitzpatrick, 2002a). Diyalog yönelimli aileler, aile içindeki fikir paylaşımlarında, fikir ayrılıklarında ya da karar alma süreçlerinde düşüncelerin, duyguların, tutumların ve isteklerin açıkça paylaşılmasını desteklemektedir. Ayrıca fikir ayrılıklarının çeşitliliği sağlayacağını ve baş etme mekanizmasını geliştireceğini düşündüklerinden tartışmalardan kaçınma davranışı bu yaklaşımı benimseyen ailelerde daha az rastlanmaktadır (Koerner ve Fitzpatrick, 1997). Bu doğrultuda, düşünce, tutum, istek ve duygu paylaşımının diyalog yönelimli ailelerde desteklemesi, aile üyelerinin duygu ve düşüncüyü fark etmesine, takip etmesine ve sonucunda oluşabilecek davranışlara karşı öngörülebilir bulunmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.2.2. Aile içi iletişim ile psikolojik sağlamlığa yönelik yapılan çalışmalar

Aile içi iletişim kavramının psikolojik sağlamlık ile ilişkisi alanyazında incelendiğinde yapılan çalışmaların aile içi iletişimden ziyade ebeveyn davranışları açısından benzerlikleri olan ebeveyn stilleri (Devi ve Singh, 2021), aile işlevselliği (Topbay, 2016), bağlanma (Atwool, 2006) gibi alanlarda yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Uluslararası alanda kuramsal boyutta aile içi iletişim ve psikolojik sağlamlığın birlikte ele alındığı sayılı çalışma yer alırken özellikle Türkiye’de bu alanların birlikte araştırıldığı herhangi bir çalışmayla bilimiz dahilinde rastlanmamıştır. Koerner ve Fitzpatrick’in (1997) yaptıkları çalışmalarda aile içi iletişim çatışma anlarında çözüm üretme sürecini etkileyebilmektedir. Koerner ve

Fitzpatrick'in (2002c), üniversite öğrencilerinin aile içi iletişim yaklaşımlarının romantik bir ilişkideki tartışma anlarında yetişkin bireylerin davranışlarını etkileyip etkilemediğine baktıkları çalışmada; uyum yönelimli yaklaşımla büyümüş yetişkinlerin tartışmaya direnç gösterdiği (kaçındığı), tartışma anında olumsuz davranışlar ve sözlü bir şekilde agresyon/saldırganlık sergileyebildiği gösterilmiştir. Diyalog yönelimli yaklaşımla büyümüş yetişkinlerin ise tam tersi tartışmadan kaçınmadığı, anlaşmaya çalıştığı ve bunları olumlu davranışlar sergileyerek ortaya koyduğu görülmüştür. Sroufe'e göre (1991) ailelerde kontrolün fazla olması ile duygu paylaşımının az olması durumunda çocuklar güvende hissetmekte zorlanmakta ve karşılaştıkları problemlere karşı daha hassas olabilmektedirler. Aile içi iletişim ile üniversiteye uyum arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı etkisini araştırıldığı bir çalışmada, uyum yönelimli ailede yetişmiş katılımcıların daha düşük psikolojik sağlamlığa sahip olduğu görülmüştür (Dorrance Hall ve ark., 2019). Evli genç yetişkinler üzerinde yapılan bir başka çalışmada, dışavurumculuk ve tartışmadan kaçınma ile aile içi iletişimin ilişkisi araştırılmıştır. Bulgulara göre, bilgi alışverişinde bulunan, duygu ve düşüncelerini paylaşan katılımcıların zorluklara daha iyi uyum sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Schrodt, 2005). Black ve Lobo (2008) yaptıkları derleme çalışmasında, ailenin olumlu bakış açısı, aile üyelerinin uyumları, esnekliği, aile iletişimi, ailenin birlikte geçirdiği zaman ve paylaşılan eğlence vb. gibi aile özelliklerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabildiğini belirtmişlerdir. Englund ve arkadaşları (2011) ise Minnesota Boylamsal Risk ve Adaptasyon Çalışmalarındaki verileri kullanarak yetişkinliğe kadarki (28 yaşına) farklı yaşlarda farklı ilişkilerin bireyin adaptif işlememesine etkisine bakmışlar ve bireyin erken dönemde kurduğu aile ilişkilerinin genel olarak uyum sağlamayı ve iyi olma halini etkileyebildiğini ortaya koymuşlardır.

1.3. Zihinselleştirme

Bateman ve Fonagy (1998), alanyazında zihinselleştirme terimini, diğer bir ismiyle mentalizasyonu, kapsamlı haliyle kullanan ilk yazarlar olarak görülmektedir (Bateman ve Fonagy, 2010). Zihinselleştirme, bireyin kendisi ve diğerlerine ait zihinsel durumları değerlendirerek kendinin ve diğerlerinin davranışları altında yatan duyguları, düşünceleri, istekleri ve niyetleri fark edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Fonagy ve ark., 2002). Diğer bir deyişle kişi, kendinin ve diğerlerinin yaşadığı duygu ve düşünce süreçlerinin davranışlar üzerindeki yansımalarını görebilmektedir. Daha önce zihinselleştirmenin farklı boyutlarına karşılık gelen birçok kavram alanyazında kullanılıyor olsa da bu kavramlar zihinselleştirme kadar geniş bir içeriği karşılamamaktadırlar (Duman, 2019). Bu kavramların

zihinselleştirme ile ortak noktaları olmakla birlikte farklılaştığı ve zihinselleştirme teriminin daha kapsayıcı olduğu görülmektedir. Benzer terimler arasında empati, zihin okuma, zihin kuramı, duygusal zeka ve yansıtıcı işlev becerisi bulunmaktadır (Allen ve ark.,2013). Zihinselleştirmeyi empatiden ayıran kısım, empati bir diğer kişiyi anlamaya dair bir uğraştır. Zihinselleştirme hem bir başkasını hem de bireyin kendisini kapsamaktadır. Empatinin ise diğerine yönelik anlama uğraşı duygusal bir tepkiyi de içerdiğinden zihinselleştirmeyi geride bırakabilmektedir (Allen ve ark., 2013). Zihin okuma kavramı bazı çalışmalarda zihinselleştirmenin yerine kullanılsa da (Goldman, 2006), zihin okuma bir başkasının zihinsel durumlarına dair fikir yürütmek için uygulanan bir yöntem olarak zihin kuramında da yer almaktadır (Ames, 2005; Barr ve Keysar, 2005). İki temel nokta zihinselleştirmeyi zihin okumadan ayırmaktadır. Bunlardan ilki, zihin okumada bireyin kendini ele aldığı bölümün eksik olmasıdır. İkincisi de zihinselleştirme sadece düşünce değil duygu boyutunu da içermektedir ve zihin okumada duygular hesaba katılmamaktadır. Duygusal zeka terimi empatiye benzemesinin yanında hem diğerleri hem de kendi için duygusal farkındalığı içermektedir. Zihinselleştirmeye empatiden daha yakın olmasına rağmen zihinselleştirmenin her türlü zihinsel süreci ve durumu kapsamaması bu iki terimi ayıştırmaktadır (Allen ve ark., 2013). Son olarak, zihin kuramı diğer terimlere göre görece daha çok karıştırılabilen bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Zihin kuramı belli noktalarda zihinselleştirme kavramından ayrılrsa da zihinselleştirme ile karşılıklı bir etkileşim halindedirler. Zihinselleştirme, zihin kuramından yararlanmasının yanı sıra bu kuramın gelişmesine de katkı sağlamaktadır (Malle, 2004). Farklılaştıkları noktalara bakıldığında ilk olarak, zihin kuramı bilişsel bir süreci kapsamaktadır. Ancak duygusal boyut ve duyguların ele alınması bu kavramda işlenmemektedir (Bateman ve Fonagy, 2012). İkinci olarak, daha sonradan bireyin kendini yorumlaması bazı araştırmacılar tarafından ele alınsa da (Goldman, 2006) zihin kuramı temelde bir başkasının bilişsel sürecini izleme ve yorumlama üzerine çalışmaktadır. Alanyazına bakıldığında bu kavramlardan farklı olarak zihinselleştirme terimi yerine sıkça kullanılan bir diğer kavram yansıtıcı işlev becerisidir (Fonagy ve ark., 2016). Yansıtıcı işlev becerisi, zihinselleştirme kavramının bağlanmaya dayalı ölçülebilir halini yansıtmaktadır (Fonagy ve Target, 1997).

Zihinselleştirme kapasitesinin incelenmesi doğrultusunda alanyazında zihinselleştirmenin boyutları üzerinde durulmaktadır. Farklı ele alış şekilleri ve boyutlar gözlemlense de temel olarak üç boyuttan bahsedilmektedir (Allen ve ark, 2013). İlk olarak örtük yani otomatik zihinselleştirme, bireyin karşısındaki ya da kendini izlerken refleks olarak gerçekleşen anlama halidir. Açık yani kontrollü zihinselleştirme ise, bireyin

karşıdakini hemen anlayamadığı ve anlamak için çaba sarf etmesini gerektiren anlama halidir. İkinci boyut olarak kendine ve diğerlerine yönelik zihinselleştirme yer almaktadır. Bu boyut, bireyin kendi duygu ve düşünce sürecine dair zihinselleştirmesi ile bir diğerinin duygu ve düşüncesine dair zihinselleştirme yapması olarak ele alınmaktadır. Üçüncü boyut olarak bireyin duygu odaklı zihinsel sürecine karşı düşünce odaklı zihinsel süreci yer almaktadır (Allen ve ark., 2013). Bu temel boyutlara ek olarak, bireyin sezgilerine dikkat etmesi ile içsel zihinselleştirme ve duyularını dikkate alması ile dışsal zihinselleştirme kavramları karşımıza çıkmaktadır (Oestergaard Hagelquist, 2017). Alanyazındaki çalışmalarda zaman (geçmiş, şimdi ve gelecek) ve kapsam (dar olana karşı geniş otobiyografik olan) gibi farklı boyutlar da ele alınmaktadır (Allen ve ark., 2013).

1.3.1. Zihinselleştirmenin kuramsal çerçevesi

“Zihinselleştirme, zihinsel olmayan bir şeyi zihinsel bir şeye dönüştürme eylemidir” (Allen ve ark., 2013, s. 13). Kavramın temel işleyişini bu tanımlamayla ele alırken zihinselleştirmenin kökeninin psikanalizden geldiği kabul edilmektedir. Kavram kökenini psikanalizden almaktadır ancak gelişimini bağlanma kuramı ile açıklamaktadır (Fonagy, 2001; Holmes, 2006). Freud’un (1895) psikanaliz kuramında zihinselleştirme terimini kullanmadan zihinsel olmayana zihinele dönüştürmenin yollarını göstermesi kavramın kökeni olarak gösterilebilmektedir. Fonagy ve arkadaşları (2002), zihinselleştirme becerisinin gelişiminin bir başkasının varlığı ve aynalama ile olabileceğini öne sürerken bu gelişimin başlangıcı için temel bakım veren kişi ve ailenin ele alınması gerekliliği karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple, bağlanma ve zihinselleştirme arasındaki ilişki kavramın oluşturulduğu ilk zamanlardan bu yana alanyazında geniş bir yer kaplamaktadır. Fonagy (2002), Bowlby’nin bağlanma teorisini temel alarak yaptığı çalışmada, çocuğun zihinselleştirme kapasitesinin gelişmesinde anne ile kurduğu güvenli bağın etkili olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma, çocuğun duyguları ve onları oluşturan düşünceleri izlemesini, duyguları tanımasını ve onları normalleştirip düzenlenmesini içerirken aynı zamanda güvenli bağlanma çocuğun keşfetmesine, yeni duyguları ve düşünceleri tecrübe etmesine yardım ettiğinden zihinselleştirme kapasitesini arttırabileceği varsayılmaktadır (Allen ve ark., 2013). Dolayısı ile zihinselleştirmenin bir kişilik özelliği olmadığı, geliştirilebilir dinamik bir yapısının olduğu görülmektedir. Temelleri güvenli bağlanma ile atılan zihinselleştirmenin gelişimi için bir süreç gerekmektedir. Aile içi iletişimdeki yaklaşımlar bir çocuğun yetişkinliğe doğru geçmesi sürecinde, zihinselleştirmenin dinamik yapısı göz önüne alındığında, zihinselleştirme kapasitesinin gelişmesiyle ilişkili

olabilmektedir. Nitekim Fonagy ve Target'a göre (2006), ebeveynlerin uyguladıkları kontrol seviyesi, duyguların ve düşüncelerin ifade edilmesi konusundaki tutumları ve bunlara aile tartışmalarında yer verilmesini sağlamaları zihinselleştirme kapasitesini geliştirmeye fayda sağlayabileceğinden aile için iletişim kalıpları ile zihinselleştirme arasındaki ilişki desteklenebilmektedir. Bireyin duygularını zihinsel bir boyuta dönüştürmesi zihinselleştirilmiş duygulanım olarak tanımlanmaktadır. Zihinselleştirilmiş duygu üç temel faktöre dayanmaktadır; duyguları belirleme, duyguları düzenleme ve duyguları ifade etme (Allen ve ark., 2013). Bu bağlamda duyguları tanımlamayı öğrenmek, durumlar karşısında hangi duyguların açığa çıktığını belirlemek, var olan duyguyu devam ettirmek, duyguyu daha alçak ya da daha yüksek yaşamaya karar vermek veya yeniden değerlendirmek ve tüm bunlar sonucunda duyguları içsel ya da dışsal olarak ifade etmek zihinselleştirme kapasitesinin gelişim sürecinde önem taşımaktadır.

1.3.2. Zihinselleştirme ile aile içi iletişime yönelik yapılan çalışmalar

Alanyazındaki aile içi iletişim yaklaşımları ile zihinselleştirme arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmaların sayısının yok denecek kadar az olduğu dikkat çekmektedir. Gottman'ın (2001) duygu düzenleme teorisinde geçen ve ebeveynlerin aile içi iletişimlerinde, çocuklarının duyguları tanımlarına ve duygularına karşılık vermelerine destek olmaları durumu zihinselleştirilmiş duygulanım ile örtüşmektedir. Condino ve arkadaşları (2020), bağlanma şekilleri ile zihinselleştirme becerileri arasındaki ilişkiye baktıklarında, güvensiz bağlanmaya sahip katılımcıların zihinselleştirme becerilerinin daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Dunn ve arkadaşları (1991) ise boylamsal olarak yürüttükleri çalışmada çocukları 36 aylık ve 6,5 yaşındayken gözlemlemişlerdir. Çalışmanın sonuçları, erken dönemden itibaren aile içinde duygulara dair konuşulmasının çocukların duyguları tanıma gelişiminde önemini vurgulamaktadır. Haverfield ve Theiss (2017), ebeveynlerin çocuklarının duygularına ve düşüncelerine karşı duyarlı olmalarının çocukların duygu düzenleme becerisini desteklediğini, buna karşı ebeveyn kontrolünün fazla olduğu ortamlarda ise bu becerinin olumsuz etkilendiğini ve dürtüsel davranışların arttığını bulmuşlardır. Fonagy ve Target (2006) ise aile içi iletişimdeki yaklaşımların, ebeveynlerin duygulara ve duyguların ifadesine karşı tutumlarını, aile anlaşmalarında veya tartışmalarında duygusal derinliğe yer vermelerini ve ebeveynin çocuk üzerindeki kontrol düzeyini içerdiği için çocukların zihinselleştirme gelişimi ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

1.3.3. Zihinselleştirme ile psikolojik sağlamlığa yönelik yapılan çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde, zihinselleştirmenin psikolojik sağlamlık ile olan ilişkisini konu alan bazı çalışmalara rastlanmıştır. Howieson ve Priddis (2011) zorlu yaşam olaylarına adapte olmakta zihinselleştirme becerisinin destekleyici olabildiğini belirtmektedir. Zihinselleştirmenin koruyucu faktör rolünün araştırıldığı bir çalışmada; katılımcıların yüzde 28'inin çocukluğunda kötü muameleye maruz kaldığı ve zihinselleştirmenin psikolojik belirti gösterme ile kötü muamele arasında aracı bir rolünün olduğu bulunmuştur (Berthelot ve ark., 2019). Luyten ve çalışma arkadaşları (2020), zihinselleştirmenin psikopatoloji ile ilişkisini gelişimsel sosyoekolojik evrimsel bakış açısı ile ele almışlardır. Onlara göre, ebeveynin zihinselleştirme becerisi, çocuğun zihinselleştirme becerisine katkı sağlamakta ve sonuçta bu da çocuğun psikolojik sağlamlığının temelini oluşturmaktadır. Schwarzer ve arkadaşları (2021) çalışmalarında, zihinselleştirmenin stres gibi olumsuz deneyimlere karşı farkındalık sağlayabildiği için uygun başa çıkma yollarını bireyin uygulayabileceğini düşünmüşler ve bunun sonucunda stres deneyimi, zihinselleştirme ve başa çıkma davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular da zihinselleştirmenin olumlu başa çıkma davranışlarını etkileyebildiğine ve olumsuz başa çıkma davranışlarını azaltabildiğine ulaşılmıştır. Araştırmacılara göre, zihinselleştirme stres içeren deneyimlerde etkili duygu düzenlemeyi sağlayabildiğinden olumsuz başa çıkma davranışının sergilenmesini azaltabilmektedir (Holmes, 2017). Bu doğrultuda, zihinselleştirme, psikolojik sağlamlık çerçevesinden değerlendirildiğinde olumlu bir kaynak olarak görülmektedir (Schwarzer ve ark., 2021).

Mevcut çalışmada zihinselleştirmenin aile içi iletişim yaklaşımları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide aracı rolü araştırılmak istenmiştir. Aile içi yaklaşımların duyguları öğrenme sürecindeki rolü, zihinselleştirme becerisinin gelişiminin başlangıcı olabileceği düşünülürken duygu ve düşünceyi somutlaştırabilmenin ve bunların ilişkili olabileceği davranışa dair fikir yürütmenin duygu düzenlemeye ve uygun davranışı seçmeye fayda sağlayacağı (Haverfield ve Theiss, 2017) düşünülmektedir. Dolayısıyla, bu iki değişken arasında zihinselleştirmenin aracı rolünün bulunacağı öngörülmektedir.

1.4. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik kavramı, “an”la temas halindeyken ortaya çıkan duygu ve düşüncelere karşı savunmaya geçmeden farkına varma, içsel deneyime açık olma ve bireyin hayatındaki değerlere uygun bir şekilde davranışına karar vererek yaşamasını içermektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esneklik üzerine çalışmalar yapılırken zıttı olan

psikolojik katılığın tanımlanması da esnekliğin algılanmasında önem taşımaktadır. Daha zorlu sonuçlar doğurması pahasına, bireyin içsel deneyimlerini bastırmak ya da onlardan kaçınmak için duygu ve düşünceleri üzerinde aşırı kontrol sağlayan davranışlara başvurması ile bireyin an'la temas yerine daha çok geçmiş ve gelecek üzerine odaklanması psikolojik katılığın tanımını oluşturmaktadır (Hayes ve ark., 2006; Levin ve ark., 2014). Teorik yapısını kabul ve kararlılık terapisinden alan psikolojik esneklik, bu terapi yaklaşımının temel bileşeni sayılmaktadır. Kabul ve kararlılık terapisinin temel hedefi, bireyin karşılaştığı kontrol dışı olumsuz yaşam deneyimlerinden veya olumsuz duygulardan kaçınmak yerine onları kabul etmesini ve değerlerine uygun davranışlar sergilemesini sağlamaktır. Bir diğer deyişle, kabul ve kararlılık terapisinin temel hedefi psikolojik esnekliği arttırmak olarak özetlenmektedir (Harris, 2007).

Psikolojik esnekliği anlamak ve arttırabilmek için kavramın altı bileşeni; an ile temas, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler, değer odaklı davranışlarda kararlılık dikkate alınmaktadır. An ile temas, şu andaki deneyimde neler olduğuna dair bilinçli bir farkındalığı içerir ve davranışı devam ettirme ya da değiştirme konusunda bilgi edinilmesini sağlamaktadır. Kabul, deneyimlere karşı açık olmayı ve yargılamaksızın teması içermektedir. Bilişsel ayrışma, düşünceleri algılandıkları gibi değil oldukları gibi görmek anlamına gelmektedir. Bağlamsal benlik, kabul ve gözlemi tek bir deneyim üzerinden değil tüm deneyimler üzerinden ele almaktadır. Değerler, yaşamın seçilmiş yönüdür. Bireyin yaşamında kim olmak istediği ya da ne yapmak istediği ile ilgili arzularını ifade etmektedir. Değer odaklı davranışlarda kararlılık ise değerlerle tutarlı davranışları temsil etmektedir. Ancak değerlerin değişebilirliği nedeniyle değerlere yönelik davranışların da değişebilir olduğu vurgusu mevcuttur (Harris, 2007; Hayes ve ark., 2006).

1.4.1. Psikolojik esneklik üzerine yapılan çalışmalar

Psikolojik esnekliğin alanyazında ele alındığı çalışmalar mevcut araştırma değişkenleri kapsamında incelendiğinde aileye ve psikolojik sağlamlığa temas eden çalışmalar az sayıda yer alsa da zihinselleştirme ile bir arada yer alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik esneklik, çevre ile etkileşimi olan dinamik bir kavramdır (Williams ve ark., 2012). Zihinselleştirmeyle ortak noktalarının olmasının yanı sıra psikolojik esneklik, fark edilen ve kabul edilen duygu ve düşüncenin ardından gerçekleştirilecek davranışa dair sürdürme ya da değiştirme kararını da içermektedir. Williams ve arkadaşlarının (2012) yürüttükleri boylamsal çalışmada, öğrencilerin algılanan ebeveyn stilleri ve psikolojik esnekliklerinin gelişimi arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Başlangıçta yüksek kontrol sahibi ebeveynleri olan ve düşük yakınlık kuran çocukların süreç sonunda psikolojik esnekliği daha düşük bulunmuştur. İlerleyen zamanda artan ve azalan ebeveyn yakınlığının ve kontrolünün de gelecekteki psikolojik esneklik seviyesini belirlediği görülmüştür. Erken yaşam travmaları ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolüne bakılan bir başka araştırmada, travmatik deneyimi fazla olan bireylerin daha fazla psikolojik belirti gösterdiği; ancak bu bireylerden psikolojik esnekliği yüksek olanların daha az olumsuz etkilendiği ve daha az belirti gösterdiği bulunmuştur. Dolayısıyla psikolojik esneklik koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Richardson ve Jost, 2019). COVID-19 sürecinde aile sistemlerinde psikolojik esnekliğin ve katılığın psikolojik sağlamlığın veya riskin bir kaynağı olarak ele alındığı bir çalışmada ebeveynlerin katı davranış biçimleri, daha fazla COVID-19 stresi, daha fazla aile uyumsuzluğu ve ebeveyn çocuk ilişkisinde daha fazla stresle ilişkilendirilirken; ebeveynlerin esnek davranış biçimleri, daha fazla aile uyumu, demokratik ve destekleyici ebeveyn davranışlarının daha fazla kullanımı ile ilişkilendirilmiştir (Daks ve ark., 2020) Benzer şekilde COVID-19 sürecinde yapılan bir başka araştırmada, bağlanma ile COVID-19'un etkileri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü çalışılmıştır. Sonuçlara göre, güvensiz bağlanan bireylerin daha düşük esnekliğe sahip oldukları ve sonucunda daha olumsuz etkilendikleri görülmüştür (Hadžić ve Kantar, 2021). Bu doğrultuda; psikolojik esneklik, zorlu duygu, düşünce ve deneyimlerin üstesinden gelmede kullanılabilen bir beceri olarak değerlendirilmektedir (Hayes ve ark., 2011). Alanyazındaki meta analiz çalışmasında da psikolojik esneklik, zorluklara karşı uyum ve toleransla ilişkilendirilirken; psikolojik katılık, zorluklara karşı uyumsuz davranışlar, yükselen stres ve duygulardan kaçışla ilişkilendirilmiştir (A-Tjak ve ark., 2015).

Mevcut araştırmada psikolojik esnekliğin aile içi iletişim yaklaşımları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide doğrudan ve zihinselleştirme aracılığıyla olan dolaylı etkide düzenleyici bir rolünün olup olmadığının incelenmesi hedeflenmiştir. Psikolojik esneklik yukarıda belirtildiği gibi duygu ve düşüncelere dair “an”da bilinçli farkındalık geliştirmeye ve edinilen farkındalıkla belirlenen değerler doğrultusunda davranış belirlenmeye katkı sağlayabilmektedir (Harris, 2016). Ayrıca bu beceriye sahip olmak bireyin yaşamında zorluklara karşı uygun baş etme davranışlarını keşfedebilmesine imkân sağlayabileceğinden (Stabbe ve ark., 2019) psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda psikolojik esnekliğin mevcut çalışmada düzenleyici etkisinin olacağı ve psikolojik esnekliğin gelişmesi için olası koruyucu faktörleri destekleyebileceği ya da riskleri azaltabileceği varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; aile içi iletişim ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve psikolojik esneklik kavramlarının etkilerinin incelenmesidir. Oluşturulan amaç doğrultusunda, aile içi iletişim yönelimlerinin (diyalog ve uyum) psikolojik sağlamlık ile ilişkisinde zihinselleştirmenin aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ek olarak, aile içi iletişim yönelimleri (diyalog ve uyum) ile psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan etkide ve zihinselleştirme aracılığıyla olan dolaylı etkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü olup olmadığının incelenmesi hedeflenmektedir. Alanyazına bakıldığında hem Türkiye’de hem de yurtdışında psikolojik sağlamlığın gelişimine etki eden faktörler incelenirken daha çok bağlanma (Englund ve ark., 2011), duygu düzenleme, başa çıkma (Fonagy ve ark., 2016) gibi temel alanlara ağırlık verildiği ve yeni araştırma alanlarına dair kavramların incelenmesinin sınırlı olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada yer alan aile içi iletişim, psikolojik sağlamlık, zihinselleştirme ve psikolojik esneklik kavramlarının ayrı ayrı birbirleriyle ilişkilerini inceleyen çalışmalar yer alsa da (Ersink ve ark., 2017; Fard, 2020; Fonagy, 2002; Masten, 2018) modelde yer alan değişkenlerin aynı anda ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmanın bir diğer amacı olarak katılımcıların yaş ve biyolojik cinsiyete dair demografik bilgileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir.

1.6. Araştırma Soruları ve Hipotezler

Araştırma Sorusu 1: Aile içi iletişim, zihinselleştirme, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki var mıdır?

Hipotez 1: Diyalog yönelimli aile içi iletişim, zihinselleştirme, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmekte; ayrıca uyum yönelimli aile içi iletişim ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.

Araştırma sorusu 2: Psikolojik sağlamlık ile cinsiyet ve yaş arasında ilişki var mıdır?

Hipotez 2: Kadınların psikolojik sağlamlığının erkeklerden daha yüksek olması beklenmektedir.

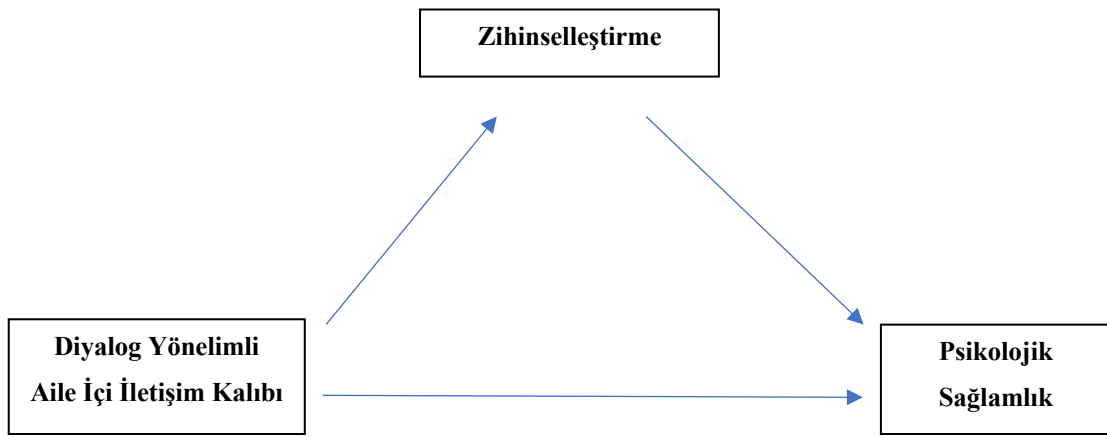
Hipotez 3: Psikolojik sağlamlık ile yaş arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

Araştırma Sorusu 3: Aile içi iletişimin (diyalog ve uyum yönelimli) psikolojik sağlamlık ile arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı rolü var mıdır?

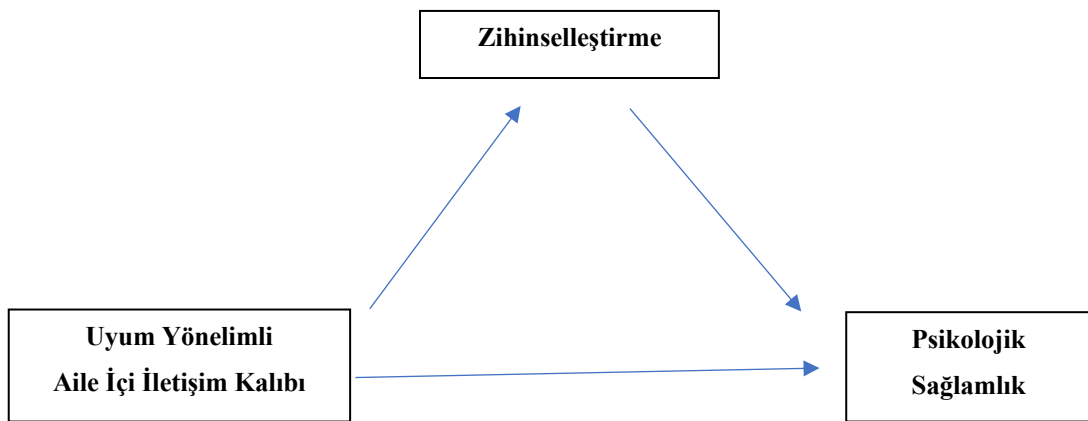
Hipotez 4: Aile içi iletişimde diyalog yönelimli yaklaşım ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye zihinselleştirmenin anlamlı ve pozitif yönde aracılık etmesi beklenmektedir (bkz. Şekil 1).

Hipotez 5: Aile içi iletişimde uyum yönelimli yaklaşım ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye zihinselleştirmenin anlamlı ve negatif yönde aracılık etmesi beklenmektedir (bkz. Şekil 2).

Şekil 1. *Aile İçi İletişimde Diyalog Yönelimli Yaklaşımla Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Zihinselleştirmenin Aracılık Etmesi*



Şekil 2. *Aile İçi İletişimde Uyum Yönelimli Yaklaşımla Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Zihinselleştirmenin Aracılık Etmesi*



Araştırma Sorusu 4: Aile içi iletişimin (diyalog ve uyum yönelimli) zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik sağlamlık üzerindeki dolaylı etkisi ve aile içi iletişimin psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi psikolojik esneklik tarafından düzenlenmekte midir?

1.7. Araştırmanın Önemi

Bir insanın psikolojik sağlamlığa sahip olmasının getirileri arasında, hayatının kontrolünü kendinde hissetmesi, olumsuz olaylar karşısında kaçınmama, problem çözme becerileri, hayata dair amaçlarının farkında olması, yeterli duygusu gibi birçok farklı nokta sayılabilmektedir (Özer, 2013). Dolayısıyla bu olumlu çıktıları elde edebilme sürecinde bireyin yaşamında nelerin etkili olduğuna dair fikir sahibi olması, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyen faktörleri değerlendirebilmek, geliştirebilmek ya da değiştirebilmek için önem taşımaktadır. Psikolojik sağlamlıkta ikinci dalga araştırmalar kapsamında değerlendirilebilecek olan bu çalışma alanyazında yeni gelişen zihinselleştirme ve psikolojik esneklik gibi kavramların etkisini ele alması yönüyle mevcut çalışmalardan farklılaşmaktadır. Özellikle ailenin hem bir risk faktörü hem de koruyucu faktör olarak psikolojik sağlamlıkta yer alması aile yapılarının etkisini önemli hale getirmektedir. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında psikolojik sağlamlık ile ilgili ebeveyn çalışmaları, daha çok bağlanma ve ailenin risk faktörü olabilecek yönlerini bulmak üzerine şekillendirilmektedir. (örn., Gavidia-Payne ve ark., 2015). Aile içi iletişimin hem koruyucu faktör özellikleri hem de risk faktörü özellikleri taşıması ve iletişim kavramının doğumdan ölüme kadar hayatın içinde olmasından kaynaklı bireylerin yaşamlarında bir sürece karşılık gelmesi çalışmaya değer katmaktadır. Mevcut çalışmada ele alınacak aile iletişimi, zihinselleştirme ve psikolojik esneklik değişkenlerinin bir aradaki etkisine bakılmasının psikolojik sağlamlık alanındaki çalışmalara hem teorik hem pratik bir katkı sunması öngörülmektedir. Çalışma psikolojik sağlamlığa etki eden faktörlerin kavramsallaştırılmasının teorik bir önem taşıdığı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmadaki değişkenlerin dinamik ve geliştirilebilir oluşunun, psikolojik sağlamlığı geliştirmek için nelerin yapılabileceği noktasında klinisyenlere fikir sunacağına inanılmaktadır. Ailenin bireyin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkileri ailenin ortak çalışması ile düzenlenebilmektedir. Ancak kimi zaman aileye dair özelliklerin düzenlenmesi bireyin kontrolü dışında bir eylem olmaktadır. Bu doğrultuda mevcut çalışmada ele alınan zihinselleştirme ve psikolojik esneklik ile psikolojik sağlamlığın ilişkisinin klinik bir çıktı olarak alanyazına katkı sağlayabileceği öngörülmektedir.

2. BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde mevcut çalışmada yer alan örnekleme, kullanılan veri toplama araçlarına, uygulanan işlem ve analize dair detaylı bilgiler aktarılmıştır.

2.1. Örneklem

Katılımcı olarak Türkiye’de yaşayan 18 yaş üstü yetişkinlere ulaşılmıştır. Çalışmada aile içi iletişim ele alındığından “en az ergenlik dönemine kadar bir aile ile birlikte yaşamış olmak” temel koşul olarak belirlenmiştir. Toplamda 962 katılımcı çalışmaya giriş yapmış, çalışmayı yarıda bırakan katılımcılar veri setinden silindikten sonra 610 katılımcı ile analize devam edilmiştir. Katılımcıların yaşları 18-70 arasında değişmekle birlikte, yaş ortalaması 31.78 (SS = 9. 25) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca katılımcıların aile ile birlikte yaşama ortalamasınının 23 yıl (SS = 5.59) olduğu bulunmuştur. Yürütülen çalışmaya katılan kadın sayısı 390 (%63,9) iken erkek sayısı 219 (%35,9)’ dur. Çalışmadaki örnekleme dair demografik bilgiler sıklık (f) ve yüzdelik (%) değerleri ile Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Sıklık (f)	Yüzdelik (%)
Cinsiyet		
Kadın	390	63.9
Erkek	219	35.9
Belirtmek istemiyorum	1	.2
Eğitim Durumu		
İlkokul	10	1.6
Ortaokul	9	1.5
Lise	96	15.7
Yüksekokul	38	6.2
Üniversite	347	56.9
Yüksek Lisans	96	15.7
Doktora	14	2.3
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	392	64.3
Çalışmıyor	218	35.7
Meslek Alanı		

Alan İçi*	58	9.5
Alan Dışı	527	86.4
Medeni Hal		
İlişkisi Yok	175	28.7
İlişkisi Var	123	20.2
Evli	295	48.4
Boşanmış	17	2.8
Anne Eğitim Durumu		
Okuma Yazma Yok	21	3.4
Eğitim Almadı	30	4.9
İlkokul	255	41.8
Ortaokul	54	8.9
Lise	142	23.3
Yüksekokul	20	3.3
Lisans	72	11.8
Lisansüstü	3	.5
Baba Eğitim Durumu		
Okuma Yazma Yok	4	.7
Eğitim Almadı	16	2.6
İlkokul	152	24.9
Ortaokul	56	9.2
Lise	160	26.2
Yüksekokul	34	5.6
Lisans	154	25.2
Lisansüstü	19	3.1
Aile Ekonomik Durumu		
Düşük (1-2)	12	1.9
Orta-Alt (3-4)	111	18.2
Orta (5-6)	278	45.6
Orta-Üst (7-8)	175	28.7
Yüksek (9-10)	34	5.6
Tedavi		
(Psikolojik/Psikiyatrik)		
Evet	150	24.6
Hayır	460	75.4
Ebeveyn Tedavi		
(Psikolojik/Psikiyatrik)		
Evet	117	19.2
Hayır	493	80.8

Not: * = Psikolog, Psikolojik Danışman, Sosyolog

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışma esnasında katılımcılara çalışmaya yönelik gerekli bilgileri içeren Bilgilendirilmiş Gönüllü Katılım Formu (Ek 1), demografik özellikleri öğrenebilmek için Kişisel Bilgi Formu (Ek 2), bireylerin psikolojik sağlamlık seviyesini görebilmek için Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Ek 3), katılımcıların yetiştikleri aile içinde kullanılan iletişim yaklaşımları için Aile İletişim Kalıpları Ölçeği (Ek 4), zihinselleştirme becerileri için Zihinselleştirme Ölçeği (Ek 5) ve psikolojik esneklik becerilerini değerlendirebilmek için Psikolojik Esneklik Ölçeğinin (Ek 6) kullanılmıştır. Mevcut çalışmada kullanılan ölçeklerin Türkçe uyarlamasını yapan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacılar tarafından oluşturulmuş olup katılımcıların yaşı, biyolojik cinsiyetleri, eğitim durumları, büyüdüğü evdeki ekonomik durumları, ebeveynlerinin eğitim durumları, kendilerinin ya da ebeveynlerinin psikolojik rahatsızlıkları, kaç yıl ve kaç yaşına kadar aile bireyleri ile birlikte yaşadıkları ve meslekleri gibi temel sayılabilecek çeşitli bilgileri içermektedir (Ek 2).

2.2.2. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ)

Ölçek, Arslan (2015) tarafından Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Arslan, 2015b; Ungar ve Liebenberg, 2011) ile yetişkin formu (Resilience Research Centre, 2013) temel alınarak oluşturulmuştur. Ölçek önce geliştirici tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ardından İngilizce'ye çevrildikten sonra tekrar Türkçe'ye çevrilerek ölçeğin son hali oluşturulmuştur. Dil geçerliliği için yapılan analizde iki ölçek arasındaki korelasyon .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte toplam 21 madde yer almaktadır. 5'li Likert Tipi ile oluşturulan ölçekte her bir soru için "beni tamamen tanımlıyor" (5) ve "hiç tanımlamıyor" (1) arasında seçim yapılmaktadır. Ölçek tamamlandığında en düşük 21 ve en yüksek 105 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan psikolojik sağlamlığın yüksek olmasını temsil etmektedir. Uyarlaması yapılan ölçek; ilişkisel kaynaklar, kültürel ve bağlamsal kaynaklar, ailesel kaynaklar ve bireysel kaynaklar olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması 21-48 yaş arası 470 katılımcı ile yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlarda iç tutarlık değeri .94 olarak bulunmuştur. Ölçek alt boyutlarına bakıldığında Cronbach alpha değerleri; ilişkisel kaynaklar .86, kültürel ve bağlamsal kaynaklar .82, ailesel kaynaklar .84 ve bireysel kaynaklar .85 olarak hesaplanmıştır. 65

yetişkin katılımcı ile yapılan test-tekrar test çalışmasında ise ölçek iç tutarlık korelasyon katsayısı .85 bulunurken, alt boyutların katsayıları .64 ile .79 arasında değişiklik göstermiştir.

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin mevcut çalışmada yapılan güvenilirlik analizlerinde hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .87'dir. Ölçeğin alt boyutları ele alındığında; ilişkisel kaynaklar .71, bireysel kaynaklar .73, kültürel ve bağlamsal kaynaklar .84 ve ailesel kaynaklar .84 olarak iç tutarlık değerleri bulunmuştur. Mevcut değerler doğrultusunda ölçeğin psikolojik sağlamlığı değerlendirmede güvenilir olduğu düşünülmektedir.

2.2.3. Aile İletişim Kalıpları Ölçeği (AİKÖ)

Ritchie ve Fitzpatrick tarafından (1990) revize edilerek oluşturulmuş olan Revize Aile İletişim Kalıpları Ölçeği'ni toplamda 26 maddeden oluşmakta olup ölçek uyum yönelimli ve diyalog yönelimli olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. İlk 15 madde diyalog yönelimli yaklaşımı temsil ederken son 11 madde uyum yönelimli yaklaşımı temsil etmektedir. Ölçek maddeleri 5'li Likert ile "kesinlikle katılmıyorum" (1) ve "kesinlikle katılıyorum" (5) arasından seçilerek işaretlenmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar her bir yaklaşım için ayrı ayrı toplanmaktadır. Bu doğrultuda diyalog yönelimli yaklaşımdan toplam en düşük 15 puan alınırken en yüksek 75 puan alınabilmekte; uyum yönelimli yaklaşımdan toplan en düşük 11 alınırken en yüksek 55 puan alınabilmektedir. Alt boyutların ayrı ayrı değerlendirildiği ölçekte her bir boyuttan alınan yüksek puan o boyutta yaklaşımın yüksek olduğunu göstermektedir. Güvenirlik ilişkin bulgulara bakıldığında ölçeğin orijinal versiyonunda diyalog yönelimli yaklaşımın Cronbach alpha değeri .76 iken uyum yönelimli yaklaşımın Cronbach alpha değeri .84'tür. Orijinal halinin test-tekrar test değerleri ise sırasıyla .81 ve .71 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Erdoğan ve Anık (2018) tarafından 741 üniversite ve ortaöğretim öğrencisi ile yürütülmüştür. Türkçeye uyarlanmış olan ölçeğin diyalog yönelimli yaklaşım Cronbach alpha değeri .84 ve uyum yönelimli yaklaşım Cronbach alpha değeri .81 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışma doğrultusunda yürütülen güvenilirlik analizleri sonucunda, Aile İçi İletişim Kalıpları Ölçeğinin diyalog yönelimli alt boyutunun iç tutarlık değeri .94 iken; uyum yönelimli alt boyutunun iç tutarlık değeri .89 olarak hesaplanmıştır. Dolayısı ile ölçeğin çalışmadaki aile içi iletişim değişkenini değerlendirmede güvenilir olduğu düşünülmektedir.

2.2.4. Zihinselleştirme Ölçeği (ZÖ)

Ölçek, Dimitrijević ve arkadaşları tarafından 2018 yılında oluşturulmuştur. Ölçekte toplamda 25 madde yer almakta ve maddeler üç alt boyut olarak kendilik, ötekiler ve güdülenme arasında dağılmaktadır. 5’li Likert tipi derecelendirme kullanılan ölçekte “tamamen doğru” (5) ve “tamamen yanlış” (1) arasında işaretleme yapılmaktadır. En düşük 25 alınan ve en yüksek 125 alınan ölçekte toplam 10 adet ters puanlanan madde (8, 9, 11, 14, 16, 17, 19, 20, 24, 25) yer almaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan zihinselleştirme becerisinin yüksekliğine karşılık gelmektedir. Güvenirlik değerlerine bakıldığında, ölçeğin toplam Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .84 iken alt boyutların Cronbach alpha değerleri kendilik için .76, ötekiler ve güdülenme için .77 bulunmuştur.

Zihinselleştirme Ölçeği’nin [Mentalization Scale (MentS)] Türkçe uyarlaması Törenli Kaya ve arkadaşları (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Türkiye’nin çeşitli illerinde yaşayan ve yaşları 18 ile 65 arasında değişen 615 katılımcı ile yürütülmüştür. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının toplam Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .84 iken alt boyutların Cronbach alpha değerleri kendilik için .78, ötekiler için .80 ve güdülenme için .79 olarak bulunmuştur. 65 katılımcı ile üç hafta arayla yapılan test-tekrar test analizi sonucu ölçeğin Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı .73 iken alt boyutların katsayıları kendilik için .68, ötekiler için .70 ve güdülenme için .64 olarak hesaplanmıştır.

Mevcut çalışmada Zihinselleştirme Ölçeğinin güvenilirlik analizleri sonucunda uyarlama çalışmasına benzer şekilde tüm ölçek için iç tutarlılık değeri .86 bulunmuştur. Cronbach alpha değeri güdülenme alt boyutu için .69, ötekiler alt boyutu için .83 ve kendilik alt boyutu için .82 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda bireyin zihinselleştirme becerisini değerlendirmede kullanılan ölçeğin güvenilir olduğu düşünülmektedir.

2.2.5. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Ölçek, Francis ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılırken 37 madde ile başlanmış ve son halini 23 madde oluşturmuştur. Güvenirlik değerlerine bakıldığında, Francis ve arkadaşları (2016) Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısını .91 bulunmuştur.

Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından 310 katılımcı ile yapılmıştır. Türkçeye uyarlanan versiyonunun da geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 37 maddeyi temel alarak başlamış ve yapılan analizler sonucunda

ölçek 28 maddeli son halini almıştır. Ölçekte toplam değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olmak üzere beş alt boyut bulunmaktadır. 7'li Likert tipi derecelendirme kullanılan ölçekte “hiç katılmıyorum” (1) ve “tamamen katılıyorum” (7) olarak karşılık gelmektedir. Tersine puanlanan toplamda 12 madde bulunmaktadır (2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28 iken en yüksek puan 196'dır ve alınan yüksek puan bireyin esneliğinin fazla olması olarak yorumlanabilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasının Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların Cronbach alpha değerleri ise an'da olma için .60, kabul için .72, ve ayrışma için .59, bağlamsal benlik için .73, değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu için .84'tür.

Bu çalışmada kullanılan Psikolojik Esneklik Ölçeğinin güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach alpha değeri .84 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların Cronbach alpha iç tutarlık katsayılarına bakıldığında ise değer ve değerler doğrultusunda davranış .86, anda olma .83, ayrışma .40, bağlamsal benlik .65 ve kabul .74 bulunmuştur. Türkçeye uyarlanan çalışma ile benzer oranlara sahip olması sebebiyle ölçeğin psikolojik esnekliği değerlendirme noktasında güvenilir olarak kabul edilebileceği düşünülmektedir.

2.3. İşlem

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulundan gerekli etik alınmasının ardından veri toplama araçları Qualtrics Survey Software çevrimiçi ölçüm platformu aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılara ulaşmak için kartopu örneklem yolu kullanılması amaçlanmış ve bu amaç doğrultusunda ilgili internet linki çeşitli sosyal medya kanalları aracılığıyla paylaşılmış ve yayılması sağlanmıştır. Katılımcılar, çevrimiçi platformda ilk olarak çalışma hakkında bilgileri ve araştırmacının iletişim bilgilerini içeren onam formu ile karşılaşmışlardır. Çalışmaya devam etmek istemeleri durumunda gönüllü olarak katıldıklarını belirten ilgili butonu işaretleyerek çalışmaya başlamışlardır. Veri toplama araçları sona erdiğinde isteyenler e-mail adreslerini katılımcılar arasında yapılacak çekiliş için eklemiştir. Çekiliş sonucunda 25 kişiye e-mail yoluyla ulaşılmış ve 50 TL değerinde İdefix adlı sitede kullanmak üzere hediye çeki gönderilmiştir. 25 asil katılımcıdan “hediye çekimi istiyorum” onay mesajı talep edilmiş ve 7 gün geri dönüş sağlamayanların hediye çeki hakkı yedek katılımcılara aktarılmıştır. Çekiliş için <https://www.onlinecekilisyap.com/> sitesinden faydalanılmıştır. Çalışma sonunda toplanan veriler Qualtrics Survey Software platformundan SPSS Statistics 23 programına aktararak analiz sürecine başlanmıştır.

2.4. Analiz Planı

Araştırma verilerinin analizi için SPSS Statistics 23 ve SPSS uyumlu Hayes PROCESS v4.0 macrosu kullanılmıştır. Veri analizine başlanmadan önce çalışmayı tamamlamayan katılımcılar örneklemden çıkarılmıştır. Öncelikle örnekleme dair tanımlayıcı bulgular için betimsel analiz yapılmıştır. Ölçümlere ilişki tanımlayıcı analizler (ör. ortalama, standart çarpma, basıklık ve çarpıklık değerleri) tamamlandıktan sonra verinin normallik analizleri tamamlanmıştır. Normallik analizleri doğrultusunda tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerler incelenmiştir. Daha sonra, araştırmadaki temel değişkenlerin ve bazı demografik bilgilerin ilişkilerini ortaya koymak üzere Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin olup olmadığını anlamak için ise bağımsız örneklemler için t test kullanılmıştır. Aile içi iletişim yöntemlerinin psikolojik sağlamlıkla arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı rolüne bakmak için PROCESS macro eklentisi içinde yer alan Hayes'in (2012) basit aracı değişken (Model 4) analizine başvurulmuştur. Son olarak, aile içi iletişim yöntemlerinin zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik sağlamlık üzerindeki dolaylı etkisinde ve aile içi iletişim yöntemlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinde psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünü inceleyebilmek için PROCESS macro eklentisi içinde yer alan Hayes'in (2012) düzenleyicili aracı değişken (Model 15) analizi uygulanmıştır. Aracılık ve düzenleyicili aracılık analizlerinin etki büyüklüğü çoklu kare korelasyon katsayıları (R^2) ile “.01-.059 = düşük, .06-.139 = orta ve $\geq .14$ = yüksek” olarak yorumlanmıştır (Cohen, 1988). Araştırmada analiz edilecek aracı değişken analizi Şekil 1 ve Şekil 2’de; düzenleyici aracı değişken analizi modelleri Şekil 3 ve Şekil 4’te gösterilmektedir.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Tezin bu kısmında ilk olarak araştırma örneklemini tanımlayan bulgular (ör. ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri) paylaşılacaktır. Ardından 1.5. ve 1.6. kısımlarında belirtilen çalışma amaçları, araştırma soruları ve hipotezlerin doğrultusunda yapılan analizlerin sonuçları aktarılmıştır.

Analiz öncesi veri girişinde analiz sonuçlarının sağlıklı yorumlanmasını olumsuz etkileyecek herhangi bir sorun olup olmadığını anlamak için araştırmacı gerekli kontrolleri sağlamıştır. Anket bataryasını gelişigüzel dolduran (ör., ölçeklerdeki bütün maddelere aynı cevapları veren), her bir ölçeğin %10'undan fazlasını boş bırakan katılımcılar analize dahil edilmemiştir. Bu oranın %10'un altında olan katılımcıların cevaplamadığı maddeler içinse ilgili değişkenin ortalaması alınmıştır.

Verinin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını anlamak için çarpıklık ve basıklık değerleri, tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerler incelenmiştir. Mahalanobis uzaklığı hesaplanarak yapılan çoklu değişken analizi sonucunda herhangi bir uç değişkene rastlanmamıştır. Tablo 4'ten görüleceği üzere basıklık ve çarpıklık değerleri de istenen aralıktadır (-1.5 - +1.5; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4. Ölçümlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçümler	Ortalama	SS	Min	Maks	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Esneklik	4.66	.70	2.29	7.00	.30	.29
Psikolojik Sağlamlık	3.86	.55	1.95	5.00	-.34	.07
Uyum Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbı	3.02	.81	1.00	5.00	.02	-.39
Diyalog Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbı	3.08	.89	1.00	5.00	-.20	-.46
Zihinselleştirme	3.76	.47	1.88	4.96	-.11	.28

3.1. Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmaya katılan 610 katılımcının anket bataryasındaki sorulardan aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler Pearson'ın (r) katsayısı yorumlanarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda

değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkilerin incelenmesine ek olarak keşfedici analiz amacıyla ana değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülen anne ve baba eğitim düzeyi analize eklenmiştir. İkili korelasyonların katsayıları ve bu korelasyonların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı Tablo 5'ten görülebilir.

Bu sonuçlara göre uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbı ile diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbı ($r = -.49, p < .001$), zihinselleştirme ($r = -.16, p < .001$), psikolojik sağlamlık ($r = -.25, p < .001$), psikolojik esneklik ($r = -.24, p < .001$), anne eğitim düzeyi ($r = -.49, p < .01$) ve baba eğitim düzeyi ($r = -.08, p < .05$) negatif ilişkilidir. Bu değişken yaş ($r = .09, p < .05$) ile ise anlamlı pozitif ilişkiler göstermektedir. Bu durum, bireyin büyüdüğü evde uyum yönelimli yaklaşım davranışları arttıkça diyalog yönelimli yaklaşım davranışlarının, zihinselleştirme, psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklik becerilerinin azalması ile açıklanmaktadır. Ayrıca yine uyum yönelimli aile içi yaklaşımların yüksekliği anne ve baba eğitim düzeylerinin düşüklüğü ile ilişkilendirilmektedir.

Diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbı ise zihinselleştirme ($r = .20, p < .001$), psikolojik sağlamlık ($r = .45, p < .001$), psikolojik esneklik ($r = .21, p < .001$), anne eğitim düzeyi ($r = .16, p < .001$) ve baba eğitim düzeyi ($r = .16, p < .001$) pozitif ilişkiler gösterirken, yaş ($r = -.20, p < .001$) ile anlamlı negatif ilişkiler göstermektedir. Bu durum, bireyin büyüdüğü evde diyalog yönelimli yaklaşım davranışları arttıkça zihinselleştirme, psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklik becerilerinin artması ile açıklanmaktadır. Benzer şekilde, anne ve baba eğitim düzeyi yükseldikçe diyalog yönelimli yaklaşımı kullanma yükselmektedir.

Zihinselleştirme ile psikolojik sağlamlık ($r = .39, p < .001$), psikolojik esneklik ($r = .57, p < .001$), anne eğitim düzeyi ($r = .14, p < .001$) ve baba eğitim düzeyi ($r = .17, p < .001$) pozitif ve anlamlı ilişkiler göstermektedir. Dolayısıyla, zihinselleştirme becerisinin artması ile psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlığın artması beklenmektedir. Ayrıca anne ve baba eğitim düzeyi yükseldikçe bireyin zihinselleştirme becerisinin de arttığı tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlığın ise psikolojik esneklik ($r = .42, p < .001$) ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, psikolojik esneklik arttıkça psikolojik sağlamlığın da arttığı görülmektedir.

Psikolojik sağlamlık ile yaş arasında ($r = .03, p < .41$) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yani, total psikolojik sağlamlık düzeyi yaşa bağlı olarak değişim göstermemiştir. Bu iki değişken özeli keşfedici analiz amacıyla yapılan alt boyut korelasyon analizlerinin sonuçlarına göre yaş ile kültürel ve bağlamsal kaynaklar ($r = .17, p < .001$) pozitif; ailesel

kaynaklar ($r = -.08$, $p < .05$) negatif ilişkilidir. Yaş ile psikolojik sağlamlığın alt boyutları arasındaki ikili korelasyonların sonuçları Tablo 6’da belirtilmiştir.

Bulgular doğrultusunda, birinci hipotezin doğrulandığı fakat üçüncü hipotezin doğrulanmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. İkili Korelasyonlar

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Uyum Yönelimli	—							
2. Diyalog Yönelimli	-.49 ***	—						
3. Zihinselleştirme	-.16 ***	.20 ***	—					
4. Psikolojik Sağlamlık	-.25 ***	.45 ***	.39 ***	—				
5. Psikolojik Esneklik	-.24 ***	.21 ***	.57 ***	.42 ***	—			
6. Anne Eğitim Düzeyi	-.11 **	.16 ***	.14 ***	.05	.04	—		
7. Baba Eğitim Düzeyi	-.08 *	.16 ***	.17 ***	.03	.08	.64 ***	—	
8. Yaş	.09 *	-.20 ***	-.07	.03	.02	-.36 ***	-.30 ***	—

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 6. Yaş ile Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutları Arasındaki İkili Korelasyonlar

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Yaş	—				
2. İlişkisel Kaynaklar	-.03	—			
3. Bireysel Kaynaklar	-.02	.60 ***	—		
4. Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	.17 ***	.29 ***	.19 ***	—	
5. Ailesel Kaynaklar	-.08 *	.59 ***	.41 ***	.28 ***	—

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.2. Bağımsız Örneklem için T-Testi Sonuçları

İkinci hipotezin test edilmesi amacıyla psikolojik sağlamlığın kadın ve erkekler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için bağımsız örneklerde T-testi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kadın ($Ort = 3.88, SH = .03$) erkek ($Ort = 3.82, SH = .04$) arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir ($t(607) = 1.18, p = .96, \%95 GA [-.037, .146]$). Yani, total psikolojik sağlamlık düzeyi cinsiyete bağlı olarak farklılaşmamıştır. Sonuçlar doğrultusunda ikinci hipotez doğrulanmamıştır. Mevcut araştırma hipotezine ek olarak keşfedici amaçla psikolojik sağlamlığın alt boyutlarında kadın ve erkekler arasında farklılaşma olup olmadığına bakılmıştır. Levene Testi sonuçlarına bakılarak yorumlanan varyansların homojenliği varsayımının bireysel kaynaklar değişkeni için ihlal edildiği görülmüştür ($F = 6.326, p = .01$). Sonuçlara göre, sadece ailesel kaynaklar değişkeni için kadın ($Ort = 4.01, SH = .04$) ve erkek ($Ort = 3.84, SH = .05$) katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $t(607) = 2.574, p = .01, \%95 GA [.042, .312]$.

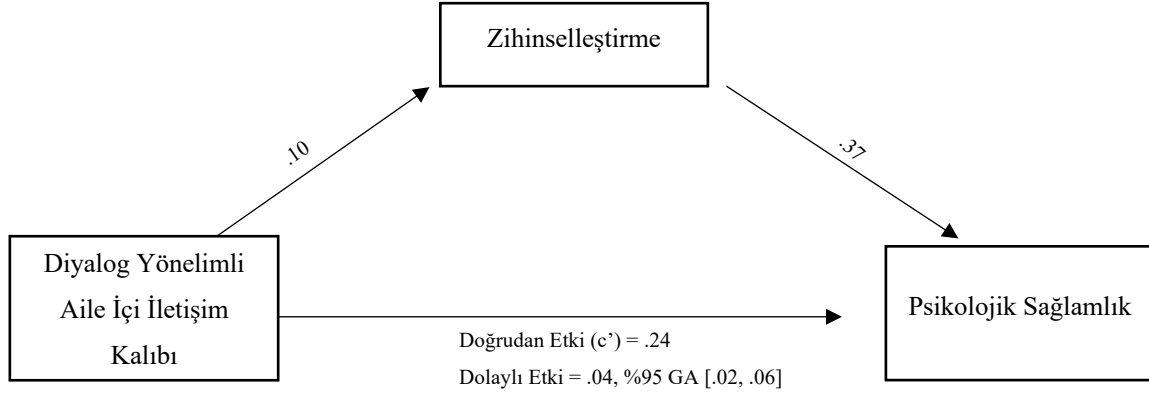
3.3. Aracılık Analizi Sonuçları

Dördüncü hipotezin sınanması amacıyla PROCESS macro (Hayes, 2012; Model 4) eklentisi kullanılarak aracılık analizi yapılmıştır. Bu modele; diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbı bağımsız değişken, psikolojik sağlamlık bağımlı değişken, zihinselleştirme aracı değişken olarak eklenmiştir. Diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbı zihinselleştirmeyi pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır ($b = .10, SH = .02, t = 4.57, p < .001, \%95 GA [.06, .15]$) ve zihinselleştirmedeki değişimin %4'ünü açıklamaktadır. Diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbı ve zihinselleştirmenin dahil edildiği ikinci modelde ise, diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbının psikolojik sağlamlık üzerindeki direkt etkisi anlamlıdır ($b = .24, SH = .02, t = 9.70, p < .001, \%95 GA [.19, .29]$) ve bu iki değişken psikolojik sağlamlıktaki varyansın %30'unu açıklamaktadır. Bunlara ek olarak, zihinselleştirmenin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi de pozitif yönde anlamlıdır ($b = .37, SH = .04, t = 8.48, p < .001, \%95 GA [.28, .46]$). Son olarak, diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbının zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik sağlamlık üzerindeki dolaylı etkisi bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilerek incelenmiş ve bu etkinin de anlamlı olduğu görülmüştür ($b = .04, bootSH = .01, \%95 GA [.02, .06]$). Modelin etki büyüklüğü incelendiğinde $R^2 = .30$ tespit edilmiş ve yüksek etki büyüklüğünde olduğu bulunmuştur. Bu durum, diyalog yönelimli yaklaşım davranışları arttıkça zihinselleştirmenin arttığı ve artan zihinselleştirmenin psikolojik sağlamlık düzeyindeki artışı açıklayabildiğini göstermiştir. Bu doğrultuda çalışmanın dördüncü hipotezi doğrulanmıştır. Bulgular doğrultusunda, diyalog yönelimli yaklaşım davranışlarının artışı zihinselleştirme becerisindeki artışı desteklemekte

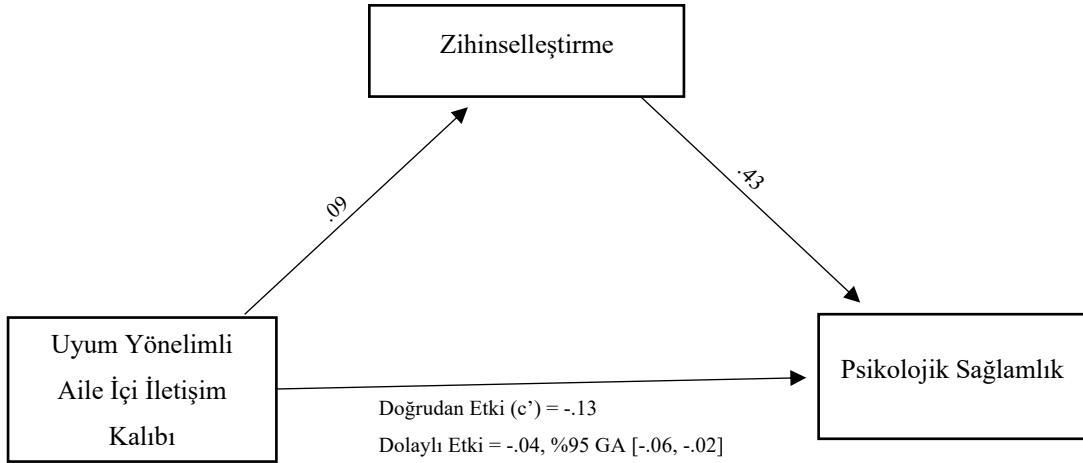
ve artan zihinelleştirme becerisi de psikolojik sağlık düzeyindeki artışı açıklayabilmektedir. Diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbının psikolojik sağlıkla arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı olduğu modelin sonuçlarına Şekil 5'ten ulaşılabilir.

Beşinci hipotezin sınanması amacıyla PROCESS macro (Hayes, 2012; Model 4) eklentisi kullanılarak aracılık analizi yapılmıştır. Bu modele; uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbı bağımsız değişken, psikolojik sağlık bağımlı değişken, zihinselleştirme aracı değişken olarak eklenmiştir. Uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbı zihinselleştirmeyi negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır ($b = -.09$, $SH = .02$, $t = -3.93$, $p < .001$, %95 GA [-.14, -.05]) ve zihinselleştirmedeki değişimin %3'ünü açıklamaktadır. Uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbı ve zihinselleştirmenin dahil edildiği ikinci modelde ise, uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbının psikolojik sağlık üzerindeki direkt etkisi anlamlıdır ($b = -.13$, $SH = .03$, $t = -4.47$, $p < .001$, %95 GA [-.19, -.07]) ve bu iki değişken psikolojik sağlıktaki varyansın %19'unu açıklamaktadır. Bunlara ek olarak, zihinselleştirmenin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi pozitif yönde anlamlıdır ($b = .43$, $SH = .05$, $t = 9.02$, $p < .001$, %95 GA [.33, .52]). Son olarak uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbının zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik sağlık üzerindeki dolaylı etkisi bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilerek incelenmiş ve bu etkinin de anlamlı olduğu görülmüştür ($b = -.04$, $bootSH = .01$, %95 GA [-.06, -.02]). Modelin etki büyüklüğü incelendiğinde $R^2 = .19$ tespit edilmiş ve yüksek etki büyüklüğünde olduğu bulunmuştur. Yani, uyum yönelimli aile içi yaklaşım davranışları arttıkça zihinselleştirmenin azaldığı ve azalan zihinselleştirmenin psikolojik sağlıktaki azalmayı açıklayabildiği görülmüştür. Bu doğrultuda, çalışmanın beşinci hipotezi doğrulanmıştır. Bulgular doğrultusunda, uyum yönelimli yaklaşım davranışlarının artışı zihinselleştirme becerisindeki azalmayı desteklemekte ve azalan zihinelleştirme becerisi de psikolojik sağlık düzeyindeki a açıklayabilmektedir. Uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbının psikolojik sağlıkla arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı olduğu modelin sonuçlarına Şekil 6'ten ulaşılabilir.

Şekil 5. Diyalog Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlık Üzerindeki Doğrudan Etkisinin ve Zihinselleştirme Aracılığıyla Olan Dolaylı Etkisine İlişkin Modelin Gösterimi.



Şekil 6. Uyum Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlık Üzerindeki Doğrudan Etkisinin ve Zihinselleştirme Aracılığıyla Olan Dolaylı Etkisine İlişkin Modelin Gösterimi.

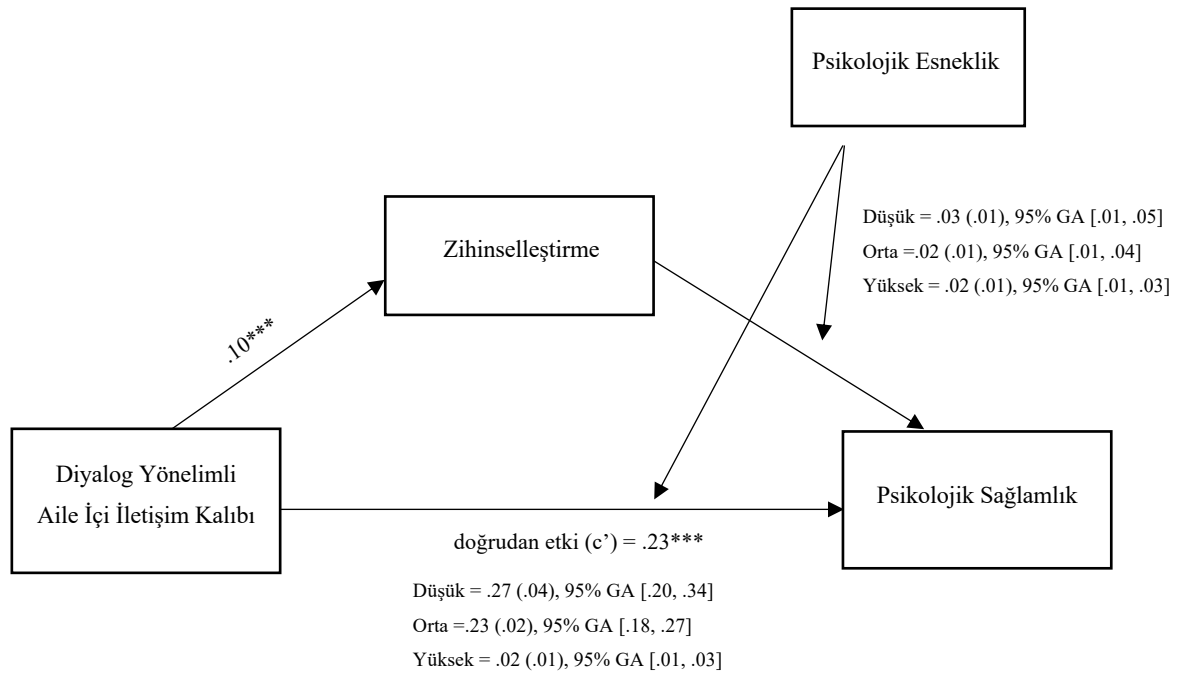


3.4. Düzenleyicili Aracılık Analizi Sonuçları

Altıncı hipotezin sınanması amacıyla PROCESS macro (Hayes, 2012; Model 15) eklentisi kullanılarak düzenleyicili aracılık analizi yapılmıştır. Bu modele diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbı bağımsız değişken, psikolojik sağlık bağımlı değişken, zihinselleştirme aracı değişken ve psikolojik esneklik ise düzenleyici değişken olarak eklenmiştir. Bu analizdeki amaç diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbının psikolojik sağlık üzerindeki doğrudan etkisinin ve zihinselleştirme aracılığıyla olan dolaylı etkisinin psikolojik esneklik değişkeni tarafından düzenlenip düzenlenmediğini anlamaktır. Bulgular, etkileşimsel terimin (Diyalog Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbı x Psikolojik Esneklik) psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin anlamsız ($b = -.06$, $SH = .03$, $t = -1.82$,

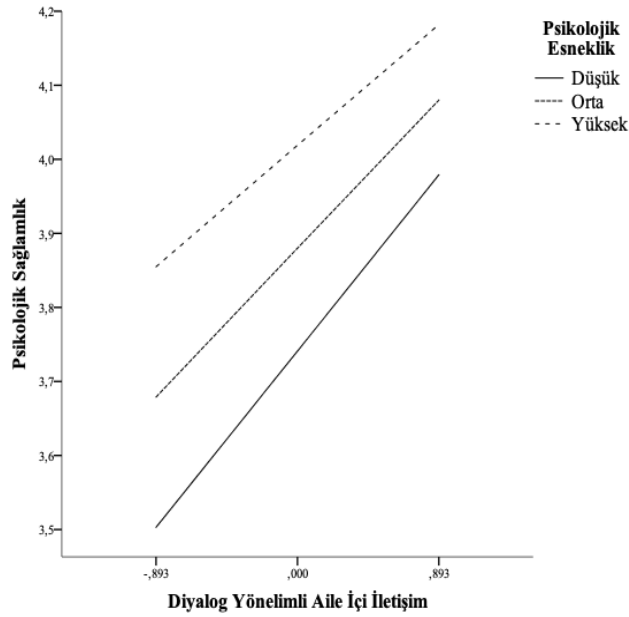
$p = .07$, %95 GA [-.12, .00]) olduğunu göstermektedir. Ayrıca, diğer etkileşimsel terim (Zihinselleştirme x Psikolojik Esneklik) de psikolojik sağlamlık üzerinde anlamsız bir etkiye sahiptir ($b = -.06$, $SH = .05$, $t = -1.15$, $p = .25$, %95 GA [-.17, .04]). Düzenleyici aracı değişken indeksi (index of moderated mediation) de durumsal aracılık hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir, $b = -.006$, $BootSH = .006$, %95 GA [-.02, .00]. Dolayısıyla çalışmanın altıncı hipotezi doğrulanmamıştır. Diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbının psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin psikolojik esnekliğin farklı seviyelerinde aldığı değerler Şekil 7’de görülebilir. Buna ek olarak bağımsız değişkenin bağımlı değişkene doğrudan ve dolaylı etkisinde psikolojik esnekliğin düşük, orta ve yüksek olduğu seviyelerde ortaya çıkan değişimler Şekil 8 ve 9’de gösterilmiştir.

Şekil 7. Diyalog Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerinde Aldığı Değerler

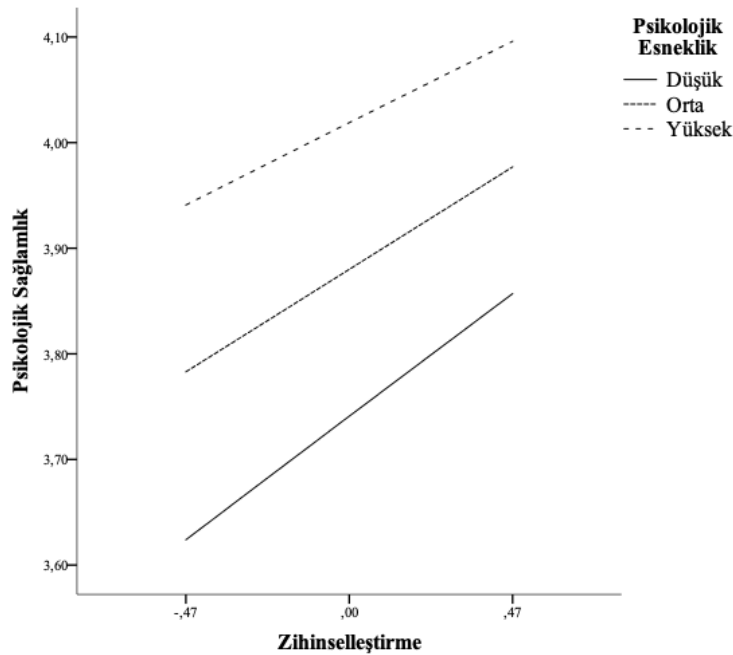


Not. *** = $p < .001$. Düşük/Orta/Yüksek: Psikolojik esnekliğin düşük/orta/yüksek olduğu koşulda psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisi.

Şekil 8. Diyalog Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Doğrudan Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişimler



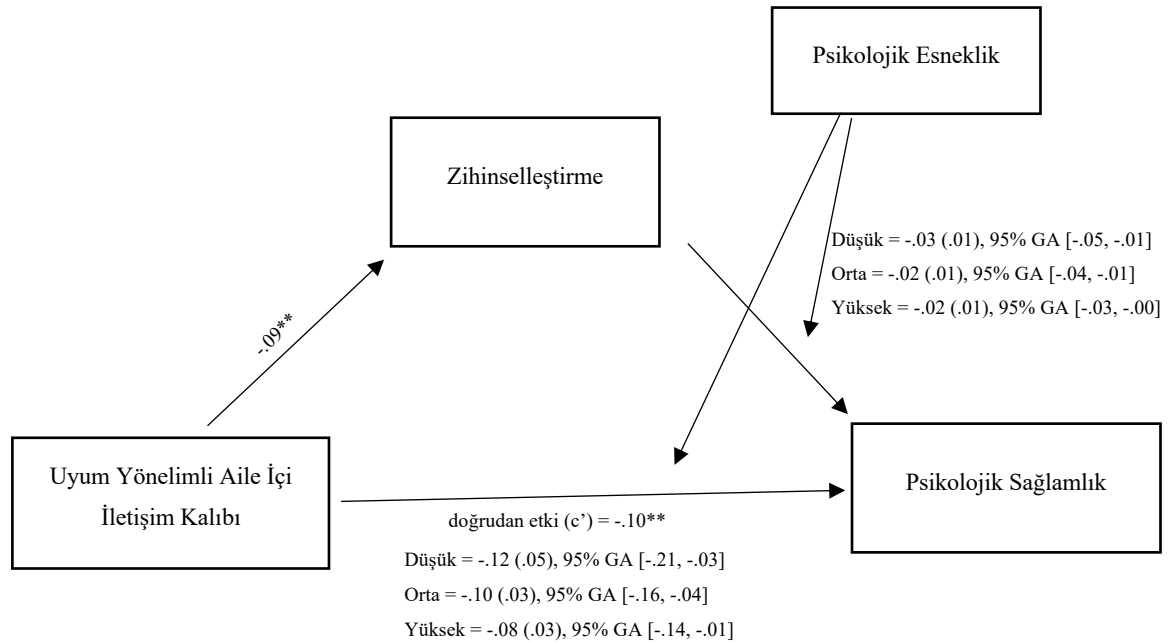
Şekil 9. Diyalog Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Zihinselleştirme Aracılığıyla Psikolojik Sağlamlık Üzerine Dolaylı Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişimler



Yedinci hipotezin sınanması amacıyla PROCESS macro (Hayes, 2012; Model 15) eklentisi kullanılarak düzenleyicili aracılık analizi yapılmıştır. Bu modele uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbı bağımsız değişken, psikolojik sağlamlık bağımlı değişken, zihinselleştirme aracı değişken ve psikolojik esneklik ise düzenleyici değişken olarak eklenmiştir. Bu analizdeki amaç uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbının psikolojik

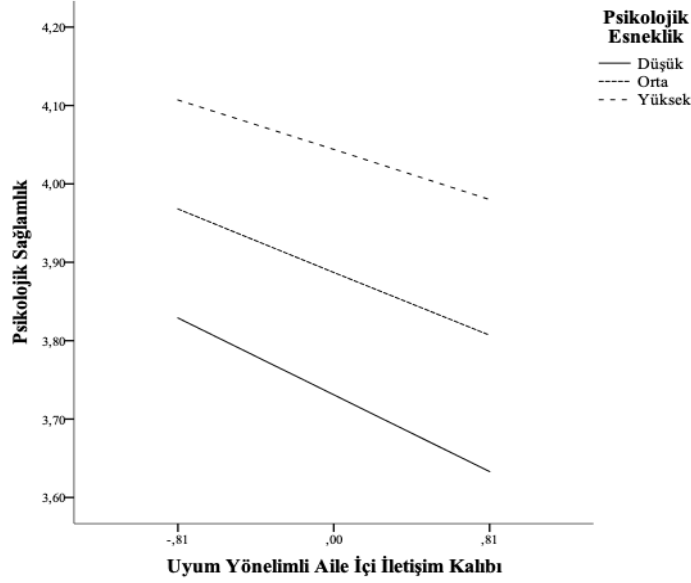
sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin ve zihinselleştirme aracılığıyla olan dolaylı etkisinin psikolojik esneklik değişkeni tarafından düzenlenip düzenlenmediğini anlamaktır. Bulgular, etkileşimsel terimin (Uyum Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbı x Psikolojik Esneklik) psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin anlamsız ($b = .03$, $SH = .04$, $t = .81$, $p = .42$, %95 GA [-.04, .11]) olduğunu göstermektedir. Fakat, diğer etkileşimsel terim (Zihinselleştirme x Psikolojik Esneklik) psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir ($b = -.12$, $SH = .06$, $t = -2.17$, $p < .05$, %95 GA [-.23, -.01]). Düzenleyici aracı değişken indeksi (index of moderated mediation) de durumsal aracılık hipotezinin desteklendiğini göstermektedir, $b = .01$, $SH = .006$, %95 GA [.00, .02]. Modelin etki büyüklüğü incelendiğinde $R^2_{değişim} = .006$ tespit edilmiş ve düşük etki büyüklüğünde olduğu bulunmuştur. Bu durum, uyum yönelimli aile içi yaklaşımın zihinselleştirme aracılığı ile psikolojik sağlamlık üzerindeki dolaylı etkisinin psikolojik esneklik tarafından düzenlendiğini göstermiştir. Bulgular doğrultusunda çalışmanın yedinci hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir. Uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbının psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin psikolojik esnekliğin farklı seviyelerinde aldığı değerler Şekil 10’te görülebilir. Buna ek olarak bağımsız değişkenin bağımlı değişkene doğrudan etkisinde psikolojik esnekliğin düşük, orta ve yüksek olduğu seviyelerde ortaya çıkan değişimler Şekil 11’da gösterilmiştir.

Şekil 10. Uyum Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Doğrudan Dolaylı Etkilerinin Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerinde Aldığı Değerler



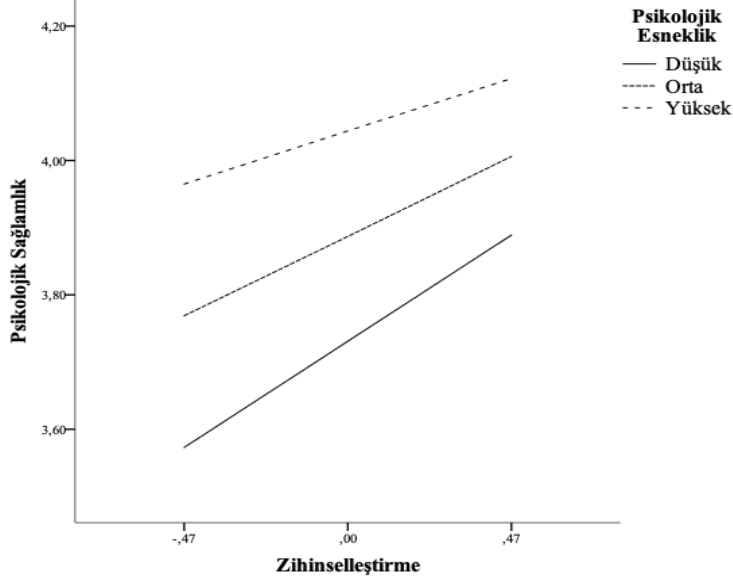
Not. $** = p < .01$. Düşük/Orta/Yüksek: Psikolojik esnekliğin düşük/orta/yüksek olduğu koşulda psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisi.

Şekil 11. Uyum Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Psikolojik Sağlık Üzerine Doğrudan Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişimler



Uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbının psikolojik sağlık üzerindeki zihinselleştirme aracılığıyla olan dolaylı etkisi psikolojik esnekliğin farklı seviyelerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (düşük psikolojik esneklik: $b = -.03$, $SH = .01$, %95 GA [-.05, -.01] ; orta psikolojik esneklik: $b = -.02$, $SH = .01$, %95 GA [-.04, -.01] ; yüksek psikolojik esneklik: $b = -.02$, $SH = .01$, %95 GA [-.03, -.00]) (Bkz. Şekil 8). Uyum yönelimli aile içi yaklaşımın zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik sağlık üzerindeki dolaylı etkisinin psikolojik esnekliğin düşük, orta ve yüksek seviyelerinde düzenlendiği tespit edilmiştir. Katılımcılardan yüksek psikolojik esnekliğe sahip olanların düşük psikolojik esnekliğe sahip olanlardan daha fazla psikolojik esnekliğe sahip olduğu görülmüştür. Bağımsız değişkenin aracı değişken aracılığıyla bağımlı değişkene etkisinde psikolojik esnekliğin düşük, orta ve yüksek olduğu seviyelerde ortaya çıkan değişimler Şekil 12’da gösterilmiştir.

Şekil 12. Uyum Yönelimli Aile İçi İletişim Kalıbının Zihinselleştirme Aracılığıyla Psikolojik Sağlık Üzerine Dolaylı Etkisinde Psikolojik Esnekliğin Farklı Seviyelerine Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Değişimler



4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada aile içi iletişim ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin ve psikolojik esnekliğin etkilerinin görülmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda; bireyin büyüdüğü evdeki aile içi iletişim yönelimlerinin yetişkinlikte psikolojik sağlamlığa etki edebileceği öngörülmüş ve bu etkileşimde rolü olabileceği düşünülen zihinselleştirme becerisi ve psikolojik esneklik modele eklenmiştir. Ayrıca bireylerin demografik bilgilerinin (yaş ve cinsiyet) psikolojik sağlık ile ilişkisi çalışmada ele alınmıştır. Bu bölüm, çalışmanın amacına uygun olarak elde edilen bulguların alanyazın ışığında tartışılmasını içermektedir. İlk olarak, çalışmanın analiz bulguları bir önceki bölümde ele alınış sırasıyla aktarılmıştır. Böylece; çalışmanın temel değişkenlerinin ikili korelasyon sonuçları, aile içi iletişim yönelimleri (diyalog ve uyum) ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı olduğu iki model ve zihinselleştirmenin aracı olduğu bu ilişki modellerinde psikolojik esnekliğin doğrudan ve dolaylı düzenleyici etkisi tartışılmıştır. Son olarak bu bölümde, mevcut çalışmanın klinik doğurgaları, güçlülük ve sınırlılıkları ile gelecek çalışmalar için öneriler yer almaktadır.

4.1. Değişkenler Arasındaki İkili İlişkilerin Tartışılması

Çalışmanın model analizine geçilmeden önce ilk adım olarak, çalışmada yer alan değişkenler ve bazı demografik değişkenler arasında ikili korelasyon analizi uygulanmıştır. Temel değişkenlerin (uyum ve diyalog yönelimli aile içi iletişim, zihinselleştirme ve psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık) aralarındaki ikili korelasyon bulguları sırayla ele alınmıştır. Çalışmanın üçüncü hipotezi olan yaş ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin tartışılması sonrasında ise keşfedici analiz olarak ele alınan ebeveynlerin eğitim düzeylerinin aile içi iletişimle ilişkisi incelenmiştir.

Uyum yönelimli aile içi iletişim kalıbı ile diyalog yönelimli aile içi iletişim kalıbının negatif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgu çalışmada aile içi iletişim yapılarının ayrışabildiğini ve karşılıklı kullanım için uygun olabileceğini göstermektedir. Her ne kadar birbirleriyle negatif ve anlamlı bir ilişki içinde olsalar da aile içi iletişim yönelimlerinde bir ailenin tamamen uyum yönelimli ya da tamamen diyalog yönelimli olması beklenmemektedir. Bu sebeple kuramı geliştiren araştırmacılar aile içi iletişimi bu iki temel değişkenin düşük ve yüksek seviyesine göre etkileşimde olduğunu

bulmuşlardır. Araştırmacılar, temel iki değişkenin etkileşim alanlarından toplam dört aile içi iletişim yöneliminden bahsetmektedirler (Fitzpatrick ve Koerner, 2005). Ancak Koerner ve Fitzpatrick (2002b), özellikle hiyerarşik olarak organize edilmiş toplumlarda ve ailelerde, uyum ve diyalog yöneliminin aralarındaki ilişkinin negatif yönlü olabileceğini eklemiştir. Çünkü bu toplumlarda ve ailelerde bireyler arasındaki eşitliğin tam olarak sağlanamayabileceği düşünülmektedir. Örnek olarak, aile içindeki bireylerde babanın daha fazla söz hakkına sahip olması ve çocukların bu duruma itiraz etmemeleri gösterilebilir. Daha çok geleneksel yapıyla da özleştirebileceğimiz bu yapı Türk aile yapısının da bir bölümünü kapsamaktadır (Aluş, 2015). Aile içinde hiyerarşik bir yapılanma olmayan ailelerde de tam tersi olarak eşit haklar üzerinde durulabileceğinden diyalog yönelimli yaklaşımla baskın olarak karşılaşılmaktadır. Mevcut çalışmada aile içi iletişimin iki boyutta alınabiliyor olması değerlendirilmiş ve iki boyutta çalışılması hem mevcut kültüre hem de tasarlanan modele daha uygun görülmüştür. Elde edilen korelasyon bulgusu da negatif anlamlı çıkararak aile içi iletişim yaklaşımlarının iki boyutta ele alınabilmesini desteklemektedir.

Uyum yönelimli aile içi iletişim yaklaşımı ile zihinselleştirme ve psikolojik esneklik arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki gözlenmektedir. Bu durum, bir ailede uyum yönelimli davranışlar arttıkça zihinselleştirme ve psikolojik esneklik becerisinde azalma olabileceği şeklinde yorumlanmaktadır. Özellikle yetişkin bireylerin aile içi iletişim sorularını büyüdükleri evi düşünerek cevaplaması düşünüldüğünde, aile içi iletişimdeki davranış biçimlerinin, yetişkinlerin şu anki becerilerinin gelişimi ile ilişkili olabileceği çıkarımı yapılabilmektedir. Uyum yönelimli davranışları benimseyen ailelerin özelliklerine baktığımızda, çocukların düşüncelerini yeteri kadar ifade edemediği, duyguların ve düşüncelerin üzerine konuşulmadığı dikkat çekmektedir (Fitzpatrick ve Koerner, 2005). Zihinselleştirme temelde bireyin kendisi ve diğerine ait duygu ve düşünceleri fark edebilmesi olduğundan (Allen ve ark., 2013), sosyalleşmeden ya da diğer insanlarla yeterince zaman geçirmeden büyüyen çocuklar, hali hazırda hane içinde duygu ve düşünce paylaşımının eksik olmasından kaynaklı bu yönünü geliştirecek alanlardan da uzak kalabilmektedir. Benzer doğrultuda, bireyin psikolojik esnekliğe sahip olması için duyguyu fark edebilmesi, an'da kalarak kişinin kendinde olup bitenleri kavrayıp ifade edebilmesi gerekmektedir (Moyer ve Sandoz, 2015). Bu bakış açısı ile büyümeyen, duygu ve düşüncelerin konuşulmadığı bir ailede yaşayan bireyde bu becerinin gelişmesinin zorlaşabileceği düşünülmektedir. Borelli ve çalışma arkadaşlarının (2012) araştırmasında duygu odaklı dil kullanmaktan kaçınan annelerin düşük yansıtıcı işlev becerisi

(zihinselleştirmenin bağlanmaya dayalı ölçülmesi) ile ilişkilendirildiği bulunmuştur. Pozitif ve özellikle negatif duygu paylaşımı yapmayan annelerin yansıtıcı işlevlerinin daha düşük olduğu ve çocuğun ihtiyaçlarına da daha az hassasiyet gösterdiği görülmüştür. Çocukların ilk sosyalleşme alanının aile olması ve onların yaşama dair davranışları ilk olarak ebeveynlerini gözlemleyerek sergilemeleri göz önüne alındığında; kendisi ile duygu temaslı konuşmaların yapılmadığı bir evde büyüyen çocuğun, ilerleyen yıllarda duygu temaslı konuşmasının zorlaşması beklenmektedir. . Duygularını tanımlayamayan ve ifade etmekte zorlanan bireyin, duygu ve düşüncelerini bilinçli bir farkındalık ile “an”da yakalaması da bu doğrultuda daha da ileri bir beceri olduğundan zorlaşabilmektedir. Nitekim Williams ve arkadaşları da (2012), ebeveynlerin çocuklarıyla müdahaleci ve az temaslı ilişki içinde olmalarının psikolojik katılığı besleyebileceği sonucuna ulaşmışlardır. Uyum yönelimli aile içi iletişimin, zihinselleştirme ve psikolojik esneklik becerilerinin gelişmesini engelleyici davranışlar içermesi, bu değişkenlerin uyum yönelimli yaklaşımla negatif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olmasını desteklemektedir.

Diyalog yönelimli aile içi yaklaşım ile hem zihinselleştirme hem de psikolojik esneklik pozitif ve anlamlı bir ilişki içindedir. Yani aile içi iletişimde diyalog yönelimli davranışlar arttıkça bireylerin hem zihinselleştirme hem de psikolojik esneklik becerisinde artma gözlemlenebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Diyalog yönelimli davranışlar incelendiğinde, ailede bir karar alınırken her bireyin söz hakkı alması, günlük yaşadıkları olumlu ve olumsuz deneyimlere dair aile içinde konuşmaların yapılması (Fitzpatrick, 2004), zihinselleştirme ve psikolojik esneklik açısından önem taşımaktadır. Aile içinde düzenli olarak olaylar karşısındaki duygu ile düşüncelerin değerlendirilmesi ve aile değerlerinin uyulması gereken kurallardan ziyade ortak kararlar ile belirlenmesi, bireyin zihinselleştirme ve psikolojik esneklik becerisini geliştirmede egzersiz niteliği taşıyabilmektedir. Çünkü beceri tekrarlanan destekleyici davranışlarla gelişmektedir (Bruner, 2001) ve çocuklar dış dünyaya dair beceri ve davranışları aile içinde öğrenmeye başlamaktadır. Zihinselleştirme becerisi gelişmiş olan ebeveynler, hem çocuğun duygu ve düşüncelerine karşı daha az kontrolcü (Suardi ve ark., 2020) ve daha hassas (Ensink ve ark., 2019) davranmakta hem de zihinselleştirmenin nasıl uygulandığını rol model olarak aktarmaktadır. Böylece de bu ebeveynler çocuğun zihinselleştirme becerisini geliştirmesine fayda sağlayabilmektedirler. Ebeveynlerin zihinselleştirme becerisi ile çocuklara karşı davranışlarının incelendiği meta analiz çalışmasında; ebeveynlerin yansıtıcı işlev becerisinin, etkili iletişim, hassasiyet, sosyal ve duygusal gelişimi destekleme gibi olumlu davranışlarla pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Stuhrmann ve ark., 2022). Diyalog yönelimli yaklaşımın

benimsendiği aile ortamındaki ebeveynlerin davranışları dikkate alındığında, zihinselleştirme ve psikolojik esnekliği geliştirici davranışlar gözlemlenmektedir. Sonuç olarak, değişkenler arasındaki ilişkiye dair bulguların alanyazın ışığında açıklanabildiği görülmektedir.

Zihinselleştirme ile psikolojik esneklik arasındaki korelasyon bulgularına bakıldığında, bu iki değişkenin birbirleri ile pozitif ve anlamlı bir ilişkide oldukları gözlenmektedir. Diğer bir deyişle, zihinselleştirme becerisi arttıkça psikolojik esneklik düzeyi de artmaktadır. Zihinselleştirmenin, kişinin kendi ve diğer insanlar ile ilgili duygu ve düşüncelere dair farkında olması ve davranışa dair çıkarım yapması göz önüne alındığında, psikolojik esneklikle ortak olduğu noktalar bulunmaktadır. Fischer ve arkadaşları da (2016) zihinselleştirmenin psikolojik esnekliğin belirli yönlerini kuramsallaştırdığını belirtmektedirler. Psikolojik esneklik, bireyin “an”da olup bitenlere dikkat ederek duygu-düşüncelerini kabul etmesi ve kendi değerleri doğrultusunda davranış geliştirmesi üzerinde durduğundan (Hayes ve ark., 2011), zihinselleştirme sürecini gerçekleştirmeyi arttırabilmektedir. Zihinselleştirme ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki, psikolojik katılık üzerinden de ele alınmaktadır. Psikolojik katılığa bakıldığında, duygu-düşünceleri kabul etme niyetinin olmaması ve sonucunda da davranışı belirlemede zorlanma dikkat çekmektedir (Moyer ve Sandoz, 2015). Zihinselleştirmenin bir boyutu olan duygunun zihinselleştirilmesi, duyguyu belirleme, düzenleme ve ifade etmeyi içermektedir (Allen ve ark., 2013). Zihinselleştirmenin gelişmesi için bu boyutun gelişmesi de önem taşımaktadır. Bu doğrultuda incelendiğinde, zihinselleştirmenin azalması ile psikolojik esnekliğin azalması yönündeki ilişkinin anlaşılır olduğu düşünülmektedir.

Demografik değişkenlerden biri olan yaş ve psikolojik sağlamlık arasındaki korelasyon bulgularına göre, mevcut çalışmada iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde, elde edilen bulgunun bazı araştırmalarla desteklendiği (Kovan ve ark., 2021; Güzel, 2022) ve bazı araştırmalarla ters düştüğü (Togo ve ark., 2018; Pearman ve ark., 2021) fark edilmiştir. Kovan ve arkadaşlarının (2021) Türkiye’deki 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada, mevcut araştırmayla benzer doğrultuda psikolojik sağlamlıkla yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mevcut çalışmada katılımcıların yarıdan fazlası üniversite mezunu olduğunu belirtmişlerdir. Hindistan’daki bir tsunami sonrası insanların psikolojik sağlamlıklarının değerlendirildiği bir çalışmada, eğitim seviyesi yüksek olanların finansal durumlarının daha iyi olması ve çevreyle iletişimlerinin daha fazla olması sebebiyle sağlamlıklarının daha yüksek olabildiğini bulmuşlardır (Frankenberg ve ark., 2013). Eğitim

seviyesi daha yüksek olan insanların işine dair daha fazla bilgiye sahip olması, oluşacak problemlere daha kolay çözüm bulabileceği ve adapte olabileceği öngörüsünü akla getirmektedir (Guo ve ark., 2017). Bu doğrultuda, çalışmadaki katılımcıların eğitim düzeyinin yüksek olmasının, psikolojik sağlamlıkta yaşa bağlı farklılaşmayı engelleyebildiği düşünülmektedir. Temel korelasyon analizinin psikolojik sağlamlıktan alınan toplam puan üzerinden yapılması üzerine, ek olarak, yaşın psikolojik sağlamlığın alt boyutları ile nasıl ilişkili olduğu araştırılmıştır. Tablo 6’da görülebileceği üzere yaş değişkeni ailesel kaynaklar ile negatif; kültürel ve bağlamsal kaynaklar ile pozitif anlamlı bir ilişki içindedir. Buradaki sonuçları değerlendirirken soruların içeriğinin yol gösterici olduğu düşünülmektedir. Nitekim psikolojik sağlamlıkta ailesel kaynaklar, aileden yardım alma ve bir sorun olduğunda aile ile paylaşmaya dair “Nasıl hissettiğimi konusunda ailemle konuşurum” gibi sorular (Arslan, 2015) içermektedir. Bireylerin yaşları ilerledikçe ailesel kaynaklardan uzaklaşması, kendine yetebilme noktası ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bir başka bakış açısıyla da, katılımcıların büyüdüğü ailelerdeki olası kayıplar, ailesel kaynaklara başvurmayı engelleyebilmektedir. Bir diğer alt boyut olan kültürel ve bağlamsal kaynaklar incelendiğinde, bu boyutun daha çok dini bir değere ya da vatana bağlılık soruları içerdiğinden, ileri yaştaki bireylerin dini değerlere daha çok sahip olması (Pew Research Center, 2018) buradaki farklılaşmayı açıklamaya yardımcı olmaktadır.

Ebeveyn eğitim düzeyleri ile aile içi iletişim yaklaşımları arasındaki ilişkiyi görebilmek adına katılımcıların annelerinin ve babalarının eğitim düzeyleri korelasyon analizine eklenmiştir. Bulgular incelendiğinde, hem anne hem de baba eğitim düzeyinin uyum yönelimli aile içi iletişim yaklaşımı ile negatif; diyalog yönelimli aile içi iletişim yaklaşımı ile pozitif yönde anlamlı ilişkileri dikkat çekmektedir. Yani eğitim düzeyi arttıkça diyalog yönelimli aile içi iletişim yaklaşımı artmakta ve buna karşın uyum yönelimli aile içi iletişim yaklaşımı azalmaktadır. Aile içi yaklaşımların davranış biçimleri göz önünde bulundurulduğunda, elde edilen bulgular desteklenmektedir. Bireyin eğitim seviyesi arttıkça, hem sosyal yaşamın artmasına bağlı olarak iletişim becerilerinin de artması için uygun ortam oluşmakta hem de bireyin entelektüel gelişimini tamamlayarak doğru iletişimi öğrenmesi kolaylaşmaktadır. Eğitim düzeyi düşük olan ebeveynlerin iletişim ve etkileşim becerilerinin daha düşük olması, çocukları ile daha az etkileşim içinde olmalarını etkilemektedir (Laosa, 1982). Ayrıca Aunola ve arkadaşlarının (1999) yaptıkları çalışmada, eğitim seviyesi düşük olan ebeveynlerin, otoriter aile yapısını daha çok kullandıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Eğitim düzeyinin düşük olması, yaşanan dönem ve yaş ile de ilgili olabildiği düşünülmektedir. Çalışmanın katılımcı yaş ortalamasına bakıldığında ($M =$

31.78), bu yaş grubunun ebeveynlerinin eğitim seviyesinin görece daha düşük olması, mevcut ülke dönemi ve koşullarında değerlendirildiğinde önem taşımaktadır. Ayrıca ebeveynleri daha gelenekçi bir yapıya sahip olduğundan (Williams ve ark., 2012) uyum yönelimli aile içi yaklaşıma dair davranışların varlığı bulguları destekleyebilmektedir.

Psikolojik sağlık ile aile içi iletişim yaklaşımları arasındaki korelasyon bulguları incelendiğinde; psikolojik sağlık ile uyum yönelimli aile içi iletişim negatif ve anlamlı ilişkide iken diyalog yönelimli aile içi iletişim ile pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir. Uyum yönelimli aile içi iletişim davranışları arttıkça psikolojik sağlık azalmaktadır. Ayrıca diyalog yönelimli aile içi iletişim davranışları arttıkça psikolojik sağlık düzeyinde artma gözlenmektedir. Aile içi iletişim yönelimlerinin psikolojik sağlık ile ilişkisinin anlamlı çıkması, çalışmanın amacını desteklemekte ve alanyazınla örtüşmektedir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişimin fazla olması, stres içeren deneyimler üzerine aile üyelerinin konuşması ve çözüme dair aile üyelerinin ortak bir şekilde tartışması düşünüldüğünde, aile içi iletişim, psikolojik sağlık düzeyinde rolü olan bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Saltzman ve ark., 2013). Böylece ebeveyn ve çocuk arasındaki pozitif ve yakın iletişim, psikolojik sağlamlığın bileşenlerinden olan ailesel koruyucu faktörlerden biri olarak görülmektedir (Yates ve ark., 2014). Zakeri ve çalışma arkadaşlarının (2010) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada, ebeveynlerin sıcak, çocuklarının ihtiyaçlarına ve ilgilerine önem veren, onları dinleyen davranışlarının, gençlerin psikolojik sağlamlığı için olumlu bir etki yarattığı bulunmuştur. İletişimde olumlu davranışları kullanan ebeveynlerin, zorluklarla baş etmede yol gösterici olmaları, bir sonraki stres içeren koşulda çocukların nasıl davranabileceklerini öğrenmelerini sağlayabildiğinden onların zorluklara adapte olmasını kolaylaştırmaktadır. Carr ve Kellas (2018) da benzer şekilde evli yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada, esnek ve güçlü iletişime sahip ailelerde yetişmiş katılımcıların, şu anda yaşadıkları zorluklara karşı psikolojik sağlamlıklarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışkan'ın (2020) Türkiye örneklemiyle gerçekleştirdiği çalışmada ise ebeveyn tutumları üzerinde durulmuştur. Eşitlikçi, çocuğun isteklerine, duygu ve düşüncelerine karşı hassas yaklaşmanın psikolojik sağlamlığı arttırdığı; kontrolcü, müdahaleci, çocuğun duygu ve düşüncelerini göz ardı eden yaklaşımın sağlamlığı azalttığı görülmüştür. İlkokul çağı çocuklarla yürütülen bir başka çalışmada, diyalog yönelimli yaklaşım ile psikolojik sağlık ve uyum sağlama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Fard, 2020). Ayrıca aile ilişkilerinde kontrolcü ve çocuğun düşüncelerine önem vermeyen yaklaşımda yetişmiş bireyler, zorluklar karşısında daha dürtüsel, tepkili veya ne istediğini bilmeyen davranışlar sergilemeye yatkın olmaktadırlar. (Hillaker ve ark.,

2008). Dorrance Hall ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, aile içi iletişim ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye üniversite öğrencilerinde bakılmıştır. Diyalog yönelimli yaklaşım ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki bulunurken uyum yönelimli yaklaşım ile anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Bu durum, yüksek seviyedeki açık iletişimin, tartışmadan kaçınmayarak problemlerin nasıl çözülebileceğine dair bilgi sunması, tavsiye ve destek içermesi ile psikolojik sağlamlığı besleyebildiği ile açıklanmaktadır. Bu doğrultuda incelendiğinde, çocuk sözlü ve sözsüz davranışları yorumlamayı ilk önce çekirdek ailesinde öğrenmekte ve oluşan öğrenme biçimi dış dünyada devam ederek gelişmektedir. Tartışmayı uyum bozucu olarak görmeyen, tam tersi çözüme giden yolda bir adım olarak değerlendiren, duygu ve düşüncelerden tartışma yaratma ihtimali ile kaçınmayan ailelerin çocuklarının, yetişkinlikte zorluklara karşı uyum sağlama güçlerinin daha yüksek olması beklenmektedir (Fitzpatrick ve Koerner, 2005). Sonuç olarak, ailelerin diyalog yönelimli davranışları kullanıyor oluşu, yetişkinlikte, bireylerin psikolojik sağlamlığındaki artışla ilişkilendirilmektedir.

Psikolojik sağlık ile zihinselleştirme arasındaki bulgular incelendiğinde, iki değişken arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir. Zihinselleştirme becerileri arttıkça psikolojik sağlık düzeyinin artması beklenmektedir. Alanyazın ışığında değerlendirildiğinde, zihinselleştirmenin psikolojik sağlamlığın koruyucu bir faktörü olarak değerlendirilebileceği öngörülmektedir (Berthelot ve ark., 2019). Bireyin kendisine ve bir başkasına dair duygu ile düşünceyi tanımlayabilmesi, devamında da davranışa dair tahminde bulunabilmesi çevresiyle olan iletişimini desteklemekte ve durumlara karşı uyumu arttırmaktadır (Özdem, 2019). Ayrıca duyguları üzerine zihinselleştirme yapabilen insanın duygu düzenleme becerisi artabileceğinden, olası olumsuz yaşam deneyimlerinde stabilizasyonu sağlaması daha kolay olmaktadır. De Tyche ve arkadaşlarının (2012) vaka üzerinden zihinselleştirme ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmalarında, zihinselleştirmenin psikolojik sağlamlığın gelişmesinde önemli bir süreç olduğunu tespit etmişlerdir. Farklı bir çalışmada, erkeklerin yansıtıcı işlev becerisi ile psikolojik sağlamlıkları ele alınmıştır. Zihinselleştirmesi zayıf olanların, ciddi bir psikolojik strese sahip oldukları ve psikolojik sağlık düzeylerindeki düşüklük dikkat çekmiştir (Kealy ve ark., 2021). Bu doğrultuda, zihinselleştirme becerisine sahip olan insanların, duygu ve düşüncelerin davranışla ilişkisini anlamalarının daha kolay olduğu ve çevreleri ile temas halindeyken bu beceriyi kullanarak zorluklar karşısında uygun yanıtları bulmada daha esnek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Fonagy ve ark., 2016). Dolayısıyla da

zihinselleştirme becerisinin yükselmesi, psikolojik sağlık düzeyindeki artışla ilişkilendirilmektedir.

Son olarak, psikolojik sağlık ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik becerileri arttıkça psikolojik sağlık düzeyinin de artması beklenmektedir. Bulgular alanyazına göre değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlığın gelişiminde psikolojik esnekliğin payının olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik, kişilerin zorlu deneyimlere, duygulara, düşüncelere karşı tolerans ve kabulü kullanarak karşı durmasını ve davranış geliştirmesini içermektedir (Daks ve ark., 2020). Ayrıca psikolojik esnekliğe sahip kişilerin yaşadıkları olumsuz deneyimler karşısında duygu ve düşüncelerini “an”da fark ederek ifade edebilmesi ve kabul ya da tolerans gösterebilmesi, olaylara karşı uygulanabilecek farklı eylemleri bulmalarını sağlamaktadır (Atkins ve Parker, 2012). Dolayısıyla birey gelecekte karşısına çıkabilecek olumsuzluklara karşı birçok farklı eylem seçeneğine sahip olacağından bu durumlara daha esnek olmakta ve uyum artmaktadır. Stabbe ve arkadaşları da (2019) benzer şekilde değerlendirerek psikolojik esnekliğin olası stres durumlarında çok yönlü bakış açısıyla bakabilmeyi mümkün kılmasından dolayı kişilerin psikolojik sağlığının daha iyi olabileceğini düşünmektedirler. Gentili ve meslektaşlarının (2019) çalışmasında kronik ağrı çeken katılımcıların psikolojik esneklikleri ile psikolojik sağlamlıkları değerlendirilmiştir. Bu araştırma sonuca göre, kronik ağrı ve kaygıya rağmen psikolojik esnekliğe sahip olmanın psikolojik sağlamlığa katkısı olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, psikolojik esnekliğin kabul ve kararlılık terapisi kapsamında ele alındığı dikkat çekmektedir. Kabul ve kararlılık terapisindeki temel amaç psikolojik esnekliğin arttırmaktır. Psikolojik esnekliğin artması da bireyin yaşamdaki tüm deneyimlere açık olması ve onları kabul etmesi yoluyla olmaktadır (Hayes ve ark., 2013). Farahi ve Khalatbari'nin (2019) İran'da yaptıkları çalışmalarında, kabul ve kararlılık terapisinin kanserli kadınların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Terapiyi alan grubun kontrol grubuna kıyasla psikolojik sağlık düzeylerinin arttığını görülmüştür. Bir başka çalışmada ise asker emeklisi ebeveyni olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını arttırmak için kabul ve kararlılık terapisi uygulanmış ve katılımcıların psikolojik sağlamlıklarında gelişme gözlenmiştir. (Reyes ve ark., 2020). Sonuçta, bireylerin psikolojik esnekliğe sahip olması; duygu ve düşüncelerini fark edebilmelerine, deneyimlerine göre değerlendirme yaparak davranış sürdürülebilmelerine veya değiştirebilmelerine imkan sağlamaktadır. Böylece de psikolojik esneklik becerisinin, olumsuz yaşam deneyimlerine karşı adaptasyonda yardımcı olabildiği düşünülmektedir. Dolayısıyla da psikolojik esnekliği gelişen bireylerin psikolojik

sağlamlığının da gelişebildiği varsayılmaktadır. Özet olarak, psikolojik sağlamlık geliştirilebilir bir özellik olarak karşımıza çıkmakta ve çalışmadaki değişkenler psikolojik sağlamlığın değişiminin yönüne dair bilgiler sunmaktadır.

4.2. Psikolojik Sağlamlık ile Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bağımsız örneklemeler için t-test uygulanarak psikolojik sağlamlığın kadın ve erkekler için farklılaşp farklılaşmadığına dair bulgular ele alınmıştır. Psikolojik sağlamlığın toplam puanına göre kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Alanyazın incelendiğinde, psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyetler arasında farklılaşp farklılaşmadığı konusunda belirsizlik dikkat çekmektedir. Bazı çalışmalarda farklılaşma tespit edilirken (Lasota ve ark., 2020; Peyer ve ark., 2022; Yazıcı Çelebi, 2020) bazı çalışmalarda da kadın ve erkek arasında psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır (Arı ve Çarkıt, 2020; Güzel, 2022; Kovan ve ark., 2021; Terzi, 2008; Togo ve ark., 2017). Bunun yanı sıra, psikolojik sağlamlık farklı risk ve koruyucu faktörlerde cinsiyetler arasında farklılaşmaktadır. Örneğin, kadınların duygu ve düşünce paylaşımında erkeklerden daha açık olmaları, onların psikolojik sağlamlıkta gelişim göstermelerine destek olurken (Chaplin, 2015); kadınların daha fazla tehditle karşılaşması ve bu tehditlere karşı erkeklerden daha hassas olması (Ramírez-Maestre ve Esteve, 2014), onların psikolojik sağlamlıklarına olumsuz etki etmektedir. Bu doğrultuda, farklı alanlarda kadınların veya erkeklerin iyi olması, bir denge oluşturabileceği için psikolojik sağlamlıkta farklılaşmamayı açıklabildiği düşünülmektedir. Mevcut çalışma bir adım daha ileri götürülerek cinsiyet değişkeni, psikolojik sağlamlığın alt boyutları ile incelenmiş ve sadece ailesel kaynaklar alt boyutu için kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadınların erkeklere oranla ailesel kaynaklara bağlı psikolojik sağlamlığının daha fazla olduğu görülmüştür. Kadınların sosyal ilişkiler kurarken ve aile ilişkilerinde bulunurken daha memnun olması (Hu ve ark., 2015), erkeklere oranla ailesel kaynaklarda daha yüksek sağlamlık göstermesini anlaşılır kılmaktadır. Ayrıca mevcut coğrafyada, kadın erkek arasındaki toplumsal rollerin bulguların şekillenmesinde etkili olabildiği düşünülmektedir. Daha önce bahsedildiği üzere, psikolojik sağlamlığın ailesel kaynakları, aileden alınan destek, yardım alma eğilimi, aile ile duygu ve düşünce paylaşımını içermektedir. Bu doğrultuda, erkeklerin yardım alma eğilimleri (Brenner ve ark., 2018), duygu-düşünceleri ifade ve aktarma (Chaplin, 2015) gibi davranışlarda kadınlara göre daha içe dönük olmaları bulguları doğrulamaktadır.

4.3. Aile İçi İletişim Yönelimleri ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Zihinselleştirmenin Aracı Etkisinin Tartışılması

Çalışmanın dördüncü ve beşinci hipotezleri doğrultusunda aracı değişken model analizi Hayes'in (2012) Process macro Model 4 kullanılarak, aile içi iletişimin iki farklı yönelimi olan uyum ve diyalog üzerinden oluşturulan iki model analiz edilmiştir. Modellerin birinde, diyalog yönelimli aile içi iletişimle psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı etkisine bakılırken diğerinde uyum yönelimli aile içi iletişim ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı etkisine bakılmıştır. Aile içi iletişim yönelimleri ile zihinselleştirmenin ilişkisi ve zihinselleştirmenin psikolojik sağlamlık ile ilişkisi "Değişkenlerin İkili İlişkilerinin Tartışılması" bölümünde detaylı ele alındığından bu bölümde aracı değişkenin etkisi bağlayıcı bir anlayışla aktarılmıştır.

Diyalog yönelimli aile içi iletişim yaklaşımı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı etkisi tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, aile içi iletişimde diyalog yönelimli yaklaşımın kullanılması, zihinselleştirme becerisindeki artışı açıklayabilmekte ve bu durum da psikolojik sağlamlık düzeyindeki artmayı açıklayabilmektedir. Böylece araştırmanın dördüncü hipotezi doğrulanmıştır. Ayrıca, zihinselleştirme modele dahil edildiğinde iki değişken arasındaki doğrudan etkinin anlamlı olduğu ve bu modelin psikolojik sağlamlıkta varyansın %30'unu açıkladığı görülmektedir. İkinci model incelendiğinde uyum yönelimli aile içi iletişim yaklaşımının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisine zihinselleştirmenin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Böylece beşinci hipotezin doğrulandığı tespit edilmiştir. Uyum yönelimli yaklaşımın benimsenmesiyle azalan zihinselleştirme becerisinin modeldeki etkisi psikolojik sağlamlık düzeyini azaltıcı özellikte olduğu değerlendirilebilir. Oluşturulan modelde uyum yönelimli yaklaşımın psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ve psikolojik sağlamlığın açıklanan varyansının %19'u zihinselleştirme ve uyum yönelimli yaklaşım ile açıklanmaktadır. Zihinselleştirmenin her iki modelde de, aile içi iletişim yaklaşımları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide açıklayıcı bir rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla zihinselleştirme becerisinin artması veya azalması psikolojik sağlamlık düzeyindeki değişimi etkilemektedir.

Kişilerin duygu ve düşünceleri öğrenme yollarına bakıldığında aynalamanın önemi dikkat çekmektedir (Bastiaansen ve ark., 2009). Zihinselleştirme becerisinin boyutlarından birinin diğer kişilerin duygu ve düşüncelerini anlama olduğu düşünüldüğünde, bu becerinin gelişmesinde üçüncü bir kişinin varlığı hem diğerini anlamak hem de aynalama için önem taşımaktadır (Fonagy ve ark., 2002). Zihinselleştirme kapasitesinin yaşamın ilk beş yılında

gelişmeye başladığı düşünülmektedir (Holmes, 2006). Doğduğumuz andan itibaren hayatta kalabilmek için duyguların ne olduğu ve nasıl ifade edildiği, yaşamımızdaki ilk öteki kavramı olan aile üyelerimizi izleyerek öğrenmeye başladığımız düşünüldüğünde bu becerinin erken yaşlarda gelişmeye başlaması oldukça anlaşılır görülmektedir. Nitekim Gottman (2001) da duygu düzenleme teorisinden bahsederken, aile üyelerinin, iletişimlerinde duygulara yer vermesinin çocukların duyguları tanımasına ve duyguların işlevine dair bilgi sahibi olmalarına yardımcı olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla aile içinde, zihinselleştirmenin bir ayağını oluşturan zihinselleştirilmiş duygulanıma (duyguları belirleme, düzenleme ve ifade etme) temas eden bir nokta yer almaktadır (Allen ve ark., 2013). Haverfield ve Theiss (2017) benzer şekilde, aile içi iletişimde ebeveynlerin ulaşılabilir ve duyarlı yaklaşımının, çocuğun duygu düzenleme becerisini arttırdığını belirtmektedirler. Ayrıca kontrolcü ve sınırlayıcı yaklaşımın, duygu düzenleme becerisini azalttığı ve sonucunda da çocuğun davranışlarında dürtüsellik gözlemlendiğini belirtmektedirler. Ailenin duygulara temas eden olumlu iletişim davranışlarıyla gelişen zihinselleştirme, duygu ve davranış arasındaki uyuma dair gelişmeyi içerdiğinden, bireyin uyum becerisi gelişmekte ve zorluklarla başa çıkmada etkili yollara başvurmaktadır (Theiss, 2019). Zihinselleştirme kapasitesi artan kişinin zihinselleştirmeyi daha sık kullanması, duygu ve davranış ilişkisini daha hızlı ve kolay değerlendirebilmesini sağlamaktadır. Ayrıca bu kişiler çevresinde olanlara karşı daha duyarlı yaklaşmaktadırlar. Dolayısıyla kişilerin herhangi bir tehditle karşılaştıklarında problem odaklı yaklaşarak çözüm üretebilmesi kolaylaşmaktadır (Fonagy ve ark., 2016). Diyalog yönelimli aile içi yaklaşımda ailenin tartışmadan kaçınmaması, tartışırken duygu ve düşünce temaslı yaklaşması, tartışmanın uyum bozucu olarak değil ilişkinin kalitesini arttırabilecek ve yeni bakış açısı kazandırabilecek bir davranış olarak görülmesi; çocukların ilerleyen yaşlarda çevreleriyle daha iyi iletişim kurabilmeleri, problemlere daha kolay çözüm bulabilmeleri, diğer insanlara dair rolleri ve beklentilerini düzenleyebilme becerileri sonucunda çevredeki zorluklara uyum sağlamalarını kolaylaştırmaktadır. Uyum yönelimli aile içi yaklaşımında ise aile içindeki uyumu bozabileceği endişesi ile tartışmalardan ve fikir ayrılıklarından kaçınılması, aile içi iletişimde özellikle olumsuz duygulara yer verilmemesi, iletişimde duyguların ve düşüncelerin ifade edilmemesinin sonucu olarak çocukların ilerleyen yaşlarda diğerlerinin beklentilerine ve davranışlarına dair daha az bilgi sahibi olmalarına sebep olmaktadır. Bu durumun bir sonucu olarak, bu kişiler diğerleriyle uzlaşma oluşturmada zorlanmaktadırlar. Ayrıca zorlayıcı ve yeni koşullara adapte olmakta esneklik gösterememektedirler (Koerner ve Fitzpatrick, 2002b). Sonuç olarak, zihinselleştirme becerisi, aile içi iletişimle psikolojik

sağlamlık arasındaki ilişkinin nasıl açıklanabildiğini somutlaştırarak bireye ve ailelere psikolojik sağlamlığı geliştirme yolu sunmaktadır. Böylece geliştirilebilir olan zihinselleştirmenin (Duman, 2019) koruyucu bir faktör olarak değerlendirilerek psikolojik sağlamlığı desteklediği görülmektedir (Schwarzer ve ark., 2021). Zihinselleştirme becerisinin aracı rolünün nasıl gerçekleştiğine dair yukarıda oluşturulan bağlantılar, iki değişken arasındaki ilişkiyi açıklamada kullanılmasının yanı sıra zihinselleştirme becerisinin nasıl gelişebildiğine ve gerileyebildiğine dair de ipuçları sunmaktadır. Zihinselleştirmenin gelişmesi için duygu teması iletişimin önemli olduğu, böylece, bireyin kendine veya diğerine ait duyguyu somutlaştırarak gerçekleşecek davranışa dair çıkarımda bulunabildiği düşünülmektedir. Dolayısıyla zihinselleştirmenin davranışı düzenleme imkanı ile kişinin sosyal ilişkileri de gelişmektedir (Özdem, 2018). Sosyal becerinin ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olduğu düşünüldüğünde (Durlak, 1998) zihinselleştirme becerisi koruyucu faktörleri destekleyen bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda, zihinselleştirmenin aracı rolünün, alanyazına hem iki değişken arasındaki ilişkiyi açıklamada teorik bir katkı sağlaması hem de dinamik yapısı sayesinde geliştirilebilir olması ile klinik uygulamalarda kullanılması araştırmanın bulguları önem taşımaktadır.

4.4. Psikolojik Esnekliğin Doğrudan ve Dolaylı Düzenleyici Etkisinin Tartışılması

Çalışmanın altıncı ve yedinci hipotezlerini test etmek amacıyla Hayes'in (2012) Process macro eklentisindeki Model 15'ten faydalanılmıştır. Düzenleyicili aracılık analizinde de aile içi iletişim yönelimleri uyum ve diyalog olarak iki modele ayrılmış ve model bu şekilde analiz edilmiştir. Bu doğrultuda, ilk olarak diyalog yönelimli aile içi iletişimin psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin ve zihinselleştirmenin aracılığıyla olan dolaylı etkisinin psikolojik esneklik tarafından düzenleyici etkisi tartışılmıştır. Bölümün devamında uyum yönelimli aile içi iletişimin psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin ve zihinselleştirme aracılığıyla dolaylı etkisinin psikolojik esneklik ile düzenlenip düzenlenmediğine dair bulgular tartışılmıştır. Yukarıdaki bölümlerde ilgili ilişkilerin detaylı tartışmaları yer aldığından bu bölümde, psikolojik esnekliğin düzenleyici rolüne yönelik tartışma amaçlanmıştır.

Aile içi iletişimde diyalog yönelimli yaklaşımın psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinde ve aile içi iletişimde diyalog yönelimli yaklaşımın zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik sağlamlık üzerindeki dolaylı etkisinde psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisine rastlanmamıştır. Ayrıca, diyalog yönelimli yaklaşımın psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi ve zihinselleştirme aracılığıyla olan dolaylı etkisi

psikolojik esnekliğin farklı seviyelerine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın altıncı hipotezi doğrulanmamıştır. Diyalog yönelimli yaklaşımın olumlu ebeveyn davranışları içerdiği ve bu davranışların çocuğun zihinselleştirme ve psikolojik esnekliğini geliştirebildiği daha önceki bölümlerde detaylı olarak ele alınmıştır. Diyalog yönelimli yaklaşımın özellikleri dikkate alındığında, psikolojik esneklik becerisinin ayrışarak bu ilişkiyi düzenleyecek kadar güçlü olmama ihtimali varsayılmaktadır. Her ne kadar psikolojik esneklik birçok farklı mekanizmayı içerse de diyalog yönelimli yaklaşımın pozitif özelliklerinin psikolojik sağlık düzeyindeki değişimi yüksek oranda karşılaması sonucunda psikolojik esnekliğin düzenleme etkisinin zayıf kaldığı düşünülmektedir.

Aile içi iletişimde uyum yönelimli yaklaşımın psikolojik sağlık üzerindeki doğrudan etkisinde ve aile içi iletişimde uyum yönelimli yaklaşımın zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik sağlık üzerindeki dolaylı etkisinde psikolojik esnekliğin düzenleyici olduğu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Böylece çalışmanın yedinci hipotezi doğrulanmıştır. Psikolojik esneklik, uyum yönelimli yaklaşımın zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik sağlık üzerindeki dolaylı etkisini düzenlemektedir. Ayrıca, psikolojik esnekliğin farklı seviyelerine göre farklılaşma, zihinselleştirme aracılığıyla oluşturulan dolaylı etkide anlamlıdır. Diğer bir deyişle, katılımcılardan yüksek psikolojik esnekliğe sahip olanların düşük psikolojik esnekliğe sahip olanlardan daha fazla psikolojik sağlığa sahip olduğu görülmektedir. Ancak, uyum yönelimli yaklaşımın psikolojik sağlık üzerindeki doğrudan etkisinde psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisi bulunmamıştır ve aynı zamanda doğrudan etki psikolojik esnekliğin farklı düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Uyum yönelimli ailelerde ebeveynlerin kontrolcü ve dış dünyaya karşı koruyucu davranışları dikkat çekmektedir (Fitzpatrick, 2004). Ancak bazı koşullarda ebeveynlerin kontrol ve koruyuculuğu çocuğu dış dünyadaki tehlikelerden koruma özelliği taşımasından ötürü, uyum yönelimli yaklaşımın psikolojik sağlık düzeyine olumsuz etkisinin azalabildiği düşünülmektedir (Koerner ve Fitzpatrick, 2002b). Sonuç olarak, bu durumun doğrudan ilişkiyi zayıflatması veya doğrudan ilişkide arada etkisi olabilecek olası değişkenlerin psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünü azaltması varsayılmaktadır.

Psikolojik esnekliğin zihinselleştirme aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlı bulunması, iki farklı bakış açısı ile değerlendirilmektedir. İlk olarak, düzenleyici etkinin zihinselleştirme aracılığı ile olması, uyum yönelimli davranışların psikolojik sağlık ile ilişkisinde zihinselleştirmenin açıklayıcı bir rolü olduğunu göstermektedir. Uyum yönelimli yaklaşımın zihinselleştirme kapasitesini olumsuz etkilediğini ve olumsuz etkilenen

kapasitenin psikolojik sağamlık düzeyinde azaltıcı etkisi görölmektedir. Dolayısı ile sadece uyum yönelimli bir aile ile büyümemiş aynı zamanda zihinselleştirme becerisi de olumsuz etkilenmiş bireyin, psikolojik esneklik becerisine sahip olma durumu psikolojik esnekliğin düzenleyici gücünü arttırmaktadır. Diğer bir deyişle, zihinselleştirmenin aracı olduğu dolaylı etkide psikolojik esneklik eğer yüksekse, uyum yönelimli yaklaşımın psikolojik sağamlık üzerindeki olumsuz etkisinde azaltıcı bir rol gözlemlenmektedir. Psikolojik esnekliğe sahip olmak, kişiye değişen durumlara uyum sağalayabilmesi, duygu ve düşüncelerini düzenleyebilmesi, olaylara bilişsel ayrışma ile yaklaşarak algılarının durumu değerlendirmesindeki yönlendirici etkilerini azaltabilmesi gibi birçok noktada fayda sağlamaktadır (Harris, 2016). Bu becerinin kişinin hayatında var olması ile olası diğer olumsuz etkileri azaltabildiği ve psikolojik sağamlığı arttırabildiği düşünölmektedir. Psikolojik sağamlığa sahip kişilerin, zorluklara karşı kolayca çözüm bulması ve olumsuz yaşam deneyimlerinden olumlu anlamlar bulmak için duyguları ve değerleri kullanması (Tugade ve Fredericson, 2004) gibi özellikleri, psikolojik esnekliğin boyutlarıyla desteklenmektedir. Ayrıca psikolojik esnekliğin, uyum yönelimli yaklaşım ile psikolojik sağamlık arasındaki zihinselleştirme aracılığıyla olan dolaylı etkiyi düzenlemesi, bu becerinin psikolojik sağamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak ele alınmasına katkı sağlamaktadır. Koruyucu faktörlerin olumsuz koşullarda uyumu arttırdığı veya burada olduğu gibi olası risk faktörlerinin (uyum yönelimli yaklaşım) etkisini azalttığı bilinmektedir (Fraser, 2004). Psikolojik esnekliğin geliştirilebilirliği, alanyazında karşımıza daha çok kabul ve kararlılık terapisi sonucunda geliştirilmesi hedeflenen bir beceri olarak çıkmaktadır (Hayes ve ark., 2013). Düzenleyici değerşken olan psikolojik esnekliğin geliştirebilir dinamik yapısı güçlendirilerek bireyin iyi oluş hali desteklenebildiğinden, elde edilen bulguların alanyazına katkısı olacağı varsayılmaktadır. Sonuç olarak bulgular doğrultusunda, psikolojik esnekliğin modeldeki düzenleyici etkisi ve yüksek seviyede olduğu koşulda aile içi uyum yönelimli davranışların olumsuz etkisini daha da azalttığı anlaşılır olmaktadır.

4.5. Çalışmanın Klinik Doğurgaları

Psikolojik sağamlıkla ilgili hem uygulamalı hem de kuramsal alanlarda son yıllarda artan ilgi dikkat çekmektedir. Psikolojik sağamlık düzeyinin artması ile başa çıkma becerilerinin gelişmesi, problemlerden kaçınmanın azalması ve bireyin hayatına dair kontrolü elinde hissetmesi gibi çeşitli alanlarda bireyin fayda gördüğu söylenebilmektedir (Özer, 2013). Bireylerin olumsuz bir durum karşısında psikolojik olarak iyi olma halinin devamını sağlayan (Gavidia-Payne ve ark., 2015) psikolojik sağamlığın ne gibi

değişkenlerden etkilendiğine dair bilgi edinilmesi, fayda sağlayanları artırılması ve risk oluşturanları azaltılması, alanyazına kuramsal fayda sağlamanın yanı sıra özellikle klinik anlamda uygulamayı destekleyebilmektedir. Uluslararası alanyazında mevcut çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırıldığı sınırlı çalışma ile karşılaşılmıştır (Ersink ve ark., 2017; Fard, 2020; Masten, 2018). Bunun yanı sıra hem uluslararası hem de ulusal alanyazında mevcut çalışmada yer alan değişkenlerin aynı anda bir modelde incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik sağlamlığın araştırma sınıflandırması dikkate alındığında, mevcut çalışma sağlamlığa etki eden risk ve koruyucu faktörlere dair bilgi edinmeyi amaçladığından ikinci dalga araştırmalarda yer almaktadır. Bu çalışmanın özellikle psikoloji alanında yeni araştırılmaya başlayan zihinselleştirme, psikolojik esneklik ve aile içi iletişim yaklaşımları gibi kavramları içermesinin alanyazına katkı sunacağı öngörülmektedir.

Geliştirilebilir dinamik bir yapısı olan psikolojik sağlamlığın (Rutter, 2013) yine değiştirilebilir ve geliştirilebilir özellikler olan aile içi iletişim yaklaşımları (Fonagy ve Target, 2006), zihinselleştirme (Allen ve ark., 2013) ve psikolojik esneklik (Richardson ve Jost, 2019) kavramları ile ilişkisinin ortaya çıkarılması sağlamlığı geliştirebilmek için neler yapılabileceği konusunda bilgi sağlayabilmektedir. Klinik uygulamada kullanılacak bu bilgilerin, danışanların yaşamlarındaki olumsuzluklarla başa çıkmalarında, hangi davranışları sürdürüp hangi davranışları sonlandıracaklarına dair bilgi edinmelerinde ve zorluklara karşı uyum sağlamalarında yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın klinik çıktılarının hem aile çalışmalarında hem de yetişkinlerin bireysel gelişim süreçlerinde olumlu etki oluşturabileceği öngörülmektedir. İlk olarak, aile içi iletişim yaklaşımlarının bilinmesi ve olası etkilerinin neler olabileceğine dair bilgi sunması ile araştırma bulguları, terapistler aracılığıyla ailelerin iletişim davranışlarını düzenleyebilmelerine yardımcı olarak kullanılabilir. Ailesel kaynakların psikolojik sağlamlık becerisi için hem bir risk hem de bir koruyucu faktör olarak alanyazında ele alınması (Armstrong ve ark., 2005) aile içi iletişimdeki davranışların sağlamlığın gelişimi için gerek olumlu gerekse olumsuz bir zemin oluşturma potansiyeli taşımaktadır. Ebeveynlerin psikolojik sağlamlığın gelişimine iletişim davranışlarını düzenleyerek sağlayabilecekleri katkı, aile içi iletişim yaklaşımlarının psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisindeki bulguların önemini vurgulamaktadır.

Aile içi iletişimde kullanılan davranış biçimlerine dair değişimin aile fertlerinin tamamını kapsamaya ya da bireyin artık yetişkin olması ve geçmişteki davranışlara dair yaptırım gücünün bulunmaması, çalışmada yer alan zihinselleştirme ve psikolojik esneklik

değişkenlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini önemli bir noktaya getirebilmektedir. Çünkü psikolojik sağlamlıktaki gelişimin daha çok bireyin kendi elinde de olabileceğine, yani bireyin kendi eliyle gerçekleştireceği değişimle de sağlanabileceğine dair edinilen bilgiler, klinik uygulamalarda bireyin kendisi ile çalışıldığından önem taşımaktadır. Zihinselleştirme ve psikolojik esneklik becerilerinin gelişiminde psikolojik sağlamlıkla benzer şekilde aile faktörü önemli olsa da kavramların içeriklerine bakıldığında farklı terapi yaklaşımları ile bireyin kendi kontrolünde geliştirebilecekleri özelliklerinin de vurgulanması, bu iki değişkeni önemli bir konuma getirmektedir. Böylece mevcut çalışma; psikolojik sağlamlığa etki eden faktörlerden birinin aile içi iletişim olduğuna ve nasıl bir iletişimin bunu sağladığına dair farkındalığı geliştirmeye katkı sağlamaktadır. Ek olarak, bireylerin zihinselleştirme ve psikolojik esneklik becerilerinin nasıl geliştirebileceğinin aktarılmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

4.6. Çalışmanın Güçlülükleri, Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalara Öneriler

Çalışmanın güçlü yönleri, sınırlılıkları ve bunlar doğrultusunda gelecekteki çalışmalar için öneriler bu bölümde sırasıyla aktarılmıştır. Araştırılan değişkenlerin aynı anda bir modelde birleştirildiği ve her birinin birbirleri ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Psikolojik sağlamlık becerisinin, risk faktörlerinin azaltılması ve koruyucu faktörlerin desteklenmesi ile artması göz önünde bulundurulduğunda elde edilen bulguların hem teorik hem de pratik alanda katkısının bulunması öngörülmektedir. Çalışmadaki örneklemin sayısının ve demografik özelliklerin çeşitliliği bulguların genellenebilirliği için önem taşımaktadır. Ayrıca kadın ve erkek katılımcı oranlarının birbirine yakınlığının sosyal bilimler alanlarında elde etmesi güç bir durum olması çalışmanın güçlü yanlarından sayılabilmektedir. Katılımcıların bazı özelliklerinin (meslek, psikolojik tanı ve tedavi, ebeveyn psikolojik tanı ve tedavi) çalışmanın bulgularına etki edebilme ihtimali gözetilerek bu alanlara dair ilgili sorular sorulmuş ve verilerin bağımlı ve bağımsız değişken ile ilişkisi kontrol edildiğinde örneklemin alan içinde (psikolog, psikolojik danışman ve sosyolog) veya alan dışında çalışmasının, kendisinin veya ebeveyninin psikolojik tanı/tedavi almasının bulguları etkileyecek anlamlı ilişkiler içinde olmadığı tespit edilmiştir. Son olarak, aile içi iletişim yaklaşımlarının farklılaşması kültürel açıdan ele alınabilmektedir (Koerner ve Schrod, 2014). Kültürün aile yapıları üzerinde nasıl bir etkisi olabileceği araştırılırken genellikle bireyci ve toplulukçu toplum yapısı üzerinden incelemeler yapılmıştır (Arias ve Punyanunt-Carter, 2017; Johnson ve ark., 2013). Aile içi iletişim yaklaşımlarının toplulukçu kültürlerdeki çıktıları bazı araştırmalar da ele alınsa da

(Guan ve Li, 2017; Johnson ve ark., 2013; Shearman ve Dumlao, 2008) bu alanda daha az çalışma ile karşılaşılmaktadır. Batı'ya yönelik bireyci yönelimi son zamanlarda artsa da Türk aile yapısının; hiyerarşik yapısı, aile ve akraba bağlarının güçlü olması göz önüne alındığında toplulukçu yanının da olduğu söylenebilir (Aluş, 2015; Duman Kula ve ark., 2018). Dolayısıyla örneklemin Türkiye'den olmasının, Türk aile yapısının aile içi iletişimdeki yönelimlerini gözlemlene ve kültüre bağlı çıktılar sunması yönüyle alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın güçlü olduğu alanlar olmasının yanı sıra bazı sınırlılıkları da mevcuttur. İlk olarak, çalışma verilerinin online platformdan öz bilirim yoluyla toplanmıştır. Bu durum katılımcıların ölçekleri gelişigüzel doldurması ve sosyal beğenirliğin aktif olması yoluyla iki şekilde çalışmayı olumsuz etkileyebilme ihtimaline sahiptir. Zihinselleştirme, psikolojik esneklik ve sağlamlığı değerlendiren soruların sosyal beğenirlik algısını tetikleyebileceği düşünülmektedir. Ancak, çalışmada analize başlanmadan önce yapılan uç değer analizlerinde herhangi bir uç değere rastlanmaması bu durumun etkisinin azalabildiğini göstermektedir. Ayrıca katılımcıların büyük bir bölümünün eğitim düzeylerinin üniversite ve üstü olması engellenememiştir. Gelecek araştırmalarda özel olarak düşük sosyoekonomik ve eğitim düzeyinden katılımcılarla çalışılması önerilmektedir. Mevcut çalışmada psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlere bakılırken daha çok aile temelli bir yaklaşım benimsenmiştir. Ancak, psikolojik sağlamlığı etkileyen ailesel kaynaklar ve risk faktörlerinin yanında bireysel ve çevresel faktörler de mevcuttur. Çalışmada psikolojik sağlamlığa etki edebilecek olan diğer faktörlere dair analiz bulunmamasının araştırma bulgularının gücünün olumsuz etkileyebileceği ve bazı sonuçların istatistiksel olarak anlamsız çıkmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Bundan sonraki araştırmalarda, bulguların bir adım daha ileri taşınarak diğer faktörlerin etkilerinin de birlikte ele alındığı bir model üzerinde çalışılmasının önemli olduğuna inanılmaktadır. Son olarak, aile içi iletişim yaklaşımlarının temelde iki boyuttan oluştuğu ancak bu iki boyutun birbiriyle ilişkisinden toplam dört farklı yaklaşımın çıkarılabileceği kuramsal çerçeve mevcuttur (Fitzpatrick ve Koerner, 2005). Yani aile içi iletişimde diyalog ve uyum birebir zıt anlamda kullanılan davranışları karşılamamaktadır. Bir ailede diyalog ve uyum yönelimine dair az ve çok olarak davranışlar gözlemlenebilir. Mevcut çalışmanın model analizine uygunluğu ve zaman faktörü dikkate alınarak iki temel boyutta çalışılması uygun görülmüştür. Yapılan korelasyon analizlerinde diyalog ve uyum yönelimli yaklaşımların arasındaki ilişkinin negatif ve anlamlı çıkması, bulguların geçerliğine vurgu yapsa da bazı sonuçlarda uyum ve diyalog yönelimli yaklaşım davranışlarının etkileşiminin gücün yeterince yüksek olmamasını etkilemiş olabileceği

düşünülmektedir. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda benzer model koruyucu, özgürlükçü, fikir birliğine dayalı, çoğulcu olarak dört farklı aile içi yaklaşımla (Koerner ve Fitzpatrick, 1997) incelenmesinin önemli olduğuna inanılmaktadır.

6. BÖLÜM

SONUÇ

Çalışmada aile içi iletişim ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve psikolojik esneklik kavramlarının etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Oluşturulan amaç doğrultusunda, aile içi iletişim yönelimlerinin (diyalog ve uyum) psikolojik sağlık ile ilişkisinde zihinselleştirmenin aracı ve psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü araştırılmıştır. Katılımcı olarak Türkiye’de yaşayan, 18 yaşından büyük ve en az ergenlik dönemine kadar bir ailede büyümüş yetişkinlere ulaşılmış ve toplam 610 katılımcı analize dahil edilmiştir.

Demografik bilgilerin bağımlı değişkenle incelenmesinde; psikolojik sağlamlığın kadın ve erkek katılımcılar için farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan ek analizlerde sadece ailesel kaynaklar alt boyutunda kadın ve erkek arasında farklılaşma gözlemlenmiştir. Ancak çalışmanın ikinci hipotezi, sağlamlığın toplam puanında farklılaşma tespit edilemediğinden doğrulanamamıştır. Ayrıca, psikolojik sağlık ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan ek analizlerde psikolojik sağlamlığın ailesel kaynaklar ile kültürel ve bağlamsal kaynaklar alt boyutunda pozitif ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Ancak temel soruya bakıldığında, çalışmanın üçüncü hipotezi doğrulanamamıştır.

Aile içi iletişim yaklaşımları ile bireyin psikolojik sağlamlığı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Alanyazın doğrultusunda incelendiğinde, diyalog yönelimli yaklaşım aile içinde tartışmalara yer vererek çocuğun herhangi bir sorunla nasıl baş edebileceğine rol model olabileceğinden ve aile bireylerinin olumlu ve olumsuz duyguları paylaşmasını desteklemesi ile duyguların tanınması ve düzenlenmesine destek olabileceğinden sağlamlığı geliştirebileceği çıkarımı yapılabilir. Araştırmanın amacı doğrultusunda zihinselleştirme ve psikolojik esnekliğin psikolojik sağlık ile ilişkisi incelendiğinde, bu iki değişkenin de psikolojik sağlık ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine benzer şekilde bireyin duygu ve düşüncelerini somutlaştırabilmesi ve davranışa dair çıkarım yapabilmesi ile “an”da yaşananlara odaklanabilmesi, bilinçli bir farkındalıkla kabul etmesi ve belirlediği değerleri doğrultusunda davranışa karar verebilmesi ne kadar yüksek olursa herhangi bir tehdit durumunda becerileri kullanımı esnekleşebileceğinden uyumun artması beklenebilir.

Aile içi iletişimde diyalog yönelimli yaklaşım ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı bir rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylece diyalog yönelimli davranışların zihinselleştirmeyi geliştirebildiğini ve gelişen zihinselleştirme psikolojik sağlamlık düzeyini olumlu etkilediği söylenebilmektedir. Aile içi iletişimde uyum yönelimli yaklaşım ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı bir rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uyum yönelimli yaklaşım ile zihinselleştirme negatif ve anlamlı iken zihinselleştirme ve psikolojik sağlamlık pozitif ve anlamlıdır ve zihinselleştirmenin olduğu modelde uyum yönelimli yaklaşım ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki negatif ve anlamlıdır. Böylece, ailede uyum yönelimli davranışlar arttıkça zihinselleştirme becerisinin olumsuz etkilendiği ve olumsuz etkilenen zihinselleştirmenin de psikolojik sağlamlık düzeyinde azaltıcı bir etki oluşturabileceği söylenebilmektedir. Zihinselleştirme becerisinin temelde duygu ve düşünceleri somutlaştırmak ve davranışa dair çıkarımda bulunmak olduğu bilindiğinden bu becerinin aile içindeki iletişimin nasıl olduğunda azalacağı ya da artacağı anlaşılır olmaktadır. Benzer doğrultuda azalan ya da artan zihinselleştirme becerisi davranışa dair çıkarımlarla uygun davranışı bulup bulamamayı besleyeceğinden psikolojik esneklik düzeyindeki değişimi açıklayabilir. Bu doğrultuda aile içi iletişim yaklaşımının etkisinin zihinselleştirme aracılığı ile açıklanması sağlamlığın geliştirilebilmesi için bir yol belirlenmesine katkı sağlayabilmektedir.

Aile içi iletişimde diyalog yönelimli yaklaşımın zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik sağlamlık üzerindeki dolaylı etkisi ve aile içi iletişimde diyalog yönelimli yaklaşımın psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi psikolojik esneklik tarafından düzenlenememektedir. Ayrıca, modeldeki doğrudan ve dolaylı etkinin psikolojik esnekliğin farklı seviyelerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aile içi iletişimde uyum yönelimli yaklaşımın zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik sağlamlık üzerindeki dolaylı etkisinin ve aile içi iletişimde uyum yönelimli yaklaşımın psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin psikolojik esneklik tarafından düzenlenmesi modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Psikolojik esneklik, uyum yönelimli yaklaşımın psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisini düzenleyememektedir ve bu doğrudan etki psikolojik esnekliğin farklı seviyelerine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Ancak, zihinselleştirme aracılığı ile olan dolaylı etkiyi düzenleyebilmektedir ve dolaylı etki psikolojik esnekliğin farklı seviyelerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Yani psikolojik esnekliğin yüksek olduğu ve zihinselleştirmenin aracı olduğu koşulda, uyum yönelimli davranışların psikolojik sağlamlık üzerindeki olumsuz etkileri azalabilmektedir. Bu dolaylı ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünün olması psikolojik esnekliğin

geliştirilebilir yapısı sebebiyle psikolojik sağlamlığın koruyucu bir faktörünün daha somutlaştırılması yönüyle alanyazına katkı sağlamıştır. Böylece desteklenen psikolojik esnekliğin, psikolojik sağlamlığın düzeyini düşüren risk faktörlerine karşı kullanılabilir olması bireyin olumsuz yaşam koşullarına adaptasyonunu artıracığından iyi oluş halinin de artabileceği varsayılabilir.

Alanyazında incelendiğinde çalışmada ele alınan aile içi iletişim yaklaşımları, zihinselleştirme ve psikolojik esnekliğin aynı anda psikolojik sağlamlıkla ilişkisini araştıran herhangi bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Adım adım ileriye taşınan bulgular incelendiğinde, başlangıçta psikolojik sağlamlığın hangi değişkenlerle ilişkili olduğu ele alınmıştır. Devamında bu değişkenlerden zihinselleştirme aracı konuma yerleştirilmiş ve aile içi iletişim yaklaşımları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi açıklayabilmiştir. Son olarak bir adım daha ileri gidilerek zihinselleştirmenin de olduğu koşulda psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisi merak edilmiş ve uyum yönelimli aile içi yaklaşımın zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini düzenleyebildiği tespit edilmiştir. Özellikle Türkiye örneğinde aile içi iletişim yaklaşımları, zihinselleştirme ve esnekliğin tek başlarına dahi çok az çalışmada incelendiği dikkate alındığında, uluslararası alanda gelişmekte olan bu kavramların ülkemizde de takip edilmesinin önem taşıyacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmadaki değişkenlerin aynı anda ele alınması ile ortaya çıkan bulguların alanyazına teorik anlamda katkı sağlayabilmesinin yanı sıra; psikolojik sağlamlığa etki eden yeni koruyucu ve risk faktörlerin bilgisine dair fayda sağlaması, bireyin sağlamlığını geliştirmek için zihinselleştirmenin oluşturabileceği katkı, aile içi iletişimin etkilerinin görülmesi ve psikolojik esneklik ile bu etkilerin azaltılma ihtimalinin olması gibi çıktılar da klinik anlamda bulguları kullanımda destek oluşturabilmektedir. Gelecek çalışmalarda daha farklı düzenleyici değişkenler üzerine çalışılabileceği gibi aile içi iletişim yaklaşımları iki boyut yerine dört boyutta incelenebilir ve mevcut çalışmaya ek bulgular elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- A-Tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. ve Emmelkamp, P. M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30–36. <https://doi.org/10.1159/000365764>
- Agabi, C. E. ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience. *Trauma, Violence, and Abuse*, 6(3), 195-216. <http://dx.doi.org/10.1177/1524838005277438>
- Akar, A. (2018). *Psikolojik Sağlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi* [Doktora tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Allen, J. G., Fonagy, P. ve Bateman A. W. (2013). *Klinik Uygulamalarda Zihinselleştirme* (1. Baskı). (S. Yelkener, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları (Original eserin basım tarihi 2008, 1. Baskı).
- Aluş, Y. (2015). Kültürel ve toplumsal gerçekliğimiz açısından aile anlayışlarının ve Türk ailesinin değerlendirmesi. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 15-24. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pesausad/issue/26080/274886> adresinden 1 Haziran 2022 tarihinde alınmıştır.
- Ames, D. R. (2005). Everyday solutions to the problem of other minds: which tools are used when? B. F. Malle ve S. D. Hodges (Ed.), *Other Minds: How Humans Bridge the Divide between Self and Others* içinde (s. 158-173). Guildford.
- American Psychological Association. (2010). The road to resilience. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Arı, F. A. ve Çarkıt, E. (2020). Investigation of resilience in terms of gender: a meta-analysis study. *Research on Education and Psychology (REP)*, 4(Special Issue), 34-52.
- Arias, V. S. ve Punyanun-Carter, N. M. (2017). Family, culture, and communication. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. <https://oxfordre.com/view/10.1093/acrefore/9780190228613.001.0001/acrefore-9780190228613-e-504> adresinden 1 Haziran 2022 tarihinde alınmıştır.
- Armstrong, M. I., Birnie-Lefcovitch, S. ve Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well being, quality of parenting, and child resilience: What we know. *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 269–281. <https://doi.org/10.1007/s10826-005-5054-4>

- Arslan, G. (2015a). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357.
- Arslan, G. (2015b). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 149-158.
- Atkins, P. W. B. ve Parker, S. K. (2012). Understanding individual compassion in organizations: The role of appraisals and psychological flexibility. *Academy of Management Review*, 37(4), 524–546. <https://doi.org/10.5465/amr.2010.0490>
- Atwool, N. (2006). Attachment and resilience: Implications for children in care. *Child Care in Practice*, 12(4), 315–330. <https://doi.org/10.1080/13575270600863226>
- Aunola, K., Nurmi, J-E., Onatsu-Arviolommi, T. ve Pulkkinen, L. (1999). The role of parents' self-esteem, mastery-orientation and social background in their parenting styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40, 307–317. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.404131>
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçük-Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/43861/518563>
- Bakırcı, B. ve Bakırcı Ç. M. (2020, 4 Mayıs) "Ne en güçlü olan tür hayatta kalır, ne de en zeki olan... değişime en çok adapte olabildir, hayatta kalan!" sözü kime ait? Evrim Ağacı. <https://evrimagaci.org/ne-en-guclu-olan-tur-hayatta-kalir-ne-de-en-zeki-olan-degisime-en-cok-adapte-olabilendir-hayatta-kalan-sozu-kime-ait-8641> adresinden 20 Mart 2022 tarihinde alınmıştır.
- Barr, D. J. ve Keysar, B. (2005). Mindreading in an exotic case: the normal adult human. B. F. Malle ve S. D. Hodges (Ed.), *Other Minds: How Humans Bridge the Divide between Self and Others* içinde (s. 271-283). Guildford.
- Bastiaansen, J. A. C. J., Thioux, M. ve Keysers, C. (2009). Evidence for mirror systems in emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1528), 2391–2404. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0058>
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*. Northwest Regional Educational Laboratory.
- Berthelot, N., Lemieux, R., Garon-Bissonnette, J., Lacharité, C. ve Muzik, M. (2019). The protective role of mentalizing: Reflective functioning as a mediator between child

- maltreatment, psychopathology and parental attitude in expecting parents. *Child Abuse & Neglect*, 95, 104065. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104065>
- Black, K. ve Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33–55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>
- Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thompson, W. W. ve Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocial adjustment among children experiencing persistent and intermittent family economic hardship. *Child Development*, 66(4), 1107–1129. <https://doi.org/10.2307/1131802>
- Borelli, J. L., West, J. L., Decoste, C. ve Suchman, N. E. (2012). Emotionally avoidant language in the parenting interviews of substance-dependent mothers: Associations with reflective functioning, recent substance use, and parenting behavior. *Infant Mental Health Journal*, 33(5), 506–519. <https://doi.org/10.1002/imhj.21340>
- Brenner, R. E., Engel, K. E., Vogel, D. L., Tucker, J. R., Yamawaki, N. ve Lannin, D. G. (2018). Intersecting cultural identities and help-seeking attitudes: The role of religious commitment, gender, and self-stigma of seeking help. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(6), 578–587. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1519782>
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*, 28(2), 69-76. <https://doi.org/10.1093/cs/28.2.69>
- Bruner, R. (2001). Repetition is the first principle of all learning. https://www.researchgate.net/publication/228318502_Repetition_is_the_First_Principle_of_All_Learning adresinden 15 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Cappella, E. ve Weinstein, R. S. (2001). Turning around reading achievement: Predictors of high school students' academic resilience. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 758–771. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.4.758>
- Carlson, D. J. (2001). *Development and validation of a college Resilience questionnaire*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. University of Nebraska.
- Carr, K. ve Kellas, J. K. (2018). The role of family and marital communication in developing resilience to family-of-origin adversity. *Journal of Family Communication*, 18(1), 68–84. <https://doi.org/10.1080/15267431.2017.1369415>
- Caughlin, J. P., Koerner, A. F., Schrod, P. ve Fitzpatrick, M. (2011). Interpersonal communication in family relationships. M. L. Knapp ve J. A. Daly (Ed.), *The Sage Handbook of Interpersonal Communication* içinde (s. 679-714). SAGE Publications Editors.

- Chaplin T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion review: Journal of the International Society for Research on Emotion*, 7(1), 14–21. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>
- Cheron, D. M., Ehrenreich, J. T. ve Pincus, D. B. (2009). Assessment of parental experiential avoidance in a clinical sample of children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(3), 383–403. <https://doi.org/10.1007/s10578-009-0135-z>
- Child, D. (1970). *The Essentials of Factor Analysis*. Holt, Rinehart and Winston.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis Fort the Behavioral Sciences* (2. Baskı). Erlbaum.
- Condino, V., Giovanardi, G., Vagni, M., Lingiardi, V., Pajardi, D. ve Colli, A. (2020). Attachment, trauma, and mentalization in intimate partner violence: A preliminary investigation. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-28. <https://doi.org/10.1177/0886260520980383>
- Çalışkan, Ü. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Anne Baba Tutumu ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Çelik, E. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin yılmazlık özelliklerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 221-236.
- Çokluk Ö., Şekercioğlu G. ve Büyüköztürk Ş. (2012) *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları* (2. Baskı). Pegem Akademi.
- Daks, J. S., Peltz, J. S. ve Rogge, R. D. (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>
- de Tyche, C., Lighezzolo-Alnot, J., Claudon, P., Garnier, S. ve Demogeot, N. (2012). Resilience, mentalization, and the development tutor: A psychoanalytic and projective approach. *Rorschachiana*, 33(1), 49–77. <https://doi.org/10.1027/1192-5604/a000027>
- Devi, A. ve Singh, S. (2021) Effect of parenting style on resilience among adolescents. *Elementary Education Online*, 20(1), 3126-3132. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.01.352>

- Diehl, M. ve Hay, E. L. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: The role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental Psychology*, 46(5), 1132–1146. <https://doi.org/10.1037/a0019937>
- Dimitrijević, A., Hanak, N., Altaras Dimitrijević, A. ve Jolić Marjanović, Z. (2018). The Mentalization Scale (MentS): A self-report measure for the assessment of mentalizing capacity. *Journal of Personality Assessment*, 100(3), 268–280. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1310730>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dorrance Hall, E., Scharp, K. M., Sanders, M. ve Beaty, L. (2019). Family communication patterns and the mediating effects of support and resilience on students' concerns about college. *Family Relations*, 69. <https://doi.org/10.1111/fare.12386>
- Dorrance Hall, E., Shebib S. J. ve Scharp, K. M. (2021). The mediating role of helicopter parenting in the relationship between family communication patterns and resilience in first-semester college students. *Journal of Family Communication*, 21(1), 34-45. <https://doi.org/10.1080/15267431.2020.1859510>
- Duman, N. (2019). Mentalizasyon ve mentalizasyonun psikopatoloji, duygudurum düzenleme, saldırganlık ve şiddet ilişkisi üzerine bir derleme. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 200-208. <https://doi.org/10.25272/j2149-8385.2019.5.2.12>
- Duman Kula, M., Ekşi, H. ve Demirci, İ. (2018). Aile uyum ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 97-106. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.457082>
- Dunn, J., Brown, J. ve Beardsall, L. (1991). Family talk about feeling states and children's later understanding of others' emotions. *Developmental Psychology*, 27(3), 448–455. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.3.448>
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520. <https://doi.org/10.1037/h0080360>
- Ekşi, H., Yücel, S., Yaman, K. G. ve Ekşi, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma, kendini toplama gücü ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1258-1271.

- Englund, M. M, Kuo, S.I., Puig, J. ve Collins, W. A. (2011) Early roots of adult competence: The significance of close relationships from infancy to early adulthood. *Int J Beha Dev.*, 35(6), 490-496. <https://doi.org/10.1177/0165025411422994>
- Erdoğan, Ö. ve Anık, C. (2018). Aile İletişim Kalıpları Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 29, 21-46.
- Ergün Başak, B. ve Can G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencileri üzerinde özduyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(2), 768-785. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419299>
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi]. YÖK Açık Bilim.
- Ensink, K., Bégin, M., Normandin, L., Godbout, N. ve Fonagy, P. (2017). Mentalization and dissociation in the context of trauma: Implications for child psychopathology. *Journal of Trauma & Dissociation: The Official Journal of the International Society for the Study of Dissociation (ISSD)*, 18(1), 11–30. <https://doi.org/10.1080/15299732.2016.1172536>
- Ensink, K., Borelli, J. L., Roy, J., Normandin, L., Slade, A. ve Fonagy, P. (2019). Costs of not getting to know you: lower levels of parental reflective functioning confer risk for maternal insensitivity and insecure infant attachment. *Infancy*. 24(2), 210-227. <https://doi.org/10.1111/infa.12263>
- Farahi, S. ve Khalatbari, J. (2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on the life expectancy, resilience and death anxiety in women with cancer. *International Journal Of Applied Behavioral Sciences*, 6(3), 9-19. <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=801295>
- Fard, M. M. (2020). The relationship between family communication patterns and adjustment with resiliency in children. *Journal of Research & Health*, 10(4), 267-274. <http://dx.doi.org/10.32598/JRH.10.4.1484.1>
- Fischer, T. D., Smout, M. F. ve Delfabbro, P. H. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 169–177. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.06.00>

- Fitzpatrick, M. A. (2004). Family communication patterns theory: observations on its development and application. *Journal of Family Communication*, 4(3-4), 167–179. <https://doi.org/10.1080/15267431.2004.9670129>
- Fitzpatrick, M. A. ve Koerner, A. F. (2005). Family communication schemata: Effects on children's resiliency. S. Dunwoody, L. B. Becker, D. M. McLeod ve G. M. Kosicki (Ed.), *The Evolution of Key Mass Communication Concepts: Honoring Jack M. McLeod* içinde (s. 113-136). Hampton Press.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis*. Other Press.
- Fonagy, P. (2002). Understanding of mental states, mother-infant interaction and the development of the self. J. M. Mal-donado-Duran (Ed.), *Infant and Toddler Mental Health: Models of Clinical Intervention with Infants and Their Families* içinde (s. 57-74). American Psychiatric Publishing.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. ve Target, M. (1994). The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992: The theory and practice of resilience. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 35(2), 231–257. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01160.x>
- Fonagy, P. ve Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679-700. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001399>
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. ve Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. Other Press.
- Fonagy, P. ve Target, M. (2006). The mentalization-focused approach to self pathology. *Journal of Personality Disorders*, 20(6), 544-576. <https://doi.org/10.1521/pedi.2006.20.6.544>
- Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y. W., Warren, F., Howard, S., Ghinai, R., Fearon, P. ve Lowyck, B. (2016). Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The reflective functioning questionnaire. *PloS one*, 11(7), e0158678. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158678>
- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>

- Fraser, M. W. (2004). The ecology of childhood: A multisystems perspective. M. W. Fraser (Ed.), *Risk and Resilience in Childhood: An Ecological Perspective* içinde (s. 1–12). NASW Press
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127–136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Gavidia-Payne, S., Denny, B., Davis, K., Francis, A. ve Jackson, M. (2015). Parental resilience: A neglected construct in resilience research. *Clinical Psychologist*, 19(3), 111-121. <https://doi.org/10.1111/cp.12053>
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M. ve Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org.10.3389/fpsyg.2019.02016>
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: the protective value of positive school and spare time experiences. *Children Society*, 14(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2000.tb00149.x>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 114-126.
- Goldman, A. L. (2006). *Simulating Minds: The Philosophy, Psychology and Neuroscience of Mindreading*. Oxford University Press.
- Gottman, J. M. (2001). Meta-emotion, children's emotional intelligence, and buffering Children from marital conflict. C. D. Ryff ve B. H. Singer (Ed.), *Emotion, Social Relationships, and Health* içinde (s. 23–40). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195145410.003.0002>
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499–510. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7
- Guan, X. ve Li, X. (2017). A cross-cultural examination of family communication patterns, parent-child closeness, and conflict styles in the United States, China, and Saudi Arabia. *Journal of Family Communication*, 17(3), 223–237. <https://doi.org/10.1080/15267431.2017.1293062>
- Guo, Y. F., Cross, W., Plummer, V., Lam, L., Luo, Y. H. ve Zhang, J. P. (2017). Exploring resilience in Chinese nurses: a cross-sectional study. *Journal of Nursing Management*, 25(3), 223–230. <https://doi.org/10.1111/jonm.12457>
- Güloğlu, B. ve Karairmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73–88.

- Güney, E. ve Yalçın, S. B. (2020). Ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış ergenlerin yılmazlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 217-229.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39(2), 45-74.
- Güzel, G. (2022). *Okulöncesi Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yüksek Lisans Projesi, Pamukkale Üniversitesi]. Pamukkale Üniversitesi Açık Erişim.
- Hadžić, A. ve Kantar, D. (2021). The Relationships between attachment dimensions and affect in adulthood: The mediating effects of psychological flexibility. *Primenjena Psihologija*, 14(2), 173–188. <https://doi.org/10.19090/pp.2021.2.173-188>
- Harris, R. (2007). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Introductory Workshop Handout*. PESI, USA.
- Harris, R. (2016). *ACT'i Kolay Öğrenmek*. Litera.
- Haverfield, M. C. ve Theiss, J. A. (2017). Parental communication of responsiveness and control as predictors of adolescents' emotional and behavioral resilience in families with alcoholic versus nonalcoholic parents. *Human Communication Research*, 43(2), 214–236. <https://doi.org/10.1111/hcre.12102>
- Hawkins, J., D., Catalano, R. F. ve Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.64>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. <http://www.afhayes.com/> adresinden erişildi (Erişim Tarihi: 10 Nisan 2022).
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2. Baskı). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>

- Henderson, N. ve Milstein, M. (2003). *Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators*. Corwin Press.
- Hillaker, B. D., Brophy-Herb, H. E., Villarruel, F. A. ve Haas, B. E. (2008). The contributions of parenting to social competencies and positive values in middle school youth: Positive family communication, maintaining standards, and supportive family relationships. *Family Relations*, 57(5), 591–601. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00525.x>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values Behaviors, Institutions, Organiztions Across Nations* (2. Baskı). Sage.
- Holmes, J. (2006). Mentalizing from a psychoanalytic perspective: what's new? J. G. Allen ve P. Fonagy (Ed.), *Handbook of Mentalization-Based Treatment* içinde (s. 31-49). Wiley.
- Holmes, J. (2017). Roots and routes to resilience and its role in psychotherapy: a selective, attachment-informed review. *Attachment & Human Development*, 19(4), 364-381. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1306087>
- Holt, J. L. ve Devore, J.C. (2005). Culture, gender, organizational role and styles of conflict resolution: Meta analysis. *International Journal of Intercultural Relations*. 29(2), 165-196. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.06.002>
- Howieson, J. ve Priddis, L. (2011). Building resilience for separating parents through mentalizing and constructive lawyering techniques. *Psychiatry, Psychology and Law*, 18(2), 202–211. <https://doi.org/10.1080/13218711003739532>
- Hu, T., Zhang, D. ve Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.
- Karademir, T. ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816. <https://doi.org/10.33437/ksusbd.566577>
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-139.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.669825>

- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kealy, D., Rice, S. M., Seidler, Z. E., Oliffe, J. L. ve Ogradniczuk, J. S. (2021). Reflective functioning and men's mental health: Associations with resilience and personal growth initiative. *Stress and health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 37(4), 706–714. <https://doi.org/10.1002/smi.3030>
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M. ve Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048-1060. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1995.03950240066012>
- Kline, P. (1994). *An Easy Guide To Factor Analysis*. Routledge.
- Koerner, A. F. ve Fitzpatrick, M. A. (1997). Family type and conflict: The impact of conversation orientation and conformity orientation on conflict in the family. *Communication Studies*, 48(1), 59–75. <https://doi.org/10.1080/10510979709368491>
- Koerner, A. F. ve Fitzpatrick, M. A. (2002a). Toward a theory of family communication. *Communication Theory*, 12(1), 70–91. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2002.tb00260.x>
- Koerner, A. F. ve Fitzpatrick, M. A. (2002b). Understanding family communication patterns and family functioning: The roles of conversation orientation and conformity orientation. *Annals of the International Communication Association*, 26(1), 36-65. <https://doi.org/10.1080/23808985.2002.1167901>
- Koerner, A. F. ve Fitzpatrick M. A. (2002c). You never leave your family in a fight: The impact of family of origin on conflict-behavior in romantic relationships. *Communication Studies*, 53(3), 234-251. <https://doi.org/10.1080/10510970209388588>
- Koerner, A. F. ve Schrodtt, P. (2014). An introduction to the special issue on family communication patterns theory. *Journal of Family Communication*, 14(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/15267431.2013.857328>
- Kovan, A., Usta, M. ve Ormancı, N. (2021, Eylül, 30). *Yetişkinlerin İlişki Doyumu ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: COVID-19 Pandemi Süreci Örneği* [Sözlü Bildiri]. Sosyal Bilimlerde COVID-19 Çalışmaları Kongresi, İstanbul, Türkiye.
- Kumpfer, K. L. ve Alvarado, R. (2003). Family-strengthening approaches for the prevention of youth problem behaviors. *American Psychologist*, 58(6-7), 457-465. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.6-7.457>

- Johnson, L., Radesky, J. ve Zuckerman, B. (2013). Cross-cultural parenting: Reflections on autonomy and interdependence. *PEDIATRICS*, 131(4), 631–633. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-3451>
- Lansford, J. E., Patrick, S. M., Kristopher, I. S., Dodge, K. A., Bates, J. E. ve Pettit, G. S. (2006). Developmental trajectories of externalizing behaviors: Factors underlying resilience in physically abused children. *Development and Psychopathology*, 18(1), 35-55. <https://doi.org/10.1017/S0954579406060032>
- Laosa, L. M. (1982). School, occupation, culture, and family: The impact of parental schooling on the parent–child relationship. *Journal of Educational Psychology*, 74(6), 791–827. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.74.6.791>
- Lasota, A., Tomaszek, K. ve Bosacki, S. (2020). Empathy, gratitude, and resilience – Does gender make a difference? *Annals of Psychology*, 36(3), 521–532. <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Pistorello, J., Seeley, J., Hayes, S. C., Biglan, A. ve Pistorellob, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>
- Lewis, R. E. (2000). Resilience: Individual, family, school, and community perspectives. D. Capuzzi ve D. R. Gross (Ed.), *Youth at risk: A prevention Resource for Counselors, Teachers, and Parents* içinde (s. 64-90). American Counseling Association.
- Luthar, S. (1999). *Poverty and children's adjustment*. Sage.
- Luthar, S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S. S. ve Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* içinde (s. 510–549). Cambridge University Press.
- Luthar, S., S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22. <https://doi.org/10.1037/h0079218>
- Luyten, P., Campbell, C., Allison, E. ve Fonagy, P. (2020). The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 297–325. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071919-015355>

- Malle, B. F. (2004). *How the Mind Explains Behavior: Folk Explanations, Meaning, and Social Interaction*. MIT Press.
- Masten, A. S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57(2), 461–473. <https://doi.org/10.2307/1130601>
- Masten, A. S. (1999). Resilience comes of age: Reflections on the past and outlook for the next generation of research. M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Longitudinal Research in the Social and Behavioral Sciences. Resilience and Development: Positive Life Adaptations* içinde (s. 281–296). Kluwer Academic Publishers.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic-Resilience in Development*. The Guilford Press.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence, *Development and Psychopathology*, 11, 143-169. <https://doi.org/10.1017/s0954579499001996>
- McLeod, J. M. ve Chaffee, S. H. (1973). Interpersonal approaches to communication research. *American Behavioral Scientist*, 16(4), 469-499. <https://doi.org/10.1177/000276427301600402>
- Moyer, D. N. ve Sandoz, E. K. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(5), 1406–1418. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9947-y>
- Nakashima, M. ve Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life: A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 109-125. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2004.02.002>
- Olson, D. H., Russell, C. S. ve Sprenkle, D. H. (1983). Circumplex model of marital and family systems: VI. Theoretical update. *Family Process*, 22(1), 69–83. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1983.00069.x>
- Olson, D. H., Waldvogel, L. ve Schlieff, M. (2019). Circumplex model of marital and family systems: An update. *Journal of Family Theory & Review* 11, 199-211. <https://doi.org/10.1111/jftr.12331>

- Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. [Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Öner, C. ve Baysan Arabacı, L. (2021). Ebeveyninde kronik ruhsal veya fiziksel hastalığı olan ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(3), 101-107.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özdem, K. (2018). *The Relationship Between Mentalization Capacity and Depression* [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi* [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Pearman, A., Hughes, M. L., Smith, E. L. ve Neupert, S. D. (2021). Age differences in risk and resilience factors in COVID-19 related stress. *The journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 76(2), 38-44. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa120>
- Peyer, K. L., Hathaway, E. D. ve Doyle, K. (2022). Gender differences in stress, resilience, and physical activity during the COVID-19 pandemic. *Journal of American College Health*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2052075>
- Pew Research Center. (2018, 13 Haziran). The age gap in religion around the world. Pew Research Center's Religion & Public Life Project. <https://www.pewresearch.org/religion/2018/06/13/the-age-gap-in-religion-around-the-world/> adresinden 12 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Pölkki, P., Ervast, S. A. ve Huupponen, M. (2004). Coping and resilience of children of a mentally ill parent. *Social Work in Health Care*, 39(1-2), 151-163. https://doi.org/10.1300/j010v39n01_10
- Ramírez-Maestre, C. ve Esteve, R. (2014). The role of sex/gender in the experience of pain: resilience, fear, and acceptance as central variables in the adjustment of men and women with chronic pain. *The Journal of Pain*, 15(6), 608-618. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2014.02.006>
- Resilience Research Centre (2013). *The Adult Resilience Measure: User Manual*. Resilience Research Centre, Dalhousie University.

- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship: An Official Publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing*, 33(1), 33–40. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2001.00033.x>
- Reyes, A. T., Muthukumar, V., Bhatta, T. R., Bombard, J. N. ve Gangozo, W. J. (2020). Promoting resilience among college student veterans through an acceptance-and-commitment-therapy app: An intervention refinement study. *Community Mental Health Journal*, 56, 1206-1214. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00617-4>
- Ritchie, L. D. ve Fitzpatrick, M. A. (1990). Family communication patterns: Measuring intrapersonal perceptions of interpersonal relationships. *Communication Research*, 17(4), 523-544. <https://doi.org/10.1177/009365090017004007>
- Rutten, B. P. F., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothman, C., Pishva, E., Schruers, K., van den Hove, D., Kenis, G., van Os, J. ve Wichers, M. (2013). Resilience and mental health: linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 128, 3-20. <https://doi.org/10.1111/acps.12095>
- Rutter, M. (1990). Competence under stress: Risk and protective factors. J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein ve S. Weintraub (Ed.), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology* içinde (s. 181-214). Cambridge University Press.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience – clinical implications. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry* 54(4), 474-487. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615>
- Saltzman, W. R., Pynoos, R. S., Lester, P., Layne, C. M. ve Beardslee, W. R. (2013). Enhancing family resilience through family narrative co-construction. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(3), 294–310. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0142-2>
- Schrodt, P. (2005). Family communication schemata and the circumplex model of family functioning. *Journal of Communication*, 69, 359–376. <https://doi.org/10.1080/10570310500305539>
- Schwarzer, N. H., Nolte, T., Fonagy, P. ve Gingelmaier, S. (2021). Self-rated mentalizing mediates the relationship between stress and coping in a non-clinical sample. *Psychological Reports*, 0(0), 1-21. <https://doi.org/10.1177/0033294121994846>

- Shearman, S. M. ve Dumlao, R. J. (2008). A cross-cultural comparison of communication patterns and conflict between young adults and parents. *Journal of Family Communication*, 8, 186–211. <https://doi.org/10.1080/15267430802182456>
- Smith, J. ve Prior, M. (1995). Temperament and stress resilience in school-age children: A withinfamilies study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34(2), 168-179. <https://doi.org/10.1097/00004583-199502000-00012>
- Spencer-Rodgers, J. ve Collins, N. L. (2006). Risk and resilience: Dual effects of perceptions of group disadvantage among Latinos. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(6), 729–737. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.10.009>
- Stabbe, O. K., Rolffs, J. L. ve Rogge, R. D. (2019). Flexibly and/or inflexibly embracing life: Identifying fundamental approaches to life with latent profile analyses on the dimensions of the Hexaflex model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 106–118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.03.003>
- Stout, M. D. ve Kipling, G. D. (2003). *Aboriginal People, Resilience And The Residential School Legacy*. Aboriginal Healing Foundation.
- Stuhrmann, L. Y., Göbel, A., Bindt, C. ve Mudra, S. (2022). Parental reflective functioning and its association with parenting behaviors in infancy and early childhood: A systematic review. *Front. Psychol.* 13:765312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.765312>
- Suardi, F., Moser, D. A., Sancho Rossignol, A., Manini, A., Vital, M., Merminod, G., Kreis, A., Ansermet, F., Serpa, S. R. ve Schechter, D. S. (2020). Maternal reflective functioning, interpersonal violence-related posttraumatic stress disorder, and risk for psychopathology in early childhood. *Attachment & Human Development*, 22(2), 225–245. <https://doi.org/10.1080/14616734.2018.1555>
- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. Baskı). Allyn and Bacon.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Theiss, J. A. (2018). Family communication and resilience. *Journal of Applied Communication Research*, 46(1), 10-13. <https://doi.org/10.1080/00909882.2018.1426706>

- Togo, O. T., Caz, C. ve Kayhan, R. F. (2018). The relationship between resilience and constant hope in students studying sports science. *European Journal of Educational Research*, 6(4), 583-589. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.7.3.583>
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Topcu, Z. G. ve Demircioğlu, H. (2020). Ekolojik sistemler perspektifinden psikolojik sağlamlık. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 125-147.
- Törenli Kaya, Z., Alpay, E. H., Türkkal Yenigüç, Ş. ve Özçürümez Bilgili, G. (2021) Zihinselleştirme Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenirlik çalışması [Baskıda] *Türk Psikiyatri Dergisi*. <https://doi.org/10.5080/u25692>
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Ungar, M. ve Lienbenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience Measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126-149. <https://doi.org/10.1177/1558689811400607>
- Üzbe Atalay, N. ve Kurt Ulucan, T. (2018). Kendini toparlama gücü gelişim süreci: Ebeveynleri boşanmış ergenler üzerinde nitel bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 176-196.
- Williams, K. E., Ciarrochi, J. ve Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: a 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1053–1066. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9744-0>
- Winders, S. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 3-9. <https://doi.org/10.5334/jeps.bk>
- Yates, T. M., Tyrell, F. A. ve Masten, A. S. (2015). Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. *Positive Psychology in Practice*, 773–788. <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch44>
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>

Zakeri, H. Jowkar, B. ve Razmjoe, M. (2010). Parenting styles and resilience. *Procedia Social and Behavioral Science*, 5, 1067-1070.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.236>

EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Başkent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Gül Buçakcı'nın yüksek lisans tezi kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Özlem Kahraman-Erkuş danışmanlığında yürütülmektedir.

Çalışmanın amacı;

Yürütülen çalışmada, aile içi iletişim ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin ve psikolojik esnekliğin etkilerinin araştırılması hedeflenmektedir. Bu doğrultuda Türkiye'de yaşayan ve ergenlik dönemine kadar aile ortamında büyümüş 18 yaş üzerindeki katılımcılara ulaşılabacaktır.

Araştırma kapsamında sizlerden çeşitli değerlendirme ölçeklerinde ve kişisel bilgi formunda yer alan soruları yönergelere uygun olarak cevaplamanız istenmektedir. Çalışma yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Mevcut soruların herhangi doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Bu sebeple, okuyacağınız sorulara içten, size en yakın gelen haliyle ve eksiksiz yanıt vermeniz araştırmanın güvenilir sonuçlar elde etmesi açısından önem taşımaktadır. Değerlendirme araçlarında genel olarak kişisel rahatsızlık uyandıracak sorular yer almamaktadır. Ancak araştırma sorularını cevaplama sürecinizde, herhangi bir sebepten ötürü rahatsızlık hissetmeniz durumunda ekranı kapatarak çalışmaya katılımınızı sonlandırabilirsiniz.

Bu çalışmanın yürütülmesi için gereken izin Başkent Üniversitesi Etik Komisyonundan alınmıştır. Çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma boyunca verdiğiniz bilgilerin tamamı gizli tutulacak ve toplanan veriler sadece bilimsel araştırma ve eğitim kapsamında kullanılacaktır. Veri toplama süreci tamamlandığında katılımcılardan 25 kişiye çekilişle 50 TL değerinde İdefix hediye kartı gönderilecektir. Çekilişe katılmak isteyen katılımcılardan çalışma sonunda e-mail adreslerini gerekli bölüme eklemeleri istenecektir. Çekiliş sonucu katılımcılara e-mail yoluyla bildirilecek ve hediye gönderimi için bilgileri talep edilecektir.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz Merve Gül Buçakcı (.....) ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız ve zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Katımcı Beyanı: Yukarıda araştırmanın amacı ve gerekliliklerine dair yer alan bilgileri okudum ve anladım. Çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. Çalışmadan istediğim zaman ayrılabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçla kullanılmasını kabul ediyorum.

EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: _____

2. Cinsiyetiniz: Kadın [] Erkek [] Belirtmek istemiyorum []

3. Eğitim Düzeyiniz:

[] Okur-yazar değil

[] İlkokul mezunu

[] Ortaokul mezunu

[] Lise mezunu

[] Yüksek okul mezunu

[] Üniversite mezunu

[] Yüksek lisans mezunu

[] Doktora mezunu

4. Mesleğiniz: _____

Öğrenci ise;

Hangi Bölüm: _____

Kaçıncı sınıf: _____

5. Çalışma durumunuz: Çalışıyor [] Çalışmıyor []

6. Medeni haliniz: İlişkisi yok [] İlişkisi var [] Evli [] Boşanmış [] Eş kaybı []

7. Psikolojik/psikiyatrik herhangi bir tedavi gördünüz mü? Evet [] Hayır []

Evet ise;

Hangi tanı için?

Nasıl bir tedavi?

8. Ebeveynleriniz herhangi psikolojik/psikiyatrik bir tedavi gördü mü? Evet [] Hayır []

Evet ise; Hangi tanı için? _____ -

Nasıl bir tedavi? _____

9. Annenizin son mezun olduğu okul: _____

10. Babanızın son mezun olduğu okul: _____

11. Şu anda aileniz ile birlikte mi yaşıyorsunuz? Evet [] Hayır []

12. Kaç yıl boyunca ailenizle birlikte yaşadınız? _____

13. Büyüdüğünüz evde çekirdek aile üyeleri (anne, baba, kardeşler) dışında yaşayan var mıydı? Evet [] Hayır []

Evet ise; Yakınlık derecesi: _____

14. Büyüdüğünüz evde ailenizin ekonomik durumu: (Düşük) 110 (Yüksek)

EK 3: YETİŞKİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Lütfen her madde için size en yakın gelen ifadeyi seçerek işaretleyiniz.

1 Beni hiç tanımlamıyor	2 Çok az tanımlıyor	3 Biraz tanımlıyor	4 Oldukça tanımlıyor	5 Beni tamamen tanımlıyor
----------------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------------

1. Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
2. Nitelik veya becerilere sahip olmak ve onları geliştirmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3. Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranacağımı bilirim (örneğin, iş, ev veya diğer sosyal ortamlar).	1	2	3	4	5
4. Ailem hayatım boyunca genellikle beni desteklemiştir.	1	2	3	4	5
5. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı).	1	2	3	4	5
6. Başladığım faaliyetleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. Dini inançlar benim için bir güç kaynağıdır.	1	2	3	4	5
8. Sahip olduğum etnik yapıdan gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5
9. Nasıl hissettiğimi konusunda ailem/eşim ile konuşurum (örneğin üzgün veya endişeli olduğumda).	1	2	3	4	5
10. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya madde kullanmadan).	1	2	3	4	5
11. Arkadaşlarımdan desteklendiğimi düşünüyorum/hissediyorum.	1	2	3	4	5
12. Kendimi yaşadığım topluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
14. Arkadaşlarımdan zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
15. Çevremde yetişkin olduğumu ve sorumluluk alabileceğimi diğer insanlara gösterebileceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
16. Güçlü yönlerimin farkındayım.	1	2	3	4	5
17. Dini aktivitelere katılıyorum (ibadethaneye –camiye- gitmek gibi).	1	2	3	4	5
18. Ailemle olduğumda kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5

EK 4: AİLE İLETİŞİM KALIPLARI ÖLÇEĞİ

Ölçek 26 maddeden oluşmaktadır. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve ÇOCUKLUK DÖNEMİNİZİ DÜŞÜNEREK duygularınızı ifade eden en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum	
1. Siyaset ve din gibi bazı kimselerin görüş ayrılığına düştüğü konular hakkında ailemiz içinde sıklıkla konuşurduk.	1	2	3	4	5
2. Ebeveynlerim sık sık "aile kararlarında aile üyelerinin her birinin söz sahibi olması gerektiğini" söylerlerdi.	1	2	3	4	5
3. Ailem bir konu hakkında konuşurken, ebeveynlerim sık sık benim fikrimi sorardı.	1	2	3	4	5
4. Ebeveynlerin onların düşüncelerine ve inançlarına meydan okumamı teşvik ederlerdi.	1	2	3	4	5
5. Ebeveynlerim sık sık "Her zaman bir meselenin her iki tarafına da bakmam" gerektiğini söylerlerdi.	1	2	3	4	5
6. Ben genellikle ebeveynlerime olaylar hakkında ne düşündüğümü söylerdim.	1	2	3	4	5
7. Hemen hemen her şeyi ebeveynlerime anlatabilirdim.	1	2	3	4	5
8. Ailemizde sıklıkla duygularımız ve hislerimiz hakkında konuşurduk.	1	2	3	4	5
9. Ebeveynlerimle sık sık önemli olmayan konularda uzun ve rahat sohbetler ederdik.	1	2	3	4	5
10. Aynı görüşte olmadığımız zaman bile, ebeveynlerimle konuşmaktan gerçekten keyif alırdım.	1	2	3	4	5
11. Benimle aynı görüşte olmadıkları zaman bile, ebeveynlerim fikirlerimi dinlemekten hoşlanırdı.	1	2	3	4	5
12. Ebeveynlerim, duygularımı ifade etmem için beni teşvik ederdi.	1	2	3	4	5
13. Ebeveynlerim, kendi duyguları konusunda çok açık olma eğilimindeydi.	1	2	3	4	5
14. Gün boyunca yaptığımız şeyler hakkında ailecek sıklıkla konuşurduk.	1	2	3	4	5
15. Ailemizde, gelecek planlarımız ve umutlarımız hakkında sıklıkla konuşurduk.	1	2	3	4	5
16. Ebeveynlerim sık sık, "Büyüdüğün zaman daha iyi anlayacaksın" gibi şeyler söylerdi.	1	2	3	4	5
17. Ebeveynlerim sık sık, "Benim fikirlerim doğru, onları sorgulamamalıydın" gibi şeyler söylerdi.	1	2	3	4	5
18. Ebeveynlerim genellikle "Bir çocuk yetişkinler ile tartışmamalıdır." gibi şeyler söylerlerdi.	1	2	3	4	5

EK 5: ZİHİNSELLEŞTİRME ÖLÇEĞİ

Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size en uygun seçeneği 1 ile 5 arasında işaretleyiniz.

1 Tamamen yanlış	2 Çoğunlukla yanlış	3 Hem doğru Hem yanlış	4 Çoğunlukla doğru	5 Tamamen doğru
------------------------	---------------------------	------------------------------	--------------------------	-----------------------

1. Davranışlarıma yol açan nedenleri anlamayı önemserim.	1	2	3	4	5
2. Başkalarının kişilik özellikleri hakkında karar verirken ne söyleyip ne yaptıklarını dikkatlice gözlerim.	1	2	3	4	5
3. Başkalarının duygularını tanıyabilirim.	1	2	3	4	5
4. Çoğunlukla başkaları ve onların davranışları üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5
5. Genellikle insanları neyin rahatsız ettiğini ayırt edebilirim.	1	2	3	4	5
6. Başkalarının duygularını paylaşabilirim (örn. acısını/sevincini paylaşmak gibi).	1	2	3	4	5
7. Birisi beni sinirlendirdiğinde neden o şekilde tepki verdiğimi anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8. Kendimi kötü hissettiğimde üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumdan emin olamam.	1	2	3	4	5
9. Başkalarının davranışlarını anlamaya çalışarak vaktimi harcamayı sevmem.	1	2	3	4	5
10. Başkalarının düşünce ve duygularını bildiğimde davranışları hakkında doğru tahminlerde bulunabilirim.	1	2	3	4	5
11. Çoğu kez kendime bile neden öyle bir şey yaptığımı izah edemem.	1	2	3	4	5
12. Bazen bir başkasının duygularını o bana henüz bir şey söylemeden anlayabilirim.	1	2	3	4	5
13. Yakın olduğum insanlarla ilişkilerimde ne olup bittiğini anlamayı önemserim.	1	2	3	4	5
14. Kendimle ilgili hoşuma gitmeyecek bir şeyi keşfetmek istemem.	1	2	3	4	5
15. Yakın olduğum insanlarla sık sık duygular hakkında konuşurum.	1	2	3	4	5
16. Üzüldüğümü, incindiğimi ya da korktuğumu kendime itiraf etmeyi güç bulurum.	1	2	3	4	5
17. Sorunlarım hakkında düşünmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
18. Yakın olduğum insanların belirgin özelliklerini doğru ve ayrıntılı biçimde tarif edebilirim.	1	2	3	4	5

EK 6: PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Ölçek 28 maddeden oluşmaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir madde için size en yakın gelen halini 7 aralıklı ölçekten seçiniz.

Hiç katılmıyorum--- Tamamen katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5----- 6-----7	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
8. İş veya görevlerimi, ne yaptığımın farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul	1	2	3	4	5	6	7

edebilirim.							
11.Düşünceler sadece düşüncelerdir-yaptıklarımı kontrol etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
12.Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.	1	2	3	4	5	6	7
13.Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14.Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
15.Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
16.Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7
17.Kendim hakkındaki bir düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
18.Ne yaptığımın pek farkında olmadan otomatik hareket ediyordum gibi görünür.	1	2	3	4	5	6	7
19.Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim.	1	2	3	4	5	6	7
20.Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
21.Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22.Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23.Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçırdık bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

24.En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
25.Benim için oldukça önemli olsalarda, kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
26.Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7
27.İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
28.Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

24.01.2022

Sayı : E-62310886-605.99-97467
Konu : Merve Gül Buçakcı'nın Etik Onay
Başvuru Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 13.01.2022 tarih ve 94238 sayılı yazınız.

Enstitünüz Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Gül Buçakcı'nın, Dr. Öğretim Üyesi Özlem Kahraman Erkuş danışmanlığında yürüteceği "Aile İçi İletişim ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Zihinselleştirmenin ve Psikolojik Esnekliğin Etkilerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSF42HZH44

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

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km 06790
Etimesgut/ANKARA

Telefon No:0 312 246 67 40 Faks No:0 312 246 66 05
e-Posta:adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr
Kep Adresi:baskentuniversitesi@hs02.kep.tr

Bilgi için: Gamze SONBAY
Koordinatör

Telefon No: 246 66 66 / 2078



Sayı : 17162298.600-20
Konu : Tez Çalışması

19 OCAK 2022

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Gül Buçakcı'nın, Dr. Öğretim Üyesi Özlem Kahraman Erkuş danışmanlığında yürüteceği "Aile İçi İletişim ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Zihinselleştirmenin ve Psikolojik Esnekliğin Etkilerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.
Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme
Prof. Dr. M. Abdülkadir Varoğlu	Olumlu/ Olumsuz
Prof. Dr. Kudret Güven	Olumlu/Olumsuz
Prof. Ali Sevgi	Olumlu/Olumsuz
Prof. Dr. Işıl Bulut	Olumlu/Olumsuz
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/ Olumsuz
Prof. Dr. Can Mehmet Hersek	Olumlu/ Olumsuz
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/ Olumsuz

Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun, Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Gül Buçakcı'nın, Dr. Öğretim Üyesi Özlem Kahraman Erkuş danışmanlığında yürüteceği "Aile İçi İletişim ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Zihinselleştirmenin ve Psikolojik Esnekliğin Etkilerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının yapılabileceği görüşündeler.

Prof Dr. Özcan Yağcı, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Gül Buçakcı'nın, Dr. Öğretim Üyesi Özlem Kahraman Erkuş danışmanlığında yürüteceği "Aile İçi İletişim ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Zihinselleştirmenin ve Psikolojik Esnekliğin Etkilerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının uygun olduğu düşüncelerini iletmişlerdir.