



Romantik İlişki Yaşayan Kadınlarda Psikolojik Sağlık Düzeyinin Yakın İlişkilerde Başa Çıkma Becerileri ile İlişkisi

Mehmet Tayyip Erdoğan ^{1*}, Ertuğrul Şahin ², Nursel Topkaya ³
Nuray Aşantuğrul ⁴

¹ Pursaklar Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Ankara, Türkiye, ORCID: 0009-0001-3554-5137

² Amasya Üniversitesi, Amasya, Türkiye, ORCID: 0000-0003-3341-8887

³ Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, Türkiye, ORCID: 0000-0002-8469-9140

⁴ Araştırmacı, Amasya, Türkiye, ORCID: 0000-0002-6685-8734

Özet

Sağlıklı romantik ilişkiler, bireylerin bağlanma ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına, kendilerini keşfetmelerine ve kendilerini güvende hissetmelerine, yeni sosyal bağlar kurmalarına, stresli durumlarla daha sağlıklı bir biçimde başa çıkabilmelerine katkı sağlamakta, bireylerin fiziksel sağlıklarını olumlu şekilde etkilemekte ve yaşam kalitesini artırmaktadır. Ancak bazı durumlarda ise romantik ilişkiler bireyler için çatışma ve stres kaynağı olabilir. Sağlıklı başa çıkma becerileri, kişilerin romantik ilişkilerin meydana getirdiği olası problemleri yönetmelerine, ilişkilerini daha tatmin edici ve sağlıklı hale getirmelerine ve dolayısıyla ruh sağlıklarını korumalarına katkıda bulunabilir. Bu araştırmada, romantik ilişkisi olan kadınların psikolojik sağlıklarının yakın ilişkilerde kullandıkları başa çıkma becerileri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen Orta Karadeniz Bölgesinde bir ilde yaşamakta olan ve romantik ilişkisi bulunan, 18-64 yaşları arasındaki 234 kadından oluşmaktadır. Katılımcıların 124'ü (%53.4) bekar ve 109'u (%46.6) evlidir. Veri toplamada Yakın İlişkilerde Başa Çıkma Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında sırasıyla betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, yakın ilişkilerinde etkin ve olumlu başa çıkma ve geri çekilme başa çıkma tarzını kullanan kadınların psikolojik sağlık düzeyinin yüksek düzeyde; edilgen ve olumsuz başa çıkma tarzını düşük düzeyde kullanan kadınların psikolojik sağlık düzeyinin ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Makale Geçmişi:

Alındı:
01/05/2024

Revize Edildi:
21/05/2024

Kabul Edildi:
28/05/2024

Anahtar Kelimeler:

Psikolojik sağlık;
Yakın ilişkilerde stresle başa çıkma;
Kadınlar

Atf için:

Erdoğan, M. T., Şahin, E., Topkaya N. ve Aşantuğrul, N. (2024). Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlık düzeyinin yakın ilişkilerde başa çıkma becerileri ile ilişkisi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 137-152. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/amauefd>



The Relationship between Psychological Resilience and Coping Skills in Close Relationships in Women in Romantic Relationships

Mehmet Tayyip Erdoğan ^{1*}, Ertuğrul Şahin ², Nursel Topkaya ³
Nuray Aşantuğrul ⁴

¹ Pursaklar Counseling and Research Center, Ankara, Türkiye, ORCID: 0009-0001-3554-5137

² Amasya University, Amasya, Türkiye, ORCID: 0000-0003-3341-8887

³ Çanakkale Onsekiz Mart University, Çanakkale, Türkiye, ORCID: 0000-0002-8469-9140

⁴ Researcher, Amasya, Türkiye, ORCID: 0000-0002-6685-8734

Abstract

Healthy romantic relationships help individuals feel secure and explore themselves, meet their attachment and emotional needs, form different and new social bonds, positively affect their physical health, cope more effectively with stressful situations, and it improves the quality of life. However, romantic relationships can sometimes be a source of conflict and stress for individuals. Healthy coping skills can contribute to people managing possible problems caused by romantic relationships, making their relationships more satisfying and healthy, and thus protecting their mental health. This study aimed to examine the relationship between the psychological resilience of women in romantic relationships and the coping skills they use in close relationships. The study group of the research consists of 234 women between the ages of 18-64 who live in a city in the Central Black Sea Region and are in a romantic relationship, determined by the convenient sampling method. Among the participants, 124 (53.4%) were single, and 109 (46.6%) were married. This study utilized the Brief Psychological Resilience Scale, the Coping in Close Relationships Scale, and a Personal Information Form as data collection instruments. The data analysis phase involved initial descriptive statistics, followed by Pearson correlation analysis and standard multiple regression analysis. Results of this study suggest that women who used active and positive coping and withdrawal coping styles at a high level and passive and negative coping styles at a low level in their close relationships tend to have higher levels of psychological resilience.

Article History:

Received:
01/05/2024

Revised:
21/05/2024

Accepted:
28/05/2024

Keywords:

Psychological
resilience,
Coping with
stress in close
relationships,
Women

To cite this article:

Erdoğan, M. T., Şahin, E., Topkaya N. ve Aşantuğrul, N. (2024). The relationship between psychological resilience and coping skills in close relationships in women in romantic relationships. *Amasya Education Journal*, 13(1), 137-152. <https://dergipark.org.tr/en/pub/amauefd>

*Corresponding Author Nuray Aşantuğrul ✉ nry.firat@hotmail.com
ISSN: 2146-7811, ©2024 Amasya University

Giriş

İnsanlar, anne karnından ayrılışları ile eş zamanlı olarak sosyal hayatın içerisine dahil olmaktadır; çünkü bebeklerin hayatta kalabilmelerinin yolu, yaşamları için gerekli olan ihtiyaçların giderilmesine bağlıdır (Ulutaş ve ark., 2016). İnsanlar, yaşamları boyunca fizyolojik ve psiko-sosyal ihtiyaçlarının giderilmesi için doğumdan itibaren içinde bulunduğu çevre ile iletişime geçmekte ve çeşitli ilişkiler kurarak bu ilişkileri hayat boyu devam ettirmektedirler. Anne- bebek arasında kurulan iletişim bağı ile başlayan sosyal ilişkiler; aile, arkadaş ve yakın çevre ilişkileri biçiminde genişleyerek devam etmekte; yakın çevre ile kurulan önemli ilişkilerden biri de romantik ilişkiler olmaktadır (Ulutaş, 2018).

İnsanlar için yakın ilişkiler kurmak ve geliştirmek bir ihtiyaçtır. Bu doğrultuda bireylerin yaşamlarında başkalarına duyulan ihtiyaç sonucunda bebeklik döneminde anne, çocukluk döneminde arkadaş, ergenlik dönemi ve sonrasında ise karşı cinsle kurulan romantik ilişkiler önem kazanmaktadır. Romantik ilişkiler, bireylerin yakınlık ihtiyaçlarının karşılanması ve kimlik gelişimlerine katkı sunması açısından oldukça önemlidir. Ergenlik dönemi (12- 18 yaş) ile kendini gösteren ilk romantik ilişki denemeleri bir oyun niteliği göstermesi ve kısa süreli olması açısından gerçek romantik ilişki deneyimine bir hazırlıktır. Beliren yetişkinlik dönemi (18-25 yaş) ile birlikte kurulan romantik ilişkiler ise uzun süreli ve kalıcı bir niteliğe bürünmekte, eş seçim sürecinin başlangıcını oluşturmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Buradan hareketle romantik ilişkilerin insan yaşamı içerisinde oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

İnsan yaşamında önemli bir yere sahip olan romantik ilişkilere yönelik olarak yapılan araştırmaların sayısı her geçen gün artmaktadır ancak romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlık sınırlı sayıda araştırmaya konu olmuştur. Latince “resiliens” sözcüğünden türetilen psikolojik sağlık bir maddenin eski haline kolay bir biçimde dönebilmesi ve esnek olması anlamını taşımaktadır. Psikolojik sağlık en genel tanımı ile hastalıklar, psikolojik sorunlar, olumsuz yaşantı veya stres, çökkünlük durumundan hızlı biçimde çıkabilme, iyileşme ve bireyin kendini toparlayabilme gücü başka bir ifade ile bireyin olumsuz koşulların üstesinden gelebilme ve yeni duruma uyum gösterebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Doğan, 2015). Alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığın benlik saygısı, umut, yalnızlık, mutluluk, yaşam doyumu, duygusal zekâ gibi çok sayıda faktörle ilişkisi incelenmiştir ancak romantik ilişkisi olan kadınlarda psikolojik sağlamlığın yakın ilişkilerde başa çıkma becerileriyle ilişkisi sınırlı sayıda araştırmaya konu olmuştur.

Başta çıkma becerileri stres kavramı ile yakından ilişkilidir. Stres, bireylerin yaşam süreci içerisinde karşılarına çıkan ve onları fiziksel, psikolojik açıdan zor durumda bırakan olaylar karşısında yeniden uyum sağlama sürecine girmeleri olarak tanımlanabilir (Bingöl, 2013). Başta çıkma ise insanın stres yaratıcı durum ve olaylar karşısında direnmesi, dayanıklılığını sürdürmesi amacıyla kullandığı bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Ulaşlı, 2020).

İnsanlar doğaları gereği stresin veya gerilimlerin olmadığı bir ortam içerisinde yaşayamamaktadır; çünkü bütünüyle stresin ve gerilimin olmadığı bir ortam düşünülmemeyeceği gibi insanların yaşam fonksiyonlarını yerine getirebilmeleri içinde bir miktar stres şarttır. Ancak stres, bireyin baş edebileceği düzeyin üzerinde olmasıyla bazı psikosomatik hastalıklara da yol açabilmektedir. İnsanlar stres düzeylerini dengede tutabilmek ve olumsuz sonuçlarından korunabilmek amacıyla stresle başta çıkma

yöntemlerini kullanmaktadır. Bireyler karşı karşıya oldukları stres durumunu yenebilmek için kendilerini işle meşgul etme, benzer sorun yaşayan kişiye danışma, konu ile ilgili bilgi toplama, sorunla ilgili bir uzmana başvurma, sorunu görmezden gelme, spor yapma, dini ritüeller yapma, Tanrıya sığınma, insanlardan uzaklaşma, alkol alma, uyuşturucu madde kullanma gibi çeşitli başa çıkma stratejilerini kullanabilmektedir. Başa çıkma stratejilerini, bireylerin karşı karşıya oldukları sorunla aktif biçimde uğraştıkları aktif başa çıkma stratejileri ve sorunu görmezden geldikleri kaçınmacı başa çıkma stratejileri olarak iki gruba ayırmak mümkündür. Aktif başa çıkma stratejilerini kullanan bireyler durumu düzeltmek amacıyla bir eylemde bulunurken, kaçınmacı stratejileri kullanan bireyler ise bilincini stres kaynağı ortamdan uzak tutmaya çalışır. İkincil olarak başa çıkma stratejileri problem odaklı ve duygu odaklı stratejiler olmak üzere iki grupta da incelenebilmektedir. Problem odaklı stratejilerde bireyler herhangi bir sorun yokmuş gibi davranmak yerine, belirli bir plana uyarak sorunu çözmeye çalışır. Duygu odaklı stratejiler ise bireylerin karşı karşıya olduğu soruna eşlik eden duygusal gerginlikleri azaltmak üzere oluşturulmuştur (Gün, 2012).

Bireyler stres yaratan olaylarla yakın ilişkilerinde de karşılaşabilmektedir. Yakın ilişkilerinde stresle başa çıkabilmek amacıyla "ilişkiye odaklanma, dışsal destek arama, edilgen ve olumsuz başa çıkma, etkin ve olumlu başa çıkma, kendini destekleme, ilaç-alkol kullanımı, inkâr/erteleme, geri çekilme, mizah ve dine tutunma gibi çeşitli başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır (Büyükşahin ve Bilecen, 2007). İlişkiye odaklanma bireyin problem durumunu çözmek amacıyla birlikte olduğu kişiye daha fazla zaman ayırması, sevgi dolu olması, ilgi göstermesi ilişkiyi öncelemedir. Olumsuz ve edilgen başa çıkma bireyin problem durumuyla hiç karşılaşmamış olmayı dilemesidir. Dışsal destek arama bireyin duygularını bir başkası ile paylaşması, arkadaşları ve akrabalarından duygusal destek almaya çalışması, onlarla zaman geçirmesidir. Olumlu ve etkin başa çıkma bireyin problem durumu karşısında hızlı karar vermemesi, problemi tanımlaması ve bir planlama dahilinde problemi adım adım çözmeye çalışmasıdır. Alkol ilaç kullanımı, bireyin yakın ilişkide karşılaştığı sorun karşısında kendisini iyi hissetmek, problemle başa çıkmak amacıyla kendini kaybetmek ya da iyi hissetmek amacıyla ilaç ya da alkol kullanmasıdır. Kendini destekleme bireylerin kendilerini desteklemeleri, problemle başa çıkabilecekleri konusunda kendilerine güvence vermeleri ve öznel anlamda iyi hissetmeleri amacıyla çeşitli eylemlerde bulunmasıdır. Geri çekilme bireyin problem durumuyla başa çıkamayacağı fikrini benimsemesi ve çaba göstermeyi bırakmasıdır. İnkâr/erteleme bireyin karşılaşılan problem karşısında problemi gerçek kabul etmeme, problem durumunu düşünmeme ve durumla ilgili bir şey yapmaktan kaçınmasıdır. Dine tutunma bireyin karşılaşılan sorun karşısında tanrıdan yardım istemesi, dini ritüellerde teselli bulmasıdır. Son olarak, mizah bireyin karşılaşılan problem durumuyla alay etmesi, duruma gülmesi, problem durumuyla ilgili espriler yapmasıdır (Büyükşahin ve Bilecen, 2007).

İnsanların, stres yaratan durumlar karşısında olumlu ve yapıcı başa çıkma stillerinin çiftler arasında gerçekleşen çatışmayı çözmeye de etkili olduğu bilinmektedir. Kaplaner ve Satan (2020) yaptıkları çalışmada evli bireylerin evliliklerinde çatışma yaşamaları ile çok boyutlu başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve katılımcıların evliliklerinde başa çıkma stilleri ile çatışma sıklık puanları arasında dine tutunma, alkol-ilaç kullanımı, mizah, dışsal destek arama, etkin ve olumlu başa çıkma biçimlerinde negatif yönlü anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. İnkâr, geri çekilme, kendini destekleme,

ilişkiye odaklanma ile edilgen ve olumsuz başa çıkma biçimlerinde ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Ayrıca yapmış oldukları çalışmada kadınlar ile erkekler arasında evlilik çatışması yaygınlık puanları açısından anlamlı bir farklılık olduğu, kadınların erkeklere göre daha yüksek evlilik çatışması yaygınlık puanına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Yakın ilişkilerde çatışmanın varlığı veya yokluğu değil, ilişki içerisindeki kişilerin yaşamış oldukları çatışmaya nasıl tepki verdikleri ilişki doyumunu doğrudan etkilemektedir. Çiftlerin çatışma yaratan sorunu ele alış biçimleri ve kullanmış oldukları çözüm stratejileri ilişki için yıkıcı ya da olgunlaştırıcı sonuçlar doğurabilmektedir (Ünal ve Akgün, 2022). Eraslan Çapan (2012) öğretmen adayları üzerinde yapmış olduğu ve yakın ilişkilerde çok boyutlu başa çıkma ölçeğini kullanarak stresle başa çıkma stratejilerini incelediği araştırmada stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Kadınların erkeklere göre dışsal destek arama, dine tutunma ve edilgen ve olumsuz başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları, stresli durumlarda ise kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal destek arama kaynaklarını kullandıklarını saptamıştır. Arslan (2020) tarafından yapılan araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki kadınlarla erkeklerin psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

İşlevsel başa çıkma becerileri kullanımı, bireylerin romantik ilişkilerinden kaynaklanan olası sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkmalarına, ilişkilerini daha tatmin edici ve sağlıklı hale getirmelerine ve dolayısıyla ruh sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir. Romantik ilişkilerde karşılaşılan stresli durumlarla başa çıkma becerilerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisini incelemek, özellikle kadınlar açısından önem taşımaktadır. Çünkü araştırmalar, olumsuz başa çıkma becerilerine sahip kadınların, romantik ilişki problemleri yaşama riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Falconier ve ark., 2015; Ptacek ve Dodge, 1995). Dolayısıyla, romantik ilişki yaşayan kadınların yakın ilişkilerde kullandıkları başa çıkma becerilerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin incelenmesi, kadınların ruh sağlığını korumak ve ilişki doyumlarını artırmak açısından önemli bulgular sağlayabilir. Romantik ilişkilerde yaşanan sorunların ve çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözümlenmesi, ilişkinin devamlılığı ve niteliği açısından da kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle, kadınların yakın ilişkilerinde kullandıkları başa çıkma becerilerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin incelenmesi, sadece bireylerin ruh sağlığını değil, aynı zamanda romantik ilişkilerin niteliğini ve sürdürülebilirliğini de olumlu veya olumsuz yönde etkileyen faktörlerin belirlenmesine yardımcı olabilir. Son olarak, bu araştırmanın bulguları başa çıkma becerilerinin ve psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine yönelik eğitim ve müdahale programlarının tasarlanmasında kullanılabilir. Etkili başa çıkma stratejilerinin ve psikolojik sağlamlığın önemini vurgulayan eğitim programları, romantik ilişkiler konusunda daha bilinçli ve hazırlıklı kadınlar yetiştirmeye yardımcı olabilir. Ayrıca bu programlar aracılığıyla kadınlar, sağlıklı başa çıkma becerileri edinebilir ve bu beceriler sayesinde romantik ilişkilerindeki sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir. Ancak ulaşılabilen ulusal ve uluslararası alan yazını incelendiğinde romantik ilişki yaşayan kadınlarda yakın ilişkilerde başa çıkma becerilerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durum bu konuda yapılacak çalışmaların önemini ve gerekliliğini daha da artırmaktadır. Bu araştırmanın genel amacı romantik ilişkisi olan kadınlarda psikolojik sağlamlığın yakın ilişkilerde başa çıkma becerileri ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırma sürecinde aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlık ilişkiye odaklanma başa çıkma tarzıyla ilişkili midir?
2. Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlık olumsuz ve edilgen başa çıkma ile ilişkili midir?
3. Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlık dışsal destek arama ile ilişkili midir?
4. Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlık olumlu ve etkin başa çıkma ile ilişkili midir?
5. Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlık alkol-ilaç kullanımı ile ilişkili midir?
6. Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlık kendini destekleme ile ilişkili midir?
7. Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlık geri çekilme ile ilişkili midir?
8. Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlık inkâr/erteleme ile ilişkili midir?
9. Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlık dine tutunma ile ilişkili midir?
10. Romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlık mizah ile ilişkili midir?

Yöntem

Araştırma deseni

Bu araştırmada, romantik ilişkisi olan kadınlarda psikolojik sağlamlık düzeyinin yakın ilişkilerde başa çıkma becerisi ile ilişkisi ilişkiisel tarama modeline göre incelenmiştir. İlişkiisel tarama modelindeki araştırmalar herhangi bir müdahalede bulunmadan araştırmanın yapıldığı zaman dilimi içerisinde, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlar (Büyüköztürk ve ark., 2014). Bu çalışmada da benzer şekilde romantik ilişki yaşayan kadınlarda yakın ilişkilerde başa çıkma becerilerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi, araştırmanın yapıldığı zaman dilimi içerisinde herhangi bir müdahalede bulunmadan incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri kadınların yakın ilişkilerinde kullandıkları başa çıkma becerileri iken, bağımlı değişkeni kadınların psikolojik sağlamlık düzeyidir.

Evren ve örneklem

Araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yoluyla seçilen Orta Karadeniz Bölgesinde bir ilde yaşamakta olan ve romantik ilişkisi bulunan 234 kadın oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme türüdür (Büyüköztürk ve ark., 2014). Bu örnekleme türünde araştırmacı zaman, maliyet, kolay erişilebilirlik gibi faktörleri göz önünde bulundurarak çalışmaya dahil edilecek grubu belirler. Araştırma çalışma grubuna ulaşılmadan önce gerçekleştirilen güç analizi sonucunda minimum 172 katılımcıya ulaşılması gerektiği bulunmuştur. Gerçekleştirilen güç analizinde orta düzeyde bir etki büyüklüğü ($R^2 = .13$) ile .05 anlamlılık düzeyinde, minimum .95 güç ile ulaşılması gereken örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır. Katılımcıların 124'ü evli (%53.4) ve 109'u (%46.6) bekarıdır. Katılımcıların yaşı 18 ila 64 arasında olup, yaş ortalamaları ise 30.05 ($S.s = 10.10$). Katılımcılar çoğunlukla lise mezunu olup ($n = 85$; %36.3), bu katılımcıları üniversite mezunu ($n = 71$; %30.3), yüksek okul mezunu ($n = 26$; %11.1), ortaokul mezunu ($n = 25$; %10.7), ilkokul mezunu ($n = 16$; %6.8) ve yüksek lisans/doktora mezunu ($n = 11$; %4.7) katılımcılar takip etmektedir. Son olarak, katılımcıların romantik ilişki süreleri 1 ile 42 yıl arasında değişmektedir ve ortalama romantik ilişki süreleri 8.21 yıldır ($S.s = 9.07$).

Veri toplama araçları

Sosyodemografik bilgiler. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formuyla toplanmıştır. Bu formda katılımcılardan yaşını, eğitim düzeyini, medeni durumunu, romantik ilişki süresini belirtmeleri istenmiştir.

Psikolojik sağlamlık. Bu araştırmada Smith ve ark., (2008) tarafından romantik ilişki yaşayan kadınların psikolojik sağlamlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde bir ölçektir ve seçenekler “Hiç uygun değil” ile “tamamen uygun” arasında sıralanmaktadır. 6 maddelik ölçekte 2., 4. ve 6. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 6 ila 30 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlığa, düşük puanlar ise düşük psikolojik sağlamlığa dikkat çekmektedir. Smith ve ark. (2008) tarafından dört farklı örnekleme ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının .80 ila .91 arasında değiştiği görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır ve bu değer maddeler arasında yüksek düzeyde iç tutarlılığı göstermektedir (DeVellis ve Thorpe, 2021). Ölçekten örnek bir madde: “Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim”.

Yakın İlişkilerde Başa Çıkma. Bu araştırmada romantik ilişki yaşayan kadınların yakın ilişkilerde başa çıkma becerilerini ölçmek amacıyla Yakın İlişkilerde Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek Pollina ve Snell (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını Büyükşahin ve Bilecen (2007) yapmıştır. Ölçek ilişkiye odaklanma, etkin ve olumlu başa çıkma, edilgen ve olumsuz başa çıkma, alkol ve ilaç kullanımı, dışsal destek arama, kendini destekleme, inkar, geri çekilme, mizah ve dine tutunma olarak 10 alt boyuttan ve 100 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyut beş dereceli likert tipi (0= hiçbir zaman, 4= her zaman) ölçek üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçeğinin alt boyutlarının bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ilişkiye odaklanma alt boyutu için .88, olumlu ve etkin başa çıkma alt boyutu için .87, olumsuz ve edilgen başa çıkma alt boyutu için .80, dışsal destek arama alt boyutu için .76, alkol-ilaç kullanımı alt boyutu için .82, kendini destekleme alt boyutu için .70, geri çekilme alt boyutu için .65, inkar alt boyutu için .66, dine tutunma alt boyutu için .85 ve mizah alt boyutu için .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçek alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları Büyükşahin ve Bilecen (2007) tarafından ölçeğinin Türkçe uyarlaması için bildirilen güvenilirlik katsayılarına benzer olup, ölçek alt boyutlarında kabul edilebilir ile yüksek düzeyde değişen maddeler arası iç tutarlılığı göstermektedir (DeVellis ve Thorpe, 2021). Ölçekten örnek bir madde: “Stresli yaşantılar sonucunda bir birey olarak olgunlaşmaya çalışırım.” (Büyükşahin ve Bilecen, 2007).

Verilerin toplanması

Araştırmaya konu olan verilerin toplanması ve değerlendirilmesi Mayıs 2022- Haziran 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Uygulama gerçekleştirilmeden önce Amasya Üniversitesinden Sosyal Bilimler Etik Kurulundan 25/04/2022 tarihinde 68186 sayılı kararı ile gerekli izinler alınmıştır. Gerekli iznin alınmasını takiben uygulama gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar birinci araştırmacı tarafından gürültüsüz ve sakin bir ortamda bireysel veya toplu olarak yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Romantik ilişki

yaşayan kadınlara, araştırmaya katılmanın gönüllü olduğu, verilen yanıtların gizli kalacağı, araştırmadan istedikleri zaman herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan çekilebilecekleri ve araştırma amacı dışında verilerin kullanılmayacağı hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Katılımcılar yaklaşık olarak 25 dakika içerisinde veri toplama aracını cevaplamıştır.

Verilerin analizi

Verilerin analizi sosyal bilimler için istatistiksel analiz programı SPSS 26 aracılığıyla yapılmıştır. Analizler yapılmadan önce verilerin doğruluğu, aykırı ve kayıp değerler ve kullanılan istatistiklerin varsayımları değerlendirilmiştir (George ve Mallery, 2020; Hair ve ark., 2018; Tabachnick ve Fidell, 2012). Veri setindeki sınırlı sayıda bulunan kayıp değere madde medyan değeri atanmıştır (Parent, 2013). Veri setinde tek değişkenli bir aykırı değer bulunmamıştır (Hair ve ark., 2018). Veriler 240 katılımcıdan toplanmasına rağmen, altı çok değişkenli aykırı değer belirlenerek veri setinden çıkarılmıştır (Hair ve ark., 2018; Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu nedenle analizler 234 katılımcının verisiyle gerçekleştirilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile yakın ilişkilerde başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan ilişkiye odaklanma, etkin ve olumlu başa çıkma, dışsal destek arama, edilgen ve olumsuz başa çıkma, inkâr, alkol-ilaç kullanımı, geri çekilme, kendini destekleme, mizah ve dine tutunma arasındaki doğrusal ilişkisini gücünü ve yönünü incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirmiştir. Yakın ilişkilerde başa çıkma tarzlarının hangilerinin psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olduğunu belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Uygun olan analizlerde doğrusallık, normallik, çoklu doğrusallık, eş varyanslılık varsayımları incelenmiş ve karşılandığı belirlenmiştir (George ve Mallery, 2020; Tabachnick ve Fidell, 2012). Analizler etki büyüklüğü tahminleriyle birlikte rapor edilmiş olup, etki büyüklüğü tahminlerinin yorumlanmasında Cohen (1988, 1992) tarafından önerilen etki büyüklüğü sınıflandırması dikkate alınmıştır. Bu sınıflandırmaya göre mutlak korelasyon katsayısı değerinin .50 ve üzerinde olması yüksek, .30 ila .49 aralığında olması orta ve .29 ve altı olması düşük düzeyde doğrusal bir ilişkiyi göstermektedir. Ayrıca açıklanan varyans oranı değerinin (R^2) .26 ve üzeri olması yüksek, .13 ila .25 arasında bir değere sahip olması orta ve .12 ve altı bir değere sahi olması düşük düzeyde etki büyüklüğüne sahip bir çoklu doğrusal regresyon modeline işaret etmektedir. Tüm istatistiksel analizlerde $p < .05$ anlamlılık düzeyi ölçüt olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1'de psikolojik sağlamlığın yakın ilişkilerde başa çıkma tarzlarıyla ilişkisini belirleyebilmek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 1. Pearson korelasyon analizi sonuçları

	Ort.	S.s	Psikolojik Sağlık
			R
1. İlişkiye odaklanma	19.81	7.12	.07
2. Olumlu ve etkin başa çıkma	49.40	11.73	.19**
3. Olumsuz ve edilgen başa çıkma	29.41	9.30	-.36***
4. Dışsal destek arama	33.59	8.12	-.04
5. Alkol-ilaç kullanımı	1.61	2.95	.02
6. Kendini destekleme	19.14	5.16	.24***
7. Geri çekilme	27.10	7.05	-.05
8. İnkâr	10.72	4.53	-.16*
9. Dine tutunma	12.30	3.92	-.04
10. Mizah	5.61	3.45	.09

Not. $p < .05^*$, $p < .01^{**}$, $p < .001^{***}$.

Tablo 1'de görüldüğü gibi romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlık puanları yakın ilişkilerde ilişkiye odaklanma ($r = .07$), dışsal destek arama ($r = -.04$), alkol/ilaç kullanımı ($r = .02$), geri çekilme ($r = -.05$), dine tutunma ($r = -.04$) ve mizah ($r = .09$) başa çıkma tarzlarıyla ilişkili değilken, olumlu ve etkin başa çıkma ($r = .19$), kendini destekleme ($r = .24$) başa çıkma tarzlarıyla düşük düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Diğer taraftan romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlık puanları yakın ilişkilerde inkâr ($r = -.16$) başa çıkma tarzıyla düşük düzeyde, edilgen ve olumsuz başa çıkma tarzıyla ($r = -.36$) orta düzeyde negatif yönde ilişkilidir.

Romantik ilişkisi olan kadınlarda yakın ilişkilerde başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlığı ne düzeyde yordadığını ve hangi başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu saptamak amacıyla standart çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 2'de, gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi değişim istatistikleri ve Tablo 3'te regresyon analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 2. Psikolojik sağlık değişim istatistikleri tablosu

Model	R	R ²	Düz R ²	SH Tah.	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd ₁	sd ₂	P
Psikolojik Sağlık	.51	.26	.23	3.20	.26	7.98	10	223	.001***

Not. $p < .001^{***}$.

Tablo 3. Psikolojik sağlık çoklu regresyon analizi sonuçları

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Sr</i>
Psikolojik Sağlık ($R^2 = .26$)						
Sabit	18.15	1.27		14.29	.001***	
İlişkiye odaklanma	-.01	.04	-.02	-.25	.803	-.01
Olumlu ve etkin başa çıkma	.10	.03	.31	3.08	.002**	.18
Olumsuz ve edilgen başa çıkma	-.18	.03	-.46	-6.28	.001***	-.36
Dışsal destek arama	-.06	.03	-.14	-1.92	.056	-.11
Alkol-ilaç kullanımı	.07	.09	.06	.86	.392	.05
Kendini destekleme	.08	.06	.12	1.36	.174	.08
Geri çekilme	.09	.04	.17	2.31	.022*	.13
İnkar	-.02	.06	-.03	-.39	.695	-.02
Dine tutunma	-.10	.07	-.11	-1.51	.134	-.09
Mizah	.09	.07	.09	1.26	.209	.07

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

Tablo 2'de görüldüğü gibi psikolojik sağlık puanlarının yordamak amacıyla oluşturulan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(10, 223) = 7.98, p < .001, \Delta R^2 = .29$) Bu bulgular oluşturulan modelin romantik ilişki yaşayan kadınların psikolojik sağlık puanlarını psikolojik sağlık puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha iyi bir şekilde yordadığına işaret etmektedir. Oluşturulan model yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup, psikolojik sağlık puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %26'sını açıklamaktadır. Tablo 3'te görüldüğü gibi romantik ilişki yaşayan kadınlarda olumlu ve etkin başa çıkma ($\beta = .31, t(223) = 3.08, p < .01$) ve geri çekilme ($\beta = .17, t(223) = 2.31, p < .05$) yakın ilişkilerde başa çıkma tarzları psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı bir yordayıcısıken, yakın ilişkilerde olumsuz ve edilgen başa çıkma ($\beta = -.46, t(223) = -6.28, p < .001$) negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Ayrıca bu örnekte psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcısı olumsuz ve edilgen başa çıkma tarzıdır. Başka bir ifadeyle, yakın ilişkilerinde etkin ve olumlu başa çıkma ve geri çekilme stresle başa çıkma tarzını yüksek düzeyde, edilgen ve olumsuz başa çıkma tarzını düşük düzeyde kullanan romantik ilişki yaşayan kadınların psikolojik sağlamlığı yüksektir. Diğer yakın ilişkilerde başa çıkma tarzları psikolojik sağlamlığın yordayıcısı değildir.

Tartışma

Bu çalışmada romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlığın yakın ilişkilerde başa çıkma becerileri ile ilişkisi incelenmiştir. Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde ulaşılabilen literatürde romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağlamlığın yakın ilişkilerde başa çıkma tarzları ile ilişkisini inceleyen ulusal ve uluslararası bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Ancak araştırma sonuçlarının genel stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlık ile ilişkisini inceleyen araştırma sonuçlarıyla tutarlı olduğu söylenebilir. Bu araştırma sonucunda romantik ilişki yaşayan kadınlarda olumlu ve etkin başa çıkma tarzının psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu sosyal destek arama, durumu değiştirmeye çalışma, sorunun üstüne gitme, bilgi edinme, planlama, olumlu yeniden çerçevelemenin ve kabul gibi olumlu ve etkin stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulan araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Kural ve Kovacs, 2021; Lo ve ark., 2023; Rodríguez-Rey ve ark., 2019; Smith ve ark., 2008). Örneğin, Kural ve Kovacs (2021) problem odaklı başa çıkmanın yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Rodríguez-Rey ve ark. (2019) pozitif

düşünme ve problem çözme stresle başa çıkma stratejilerinin yetişkin sağlık personellerinde psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Smith ve ark. (2008) ise aktif başa çıkma ve olumlu yeniden çerçevelemenin tutarlı olarak psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Ulusal alan yazınında gerçekleştirilen araştırmalarda olumlu ve etkin başa çıkma tarzının psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Bedel ve Güler (2020) tarafından yapılan ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının başa çıkma stratejileriyle ilişkisinin incelendiği araştırma sonucunda aktif başa çıkma boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Eteman Kaya (2019) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre ise kadınlarda kendine güvenli yaklaşım stresle başa çıkma tarzı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Avcı ve Sabancıoğulları'nın (2015) hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelendikleri araştırma sonuçlarına göre ise olumlu baş etme becerilerini kullanan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu bulmuştur. Moray (2019) tarafından depresif bireyler üzerinde yürütülen araştırmaya göre ise depresif belirtileri olmayan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ve depresif olmayan bireylerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklar karşısında direnç gösterme, olumsuz durumları olumlu sonuçlara dönüştürme ve stresle başa çıkma yeteneklerini ifade eder. Bu bağlamda, romantik ilişki yaşayan kadınlarda gözlemlenen etkin ve olumlu başa çıkma becerilerinin, psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olması, bu bireylerin ilişkilerde karşılaşılan zorlukları daha sağlıklı yöntemlerle ele alabildiklerini göstermektedir. Örneğin, olumlu başa çıkma stratejileri kullanmak, ilişki içindeki çatışmaları çözme ve duygusal destek sağlama konusunda daha etkili olabilir. Bu durum, ilişkinin genel sağlığını ve bireylerin ilişki içindeki mutluluğunu artırabilir. Duygusal destek, ilişkideki zorlukların üstesinden gelmede kritik bir rol oynar; çünkü bu, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirir ve psikolojik sağlamlıklarını destekler. Sonuç olarak, yakın ilişkilerde olumlu ve etkin başa çıkma tarzları, kadınların stresli durumlarla daha yapıcı ve uyumlu bir şekilde başa çıkmalarını sağlayarak psikolojik sağlamlıklarını güçlendirebilir.

Bu araştırmada romantik ilişki yaşayan kadınlarda yakın ilişkilerde geri çekilme stresle başa çıkma tarzının psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmalar geri çekilmenin olumsuz ve edilgen bir başa çıkma stratejisi olduğunu göstermektedir (Abdul Rahman ve ark., 2021; Carver ve ark., 1989; Hanfstingl ve ark., 2023). Geri çekilme başa çıkma tarzı, her ne kadar genellikle olumsuz bir tarz olarak görülse de, belli durumlarda kısa süreli ve ölçülü bir şekilde kullanıldığında işlevsel olabilir (Skinner ve ark., 2003). Romantik ilişkilerde yaşanan bazı stresli durumlardan geçici olarak uzaklaşmak, kadınların duygularını toparlamasına ve daha sağlıklı bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olabilir. Bu süreç kadınların tepkilerini gözlemleyerek ve bu tepkileri yönetmeyi öğrenerek zorlayıcı durumlara karşı dayanıklılık ve uyum sağlama yeteneğini artırabilir (Wu ve ark., 2013). Böylece, kadınların yakın ilişkilerde stresle başa çıkma kapasitesini artırarak psikolojik sağlamlığını güçlendirebilir.

Son olarak bu araştırmada yakın ilişkilerde edilgen ve olumsuz bařa çıkma tarzını kullanan kadınların psikolojik sağıamlıklarının dūřuk olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular daha önce yapılan çok sayıda farklı araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Araştırmalar zihni dağıtma, bastırma, reddetme, geri çekilme, kendini suçlama, kaçınma, inkar veya pasif kalma gibi stresle bařa çıkma tarzlarının dūřuk psikolojik sağıamlıkla pozitif yönlü ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Campbell-Sills ve ark., 2006; Lo ve ark., 2023; Rodrguez-Rey ve ark., 2019; Smida ve ark., 2021; Smith ve ark., 2008). Örneđin, Campbell-Sills ve ark. (2006) tarafından yapılan bir çalışmada da olumsuz ve edilgen bařa çıkma stratejilerinin yüksek düzeyde kullanan bireylerin psikolojik sağıamlığının dūřuk düzeyde olduğu bulunmuştur. Smida ve ark. (2021) edilgen bařa çıkma tarzların yetişkin bireylerde psikolojik sağıamlık ile negatif yönlü ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer Őekilde, Smith ve ark. (2008) reddetme ve kendini suçlama gibi edilgen bařa çıkma tarzların psikolojik sağıamlık ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Yakın ilişkilerde olumsuz ve edilgen tarzların sıklıkla kullanımı, kadınlarda sorunlarla aktif ve yapıcı bir Őekilde bařa çıkmasını engelleyebilir. Bu durum yakın ilişkilerde yaşanan sıkıntılarn olumsuz etkilerini artırarak kadınların psikolojik sağıamlığını dūřrebilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Bu araştırma Orta Karadeniz Bölgesinde yaşayan sınırlı sayıda romantik ilişki yaşayan kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda araştırma sonuçlarının farklı illerde yaşayan kadınlar ve erkek bireyler için genellenebilirliği ve sonuç olarak dış geçerliliği dūřuktur. İkinisi bu araştırmada kadınların psikolojik sağıamlık ve yakın ilişkilerde bařa çıkma tarzları öz bildirim tarzı ölçekler aracılığıyla incelenmiştir. Bu nedenle araştırma sonuçları öz bildirim tarzı ölçeklere karışan sosyal beğenilirlik, orta yol cevap verme gibi hataları içermektedir (Podsakoff ve ark., 2003). Son olarak, bu araştırmada ilişkisel tarama modelinde bir araştırma deseni kullanıldığından araştırma sonuçlarına dayalı olarak neden sonuç ilişkisi kurulamaz (Büyüköztürk ve ark., 2014).

Araştırmanın bu sınırlılıklarına rağmen araştırma sonuçlarının ruh sağlığı uzmanları ve araştırmacılar için önemli sonuçları vardır. İlk olarak, bu araştırma sonuçları romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağıamlığın korunmasında ruh sağlığı uzmanlarının olumlu bařa çıkma tarzları hakkında bilgilendirme yapması ve olumlu bařa çıkma becerilerini danışanlarına đretmesinin yararlı bir yaklaşım olabileceğini göstermektedir. İkinisi romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağıamlığı dūřuk olan kadınları tespit etmek isteyen araştırmacılar olumsuz ve edilgen bařa çıkma tarzını sıklıkla kullanan kadınlara odaklanabilir. Son olarak, romantik ilişki yaşayan kadınlarda dūřuk psikolojik sağıamlık riski altındaki kadınların belirlenmesi amacıyla tarama çalışmalarının gerçekleştirilmesi faydalı olabilir. Sonuç olarak, bu araştırmada romantik ilişki yaşayan kadınlarda yakın ilişkilerde stresle bařa çıkma tarzlarının psikolojik sağıamlıkla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları romantik ilişki yaşayan kadınlarda psikolojik sağıamlıkla ilişkili yakın ilişkilerde stresle bařa çıkma tarzlarının belirlenmesine yardımcı olabilir.

Ek Bilgi

Yazarlar, makaleye eşit oranda katkı sunmuş ve makalede raporlanan çalışmanın yapılması ve raporlanmasında herhangi bir çıkar atışması beyan etmemişlerdir. 24. Uluslararası Rehberlik ve Psikolojik Danışma Kongresi'nde sözlü zet bildiri olarak sunulmuştur.

ORCID ve İletişim

Mehmet Tayyip Erdoğan  <http://orcid.org/0009-0001-3554-5137>, E-posta: erdoganmt@gmail.com

Ertugrul Şahin  <http://orcid.org/0000-0003-3341-8887>, E-posta: ertugrulsahin@amasya.edu.tr

Nursel Topkaya  <http://orcid.org/0000-0002-8469-9140>, E-posta: nursel.topkaya@comu.edu.tr

Nuray Aşantugrul  <http://orcid.org/0000-0002-6685-8734>, E-posta: nry.firat@hotmail.com

Kaynaklar

- Abdul Rahman, H., Bani Issa, W. ve Naing, L. (2021). Psychometric properties of brief-COPE inventory among nurses. *BMC Nursing*, 20(1), 73. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00592-5>
- Arslan, A. (2020). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yakın ilişki şiddeti algılarının baş etme stilleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi [Tez No: 638812].
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Avcı, D. ve Sabancıoğulları, S. (2014, 10-12 Nisan). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Sözlü Sunum]. Hemşirelikte Güncel Sorunlar ve Yaklaşımlar Sempozyumu, Çanakkale, Türkiye.
- Bedel, A. ve Güler, G. (2019). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık durumlarının başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 71, 157-169. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abuhsbd/issue/44002/541907>
- Bingöl, G. (2013). *Stres ve stres yönetimi yaklaşımları: Kırklareli Devlet Hastanesi Örneği*. [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi [Tez No: 333221].
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükşahin, A. ve Bilecen, N. T. (2007). Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47(2), 129-145. DOI: [10.1501/Dtcfder_0000000989](https://doi.org/10.1501/Dtcfder_0000000989)
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. baskı). Lawrence Earlbaum Associates.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. DOI: [10.1037//0033-2909.112.1.155](https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155)
- DeVellis, R. F. ve Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications* (5. baskı). SAGE.

- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. Erişim: <https://toad.halileksi.net/olcek/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi/>
- Eraslan Çapan, B. (2012). Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stratejileri. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4(1), 146-161. Erişim: https://iojes.net/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=41237
- Eteman Kaya, D. (2019). *İnfertilite tedavisi alan kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Toros Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi [Tez No: 577902].
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P. ve Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28–46. DOI: [10.1016/j.cpr.2015.07.002](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002)
- George, D. ve Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16. baskı). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Gün, E. (2012). *Stresle başa çıkma bilişsel süreçler ve dindarlık üzerine bir inceleme*. [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi [Tez No: 319559].
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2018). *Multivariate data analysis* (8. baskı). Cengage Learning.
- Hanfstingl, B., Gnams, T., Fazekas, C., Göllly, K. I., Matzer, F. ve Tikvić, M. (2023). The Dimensionality of the Brief COPE Before and During the COVID-19 Pandemic. *Assessment*, 30(2), 287–301. <https://doi.org/10.1177/10731911211052483>
- Kaplaner, K. ve Satan, A. (2020). Evli bireylerin çok boyutlu başa çıkma biçimleriyle evliliklerinde çatışma yaşama durumları arasındaki ilişki. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 1-32. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/apdad/issue/55777/631744>
- Kural, A. I. ve Kovacs, M. (2021). Attachment anxiety and resilience: The mediating role of coping. *Acta Psychologica*, 221, 103447. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103447>
- Lo, H. K. Y., Wong, G. H. S., Chan, J. K. N., Wong, C. S. M., Lei, J. H. C., So, Y. K., Fung, V. S. C., Chu, R. S. T., Chung, A. K. K., Lee, K. C. K., Cheng, C. P. W., Chan, W. C. ve Chang, W. C. (2023). COVID-19 perseverative cognition and depressive symptoms in Hong Kong: The moderating role of resilience, loneliness and coping strategies. *Journal of Affective Disorders*, 15(337), 86–93. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.058>
- Moray, S. (2019). *20-40 yaş arası bireylerde depresif belirtiler ile ebeveyn kabul-red algısı psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi [Tez No: 579157].
- Parent, M. C. (2013). Handling item-level missing data: Simpler is just as good. *The Counseling Psychologist*, 41(4), 568-600. <https://doi.org/10.1177/0011000012445176>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y. ve Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903. DOI: [10.1037/0021-9010.88.5.879](https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879)

- Pollina, L. K., ve Snell, W. E., Jr. (1999). Coping in intimate relationships: Development of the Multidimensional Intimate Coping Questionnaire. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(1), 133–144. <https://doi.org/10.1177/0265407599161008>
- Ptacek, J. T. ve Dodge, K. L. (1995). Coping strategies and relationship satisfaction in couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(1), 76–84. <https://doi.org/10.1177/0146167295211008>
- Rodríguez-Rey, R., Palacios, A., Alonso-Tapia, J., Pérez, E., Álvarez, E., Coca, A., Mencía, S., Marcos, A., Mayordomo-Colunga, J., Fernández, F., Gómez, F., Cruz, J., Ordóñez, O. ve Llorente, A. (2019). Burnout and posttraumatic stress in paediatric critical care personnel: Prediction from resilience and coping styles. *Australian Critical Care*, 32(1), 46–53. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2018.02.003>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. ve Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Smida, M., Khodoruth, M. A. S., Al-Nuaimi, S. K., Al-Salihi, Z., Ghaffar, A., Khodoruth, W. N. C., Mohammed, M. F. H. ve Ouanes, S. (2021). Coping strategies, optimism, and resilience factors associated with mental health outcomes among medical residents exposed to coronavirus disease 2019 in Qatar. *Brain and Behavior*, 11(8), e2320. <https://doi.org/10.1002/brb3.2320>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. DOI:[10.1080/10705500802222972](https://doi.org/10.1080/10705500802222972)
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Pearson.
- Ulaşlı, S. (2020). *Boşanmış kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Yakın Doğu Üniversitesi.
- Ulutaş, A., Aksoy, A. ve Çalışkan, Z. (2016). Anne-bebek etkileşimi. *Annals of Health Sciences Research*, 5(1), 38-44. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/annhealthscires/issue/65344/1006824>
- Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumunu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi [Tez No: 526963].
- Ünal, Ö. ve Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumunu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.1016806>
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S. ve Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7(10). <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>

Etik Beyan

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel

Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul Onayına ilişkin Bilgi

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı =Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi= 25.04.2022

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası= 68186