

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

KADINLARDA YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANAN PSİKOLOJİK
ŞİDDET İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE PSİKOLOJİK KATILIĞIN ARACI
ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYDAN YEŞİM BAHŞI

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

KADINLARDA YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANAN PSİKOLOJİK
ŞİDDET İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE PSİKOLOJİK KATILIĞIN ARACI
ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYDAN YEŞİM BAHŞİ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Emre KÖROĞLU

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Aydan Yeşim BAHŞI tarafından hazırlanan “Kadınlarda Yakın İlişkilerde Yaşanan Psikolojik şiddet İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracı Rolünün İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 15/01/2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliğı ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Emre KÖROĞLU

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Melike İLERİSOY

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
.../.../2026 tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Aydan Yeşim BAHŞI

15/01/2026



ÖN SÖZ

Bugün bu tezi yapabilecek bilgi ve birikimlerini bana aktarmış tüm hocalarıma teşekkür ederek başlamak istiyorum. Eğitim alanında her birimize vizyon katan tüm hocalarıma üzerimdeki emekleri için teşekkür ederken, desteklerini esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Emre Köroğlu'na ve her zaman desteği ve sabrıyla yanımda olan Dr.Öğr.Üyesi Rukiye Köroğlu'na en derin şükranlarımı sunarım.

Tüm eğitim hayatım süresince yanımda olan, bana moral veren ve her zaman arkamda güçlerini hissettiren aileme ve dostlarıma minnettarım. Bu araştırmanın oluşmasında veri toplama sürecinde sabırla vakitlerini ayırıp araştırmaya tüm samimiyetleriyle iştirak sağlamış katılımcılara da teşekkürü bir borç bilirim.

Aydan Yeşim BAHŞİ

15/01/2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Toplumsal Cinsiyet ve Kadına Yönelik Şiddet	6
1.1.1. Cinsiyet Kavramı	6
1.1.2. Toplumsal Cinsiyet Kavramı	7
1.1.3. Toplumsal Cinsiyet Rollerini.....	9
1.1.4. Şiddet Kavramı	12
1.1.4.1. Şiddetin Tipleri	13
1.1.4.2. Şiddet Algısı, Tespiti ve Ölçülmesi.....	14
1.1.5. Kadına Yönelik Şiddet	16
1.1.5.1. Kadına Yönelik Şiddet Türleri	18
1.1.5.1.1. Kadına Yönelik Fiziksel Şiddet.....	18
1.1.5.1.2. Kadına Yönelik Ekonomik Şiddet.....	18
1.1.5.1.3. Kadına Yönelik Cinsel Şiddet	18
1.1.5.1.4. Kadına Yönelik Dijital Şiddet	19
1.1.5.1.5. Kadına Yönelik Psikolojik Şiddet	19
1.1.5.1.6. Kadınların Kadınlara Şiddet Uygulaması.....	19
1.1.6. Kadına Yönelik Şiddetin Nedenleri ve Sonuçları	19
1.1.7. Psikolojik Şiddet	21
1.1.7.1. Psikolojik Şiddet Kavramı	21
1.1.7.2. Psikolojik Şiddet Türleri	23
1.1.7.2.1. Yok Olmak (Ghosting)	24
1.1.7.2.2. Yemleme (Breadcrumbing).....	24
1.1.7.2.3. Akıl Bulandırma (Gaslighting).....	25
1.1.7.2.4. Tamponlamak (Cushioning).....	25
1.1.7.2.5. Aşırı Kıskançlık.....	25
1.1.7.2.6. Mobbing	26

1.1.7.2.7. Aniden Ortaya Çıkma (Zombieing)	26
1.1.7.2.8. Saklamak (Stashing)	26
1.1.7.3. Psikolojik Şiddetin Yaygınlığı	27
1.1.7.4. Psikolojik Şiddet İle İlgili Araştırmalar	27
1.2. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık	31
1.2.1. Psikolojik Esneklik Kavramı	31
1.2.2. Psikolojik Esneklik ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT).....	35
1.2.3. Psikolojik Esnekliği Etkileyen Kişisel Faktörler	38
1.2.4. Psikolojik Esneklik/Katılık İle İlgili Araştırmalar	39
1.3. Psikolojik Dayanıklılık.....	44
1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı	44
1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	46
1.3.2.1. Risk Faktörleri	46
1.3.2.2. Koruyucu Faktörler	48
1.3.2.3. Olumlu Uyum	48
1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığa İlişkin Teorik Yaklaşımlar	49
1.3.3.1. Pozitif Psikoloji.....	49
1.3.3.2. Bilişsel Davranışçı Terapi.....	50
BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM.....	57
2.1. Araştırmanın Deseni	57
2.2. Araştırmanın Modeli.....	57
2.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	57
2.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	58
2.5. Veri Toplama Araçları	58
2.6. Veri Toplama Süreci	60
2.7. Verilerin Analizi.....	60
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	61
3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Dağılımlarına Yönelik Bulgular.....	61
3.2. Psikolojik Dayanıklılık Ve Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular.....	62
3.3. Psikolojik Şiddet ve Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular	65
3.4. Psikolojik Katılık ve Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular	70
3.5. Psikolojik Esneklik ve Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular	77
3.6. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	83

BÖLÜM 4: TARTIŞMA	87
4.1. İlişki Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması	87
4.2. Fark Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması	89
SONUÇ.....	93
KAYNAKÇA.....	95
EKLER.....	122
ÖZ GEÇMİŞ.....	131



KISALTMALAR

AAQ-II	: Kabul ve Kararlılık Terapisi Ölçeği
ACT	: Acceptance and Commitment Therapy (Kabul ve Kararlılık Terapisi)
ANOVA	: Varyans analizi
DSÖ (WHO)	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
KADAV	: Kadınlarla Dayanışma Vakfı
KAMER	: Kadın Merkezi Eğitim, Üretim, Danışma ve Dayanışma Vakfı
LGBTİ	: Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Transgender, İntersex.
SPSS	: Statistical Package for Social Science (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi)
TDK	: Türk Dil Kurumu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlerine Yönelik Bulgular.....	61
Tablo 2: Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Yaş Kategorisine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	62
Tablo 3: Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	63
Tablo 4: Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	63
Tablo 5: Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	64
Tablo 6: Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları .	64
Tablo 7: Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi	65
Tablo 8: Psikolojik Şiddet Puanlarının Yaş Kategorisine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	65
Tablo 9: Psikolojik Şiddet Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	66
Tablo 10: Psikolojik Şiddet Puanlarının Medeni Duruma Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları.....	66
Tablo 11: Psikolojik Şiddet Puanlarının İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	67
Tablo 12: Psikolojik Şiddet Puanlarının İlişki Süresine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan LSD Testi Bulguları	68
Tablo 13: Psikolojik Şiddet Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	69
Tablo 14: Psikolojik Şiddet Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi	69
Tablo 15: Psikolojik Katılık Puanlarının Yaş Kategorisine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Bulguları.....	70
Tablo 16: Psikolojik Katılık Puanlarının Yaşa Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları.....	71

Tablo 17: Psikolojik Katılık Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp	
Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	72
Tablo 18: Psikolojik Katılık Puanlarının Medeni Duruma Göre Hangi Alt Gruplar Arasında	
Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları.....	72
Tablo 19: Psikolojik Katılık Puanlarının İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına	
Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	73
Tablo 20: Psikolojik Katılık Puanlarının İlişki Süresine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında	
Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan LSD Testi Bulguları	74
Tablo 21: Psikolojik Katılık Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp	
Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	75
Tablo 22: Psikolojik Katılık Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar	
Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları	76
Tablo 23: Psikolojik Katılık Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp	
Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi	76
Tablo 24: Psikolojik Esneklik Puanlarının Yaş Kategorisine Göre Farklılaşp	
Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	77
Tablo 25: Psikolojik Esneklik Puanlarının Yaşa Göre Hangi Alt Gruplar Arasında	
Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan LSD Testi Bulguları	78
Tablo 26: Psikolojik Esneklik Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp	
Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	79
Tablo 27: Psikolojik Esneklik Puanlarının Medeni Duruma Göre Hangi Alt Gruplar	
Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları	79
Tablo 28: Psikolojik Esneklik Puanlarının İlişki Süresine Göre Farklılaşp	
Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	80
Tablo 29: Psikolojik Esneklik Puanlarının İlişki Süresine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında	
Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan LSD Testi Bulguları	81
Tablo 30: Psikolojik Esneklik Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp	
Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	82
Tablo 31: Psikolojik Esneklik Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar	
Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları	82
Tablo 32: Psikolojik Esneklik Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp	
Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi	83
Tablo 33: Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik Şiddet Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere	
Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	83

Tablo 34: Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik Katılık Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	83
Tablo 35: Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	84
Tablo 36: Psikolojik Şiddet ile Psikolojik Katılık Arasındaki İlişkiyi İncelemek Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	84
Tablo 37: Psikolojik Şiddet ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiyi İncelemek Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	84
Tablo 38: Psikolojik Katılık ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiyi İncelemek Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	85
Tablo 39: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	85
Tablo 40: Psikolojik Şiddet ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracılığına İlişkin Bulgular.....	86

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Araştırma Modeli	57
Şekil 2: Psikolojik Şiddet ile Psikolojik Dayanıklılık Arasında Psikolojik Katılığın Aracılığı	86



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Kadınlarda Yakın İlişkilerde Yaşanan Psikolojik Şiddet İle Psikolojik Dayanıklılık
Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracı Rolünün İncelenmesi**

Aydan Yeşim BAHŞİ

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Emre KÖROĞLU

Ocak, 2026 – 131 Sayfa

Kadına yönelik şiddet tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de yaygın ve ciddi bir halk sağlığı problemidir. Kadına yönelik psikolojik şiddetle mücadele edebilmek için psikolojik şiddetin etkilerinin belirlenmesi gereklidir. Bu araştırmada, kadınların algıladığı psikolojik şiddetin psikolojik dayanıklılığı nasıl etkilediği ve bu etkide kadınların psikolojik katılıklarının bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma nicel yöntemlerle ve ilişkisel tarama deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri 2025 yılında Türkiye genelinde 18-68 yaşları arasındaki 298 kadından anket formları aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanmıştır. Veri analizleri SPSS 26 programı üzerinde Process Makro, bağımsız örneklem *t* testi ve ANOVA testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları kadınların psikolojik katılıkları arttıkça zaman onların psikolojik dayanıklılıklarının azaldığını göstermiştir. Kadınların psikolojik şiddet yaşama durumu psikolojik dayanıklılıklarını doğrudan etkilemese de psikolojik şiddet yaşama durumunun kadınların psikolojik katılığını pozitif yönlü etkileyerek dolaylı biçimde onların psikolojik dayanıklılıklarını azalttığı tespit edilmiştir. Kadınların yaşları, medeni durumları ilişki süreleri ve çalışma durumu farklılaşsa dahi psikolojik dayanıklılıklarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, kadınların eğitim düzeyleri farklılaştıkça zaman psikolojik dayanıklılıklarının da farklılaştığı saptanmıştır. Kadınların yaşları, eğitim düzeyi ve çalışma durumuna göre psikolojik şiddet algılarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, boşanmış kadınların psikolojik şiddet algılarının hem evli hem de bekar kadınlarınkinden anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, 15 yıl ve üzeri ilişki süresi olan katılımcıların daha az ilişki süresi olan kadınlara nazaran psikolojik şiddet algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kadınların çalışma durumu farklılaşsa dahi psikolojik katılıklarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, yaşları, eğitim düzeyleri, medeni durumları ve ilişki süreleri farklılaştıkça zaman onların psikolojik katılıklarının da farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kadına Yönelik Şiddet, Psikolojik Şiddet, Psikolojik Esneklik, Psikolojik Katılık, Psikolojik Dayanıklılık

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Examining the Mediating Role of Psychological Rigidity in the Relationship Between Psychological Violence in Close Relationships and Psychological

Resilience in Women

Aydan Yeşim BAŞI

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Division Supervisor: Asst.Prf. Dr. Emre KÖROĞLU

January, 2026 – 131 Pages

Violence against women is a widespread and serious public health problem in Turkey, as it is worldwide. To combat psychological violence against women, it is necessary to identify its effects. This research examines how perceived psychological violence affects psychological resilience in women and whether women's psychological rigidity plays a role in this effect. The research was conducted using quantitative methods and a correlational survey design. Data were collected online in 2025 from 298 women aged 18-68 across Turkey using questionnaires. Data analysis was performed using SPSS 26 with Process Macro, independent samples t-test, and ANOVA test. The findings showed that when women's psychological rigidity increased, their psychological resilience decreased. While experiencing psychological violence did not directly affect their psychological resilience, it was found that experiencing psychological violence positively influenced women's psychological rigidity, indirectly reducing their psychological resilience. The study concluded that psychological resilience did not differ even when women's age, marital status, relationship duration, and employment status varied. On the other hand, it was found that psychological resilience differed as women's educational levels varied. It was concluded that women's perceptions of psychological violence did not differ according to their age, education level, or employment status. Furthermore, it was determined that divorced women's perceptions of psychological violence were significantly higher than those of both married and single women. Additionally, participants with relationships lasting 15 years or more had higher perceptions of psychological violence compared to women with shorter relationships.

It was concluded that psychological resilience did not differ even when women's employment status varied. However, it was found that psychological resilience differed when their age, education level, marital status, and relationship duration varied.

Keywords: Violence Against Women, Psychological Violence, Psychological Flexibility, Psychological Rigidity, Psychological Resilience

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Kadına yönelik şiddet tüm dünyada yaygın bir sorundur. Bu sorunun öncelikli failleri ise kadının en yakınında bulunan eşleri veya partnerleri olmaktadır. Tüm dünyadaki kadınların üçte birinin ömürlerinde en az bir kez eş veya partnerleri tarafından şiddete maruz kaldıkları tahmin edilmektedir (DSÖ, 2025). Türkiye’de de kadına yönelik şiddetin yaygın olduğu ve kadınların sıklıkla şiddete maruz kaldığını gösterir kanıtlar bulunmaktadır (Korkut-Owen ve Owen, 2008; Aşkın ve Aşkın, 2017). Şiddet gören kadınların öncelikli olarak yaşamları risk altındadır ve her yıl yüzlerce kadın şiddet nedeniyle hayatlarını kaybetmektedir (Subaşı ve Akın, 2012). Bunun yanında şiddet, kadınların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını da tehdit etmektedir. Şiddet aynı zamanda başta çocukları olmak üzere kadınların yakın çevrelerinde bulunanları da olumsuz etkilemektedir (Akar vd., 2010; Güler vd., 2005; Torres vd., 2010; Vachher ve Sharma, 2010). Kadına yönelik şiddetin ülke ekonomileri açısından da kapsamlı zararları bulunmaktadır (Akar vd., 2010; Subaşı ve Akın, 2012).

Kadına yönelik şiddet fiziksel, cinsel, ekonomik, dijital ve psikolojik türlerde olabilmektedir. Bu şiddet türleri arasında en sık görüleni kadına yönelik psikolojik şiddettir. Türkiye’deki kadınların yaklaşık yarısının eşlerinden veya partnerlerinden psikolojik şiddet gördüğünü tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Şahin, Yetim ve Öyekçin, 2012; Kan, 2018; Alan-Dikmen, Özaydın ve Yılmaz, 2018). Kadına yönelik psikolojik şiddeti; kadının psikolojik olarak sindirilmesi, aşağılanması, benlik saygısının zedelenmesine ve psikolojik olarak kendisini kötü hissetmesiyle sonuçlanan her türlü sözel ve fiziksel davranış olarak tanımlamak mümkündür (Karakurt ve Silver, 2013).

Kadına yönelik şiddetin kadınlar üzerinde umutsuzluk, mutsuzluk, anksiyete, depresyon vb. çok boyutlu olumsuz etkileri bulunmaktadır. Ayrıca, psikolojik şiddet fiziksel şiddete de kapı aralamaktadır (Çetiner, 2006). Psikolojik şiddetin kadınlarda oluşturduğu hasarın fiziksel şiddet kadar sarsıcı olduğu (Kudat, 2007), hatta bazı durumlarda etkilerinin daha kalıcı ve derin olduğu (Kan, 2018) belirtilmektedir. Bunlara ilave olarak kadına yönelik psikolojik şiddet kadınların yaşamı yeniden inşa etme, değişime açık kalma, zorluklar karşısında olumlu tepkilerle yeni bir denge kurma ve bütün bunları bir büyüme fırsatına dönüştürme becerisi olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılıklarını (Yazıcı, 2018; Masten, 2015) da olumsuz etkilemektedir.

Psikolojik dayanıklılık birey açısından; kaynaklarını koruyup zenginleştirmek, geçmişini olumlu biçimde yeniden düzenleyebilmek ve zorlayıcı olaylarla yüzleşme kapasitesini artırmak gibi önemli işlevler görmektedir. Kadına yönelik psikolojik şiddetin çok yönlü zararlarının yanında kadınların psikolojik dayanıklılığını da olumsuz etkilemesi kadınların yaşam kalitesini daha da düşürmektedir. Psikolojik dayanıklılığın belirleyicilerinden birisi de psikolojik esneklik/katılıktır. Psikolojik esneklik; bireyin belirli bir durumla karşılaştığında düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını önem verdiği değerlere hizmet edecek biçimde uyarlayabilme becerisidir (Hülsheger vd., 2013). Psikolojik katılık ise bu beceriden yoksun olma halidir. Psikolojik şiddet gören kadınların psikolojik esneklik/katılık düzeylerine bağlı olarak onların psikolojik dayanıklılıklarının da farklılaşacağı öngörülebilir. Bununla birlikte, psikolojik şiddet gören kadınların psikolojik esneklik/katılıkları ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiler yeterince incelenmemiştir.

Araştırmanın Amacı

Kadına yönelik şiddet, dünya genelinde yaygın olarak görülen ve kadınların fiziksel, ruhsal ve sosyal iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyen önemli bir halk sağlığı ve insan hakları sorunu olarak ele alınmaktadır (World Health Organization [WHO], 2013; WHO, 2021). Birleşmiş Milletler Kadın Birimi (UN Women) tarafından yayımlanan raporlar, kadınların yaşamları boyunca en az bir kez yakın partnerlerinden fiziksel, cinsel ya da psikolojik şiddete maruz kalma oranlarının oldukça yüksek olduğunu ve bu şiddet türlerinin sıklıkla bir arada görüldüğünü ortaya koymaktadır (UN Women, 2022). Özellikle psikolojik şiddet; fiziksel şiddete kıyasla daha az görünür olması, çoğu zaman normalleştirilmesi ve mağdurlar tarafından fark edilmesinin güç olması nedeniyle hem araştırmalarda hem de müdahale süreçlerinde yeterince ele alınamamaktadır (Coker, Smith, Bethea, King ve McKeown, 2002).

Psikolojik şiddet; aşağılama, küçümseme, kontrol etme, tehdit etme ve duygusal yoksun bırakma gibi davranışları kapsamakta ve kadınların benlik algısı, öz-yeterlik duygusu ve ruhsal işlevselliği üzerinde derin ve kalıcı etkiler bırakabilmektedir (Pico-Alfonso, Garcia-Linares, Celda-Navarro, Blasco-Ros, Echeburúa ve Martinez, 2006). Alanyazında psikolojik şiddete maruz kalan kadınlarda depresyon, kaygı bozuklukları, travma belirtileri ve düşük yaşam doyumu gibi olumsuz ruh sağlığı sonuçlarının daha sık görüldüğü bildirilmektedir (Dutton ve Goodman, 2005; Coker, Smith, Bethea, King ve McKeown, 2002).

Bununla birlikte, benzer düzeyde psikolojik şiddete maruz kalan kadınların bu yaşantılardan aynı ölçüde etkilenmediği; bazı kadınların ruhsal işlevselliklerini daha fazla koruyabildikleri dikkat çekmektedir (Rutter, 2012). Bu durum, psikolojik şiddetin etkilerini açıklamada bireysel koruyucu ve düzenleyici faktörlerin önemini gündeme getirmektedir.

Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli ve travmatik yaşantılara rağmen uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmakta; psikolojik şiddet gibi kronik ve yıpratıcı yaşantılar karşısında önemli bir ruhsal kaynak olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2014). Ancak psikolojik şiddetin psikolojik dayanıklılığı hangi mekanizmalar aracılığıyla etkilediği konusu literatürde yeterince açıklığa kavuşmamıştır. Son yıllarda üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlar çerçevesinde ele alınan psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramları, bireylerin zorlayıcı içsel yaşantılarla kurdukları ilişkiyi anlamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

Psikolojik esneklik; bireyin olumsuz düşünce ve duygularıyla temas halinde kalarak, değerleri doğrultusunda işlevsel davranışlar sürdürebilmesini ifade ederken; psikolojik katılık ise yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve değerlerle temasın kaybı gibi süreçlerle ilişkili olarak ruhsal uyumu zorlaştıran bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Rolffs, Rogge ve Wilson, 2018). Alanyazında psikolojik esnekliğin yüksek olmasının ruhsal dayanıklılığı desteklediği, psikolojik katılığın ise ruhsal kırılabilirlikle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

Bu genel çerçeve doğrultusunda, bu araştırmanın temel amacı; kadınların yaşadığı psikolojik şiddetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini ve bu etkide psikolojik esneklik/katılığın aracı rolünü incelemektir. Ayrıca araştırmada, kadınların psikolojik şiddet yaşama düzeylerinin, psikolojik esneklik/katılıklarının ve psikolojik dayanıklılıklarının yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, ilişki süresi ve çalışma durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Kadına yönelik şiddet, Türkiye’de ve dünyada yaygınlığını koruyan önemli bir toplumsal sorun olmaya devam etmektedir. Ulusal ve uluslararası raporlar, kadınların özellikle yakın partner ilişkilerinde yüksek oranda psikolojik şiddete maruz kaldığını ve bu şiddet türünün çoğu zaman fiziksel şiddetle birlikte seyrettiğini göstermektedir (WHO, 2021; UN Women,

2022). Psikolojik şiddetin doğrudan fiziksel iz bırakmaması, mağdurlar tarafından sıklıkla içselleştirilmesi ve çoğu zaman ilişki dinamiklerinin bir parçası olarak değerlendirilmesi, bu şiddet türünün uzun süre görünmez kalmasına neden olabilmektedir (Dutton ve Goodman, 2005).

Psikolojik şiddetin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar, bu şiddet türünün depresyon, anksiyete, travma belirtileri ve düşük öz-yeterlik ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Pico-Alfonso, Garcia-Linares, Celda-Navarro, Blasco-Ros, Echeburúa ve Martinez, 2006; Coker, Smith, Bethea, King ve McKeown, 2002). Ancak mevcut literatürün önemli bir kısmı, psikolojik şiddetin yol açtığı olumsuz sonuçlara odaklanmakta; bireylerin bu yaşantılar karşısında sahip olabilecekleri koruyucu ve güçlendirici psikolojik süreçler görece daha sınırlı biçimde ele alınmaktadır. Oysa psikolojik dayanıklılık ve psikolojik esneklik gibi değiştirilebilir süreçlerin anlaşılması, mağdurların güçlenmesine yönelik müdahalelerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Masten, 2014; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

Bu araştırma, psikolojik şiddet, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik esneklik/katılık arasındaki ilişkileri bütüncül bir çerçevede ele alarak literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Psikolojik şiddetin psikolojik dayanıklılığı doğrudan değil, psikolojik katılık üzerinden dolaylı olarak etkilediğinin gösterilmesi; ruh sağlığı alanında yürütülecek önleyici ve koruyucu müdahaleler için önemli bir kuramsal temel sunmaktadır. Özellikle psikolojik esnekliğin geliştirilebilir bir beceri olması, bu bulguların uygulamaya dönük ruh sağlığı hizmetleri açısından değerini artırmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Rolffs, Rogge ve Wilson, 2018).

Bu çalışmadan elde edilecek bulguların; kadın danışma merkezleri, belediyelere bağlı psikososyal destek birimleri ve ruh sağlığı hizmetleri kapsamında yürütülen müdahale programlarının yapılandırılmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca araştırmanın, ileride farklı ilişki türlerinde psikolojik şiddetin etkilerini ele alan çalışmalar, psikolojik şiddetin ruhsal dayanıklılık üzerindeki etkilerinin zaman içindeki seyrini inceleyen boylamsal araştırmalar ve psikolojik şiddet mağduru kadınların çocukları üzerindeki dolaylı etkileri inceleyen çalışmalar için önemli bir başlangıç noktası oluşturacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Varsayımları

Araştırma konu olarak kadınların yaşadığı psikolojik şiddetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi ve bu etkide kadınların psikolojik katılıklarının rolü ile sınırlıdır. Araştırma veri Türkiye genelinde 18-68 yaşları arasındaki 298 kadından toplanan verilerle sınırlıdır. Araştırma zaman olarak 2025 yılında toplanan verilerle sınırlıdır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır. Araştırmanın örnekleminin temsil edici ve sayı olarak yeterli olduğu varsayılmıştır. Örneklemin ölçekleri cevaplarken gerçek düşüncelerini samimi biçimde yansıttıkları varsayılmıştır.



BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Toplumsal Cinsiyet ve Kadına Yönelik Şiddet

1.1.1. Cinsiyet Kavramı

Cinsiyet ile toplumsal cinsiyet terimleri, içerikleri etrafında süregelen tartışmalar sayesinde dikkat çeker. Günlük dilde zaman zaman birbirinin yerine kullanılsalar da aslında ayrı anlamlara karşılık gelen bu iki kavram, kullanılan sözcüklerde de kendini belli eder. İngilizcedeki “sex” sözcüğü Türkçeye “cinsiyet”, “gender” karşılığı ise “toplumsal cinsiyet” olarak aktarılmıştır. Araştırmacılar bu ikiliyi açıklarken nedenselliği merkeze almış; bir yanda biyolojik yapıyı, öte yanda çevresel etkenleri temel alan yorumlar geliştirmiştir. Böylece biyolojik temelli ayrımlara “cinsiyet”, kültür ve çevre kaynaklı farklara “toplumsal cinsiyet” adı verilmiştir (Dökmen, 2022). Dolayısıyla kavram çiftinin kesişim alanları kadar ayrıştığı noktalar da bilimsel tartışmanın odağındadır.

Cinsiyet (sex), bireyin kadın ya da erkek olarak dünyaya getirdiği genetik, hormonal ve fizyolojik özelliklerin tümünü tanımlar. Buna karşılık toplumsal cinsiyet (gender) yalnızca bedensel koşulları değil, toplumun kadınlık ve erkeklikten ne beklediğini belirleyen, kültür tarafından inşa edilmiş anlamları ve psikolojik boyutları da içerir. Kavram, kadın ve erkeklerin psikososyal yönlerini ön plana çıkarır (Bingöl, 2014; Dökmen, 2022). Böylece toplumsal cinsiyet; kişinin toplum içindeki konumunu, rollerini, statüsünü ve ondan beklenen görevleri gündeme taşır (Sancar, Acuner, Üstün ve Bora, 2006). Bu yönüyle toplumsal cinsiyet, yalnızca bireysel kimliği değil, bireyi çevreleyen ilişki ağını da biçimlendirir.

Doğuştan getirilen fizyolojik nitelikler öğrenilmediği için cinsiyet doğal kabul edilir. Toplumsal cinsiyet ise öğrenme süreçlerinin ürünüdür; sosyalizasyon boyunca edinilen kalıp yargılar, deneyimler ve toplumsal mesajlar sayesinde şekillenir. Kişinin yaşam serüveni, toplumun ona aşılacağı normlar ve zamanla geliştirdiği tutumlar, toplumsal cinsiyet kimliğini oluşturur (Koç, Haskan-Avcı, Bayar, 2017). Levant vd. (2007), toplumsal cinsiyetin biyolojik ya da psikolojik kökenden ziyade toplumsal bir kurgu olduğuna dikkat çeker. Başka bir deyişle, toplumsal cinsiyet biyolojik bedene eklenen kültürel anlamlar aracılığıyla bireyleri sembolik olarak sınıflandırma ve ayırma biçimidir (Bingöl, 2014).

Buradan hareketle cinsiyetin biyolojik, toplumsal cinsiyetin ise kültürel—yani insanların inşa ettiği—bir düzenek olduğu anlaşılır. “Gender” teriminin “toplumsal cinsiyet” şeklinde çevrilmesi, kavramın topluma ve kültüre dayalı karakterini vurgular (Haskan-Avcı, 2021).

Kültürel köken, beraberinde değişkenlik ve dinamizm getirir; çünkü toplumsal cinsiyet hem kültürden kültüre değişebilir hem de aynı kültür içinde zamanla dönüşebilir. Örneğin 20. yüzyıl başlarında Amerikan toplumunda kadınların temel rolünün evde olduğu fikri hâkimdi; lise eğitimi almamış, hiç çalışmamış fakat mutlu biçimde aile kurup ev içi emeğiyle eşini destekleyen kadın modeli övgüyle sunuluyordu.

21. yüzyıla gelindiğindeyse bu kalıp norm olmaktan çıktı; daha eğitilmiş, kariyer odaklı kadınlar iş yaşamında görünür hâle geldi (Wienclaw, 2011). Bu dönüşüm, kültürlerin kendi iç dinamiğiyle de evrildiğini kanıtlar.

Antropolojik bulgular, bir cinsiyetin diğeri üzerindeki egemenliğinin kültürel olarak üretildiğini ve talep edildiğinde kadın-erkek ilişkilerine dair alternatif düzenlemelerin yaratılabileceğini göstermiştir (Haskan-Avcı, 2021). Buradan bakıldığında toplumsal cinsiyetin üç temel niteliği öne çıkar: İlki, bir süreç olmasıdır; durağan değil, sürekli inşa edilen bir oluşumdur. İkincisi, özünde toplumsal karakter taşımasıdır; bireysel değil, toplumun norm ve değerlerine bağlıdır. Üçüncüsü ise aynı anda hem cinsiyet farklarını hem de eşitsizliklerini üreten bir sistem kurulmasıdır (Wharton, 2009). Bu sistem, bir oyunun kurallarını belirleyen kılavuz gibi çalışır; kadınların ve erkeklerin hangi davranışları sergileyebileceğini, hangi faaliyetlere katılabileceğini, kimin ne ölçüde güce ve hakka sahip olacağını toplumsal beklentiler şeklinde sunar. Beklentiler toplumdan topluma değiştiği gibi, aynı toplum içinde de çeşitlilik gösterebilir. Bu nedenle toplumsal cinsiyetin temelinde farklılık ve eşitsizlik yatmaktadır (Ecevit, 2003). Düzen, kadın ve erkek arasındaki benzerlikleri görmezden gelerek farklılıklara odaklanır. Konunun kökeni antik dönemlere dayansa da, günümüzde araştırmacılar hâlâ kadınlık ve erkekliğin nasıl, ne zaman ve neden fark yarattığını keşfetmeye çalışmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri ve kalıpları da kuşaktan kuşağa aktarılmayı sürdürür.

1.1.2. Toplumsal Cinsiyet Kavramı

Cinsiyet, toplumun iki ana bileşeni olan kadın ve erkeğin biyolojik bakımdan ayrılığını ifade eder (Dökmen, 2022). Söz konusu ayrımlar, kalıtımla taşınan, sonradan öğrenilemeyen ya da değiştirilemeyen fizyolojik özelliklerdir ve evrensel nitelikte kabul görür (TÜSİAD, 2018).

Bhasin ve Herbst (2003), “cinsiyet yalnızca cinsel organ temel alınarak belirlenir; bu nedenle herkes biyolojik olarak kadın ya da erkek doğar” diyerek ayrımın fizyolojik kökenine vurgu yapar. Erkeklerde ortalama 4,5 litre, kadınlarda yaklaşık 3,6 litre kan bulunması; erkeklerin

XY, kadınların XX kromozom taşıması; kadınların doğurganlığı, hormon profilleri ve ergenlikteki işlevsel-yapısal farklar bu biyolojik ayrımın örnekleridir. Bu özellikler, kadın ile erkeği temel düzeyde ayırır (Vargel-Pehlivan, 2017).

Toplumsal cinsiyet kavramı ise bireyi yalnızca biyolojik değil, toplumsal roller bağlamında da tanımlar ve biyolojik cinsiyetle toplumsal cinsiyet arasındaki anlam ayrımını aydınlatmayı hedefler (Dökmen, 2022). Robert Stoller, 1968’de yayımladığı “Sex and Gender” adlı eserinde toplumsal cinsiyet terimini ilk kez kullanarak kadınlık ile erkekliğin ayrıştığını ve bu farkın kültürel bir inşa olduğunu belirtmiştir (Vatandaş, 2020). Toplumsal cinsiyet; toplumun kadınlara ve erkeklere atfettiği roller ile bu rollere yönelik beklentilerin toplamıdır. “Rol” burada bireyin sosyal konumunu ve bu konumun yüklediği sorumluluklar ile ayrıcalıkları düzenleyen normlar bütünü anlamına gelir (Dökmen, 2022).

Feminist araştırmacı Kalyani Menon-Sen (1998) de toplumsal cinsiyeti, toplumun kadın ve erkekten beklediği nitelik ve davranışlar dizisi olarak tanımlar. Dünya Sağlık Örgütü, kadın-erkek arasındaki biyolojik ayrımı “cinsiyet”; toplumun uygun gördüğü rol, davranış ve etkinlikleri ise “toplumsal cinsiyet” olarak nitelendirir (Vatandaş, 2011). Bu tanım, toplumsal cinsiyetin toplum eliyle kurulduğunu açıkça gösterir. “Kadın” ve “erkek” terimleri biyolojik cinsiyeti, “kadınlık” ve “erkeklik” ise toplumsal cinsiyeti yansıtır; bu ikinci grup terim, kültürel beklentilere bağlıdır. Beklentiler zaman, mekân ve kültüre göre değişir. Bu açıdan toplumsal cinsiyet her toplumda var olmasıyla evrensel, fakat toplumdan topluma farklı biçimde görünmesiyle çeşitlidir. Farklı coğrafyalarda rollerin ayrışması kültürel farkları açıklığa kavuşturur (Bingöl, 2014) ve toplumsal cinsiyetin, biyolojik cinsiyetin aksine sonradan öğrenildiğini kanıtlar (TÜSİAD, 2018).

Davranışların kökeninin biyolojik mi yoksa toplumsal mı olduğu tartışmalıdır. Çoğu kuramcı bu ikisini bağımsız görürken bazıları toplumsal cinsiyetin biyolojik temelden doğduğunu söyler. Genel uzlaş, biyolojik cinsiyetin doğal; toplumsal cinsiyetin sosyokültürel, yani insan yapımı olduğu yönündedir (Bhasin ve Herbst, 2003). Menon-Sen (1998), “çocuklar nasıl giyinip davranacaklarını bilerek doğmaz” sözüyle toplumsal cinsiyetin öğretiler yoluyla edinildiğini vurgular; bu yaklaşım sosyal olarak inşa edilen kadın-erkek kalıplarına işaret eder (Alle Corliss, AlleCorliss, 1999). Lips, toplumsal beklentileri fiziksel özelliklerle ilişkilendirerek biyolojik ve toplumsal cinsiyetin ayrılmaz olduğunu savunur; kadın-erkek farklılıklarının bu iki boyutun ortak etkisinden kaynaklandığını belirtir (Dökmen, 2022).

Biyolojik temelli farklılıkları inceleyen bir çalışmada, kadın ve erkeklere duygusal görseller gösterilmiş ve beyin taramaları gerçekleştirilmiştir. Erkeklerin iki, kadınların ise dokuz beyin bölgesinin aktive olduğu saptanmış; kadınların duygusal uyarana daha yoğun tepki verdiği belirlenmiştir (Çakır ve Baş, 2018). Ruigrok ve çalışma ekibinin 2014'te gerçekleştirdiği meta-analiz, 1990-2013 arasında yayımlanan 167 makaleyi inceleyerek 18-80 yaş aralığındaki bireylerin beyin yapıları üzerine kapsamlı veriler sunmuştur. Bulgular, erkek beyninin çeşitli bölümlerinin kadın beynine göre daha hacimli olduğunu göstermiştir: toplam beyin hacmi %11, intrakranial alan %12, serebellum %10, boz madde %9, ak madde %13, beyin-omurilik sıvısı %11,5 ve beyincik %9 oranında büyük bulunmuştur. Bununla birlikte, dil merkezleri ile limbik sistem boyutlarındaki ayrımlar özellikle dikkat çekmiş; duyguların işlendiği limbik yapının kadınlarda daha geniş olduğu saptanmıştır. Bu durum, kadınların duygusal uyarılara karşı erkeklerden daha yüksek hassasiyet gösterdiği ve ilişki kurmada daha çabuk tepki verebildiği yorumunu beraberinde getirmiştir.

Bilimsel çalışmaların ortaya koyduğu veriler, kadın-erkek tutum ve davranış farklarının yalnızca doğuştan kaynaklanmadığını, aynı zamanda toplumsal süreçlerle şekillendiğini göstermektedir. Araştırmacılar bu ayrımların biyolojik mi yoksa sosyo-kültürel etmenlere mi dayandığını netleştirmeye çalışsa da, toplumsal cinsiyet ile biyolojik cinsiyetin ayrı kavramlar olduğu ve kadın-erkek farklılıklarının hangi temele dayandığının kesin biçimde belirlenemediği anlaşılmaktadır. Sonuçta, söz konusu farklılıklar ister biyolojik ister kültürel kökenli olsun birbirini besleyen halkalar gibi iç içe geçer; böylece kimin hangi davranışları sergileyebileceği, hangi haklara ya da güce ne ölçüde sahip olması gerektiği gibi toplumsal beklentiler oluşur.

1.1.3. Toplumsal Cinsiyet Roller

Toplum, üyelerinin birbirini etkilediği, iletişim ve etkileşimde bulunduğu, aynı değerleri ve alışkanlıkları paylaştıkları aynı coğrafi bölgede yaşan insan topluluğunu ifade etmektedir. Sosyal bir varlık olarak insan bir toplum içerisine doğar, varlığını bir toplum içerisine sürdürür ve bir toplum içerisinde de ölür. Doğumdan itibaren başlayan sosyalleşme süreciyle kadın veya erkek birey toplumun değerlerini, alışkanlıklarını, tutum ve davranışlarını öğrenir ve toplumun bir parçası haline gelir. Bireyin toplum içerisinde kalabilmesi için bu uyum davranışını göstermesi gerekmektedir. Bireyin toplumsallaşma süreci içerisinde öğrendikleri arasında toplumsal cinsiyet rolleri de bulunmaktadır (Kaypak, 2014).

Toplumsal cinsiyet rolleri toplum tarafından erkek ve kadın için uygun görülmüş olan rollerdir. Toplum tarafından erkeklere uygun görülen davranışlar erkeksi, kadınlara uygun görülen davranışlar ise kadınsı olarak nitelenmektedir. Erkeğin, kadına uygun görülen rolleri, kadının da erkeğe uygun görülen rolleri oynamaları toplum tarafından yasaklanmıştır. Karşı cinsiyetin rolünü üstlenenler kınanmış ve toplumdan dışlanmıştır. Toplum içerisindeki erkek ve kadınların kendi rollerine sahip çıkması, bunlara uygun davranması ve bunları sonraki nesillere aktarması beklenmektedir. Böylece toplumsal cinsiyet rollere varlığını sürdürmektedir (Güler ve Tüysüz, 2021).

Toplumsal cinsiyet rolleri erkek ve kadının cinsiyet özelliklerinin toplum tarafından algılanması, bunlara bir değer biçilmesi ve böylece kadın ve erkeğe ayrı ayrı görevler ve sorumluluklar yüklenmesiyle ilişkilidir. Toplumdan topluma farklılık göstermesine rağmen ataerkil anlayışın hakim olduğu pek çok toplumda doğurgan olan kadına evinde oturan, çocuk doğurup onu yetiştiren, evi çekip çeviren rolleri yüklenmiştir. Daha güçlü bir fiziksel yapıya sahip olan erkeğe ise eve ekmek getiren, eşini ve çocuklarını koruyan ve ailenin reisi rolleri yüklenmiştir. Bu rollerin dağılımında avcı toplayıcılıktan tarıma geçişin ve bunu uygun rol dağılımının etkisi olmuştur. Kadın, ev ve çocukla ilgili işlerin sorumlusu ve ehli olarak kabul edilmiştir. Erkek ise ev dışındaki alanlardaki işlerin sorumlusu ve ehli olarak kabul edilmiştir. Geline nokta kadın, kamusal alandan ve iş/ekonomik hayatından uzaklaşmıştır (Kaypak, 2014).

Kadına ve erkeğe toplum tarafından biçilmiş olan bu rollerin kadın ve erkeğin biyolojik cinsiyet özellikleriyle de ilişkisi bulunsa dahi bu roller daha çok toplumun değer ve kültürü tarafından belirlenmektedir (Ersoy, 2009). Biyolojik cinsiyetin getirdiği bir özellik olarak kadınlar daha duygusal ve erkekler ise daha soğukkanlı olarak bilinmektedir. Toplum bu özellikleri alıp kendi içinde kadın ve erkek için roller ve davranış kalıpları oluşturmuştur (Bilgin ve Tuncay, 2020).

Çocuklar, içine doğdukları aile içerisinde öncelikli olarak toplumsal cinsiyet rollerini öğrenmektedirler. Daha doğumda anne babalar kız veya erkek çocukları için toplumsal cinsiyet rollerine uygun kıyafetler, eşyalar ve oyuncaklar almaktadırlar. Kızlara ağırlıklı olarak pembe renkli, erkeklere ise mavi renkli kıyafetler ve eşyalar alınmaktadır. Kız çocuklarına oyuncak olarak bebekler, erkeklere ise oyuncak arabalar ve silahlar tercih edilmektedir.

Anne babalar çocuklarını yetiştirirken toplumsal cinsiyet rollerini de onlara öğretmekte, bu konuda uygun tutum ve davranışları telkin etmekte ve ayrıca bu rollere uygun davranıp davranmadıkları konusunda çocuklarını denetlemektedirler. Denetleme görevi bu konuda kendine biçilmiş toplumsal bir rol olarak daha çok baba tarafından yapılmaktadır (Yağan-Güder ve Güler-Yıldız, 2016). Bunlara ilave olarak, çocuklar anne ve babalarını veya kendilerinden büyük kardeşlerinin davranışlarını gözlemleyip taklit ederek de toplumsal cinsiyet rollerini öğrenip uygulamaktadırlar. (Bandura, 1977; Bussey ve Bandura, 1999).

Aile dışında okulda da toplumsal cinsiyet rollerinin telkini sürdürülmektedir. Okul kıyafetleri, kızlara ve erkeklere daha önceden toplumun belirlediği kalıplara uygun biçimde seçilmektedir. Kızlara etek layık görülürken erkeklere pantolon layık görülmektedir. Kıyafetlerin renk seçimi de yine toplumsal cinsiyet rollerine uygun olmaktadır. Okulda kız ve erkek çocukları kendilerine uygun görülen sporları yapmakta ve oyunları oynamaktadırlar. Örneğin, erkekler futbol oynarken kızlar ip atlamaktadır. Hem ailede hem de okulda çocuklara meslek seçimi telkini yapılırken de toplumsal cinsiyet rolleri kilit bir rol oynamaktadır. Kız çocuklarına hemşirelik ve öğretmenlik telkin edilirken erkek çocuklarına polislik, askerlik veya mühendislik telkin edilmektedir. Yöneticilik rolleri için daha çok erkek çocuklarının uygun görüldüğü ve bu algının kadınların iş yaşamındaki eşitsiz konumunu desteklediği belirtilmektedir (Güldü ve Ersoy-Kart, 2010).

Toplumsal cinsiyet rolleri evrensel bir özellik göstermektedir. Tüm toplumlarda kadın ve erkek için kalıplaşmış roller bulunmaktadır ve toplumlar kadın ve erkeğin bunlara uygun davranmasını beklemektedir (Akgül-Gök ve İl, 2017). Bununla birlikte, her toplumun kendine özgü değerleri, inançları, kültürleri ve kimlikleri vardır. Toplumsal cinsiyet rollerinin varlığı tüm toplumlarda görülse de farklı toplumlarda toplumların değerleri, inançları, kültürleri ve kimliklerine uygun olarak kadına ve erkeğe biçilmiş roller arasında farklılıklar bulunmaktadır (Ersay, 2009).

Toplumsal cinsiyet rolleri kadın ve erkeğin tutum ve davranışlarını belirlediği kadar toplumdaki statülerini ve değerlerini de belirlemektedir. Dolayısıyla bu roller kadın ve erkeğin yaşam kalitesiyle yakından ilişkilidir. Toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak kadın ve erkeğin özgürlüğü, eşitliği ve imkanları şekillenmektedir. Bu bağlamda, dünya genelinde erkeklere göre kadınların daha az özgür, daha az eşit ve daha az imkanlara sahip oldukları söylenebilir. Kadınlar eğitimde, ekonomide, yönetimde ve siyasette erkeklerin gerisindedirler (Külekci ve Canbay, 2012).

Toplumsal cinsiyet rolleri çoğu zaman erkeğin kadından üstün olduğunu, kadının erkeğe itaat etmesi gerektiğini, erkeğin kadını denetlemesi ve buna uygun olarak da gerektiğinde cezalandırması gerektiğini telkin etmektedir. Bu durum, erkek tarafından kadına uygulanan şiddetin bir tetikleyici olmaktadır (Vefikuluçay vd., 2007).

Her şeyde olduğu gibi toplumlarda da bir değişim yaşanmaktadır. Dünyada yaşanan savaşlar, doğal afetler, teknolojik gelişmeler ve geniş çaplı toplumsal olaylar toplumların değerlerini, inançlarını, kültürlerini, tutum ve davranışlarını da değiştirmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri de yaşanan bu değişimlerden nasibini almaktadır. Sanayi devrimi sonrası yaşanan geniş çaplı değişimler modernleşmeyi beraberinde getirmiş ve modernleşme de toplum yapısını derinlemesine etkilemiştir. Modernleşme sonrası tüm dünyada kadın ve erkek rolleri farklılaşmıştır. Kadınlar ailede, iş hayatında, bilimde, eğitimde, ekonomi ve siyasette daha etkin hale gelmişler ve erkekler lehine olan durum biraz azalmıştır. Toplumsal cinsiyet rollerinde de kadın ve erkeğin rollerinde değişimler olmuştur (Günay ve Bener, 2011).

1.1.4. Şiddet Kavramı

Şiddetin çok katmanlı bir olgu olması, onu tek bir başlıkta tanımlamayı ve nedenlerini tek bir açıklamayla sınırlamayı güçleştirmekte; bu nedenle kavram farklı tanımlar ve gerekçelere dayandırılarak ele alınmaktadır. Terim olarak şiddet, “sertlik”, “katı ve kaba kuvvet kullanımı” anlamlarını taşır; şiddet içeren olaylar ise bireyleri yıldırma ya da korkutma amacıyla gerçekleştirilen girişimler olarak nitelenir (Ünsal, 1996).

Zihinlerde şiddet denilince genellikle öldürme, yaralama ya da sakat bırakma gibi fiziksel eylemler canlansa da, kavramı yalnızca bu çerçeveye sıkıştırmak eksik bir analiz sunar. Türk Dil Kurumu şiddeti “kaba güç, zıt görüştekilere karşı zor kullanma, duygu ve düşüncede aşırılık” (TDK, 2025) olarak tarif ederken, Oxford English Dictionary de “bedensel zora başvurma, fiziksel zarar verme” tanımının yanı sıra “kişisel duygularda sertlik, coşkulu davranış veya dile başvurma” yönünü vurgular (Bufacchi, 2005). Ortak paydada, şiddetin yalnızca bedene değil duygu ve düşünceye de yönelik bir boyut taşıdığı anlaşılmaktadır.

Uluslararası tanımlara bakıldığında, Dünya Sağlık Örgütü şiddeti fiziksel güç ya da kuvvetin kasıtlı biçimde kendine, başkasına, bir gruba veya topluluğa yöneltilerek fiziksel zarara, ölüm riskine, gelişim bozukluklarına, psikolojik hasara ya da yoksunluğa yol açacak şekilde kullanılması ya da kullanılma tehdidi” biçiminde ifade eder (Dünya Sağlık Örgütü, 2002).

Birleşmiş Milletlerin Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesi Bildirisi (1992) ise, “özel ya da kamusal alanda, tehditle, zorla ya da keyfî biçimde özgürlükten yoksun bırakma dâhil, kadına fiziksel, cinsel veya psikolojik acı verecek ya da verebilme potansiyeli taşıyan cinsiyete dayalı her türlü eylem” olarak tanımlar (Yıldırım, 2017).

Tarih boyunca farklı biçimlerde görülen şiddet, önlenemeyen toplumsal bir sorun ve insan hakları ihlali olarak değerlendirilmekte; bireyleri fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarıyla yüz yüze getirmektedir (World Health Organization [WHO], 2002; WHO, 2013). Küresel ölçekte yürütülen araştırma ve müdahalelere rağmen kalıcı bir çözüm sağlanamamış olması, şiddet olgusunun araştırmacıların odağında yer almaya devam etmesine neden olmaktadır (Galtung, 1969).

1.1.4.1. Şiddetin Tipleri

Şiddet, biçim değişirse veya görünme sıklığı farklılaşsa dahi tarih boyunca varlığını sürdürmüştür. İnsanlık teknik açıdan gelişse, modern yönetim anlayışları ve modern yaşam tarzı tüm dünyada yaygınlaşsa da şiddet ortan kalkmamıştır (Özerkmen ve Gölbaşı, 2012).

Şiddet, uygulanma biçimi, failin ve mağdurun özellikleri dikkate alınarak farklı biçimlerde sınıflandırılmış ve böylece farklı şiddet türleri ortaya çıkmıştır. Şiddet mikro ve makro olarak sınıflandırılabilir. Buna göre mikro şiddetin örnekleri baskı, kısıtlama ve zorbalık iken makro şiddetin örnekleri isyanlar, savaşlar ve terör eylemleridir (Mikolajczuk, 2020).

Benzer biçimde şiddeti bireysel ve toplumsal şiddet olarak da sınıflandırmak mümkündür. Bireysel şiddet bireyin tek başına gerçekleştirdiği şiddet eylemleridir. Toplumsal şiddet ise topluluk şeklinde gerçekleştirilen şiddet eylemleridir. Bireysel şiddet ile toplumsal şiddet arasında yakın bir ilişki vardır ve iki şiddet türü birbirlerinin sebep ve sonucu olabilmektedir (DSÖ, 2025).

Daha yaygın bir sınıflamada şiddet kendine yönelik şiddet, kişiler arası şiddet ve kolektif şiddet şeklinde sınıflandırılmaktadır (DSÖ, 2025). Kendine yönelik şiddet bireyin kendisine zarar vermeyi hedefleyen eylemleri içermektedir. İntihar bunun en tipik örneğidir. Kişiler arası şiddet bireylerin birbirine veya bir diğerine şiddet uygulamasıyla ilişkilidir. Aile içi şiddet veya kadına yönelik şiddet bunun en bariz örneklerindendir. Kolektif şiddet ise geniş toplulukların şiddet eylemlerini karşılamaktadır. Savaşlar ve terör eylemleri gibi.

Uygulanma biçimleri ve şiddet için kullanılan araçlar açısından da şiddetin sınıflandırılması yapılmıştır. Bir sınıflamaya göre şiddet sembolik ve fiziksel şiddet olarak ikiye ayrılmaktadır. Sembolik şiddet toplumdaki güç ilişkisiyle alakalıdır ve toplumun şekillenmesine etki eder.

Fiziksel şiddet ise fiziksel zararlar sonuçlanan şiddet türlerini karşılamaktadır (Schesinger, 1994). Uygulanma biçimleri ve şiddet için kullanılan araçlar açısından en çok kabul gören sınıflama şiddetin fiziksel, cinsel, ekonomik ve psikolojik olarak sınıflandırılmasıdır. Son yıllarda teknolojik araçların yaygınlaşmasıyla siber veya dijital şiddet de bu sınıflamaya dahil olmuştur. Fiziksel şiddet bedende fiziksel hasarla sonuçlanma olasılığı olan vurma, çekme, itme, atma vb. eylemleri içeren şiddet türüdür (United Nations, 2010; Deniz, 2022). Cinsel şiddet, cinsel ilişkiye zorlama, rıza dışında cinsel içerikli eylemler veya sözleri ve cinsel organlara zarar verme eylemlerini içermektedir. Ekonomik şiddet ekonomik faaliyetlerin kısıtlanması veya ekonomik faaliyetlerin için zorlanma ve ayrıca para vb. finansal araçlara erişimi kısıtlama ve kullanımını sınırlandırma eylemlerini içerir. Psikolojik şiddet ise bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyen ve zihin sağlığına zarar verme olasılığı olan söz ve davranışları ve duygusal manipölasyonları içerir (Carney ve Barner, 2012; Akkaş ve Uyanık, 2016). Siber şiddet ise özellikle sosyal medya üzerinde etkili olmaktadır. Israrlı takip, iletişime geçme isteği, dijital araçlar kullanılarak zorbalama, hakaret etme, istenmeyen ses ve görüntülere maruz bırakma gibi eylemler bu şiddetin bilinen yaygın örnekleridir (Belsey, 2005; Kaygısız, 2020).

1.1.4.2. Şiddet Algısı, Tespiti ve Ölçülmesi

Toplumun şiddeti nasıl konumlandığı ve meşrulaştırdığı da kritik bir noktadır. Çünkü toplumca onaylanan eylemler şiddet olarak görülmez, bunun sonucu olarak da meşruluk perdesi şiddetin sorun olarak tanınmasını engeller (Kocacık ve ağlayandereli, 2009). Şiddetin kaynağı, çoğu zaman eşitsiz güç ilişkileridir; güçlünün güçsüze iradesini dayatması biçiminde ortaya çıkar. Bu bağlamda ailede büyüklerin küçüklere, erkeklerin kadınlara; iş yaşamında üstlerin astlara uyguladığı şiddet aynı zeminde buluşur (Ünlü vd., 2009).

Şiddete yol açan birçok etken olsa da, temel kaynak toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri ve ataerkil yapıdaki güç ilişkileridir. Bu paralelde kadına yönelik şiddet—özellikle aile içi biçimi—ataerkil düzeni sürdürmenin, itaat sağlamanın ve güç asimetrisini korumanın en etkili yollarından biri olarak görülür (Şener, 2019; Akyıldız, 2014).

Kadına yönelik aile içi şiddet, Türkiye’de yaygın ve derin bir toplumsal sorun olarak tanınmaktadır. Alanda çok sayıda çalışma bulunmasına karşın, mevcut araştırmaların kapsayıcılık açısından yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bunun başlıca nedeni, hem küresel ölçekte hem Türkiye’de ailenin “özel alan” olarak görülmesi ve şiddetin dışarıya aktarımında yaşanan güçlüklerdir. Bu nedenle pek çok kadın hâlen şiddete maruz kalmakta, ancak bunu paylaşmadığı için eylemler gizli kalmaktadır (Oktay, 2015). Bir araştırmada, şiddete uğramaları durumunda kadınların %46’sının şiddeti kabulleneceği, %30’unun durumu polise bildireceği, %16’sının evi terk edeceği ve %9’unun da şiddetle karşılık vereceği tespit edilmiştir (Naçar vd., 2009).

Kadınların kendilerine uygulanan şiddet olaylarını kabullenmelerinin ve bunu gizlemelerinin bazı sosyal ve ekonomik nedenleri bulunmaktadır. Kadına yönelik şiddet büyük oranda ev ortamında kapalı kapılar ardında gerçekleşmektedir. Olayın mağduru olan kadınlar bunu açığa vurmamak başkalarının öğrenme fırsatı bulunmamaktadır (Medaric, 2011). Evde yaşanan olaylar mahrem kabul edildiği için başkalarıyla paylaşılmamaktadır. Kadınların halen birlikte yaşadığı ve belki de yaşamaya devam edeceği erkek hakkında şikayette bulunması ona karşı yapılmış bir ihanetmiş gibi algılanmaktadır (Gill, 2004). Ayrıca kadınlar, başkalarının kendileri hakkında olumsuz düşünmesinden çekindikleri için sorunlarını başkalarıyla paylaşmayı istememektedirler (Tonsing ve Holloway, 2010). Etiyopya’da yapılan bir araştırma şiddete maruz kalan kadınların toplum tarafından dışlanmaktan korktukları için şiddeti gizlediklerini göstermiştir (Kedira ve Admasachewb, 2010). Türkiye’deki bir araştırmada da şiddete maruz kalan kadınların gördükleri şiddeti gizlemelerinin nedeninin kendilerini suçlamak, kocalarını korumak, utanmak ve yeterli destek bulamamak olduğu belirlenmiştir (Altınay ve Arat, 2007).

Kültürel değerler ve alışkanlıklar da kadına yönelik şiddetin gizli kalmasına neden olmaktadır. Kadına bağırmanın, küfretmenin ve bazen dövmenin normal kabul edildiği toplumlar bulunmaktadır (Alhabib vd., 2010; Stickley vd., 2008). Erkeklerin kadınlarını dövme hakkının olduğunu kabul eden uzak doğu kültürleri vardır (Krug vd., 2002). Türkiye’de yapılan bir araştırmada da kadınların %40’ının kocasına karşılık verme, yemek yakma, lüzumsuz para harcama ve cinsel isteği reddetme gibi nedenlerden dolayı kocanın karısına şiddet uygulamasını normal gördükleri anlaşılmıştır (Naçar vd., 2009). Türkiye’de yapılan başka bir çalışmada ise kadın derneklerinin yöneticilerinin dahi kadının kocaya itaat etmesi gerektiğini ve bazı durumlarda kocanın karısına şiddet uygulayabileceğini düşündükleri tespit edilmiştir (Önür, 2010).

Dini inanışlar nedeniyle de kadınlar gördükleri kanıksamakta ve şiddeti gizli tutmayı tercih edebilmektedirler (Tonsing ve Holloway, 2010).

Örneğin, İslam dini evin reisinin erkek olduğunu ve kadının erkeğe itaat etmesi gerektiğini belirtmektedir. Kur'an'daki bazı ayetlerde kadını terbiye etmenin ve onu dövmenin usulü ve şartları anlatılmaktadır.

Kadına yönelik şiddetin gizli kalmasında ekonomik faktörler de etkili olmaktadır. Ekonomik bağımsızlığı olmayan bir kadının maruz kaldığı şiddeti başkalarıyla ve özellikle resmi otoritelerle paylaşması erkekle kadın arasındaki sorunların daha da büyüyeceğine ve çiftin ayrılmasıyla sonuçlanacağına işaret etmektedir. Ekonomik bağımsızlığı olmayan bir kadın bu ayrılığı göze alamamaktadır. Kendisinin veya erkeğin evden ayrılması durumunda yaşamını devam ettirebilecek ekonomik şartlara sahip olmayan kadın, gördüğü şiddeti sineye çekmekte ve başkalarıyla paylaşmamaktadır (Tonsing ve Holloway, 2010).

Şiddetin normal bir olgu olarak algılanması ve bununla birlikte şiddetten rahatsız olunsa dahi bunu farklı gerekçelerle gün yüzüne çıkartılmaması şiddetin ölçülmesini zorlaştırmaktadır. Araştırmaların ortaya koyduğu şiddetle ilgili istatistikler gün yüzüne çıkmış rakamları ifade etmektedir. Şiddetin görülenden daha derin olduğu tahmin edilebilir. Bu etkenin yanında şiddeti ölçmenin başka zorlukları da bulunmaktadır. Şiddetin fiziksel, psikolojik, cinsel, siber vb. farklı türleri olması bu zorluklardan birisidir. Şiddeti ölçmenin bir diğer zorluğu şiddeti etkileyen pek çok faktör bulunmasıdır. Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, psikolojik ve sosyal pek çok faktör şiddeti etkileyebilmektedir. Bu nedenle, şiddeti ölçerken farklı şiddeti türlerini ölçmek için geliştirilmiş olan geçerli ve güvenilir ölçeklerin kullanılması önemlidir (Vatandaşlar ve Hatipoğlu Sümer, 2019).

1.1.5. Kadına Yönelik Şiddet

Şiddet, dozunu giderek artırarak insan varlığının olduğu her yerde kendini göstermekte ve toplumların kanayan yarası olmaya devam etmektedir. Kadına yönelik şiddet, toplumun her kesiminde görülen cinsiyet eşitsizliğinin somut bir yansıması olarak kabul edilmektedir (Gökkaya, 2009). Şiddet mağdurları; kadına yönelik şiddet, çocuğa yönelik şiddet, yaşlıya yönelik şiddet, akranlar arası şiddet, kardeş şiddeti, flört şiddeti, engellilere yönelik şiddet, LGBTİ bireylere yönelik şiddet, mültecilere yönelik şiddet ve kişinin kendine yönelttiği şiddet şeklinde sınıflandırılmaktadır (Polat ve Kahraman, 2017). Bu kategoriler içinde, Dünya Sağlık Örgütü'nün 2002 tarihli raporuna göre, şiddetin en yoğun görüldüğü bağlamın aile ortamı olduğu ve hedefin çoğunlukla kadınlar olduğu tespit edilmiştir (DSÖ, 2025).

Uluslararası çalışmalar da benzer şekilde, şiddet uygulayanın genellikle eş, baba ya da erkek kardeş gibi fiziksel ve toplumsal gücü elinde bulunduran erkekler olduğunu ortaya koymaktadır (Arabacı ve Uygun, 2022).

Dünya genelinde her üç kadından biri yaşamında en az bir kez şiddete maruz kalmış; toplamda 736 milyon kadın şiddet mağduru olarak kaydedilmiştir (WHO, 2025b). Dünya Sağlık Örgütü'nün raporu, 15-49 yaş arası kadınların %13-61'inin hayatları boyunca en az bir kez eşlerinden fiziksel şiddet gördüğünü; %6-59'unun eşleri tarafından en az bir defa zorla cinsel ilişkiye maruz kaldığını veya bu teşebbüse uğradığını; %1-28'inin de gebelik sırasında fiziksel istismara maruz bırakıldığını bildirmektedir (WHO, 2025b).

Aile içi şiddet, “eşler ve diğer aile fertleri arasında çoğunlukla hane içinde cereyan eden şiddet” şeklinde tanımlanır. Bu tür şiddet çoğunlukla erkeğin kadına uyguladığı eylemlerden oluşsa da, genel anlamda aile üyelerinin fiziksel ya da ruhsal bütünlüğünü zedelemeyi hedefler (Stewart ve Robinson, 1998). Dünya çapında yürütülen kırk sekiz çalışmanın bulgularını birleştiren bir Dünya Sağlık Örgütü raporu, kadınların eşleri tarafından şiddet görme oranını %10-69 arasında belirlemiştir (Krug vd., 2002).

1960'lardan itibaren dünya çapında güç kazanan kadın hareketleri ve kadına yönelik şiddet çalışmaları, Türkiye'de 1980'lerin sonlarında gündeme taşınmış; bu sayede kadına yönelik şiddetin yaygınlığı, nedenleri ve sonuçlarına dair kapsamlı veri toplanmıştır (Tezcan ve Tunçkanat, 2009). Dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de kadına yönelik şiddet, temel bir insan hakları ihlali ve ayrımcılık biçimi olarak değerlendirilir (Çalışkan ve Çevik, 2018). Bu olgu, yaşama, beslenme, sağlık, eğitim, gelişim ve ekonomik-toplumsal yaşama katılım gibi temel hakları ihlal eden bir sorun niteliğindedir. Kadın kimliğinin bizzat şiddetin ana kaynağı olarak görüldüğü, buna karşın bazı etkenlerin şiddetin sıklığını, süresini, şiddetin oluşturduğu etkiyi ve kapsamını artırdığı gözlemlenmektedir (Aşkın ve Aşkın, 2017).

Kadına yönelik şiddetin boyutlarını, sebeplerini ve verilerini ortaya koymak amacıyla 2008'de ilk kez yürütülen “Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması”, evli kadınların %36'sının fiziksel, %12'sinin cinsel şiddete uğradığını; 18 yaşından sonra evlenen kadınların %42'sinin psikolojik, %30'unun ise ekonomik şiddete maruz kaldığını göstermektedir (HÜNEE-ASPB, 2015). Türkiye'de kadınların %25-30'unun ömürlerinde en az bir kez eş veya erkek arkadaşı tarafından fiziksel şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir (Korkut-Owen ve Owen, 2008). KAMER'in 2015 verilerine göre, kadınların %94,3'ü aile içi şiddet yaşamaktadır. Araştırmalar, kadınların %71,4'ünün gebelik sürecinde de şiddete uğradığını ortaya koymaktadır (Aşkın ve Aşkın, 2017).

1.1.5.1. Kadına Yönelik Şiddet Türleri

Kadına yönelik şiddet fiziksel, cinsel, psikolojik ve ekonomik türlerde olabilmektedir (Altıparmak, 2019). Tüm dünyada teknolojik alanlarda hızlı ve yaygın bir biçimde yaşanan gelişmeler kadınlara yönelik yeni bir şiddet türünü de gündeme getirmiştir. Bu yeni tür kadınlara yönelik dijital şiddettir (Feltès vd., 2009). Nadir de olsa kadının kadına şiddet uyguladığı da görülmektedir. Bu nadir türe de değinmekte fayda bulunmaktadır. Aşağıda bu şiddet türleri kısaca açıklanacaktır.

1.1.5.1.1. Kadına Yönelik Fiziksel Şiddet

Kadına yönelik fiziksel şiddet, gücün kadına karşı bir yaptırım veya korutma aracı olarak kullanılmasıyla ortaya çıkmaktadır. Kadınlara karşı uygulanan ve kadının fiziksel zarar görmesiyle sonuçlanan vurma, dövme, itme, bir şey atma, çekme, basınç uygulama, bağlama gibi her türlü fiziksel eylem kadına karşı fiziksel şiddet olarak tanımlanmaktadır. Güç kullanarak kadının eylemlerini kısıtlamak da fiziksel şiddet kapsamındadır. Güç kullanarak kadının temel ihtiyaçlarını karşılamayı önlemek veya yetersiz karşılamasına neden olmak, aç/susuz bırakmak, ilaçlarını almasına izin vermemek bunlara örnek verilebilir (Herrick vd., 2019).

1.1.5.1.2. Kadına Yönelik Ekonomik Şiddet

Kadına yönelik ekonomik şiddet, kadının ekonomik açıdan kısıtlanması ve kontrol edilmesidir. Ekonomik şiddet kadının ekonomik bakımdan kendisini huzursuz ve güvensiz hissetmesine neden olmaktadır. Kadının paraya veya finansal kaynakları kadınlara erişimine izin vermemek, kadının çalışmasına engel olmak veya kadını zorla çalıştırmak, kadının parasının zorla almak, evin masrafları için kadına çok az para vermek, kadının harcamalarını olağanın dışında kısıtlamak gibi eylemler kadına karşı ekonomik şiddet olarak tanımlanabilir (Fawole, 2008).

1.1.5.1.3. Kadına Yönelik Cinsel Şiddet

Kadına yönelik cinsel şiddet, cinselliğin kadınların istek ve rızalarına aykırı bir biçimde kullanılmasıyla ilişkilidir. Kadının istemediği zamanda, yerde ve istemediği pozisyonda cinsel ilişkiye zorlamak, kadın istemediği halde ona karşı cinsel içerikli ifadeler kullanmak, kadını çocuk doğurmaya zorlamak, kadından gebeliği zorla sona erdirmesini istemek gibi eylemler kadına karşı cinsel şiddetin örneklerindendir (Greathouse vd., 2015).

1.1.5.1.4. Kadına Yönelik Dijital Şiddet

Kadına yönelik dijital şiddet teknolojinin, özellikle sosyal medya ağlarının gelişmesiyle ortaya çıkan ve kadının kendi güvenliğinden endişe etmesine neden olan yeni bir şiddet türüdür. Sosyal medya platformlarından ısrarlı takip etmek, sürekli mesaj göndermek, bu platformlar aracılığıyla iletişime geçmeye zorlamak bu yeni şiddet türünün örneklerindendir (Feldes vd., 2009).

1.1.5.1.5. Kadına Yönelik Psikolojik Şiddet

Kadına yönelik psikolojik şiddet, kadının psikolojik olarak sindirilmesi, aşağılanması, benlik saygısının zedelenmesine ve psikolojik olarak kendisini kötü hissetmesiyle sonuçlanan her türlü sözel ve fiziksel davranıştır. Kadına karşı en sık rastlanan şiddet türü psikolojik şiddettir (Karakurt ve Silver, 2013). Aşağıda bu şiddet türüyle ilgili detaylı bilgi sunulmuştur.

1.1.5.1.6. Kadınların Kadınlara Şiddet Uygulaması

Kadına uygulanan şiddetin failleri %99 oranında erkeklerdir ve bu erkekler kadının en yakınındaki eşleri veya erkek arkadaşlarıdır (Akar vd., 2010). Kadının babasının, kardeşinin veya yakın akrabalarından erkeklerin de kadına karşı şiddet uygulandığı bilinmektedir. Nadir de olsa kadının kadına şiddet uygulaması da görülmektedir. Kadının annesi, kadının kızı, kadının kadın yakın akrabaları kadına karşı şiddet uygulayabilmektedir. İş yerinde, sokakta vb. ekonomik motifli kadının kadına şiddet uygulaması örnekleri de görölse dahi kadının kadına şiddet uygulaması daha çok aynı erkeğe duygusal bağı olan iki kadın arasında yaşanmaktadır. Erzurum’da yapılan bir araştırmada kadına yönelik şiddet olaylarına karışanların %49,6 oranında erkek ve %50,4 oranında kadın olduğu saptanmıştır (Delice, 2013). Olaylara karışanlar arasında kadın oranının yüksek olması kadına şiddet olaylarının bazılarında kadınların fail olduğunu göstermektedir.

1.1.6. Kadına Yönelik Şiddetin Nedenleri ve Sonuçları

Şiddetin hayatın neredeyse her alanına sirayet ettiği bir ortamda, bu olgunun kökenini tek bir nedene indirgemek mümkün değildir. Şiddet davranışının ortaya çıkışında bireysel, ilişkisel ve toplumsal düzeyde çok sayıda etkenin bir arada rol oynadığı; çoğu zaman şiddetin bireyin davranışlarını korku üzerinden baskı altına alma ve denetim kurma çabasıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Dutton, 2007).

Günümüzde kadına yönelik şiddetin nedenlerini açıklamak amacıyla en sık başvurulmuş kuramsal yaklaşımlardan biri ekolojik modeldir. Bu model, şiddeti birbiriyle ilişkili dört

düzeyde ele almaktadır. En iç halkada bireyin biyolojik özellikleri ve geçmiş yaşam deneyimleri yer alırken; ikinci halkada aile ve yakın çevre, üçüncü halkada bireyin dâhil olduğu sosyal ağlar ve kurumlar, en dış halkada ise ekonomik koşullar, kültürel normlar ve toplumsal değerler bulunmaktadır (Bronfenbrenner, 1979; Heise, 1998).

Şiddetin ortaya çıkışında bireysel psikolojik etkenler ile toplumsal dinamiklerin birlikte rol oynadığı görülmektedir. Bireysel düzeyde risk faktörleri arasında eğitim yetersizliği, problem çözme becerilerindeki eksiklikler, öfke kontrolünde güçlük, sosyal becerilerde zayıflık, düşük özgüven, yalnızlık ve dışlanmışlık duyguları yer almaktadır. Bunun yanı sıra aile içi iletişim bozuklukları, tutarsız disiplin anlayışı, otoriter ya da aşırı serbest ebeveyn tutumları, çocukluk döneminde fiziksel, psikolojik ya da cinsel istismar yaşantıları ile madde veya alkol kullanımı da şiddet davranışıyla ilişkili önemli bireysel risk faktörleri arasında değerlendirilmektedir (Dutton, 2007; Capaldi, Knoble, Shortt ve Kim, 2012).

Çocukluk döneminde aile içinde şiddete maruz kalan ya da şiddete tanıklık eden bireylerin, yetişkinlik dönemlerinde yeniden şiddetle karşılaşma ya da şiddet uygulama olasılıklarının daha yüksek olduğu birçok araştırmada ortaya konmuştur. Yapılan çalışmalarda, eş tarafından fiziksel şiddete maruz kalan kadınların önemli bir bölümünün çocukluklarında aile içi şiddet deneyimi yaşadığı; şiddete maruz kalan kadınların annelerinin de benzer biçimde eş şiddetine maruz kaldığı belirlenmiştir. Bu bulgular, şiddetin kuşaklar arası aktarım yoluyla sürdürülebilen bir örüntüye sahip olduğunu göstermektedir (Widom, 1989; Ehrensaft, Cohen, Brown, Smailes, Chen ve Johnson, 2003).

Şiddetin nedenleri yalnızca bireysel düzeyle sınırlı kalmamakta; toplumun genel yapısı da şiddeti besleyen önemli bir bağlam oluşturmaktadır. Geleneksel cinsiyet rolleri, toplumsal normlar, yasal düzenlemeler, bireylerin eğitim düzeyi, kadın-erkek eşitliğine ilişkin algılar, iletişim kalıpları, sosyoekonomik koşullar ve dini inançlar, kadına yönelik şiddetin niteliğini ve yaygınlığını etkileyen temel toplumsal faktörler arasında yer almaktadır (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi ve Lozano, 2002; Dünya Sağlık Örgütü, 2012).

Çok sayıda çalışma, kadına yönelik aile içi şiddetin temelinde ataerkil toplumsal yapının bulunduğunu ve bu yapının kadını ikincil bir konuma yerleştirerek şiddeti meşrulaştırdığını ortaya koymaktadır. Erkek egemen güç ilişkileri, şiddeti disiplin sağlamanın ve kontrol kurmanın bir aracı olarak sunmakta; bu durum şiddetin süreklilik kazanmasına zemin hazırlamaktadır (Dobash ve Dobash, 1979; Connell, 2005). Kültürel yapının şiddeti destekleyici nitelik taşıması, bu davranış biçiminin nesiller arası aktarım yoluyla kalıcı hâle gelmesine neden olurken; ekonomik zorluklar, huzursuz aile ortamları ve kadının

kalıplaşmış toplumsal rollerle sınırlandırılması da kadına yönelik şiddeti besleyen önemli toplumsal etkenler arasında değerlendirilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2012).

Yoksulluğun ekonomik, toplumsal ve psikolojik sonuçlarının, aile içindeki kadına yönelik şiddetin artışında belirleyici bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Özellikle geçimi sağlama sorumluluğu erkeğe atfedilen toplumsal yapılarda, işsizlik ve yoksulluk nedeniyle bu rolün yerine getirilememesi, yetersizlik duygusunu ve gerilimi artırmakta; bu durum kadına yönelik şiddet riskini yükseltmektedir (Aşkın ve Aşkın, 2017). Nitekim düşük ve orta gelirli hanelerde kadına yönelik şiddet oranlarının daha yüksek olduğu; eşlerin çalışma durumu ve kazanç düzeyleri ile şiddetin sıklığı arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu bildirilmektedir (Tauchen, Witte ve Long, 1991; Çakır vd., 2014).

Kadına yönelik şiddetin bireysel, sosyal ve ekonomik düzeylerde çok boyutlu olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Araştırmalar, kadına yönelik şiddetin kadınların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını ciddi biçimde tehdit ettiğini; yaralanmalar, kalıcı sakatlıklar, depresyon, anksiyete, travma belirtileri, intihar düşünceleri ve madde kullanım sorunlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Griffin ve Koss, 2002; Korkut-Owen ve Owen, 2008; Akar vd., 2010; Güler vd., 2005; Vachher ve Sharma, 2010). Ayrıca şiddet, kadınların yaşam kalitesini düşürmekte, sosyal ve çalışma hayatına katılımlarını azaltmakta ve kuşaklar arası yeni mağduriyetlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Köse ve Beşer, 2007; Arın, 1996).

1.1.7. Psikolojik Şiddet

1.1.7.1. Psikolojik Şiddet Kavramı

1980'lerde literatüre giren psikolojik şiddet, son yıllarda araştırmacıların en çok odaklandığı biçim hâline gelmiş; hatta yapılan çalışmalar, tüm şiddet türleri arasında en yaygın olanın bu tür olduğunu ortaya koymuştur (Vatandaşlar ve Hatipoğlu Sümer, 2019). Psikolojik şiddet, bir kişinin ya da bir grubun, başka bir bireyin duygu dünyasını ve duygusal gereksinimlerini zedelemek, zayıflatmak, baskılamak ve kontrol altına almak amacıyla başvurduğu tüm davranış kalıplarını kapsayan geniş bir kavramdır (Uçar, 2016). Fail, fiziksel ya da cinsel saldırıya ihtiyaç duymaksızın, yalnızca sözleri ve tavırlarıyla psikolojik şiddet uygulayabilir (Vatandaşlar ve Hatipoğlu Sümer, 2019). Mağduru güçten düşürmeyi, soyutlamayı ve baskı altına almayı hedefleyen bu eylemler, literatürde duygusal şiddet, psikolojik istismar ya da duygusal istismar olarak da anılır; bazı akademisyenler ise sözel şiddeti de psikolojik şiddetin alt başlığı olarak ele alır (KADAV, 2025).

Psikolojik şiddetin biçimleri ve algılanışı toplumdan topluma ve kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir. Aynı davranış, bir kültürde şiddet olarak değerlendirilirken başka bir kültürde olağan kabul edilebilmektedir. Bir eylemin psikolojik şiddet olarak tanımlanması, çoğu zaman mağdurun baskı, tehdit ya da korku hissetmesiyle ilişkilidir; ancak bu duyguların tetiklenip tetiklenmediği, içinde bulunulan kültürel değerler, inanç sistemi ve ahlâk anlayışına göre değişebilmektedir (World Health Organization [WHO], 2002; Stark, 2007). Nitekim bazı kültürel bağlamlarda eşin zorla cinsel ilişkiye zorlanması psikolojik şiddet kapsamında değerlendirilirken, bazı Afrika toplumlarında kadının evden çıkışının engellenmesi ya da partnerin sürekli cinsel talepte bulunması benzer biçimde şiddet olarak ele alınabilmektedir (World Health Organization, 2012; UN Women, 2022).

Birey bu şiddet biçimine doğrudan hedef olabileceği gibi dolaylı yollarla da etkilenebilir; ayrıca aynı anda birden fazla şiddet türüyle yüz yüze gelmek de mümkündür. İlişkide psikolojik şiddet varsa mutlaka fiziksel şiddet bulunur denemez; ancak fiziksel şiddetin görüldüğü pek çok ilişkide psikolojik şiddetin de ağır bastığı bilinmektedir. Araştırmalar, fiziksel şiddetin yoğunluğunun genellikle psikolojik şiddetin şiddetiyle paralel ilerlediğini göstermektedir (Çetiner, 2006). Dolayısıyla şiddet türleri karşılıklı olarak birbirini besleyen bir döngü kurmakta; psikolojik şiddet, çoğu zaman ilerleyen süreçte ortaya çıkabilecek diğer şiddet biçimlerinin habercisi olarak değerlendirilmektedir (Walker, 1979; World Health Organization, 2002; Stark, 2007).

Bu tür şiddet, süreklilik arz eden davranışlarla ortaya çıkabileceği gibi, tek bir olay sonucunda da mağduriyet doğurabilir. Örneğin bir kişinin sürekli aşağılanması psikolojik şiddet sayıldığı gibi, kalabalık içinde bir kez bile olsa aşağılanmak mağdurun yaşadığı etkiler nedeniyle aynı kategoriye girer (Hafızoğulları ve Özen, 2016). Psikolojik şiddet genellikle en yakın ilişkilerde—eş, ebeveyn, akraba, arkadaş ya da iş arkadaşı—ortaya çıkar (Dogrucan ve Yıldırım, 2020).

Bu tür davranışların mağdurun ruhsal bütünlüğünde yıkıcı hasarlar bıraktığı anlaşılmaktadır. Psikolojik şiddet, fiziksel darbe yerine ruhsal bütünlüğe saldıran bir yöntem olarak görülür. Kan (2018) bu durumu “yüze değil kalbe atılan darbe; kemiği kırmaz, fakat duyguları parçalar, benliği sarsar” sözleriyle betimler. Gözle görülür izler bırakmayan psikolojik şiddetin, ruhsal dünyada açtığı yaralar en az fiziksel travmalar kadar sarsıcıdır. Bu bulgular uluslararası araştırmalarla da desteklenmektedir (Kudat, 2007).

Dünya Sağlık Örgütü kadınlarla yürüttüğü bir çalışmada, psikolojik şiddetin, kadınların gözünde fiziksel şiddetten daha sarsıcı ve yıkıcı olduğunu ortaya konmuştur (DSÖ, 2025).

Katılımcılar için fiziksel şiddetin yol açtığı bedensel acıdan çok, psikolojik şiddetin yarattığı duygusal etkilerin daha ağır yaşandığı görülmektedir. Bu bulgu, kimi zaman görünürde hafif olarak değerlendirilen sözlü ya da davranışsal saldırıların, mağdurun iç dünyasında uzun süreli ve kalıcı psikolojik hasarlara yol açabildiğini göstermektedir (Kelly, 1988; Dobash ve Dobash, 1992; Pico-Alfonso ve ark., 2006).

1.1.7.2. Psikolojik Şiddet Türleri

Psikolojik şiddet; bireyin duygusal bütünlüğünü, benlik algısını ve özerkliğini zedeleyen; aşağılama, kontrol etme, tehdit etme, izolasyon ve sürekli değersizleştirme gibi davranış örüntülerini içeren bir şiddet türü olarak tanımlanmaktadır. Bu tür davranışların psikolojik şiddet olarak değerlendirilebilmesi için, çoğunlukla süreklilik, güç dengesizliği **ve** kontrol ya da zarar verme amacı gibi ölçütleri taşıması gerektiği vurgulanmaktadır (Dutton ve Goodman, 2005; Stark, 2007).

Son yıllarda romantik ilişkiler ve flört süreçleri bağlamında ortaya çıkan yok sayma (ghosting), yemleme (breadcrumbing), akıl bulandırma (gaslighting), tamponlamak (cushioning), aniden yeniden ortaya çıkma (zombieing) ve gizleme (stashing) gibi ilişki davranışları, özellikle dijital iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte daha görünür hale gelmiştir. Bu davranışlar bazı çalışmalarda psikolojik şiddet ya da duygusal istismar kapsamında ele alınmakla birlikte, literatürde bu sınıflandırmanın **bağlama duyarlı biçimde yapılması gerektiği** vurgulanmaktadır.

Söz konusu flört ve ilişki davranışlarının her durumda doğrudan psikolojik şiddet olarak değerlendirilmesi kavramsal açıdan uygun değildir. Bu davranışlar, ilişkide süreklilik kazanması, belirgin bir güç asimetrisi yaratması **ve** mağdur üzerinde kontrol, değersizleştirme ya da duygusal zarar oluşturacak biçimde kullanılması durumunda psikolojik şiddet ya da duygusal istismar niteliği kazanabilmektedir (Stark, 2007). Bu nedenle, çalışmada psikolojik şiddet kavramı öncelikle literatürde kabul gören temel tanımıyla ele alınmakta; flört ve ilişki davranışları ise psikolojik şiddet şemsiyesi altında, ancak bağlamsal ölçütler dikkate alınarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışmada psikolojik şiddet, tekil ilişki davranışlarından ziyade, süreklilik ve güç asimetrisi içeren, mağdurun psikolojik işlevselliğini zedeleyen davranış örüntüleri üzerinden tanımlanmıştır.

1.1.7.2.1. Yok Olmak (Ghosting)

Ghosting, romantik ilişkilerde hiçbir açıklama yapmadan ve nedenini açıklamadan iletişimin kesilmesi ve ilişkinin tek taraflı bitirilmesidir (Leckfor vd., 2023). Ghosting yapan taraf, ilişkisini karşı tarafla açıkça konuşarak bitirmek yerine ve bu yükümlülüğe katlanmaktan kaçınarak hiçbir açıklama yapmadan bitirmeyi tercih etmektedir (Biolcati vd., 2022, Koessler vd., 2019). Günümüzde iletişim araçlarının yaygınlaşması ve çeşitlenmesi ghostingi daha elverişli hale getirmiştir. Dijital iletişim araçları ve uygulamalarında karşı tarafın mesajlarına cevap vermeme, aramalarını yanıtlamama, uygulamalar üzerinden kişiyi engelleme sıkça görülen ghosting yöntemleridir (Biolcati vd., 2022; Navarro vd., 2020). Sosyal medya platformunda kişinin takipten çıkartılması da yaygın görülen bir ghosting türüdür (Collins vd., 2023). Daha düşük bağlılık içeren, çatışmadan kaçınılan, daha az iletişim barındıran ilişkilerin ghostingle sonlanma olasılığı daha yüksektir.

Ghostinge maruz kalan kişilerin tepkileri farklılık göstermektedir (Leckfor vd., 2023). Ghostinge maruz kalanlar çoğunlukla olumsuz duygu durumları deneyimlemektedirler (Thomas ve Dubar, 2021). Ghostingin failleri rahatlama veya suçluluk hissi yaşarlarken ghostinge maruz kalanlar üzüntü ve incinme duygu durumlarını tecrübe etmektedirler (Freedman vd., 2022; Timmermans vd., 2021).

1.1.7.2.2. Yemleme (Breadcrumbing)

Breadcrumbing yemleme olarak Türkçede kullanılmaktadır. Breadcrumbing ilişkide ve özellikle flört aşamasında karşı tarafı cezbetmek için taahhüt içermeyen ve fazla çaba göstermeden kullanılan ifadeleri ve yapılan davranışları karşılamaktadır. Dijital dünyada breadcrumbing çoğunlukla mesajlar aracılığıyla yapılmaktadır. Breadcrumbing ile kişi romantik ilişkisini sürdürmek için karşı tarafın ilgisini çekip canlı tutmaya çalışır ancak uzun soluklu bir romantik ilişki vaadinde de bulunmaz. Diğer bir deyişle, kişi ilişkinin avantajlarından yararlanmak ister ancak sorumluluklarına katlanmak istemez. Bu psikolojik şiddet yöntemini kullanan kişi hazırda bir ilişkisinin bulunmasını arzular (Navarro vd., 2020). Breadcrumbing, ghosting gibi net bir ilişkiyi sonlandırma sonucunu içermez.

Daha çok bir çelişkiyi içerir. Breadcrumbinge maruz kalan taraf bir ilişkisi var mı yok mu buna karar veremez. Breadcrumbing konusunda yeterli araştırma yapılmamıştır. Bu nedenle yaygınlığı ve sonuçları hakkında yeterli bilgi bulunmamaktadır. Bununla birlikte bir araştırmada İspanyol yetişkinlerin %35,6'sının bu psikolojik şiddet türünün mağduru olduğu tespit edilmiştir (Navarro vd., 2020).

1.1.7.2.3. Akıl Bulandırma (Gaslighting)

Gaslighting Türkçede akıl bulandırma olarak kullanılmaktadır. Kelimenin İngilizce aslı gaz lambası anlamına gelmektedir. Bu psikolojik şiddet türü mağdurun inançları ve kendisine güveni üzerinde yıkıcı etkileri olan bir duygusal istismar türüdür ve çoğu zaman bu şiddet türünü uygulayanlarda narsistik özellikler görülmektedir. Gaslighting uygulayan kişi karşı tarafın benliğini hedef alarak onun üzerinde kontrol kurmaya çalışır (Akiş ve Öztürk, 2021). Dahası, karşı tarafın algısını ve hafızasını manipüle ederek onun çelişkiler yaşamasına ve akıl sağlığından şüphe etmesine de neden olurlar (Sweet, 2019). Gaslighting faili stratejilerini gizlice ve fark ettirmeden uyguladığı için bu psikolojik şiddetin mağdurları uğradıkları istismarın farkına çok sonradan varırlar (Akiş ve Öztürk, 2021).

1.1.7.2.4. Tamponlamak (Cushioning)

Psikolojik şiddetin bir diğer türü Türkçeye tamponlamak olarak çevrilen cushioning'tir. Cushioning, romantik ilişkilerdeki taraflardan birisinin mevcut ilişki sona erebilir düşüncesiyle alternatif bir partner bulması ve bu partneri hazırda tutması anlamına gelmektedir. Bu alternatif ilişkinin sayısının bir ile sınırlı olması şart değildir, birden fazla da olabilir. Cushioning daha çok romantik ilişkilerde flört aşamasında görülse dahi ilişkinin her aşamasında görülme olasılığı bulunmaktadır. Cushioning, mağdurları üzerinde derin etkiler bırakmaktadır. Mağdur güvensizlik ve değersizlik duygusu yaşamakta ve duygu bozuklukları göstermektedirler. Cushioning, nedeniyle romantik ilişkiler sona ermektedir.

1.1.7.2.5. Aşırı Kıskançlık

Kıskançlık doğal bir duygudur ve tüm insanlarda görülür. Kıskançlık, bireyin sevdiği kişiyi veya eşyayı başkalarıyla paylaşmak istememekten doğmaktadır. Bu bağlamda birey, sevdiği eşya veya kişilere karşı bir tehdit algıladığında kıskançlık göstermeye başlar. Kıskançlık, aşağılanma, tehdit algısı, şüphe, öfke gibi duyguları içeren karmaşık bir duygu halidir. Bireyin yerinde ve orantılı bir şiddet göstermesi olağandır ve hatta sağlıklı da sayılır. Bununla birlikte, yersiz ve aşırı kıskançlık romantik ilişkiler üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Aşırı kıskançlık gösterilen mağdur üzerinde zararlı sonuçlar oluşturan bu psikolojik şiddet türü mağdurda düşük öz güvene, erken dönemde gelişen şemalarda uyumsuzluk ve bozuk aile ilişkilerine yol açmaktadır. Aşırı kıskançlık nedeniyle mağdur başta fiziksel şiddet olmak üzere diğer türlerdeki şiddetlere de maruz kalabilmektedir.

1.1.7.2.6. Mobbing

Mobbing okulda, iş yerlerinde, ailede sıklıkla görülen bir psikolojik şiddet türüdür. Mobbing, iki kişi veya iki taraf arasındaki ilişkide güçlü olanın daha güçsüz olana karşı sistematik ve uzun süreli uyguladığı psikolojik ve fiziksel şiddettir (Rigby, 1997). Mobbing eyleminin üç temel ayırt edici özelliği bulunmaktadır: Birincisi, mobbing eylemi uzun süredir devam ediyor olmalıdır, bir kereye mahsus eylemler mobbing kapsamına girmemektedir. İkincisi, mobbing olgusunun konusu olan taraflar arasında güç eşitsizliği bulunmalı, bir taraf fiziksel ve statü olarak daha güçlü, diğer taraf ise daha güçsüz olmalıdır. Üçüncüsü, mobbinge konu olan eylem fiziksel, sözel veya psikolojik şiddet içermelidir (Hazler, 1997; Olweus, 1995). Mobbinge konu olan psikolojik şiddet dostça olmayan bir şekilde davranma, dışlama, ırk ve etnik kökenle ilgili aşağılayıcı davranışlar, tehdit edici veya kaba mimik ve davranışlar, vb. olabilir (Elloitt, 1997; Meyer-Adams ve Conner, 2008).

1.1.7.2.7. Aniden Ortaya Çıkma (Zombieing)

Psikolojik şiddetin diğer bir türü Türkçeye aniden ortaya çıkma şeklinde aktarılmış olan Zombieingdir. Bu tür psikolojik şiddet ghosting ile yakında ilişkilidir. İlişki sırasında ghosting yapan tarafın sonra birden ortaya çıkması anlamına gelmektedir. Ghostinge maruz kalmış mağdur zaten bunun sonuçlarıyla yüzleşip çeşitli olumsuzluklar yaşarken ve yaşamına yeni bir çeki düzen vermeye çalışırken bu ani yeniden ortaya çıkma ve ilişkisini yeniden canlandırmaya çalışma mağdurun yaşamını alt üst etmektedir.

1.1.7.2.8. Saklamak (Stashing)

Bu bölümde ele alınan son psikolojik şiddet türü stashingdir. Türkçeye saklamak olarak çevrilmiştir. Stashing, kişinin partnerini yakın çevresin uzak tutmaya çalışması ve ilişkisini saklamaya çalışması anlamına gelmektedir. Kişiyi stashinge yönelten farklı nedenler olabilir. Özgüven eksikliği, inanç veya değerler, tepkiden sakınma veya yakın çevredeki bazı kişilerin potansiyel flört asayı olarak görülmesi bu nedenler arasında olabilir. Stashing romantik ilişkilere zarar verdiği gibi mağdura kaygıya, strese ve mutsuzluğa neden olmaktadır.

1.1.7.3. Psikolojik Şiddetin Yaygınlığı

Kadın-erkek ayrımı gözetmeksizin herkes psikolojik şiddete hedef olabilir; ancak diğer şiddet biçimlerinde görüldüğü üzere kadınlar ve çocuklar daha çok mağdur statüsündedir. Türkiye verileri, her iki kadından birinin psikolojik şiddete maruz kaldığını göstermektedir. 2015 tarihli Türkiye Aile İçi Şiddet Araştırması'na göre kadınların %44'ü psikolojik şiddet yaşamıştır (Kan, 2018). Alan-Dikmen, Özaydın ve Yılmaz (2018) çalışmasında da kadın üniversite öğrencilerinin en çok karşılaştığı şiddet türü psikolojik şiddettir. Şahin, Yetim ve Öyekçin'in (2012) verileri, eşleri tarafından şiddet gören kadınların %61,4'ünün mağdur olduğunu, bunların %54,6'sının ağırlıklı olarak psikolojik şiddete maruz kaldığını ortaya koymaktadır. Psikolojik şiddetin alt örüntülerine bakıldığında; hakaret ve küfür %36,8, aşağılama ve küçük düşürme %20,3, korkutma ve tehdit %21,2, mağdurun kendisine veya yakınlarına zarar verme tehdidi ise %5,8 oranında karşımıza çıkmaktadır (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2015).

Psikolojik şiddet aile ortamında, iş hayatında ve toplumsal ilişkilerde kendini göstermekle birlikte, yaygınlığına rağmen çoğu zaman fark edilmez; dolayısıyla kamuoyu tepkisi fiziksel şiddete kıyasla zayıf kalır. Bunun başlıca nedenleri arasında, bu şiddet biçiminin iz bırakmayan yapısı ve etkilerinin gözle görülememesi yer alır. Söz konusu belirsizlik, psikolojik şiddeti tanımlamayı, sınırlarını çizmeyi ve ispatlamayı diğer şiddet türlerine göre çok daha güç hâle getirir; bu da yaygınlaşmasında önemli bir rol oynar.

“Görünmez yüz” olarak anılan psikolojik şiddet, çoğu zaman kurban tarafından dahi içselleştirilir, normalleştirilir ve toplum tarafından dolaylı biçimde onaylanarak meşruiyet kazanır. Bu nedenle, hem somut izler bırakmaması hem de başlangıç noktasının belirsiz oluşu, psikolojik şiddeti en “saydam” ve “sinsi” şiddet türü hâline getirir. Ne zaman başladığı, kim tarafından başlatıldığı ve hangi davranış çizgisinin aşıldığı kesin biçimde saptanamamakta; bu da araştırmalarda elde edilen verilerin yalnızca görünür örneklerle sınırlı kalmasına yol açmaktadır.

1.1.7.4. Psikolojik Şiddet İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, literatürde daha önce yayınlanmış olan kadınlara yönelik psikolojik şiddetle ilgili araştırmalardan örnekler kronolojik sıraya göre özetlenerek sunulmuştur.

Aşkın ve Aşkın (2017) tarafından yapılan nitel araştırmada Tokat Kadın Konuk Evine sığınan 15-45 yaş aralığındaki 19 kadınla yüz yüze görüşmeler yapılmış ve aile içi şiddet ile yoksulluk arasındaki ilişki incelenmiştir.

Görüşülen kadınların tamamının erkek partnerlerinden şiddet gördüğü ve çoğunluğunda evliliğin ilk yıllarından itibaren şiddetin sürekli bir biçimde devam ettiği anlaşılmıştır. Kadınların tamamının fiziksel şiddetle birlikte psikolojik şiddet de gördüğü tespit edilmiştir. Kadınlardan bazılarının evlilik öncesinde babalarından ve erkek kardeşlerinden de şiddet gördüğü belirlenmiştir. Aile içi şiddetle yoksulluğun ilişkili olduğu, evi geçindirme rolünü üstlenen erkeğin işsizlik ve yoksulluk durumunda beklentileri karşılayamama ve yetersizlik duygusuna kapılarak stres yaşadığı ve bunu partnerine yansıttığı belirlenmiştir. Şiddet gören kadınların da şiddeti normalleştirdiği ve kanıksadıkları ve çoğu zaman bundan şikayetçi olmadıkları saptanmıştır.

Çalışkan ve Çevik (2018) tarafından yapılan araştırmada Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2008 yılında yayınladığı Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırmasının verileri kullanılarak Türkiye'de Kadına Yönelik şiddetin öngörücülerinin ortaya çıkartılması hedeflenmiştir. Fiziksel, cinsel ve psikolojik şiddetin öngörücüleri ayrı ayrı belirlenmiştir. Fiziksel şiddetin çocuk sayısından, sağlık durumundan, ebeveynen şiddet görmüş olmadan, eşin alkol kullanmasından ve eşin sosyal güvencesinin bulunmasından etkilendiği tespit edilmiştir. Cinsel şiddetin ise ebeveynen şiddet görmüş olmadan, taciz geçmişinden, aldatmadan, eşin alkol kullanmasından ve eşin cinsel ilişkiye rıza göstermemesinden etkilendiği bulunmuştur. Psikolojik şiddetin öngörücülerinin ise yaş, aile desteği, aldatılma, istismar, kadının cinsel ilişkiye rıza göstermemesi ve eşin alkol kullanması olduğu tespit edilmiştir.

Yalın, Onbaş ve Karaoğlu (2018) tarafından yapılan nitel araştırmada yarısı erkek ve yarısı da kadın olan üniversite öğrencisi 6 kişiden sosyal medyanın bir psikolojik şiddet aracı olarak kullanılmasıyla ilgili görüşleri alınmıştır. Araştırmada sosyal medyanın bir baskı, sömürü ve tehdit aracı olarak kullanıldığına dikkat çekilmiştir. Sosyal medyadaki psikolojik şiddetin toplumsal cinsiyet boyutu ortaya çıkartılmıştır. Erkek ve kadın öğrencilerin sosyal medyada psikolojik şiddete maruz kalma durumları belirlenmiş ve kadın ve erkek öğrencilerin sosyal medyadaki psikolojik şiddetle mücadele yöntemleri ve bunlar arasındaki farklılık tespit edilmiştir.

Gencer, Ağırman ve Arıca (2019) tarafından İstanbul'da 18 yaş ve üzeri 350 kadınla yapılan araştırmada kadına yönelik şiddet olgusu ve kadınların şiddet algısı incelenmiştir. Bulgular, kadınların %67,7'sinin en az bir kez erkek partnerlerinden şiddet gördüklerini ortaya çıkartmıştır. En sık görülen şiddet türü psikolojik şiddettir (%58,3). Bunu ekonomik (%40,3), fiziksel (%36,3) ve cinsel (%24,3) şiddet takip etmektedir. Kadınların şiddet görme türlerinin eğitim düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Cinsel şiddet hariç bütün şiddet türlerinde ilköğretim mezunlarının daha sık şiddete maruz kaldıkları görülmüştür. En sık cinsel şiddete maruz kaldıkları belirlenen grup yüksek lisans ve doktora mezunlarıdır. Kadınların şiddet algısının şiddet türünün hukuksal yaptırımlarla belirlenmiş olmasına göre farklılaştığı, hukuksal yaptırımı olan şiddet türlerine karşı farkındalığın daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Vatandaşlar ve Hatipoğlu Sümer (2019) tarafından yapılan çalışmada Kadınlara Yönelik Psikolojik Şiddet Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması amaçlanmıştır. Bu çalışma için Karadeniz ve Akdeniz bölgesindeki iki ayrı ilde ikamet eden 18-65 yaş aralığındaki 505 evli katılımcılardan veri toplanmıştır. Bulgular, psikolojik şiddetin kötü davranma, kısıtlama, kıskançlık ve eleştiri boyutlarında ölçülebileceğini göstermiştir. Araştırmanın bulguları ayrıca yaşanan psikolojik şiddetin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı ve eğitim düzeyi gibi faktörlere bağlı olarak farklılaşabileceğini göstermiştir.

Büyükbodur ve Çakıcı (2020) tarafından Gümüşhane’de 22-45 yaşlarında olan ve 2-6 yaşları arasında çocuğu bulunan evli veya partneri bulunan 159 kadınla yapılan araştırmada kadına yönelik psikolojik şiddetin ebeveyn tutumlarıyla olan ilişkisi araştırılmıştır. Bulgular, kadınların tecrübe ettiği psikolojik şiddet ile bu kadınların çocuklarına karşı sergiledikleri ebeveyn tutumu arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kadınların algıladığı psikolojik şiddet arttığı zaman çocuklarına karşı izin verici, aşırı koruyucu ve demokratik tutumların azaldığı, tersine çocuklara karşı uygulanan otoriter tutumların ise arttığı tespit edilmiştir. Kadınların duygusal şiddet algılarının yaşa, eğitim düzeyine ve çocuk sayısına göre farklılaştığı bulunmuştur. Beraberlik süresine göre ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yorulmaz ve Boyacıoğlu (2020) tarafından yaşları 18-66 arasında değişen 293 kadınla yapılan araştırmada psikolojik şiddet gören kadınların algıladığı sosyal desteğin psikolojik sağlık üzerine olan etkisi incelenmiştir. Bulgular, psikolojik şiddet algısı arttığı zaman kadınların anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon düzeylerinin de arttığını göstermiştir. Diğer taraftan, aileden ve arkadaştan algılanan destek arttığı zaman psikolojik şiddet algısının ve anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Yüksel (2020) tarafından yapılan araştırmada ikincil veriler kullanılarak kadına partneri tarafından uygulanan şiddetin sosyo-ekonomik belirleyicilerin ortaya çıkartılması hedeflenmiştir. Bulgular, kadınların eğitim düzeylerinin şiddete karşı koruyucu bir faktör olduğunu ancak tamamen de bir koruma sağlamadığını göstermiştir. Tersine, kadının eğitim seviyesi erkeğin eğitim seviyesine yaklaşması durumunda ve erkeğin eğitim seviyesini

geçmesi durumunda ise fiziksel, cinsel, psikolojik ve ekonomik tüm türlerdeki şiddetin arttığı tespit edilmiştir. Kadının çalışmasının cinsel ve psikolojik şiddet açısından bir risk faktörü oluşturduğu saptanmıştır. Ancak, kadın çalıştığında karar alma süreçlerinde etkin olursa ve gelirine sahip çıkıp güçlü bir duruş sergilerse cinsel, psikolojik ve ekonomik şiddet türlerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Seçgin, Arslan ve Tarı-Selçuk (2022) tarafından gerçekleştirilen sistematik derleme çalışmasında son beş yılda kadına yönelik şiddet olaylarının gelişimi ve Covid-19 pandemisinin bu gelişimdeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada 2016-2021 yılları arasında Türkiye’de yayınlanmış olan 742 çalışma arasında 43 tanesi araştırmanın amacına uygun bulunmuş ve incelenmiştir. Bu çalışmalar birden çok şiddet türüne maruz kalan kadınların oranı en düşük

%14 ve en yüksek %43 olarak ölçmüşlerdir. 2016 ila 2021 yılları arasındaki 5 yılda kadınların maruz kaldığı fiziksel şiddetin azaldığı, tersine psikolojik, cinsel ve ekonomik şiddetin ise arttığı bulunmuştur.

Toplu Demirtaş ve Hatipoğlu Sümer (2022) tarafından kadın ve erkeklerden oluşan ve yaşları 18-25 arasında değişen 733 genç yetişkinle yapılan araştırmada psikolojik, fiziksel ve cinsel flört şiddeti incelenmiştir. Bulgular, flört şiddetinin genç yetişkinler arasında önemli bir sorun olduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca genç yetişkinler arasında şiddet uygulama ve şiddete maruz bırakılma eylemlerinin yaygın olduğunu ve şiddetin hem erkek hem de kadınlar tarafından uygulanabildiğini göstermiştir. Psikolojik, fiziksel ve cinsel türlerden herhangi birindeki bir şiddetin diğer şiddet türlerine de zemin hazırladığı saptanmıştır. Cinsel şiddet açısından cinsiyetin ayırt edici bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

Özcan ve Uzun (2023) tarafından 18-65 yaşları arasındaki 218 kadınla yapılan araştırmada kadınların aile içi şiddete karşı tutumları, şiddete maruz kalma durumları ve şiddetin kadınlar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, kadınların %54,3’ün en az bir türde bir şiddete maruz kaldığını göstermiştir. Şiddet türleri içerisinde psikolojik şiddet en sık maruz kalınan şiddet türü olmuştur (%51,6). Şiddete maruz kalan kadınlar kanama, morluk, unutkanlık ve depresyon gibi bir sağlık sorunu yaşamıştır. Bununla birlikte, kadınların şiddeti olağanlaştırma, şiddeti genelleştirme, şiddeti nedenselleştirme ve şiddeti saklama gibi tavırlar gösterdikleri bulunmuştur.

Erdemoğlu vd. (2024) tarafından Adıyaman ilinde 314 kadınla yapılan araştırmada kadınlara yönelik psikolojik şiddet ve kadınların bu şiddet türüne yönelik tutumları ve ayrıca Covid-19 pandemisinin psikolojik şiddetle ilişkisi araştırılmıştır. Bulgular kadınların kötü davranma, kısıtlama, kıskançlık ve eleştiri türlerinde psikolojik şiddete maruz kaldıklarını ve bunlar içerisinde kötü davranmanın belirgin biçimde yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların şiddeti olağanlaştırma, şiddeti genelleştirme, şiddeti nedenselleştirme ve şiddeti saklama türünde tutum takınmaları durumunda maruz kaldıkları psikolojik şiddet türlerinde artış görülmüştür. Eğitim düzeyine, gelir düzeyine ve çalışma durumuna göre psikolojik şiddet algısı farklılaşmamaktadır. Yaşı ilerlemiş kadınların, daha fazla çocuğu olan kadınların ve daha uzun süredir evli olan kadınların daha fazla psikolojik şiddet algıladığı bulunmuştur.

1.2. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık

1.2.1. Psikolojik Esneklik Kavramı

Psikoloji disiplini, ilişki çatışmaları, öfke patlamaları ya da umutsuzluk dönemleri gibi kritik anlarda bireylerin yaşamın güçlükleriyle sağlıklı biçimde baş edebilmeleri için çeşitli yol haritaları önerir. Ancak hiçbir strateji her bağlamda aynı etkiyi göstermez; bu yüzden pek çok soruya “duruma göre değişir” yanıtı verilir. Böyle bir cevap, insan yaşantısında bağlamin ne kadar belirleyici olduğuna işaret eder. Bu noktada psikolojik esneklik, bireyin “anda kalmasına” ve davranış çeşitliliğini korumasına vurgu yapan temel bir kavram olarak öne çıkar. Tanımı gereği psikolojik esneklik, zorlayıcı duygu ve düşünceler yükseldiğinde bile onlardan kaçınmadan onlara alan açarak, içinde bulunulan ana temas edip kişinin kendi değerleri doğrultusunda eyleme geçebilme yeteneğidir; bireyin sadece içsel yaşantılarından ibaret olmadığını bilerek yoluna devam edebilmesidir. Değer verilen unsurlara yönelmeyi, bu yolda karşılaşılan olumsuzluklara o değerlere hizmet edecek yanıtlar verebilmeyi kapsar; yaşamın baskıları karşısında esnek kalmak, kırılmayı önler (Hayes vd., 2006).

Alan yazında psikolojik esneklik için pek çok tanım yapılmıştır. Kavram terminolojide yeni görünse de öz-kontrol, umut kuramı ve duygu düzenleme ilkeleri üzerinden sosyal psikolojiye kök salar. Umut kuramı, rahatsız edici duygu ve düşüncelere takılmadan hedeflere ilerleyebilme inancını vurgular; azim kavramı ise uzun vadeli ideallere tutkulu bağlılığı anlatır. Ancak bu kavramlar, acı verici yaşantılar karşısında “değerlere hizmet edecek davranışı” tarif etmez; psikolojik esnekliği bundan ayıran nokta da budur (Hayes vd., 2006).

Farkındalık ve kabul temelli tüm yaklaşımların etki mekanizması psikolojik esnekliktir. Yapılan araştırmalar, psikolojik esnekliğin olumsuz beden algısı, depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı, yeme bozukluğu, düşünce baskılama, tükenmişlik, stres ve iş devamsızlığı gibi pek çok zorlukla negatif ilişkili; öz-şefkat, yaşam doyumu ve genel iyilik hâli gibi olumlu yapılarla ise pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir (Hayes vd., 2006).

Psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık ve duygusal şema kavramlarıyla yakından bağlantılıdır. Kişinin davranış ve tutumlarının bilincinde olması, psikolojik esnekliğin merkezindeki değerlere uygun eyleme geçiş için gereklidir; farkındalık düzeyi arttıkça çevresel etkenlere karşın tutumun davranışa dönüşme hızı artar. Bilinçli farkındalık ise kişinin duyuları aracılığıyla gerçeği anda gözlemleyip yargısız biçimde kabul etmesidir. Her iki kavramda da zorlayıcı içsel ya da dışsal uyaranlara dengeli biçimde alan açma, onları bastırmadan kabul etme vurgusu bulunur; bu da psikolojik esnekliği farkındalık temelli kuramsal bir bakışla ele alınabilir kılar (Atalay ve ark., 2017; Brown, Ryan, 2003).

Aktepe (2016), psikolojik esnekliği, bireyin içsel deneyimlerini değiştirmeye veya bastırmaya çalışmadan oldukları gibi kabul etme eğilimi olarak tanımlar. Psikolojik esnek kişi, istenmeyen deneyimleri engellemekten çok onlarla temas kurmaya hazırdır. Bu temas, özgün değerler belirlemeye ve dolayısıyla daha özgün bir yaşam sürmeye kapı aralar (Fledderus vd., 2013).

Hülshager vd. (2013) psikolojik esnekliği, bireyin şimdiki ana açık kalması, içsel olayların farkında olması ve nahoş duygu ya da düşünceleri dışlamaksızın bunlara hoşgörülle yaklaşarak seçilmiş değerlere hizmet eden bir eylem planı içinde hareket etmesi şeklinde betimler. Özetle, kısa ömürlü düşünce ve duygulara kapılıp onları kontrol etmeye çalışmak yerine, uzun ömürlü değerler doğrultusunda tutarlı adımlar atmak, psikolojik esnekliğin özünü oluşturur.

Psikolojik esneklik, bireyin karşılaştığı içsel ve dışsal yaşantılar karşısında düşünce, duygu ve davranışlarını, önem verdiği değerlere hizmet edecek biçimde esnek şekilde uyarlayabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, bireyin öz yönetim ve öz düzenleme becerileriyle yakından ilişkilidir. Psikolojik esneklik; dürtüsel tepkileri durdurabilme, bağlamsal bilgiyi koruyup güncelleyebilme ve farklı zihinsel şemalar arasında geçiş yapabilme gibi bilişsel süreçleri içerirken, aynı zamanda bireyin istekleri ile gerçeklik arasındaki uyumu düzenleyebilmesini de kapsamaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011; Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Psikolojik esnekliğin temel bileşenlerinden biri olan **kabul**, bireyin olumsuz duygu, düşünce ve anılara açık kalabilme kapasitesini ifade eder. Kabul sürecinde amaç, rahatsız edici içsel deneyimlerle mücadeleyi bırakarak bu yaşantılara yargısız bir alan açmaktır. Bu yaklaşım, olumsuz yaşantıların hoş ya da arzu edilir hâle getirilmesini değil; deneyimsel kaçınmanın azaltılarak bireyin içsel yaşantılarıyla daha işlevsel bir ilişki kurmasını hedefler. Kabul temelli müdahaleler, özellikle kaygı yaşayan bireylerin içsel deneyimlerini bastırmadan ya da onlarla savaşmadan karşılayabilmelerini desteklemek amacıyla kullanılmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

Psikolojik esnekliğin bir diğer temel süreci olan **bilişsel ayrışma**, bireyin düşüncelerini, zihinsel imgelerini ve anılarını gerçekliğin kendisi olarak değil, zihinsel olaylar olarak görebilmesini ifade eder. Bu yaklaşımda düşüncelerle mücadele etmek ya da onların içeriğini değiştirmek yerine, bireyin düşüncelerinden bir adım geri çekilmesi ve onları gözlemleyebilmesi hedeflenir. Bu yönüyle ayrışma, klasik bilişsel terapilerden farklı olarak düşünce içeriğinin doğrudan değiştirilmesine değil, düşünceyle kurulan ilişkinin dönüştürülmesine odaklanır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

“Şimdi ve burada” ile temas ise bireyin dikkatini tam farkındalıkla mevcut ana yöneltmesini ifade eder. Günlük yaşamda bireylerin sıklıkla otomatik pilota hareket ettikleri; geçmişe ya da geleceğe odaklanan düşüncelerle anda teması kaybettikleri görülmektedir. An’da olma becerisi, bireyin hem içsel yaşantılarıyla hem de dış çevresiyle gerçek ve doğrudan temas kurmasını sağlayarak işlevsiz davranış örüntülerinin fark edilmesine ve daha işlevsel davranışların geliştirilmesine katkı sunar. Farkındalık temelli terapilerde bu süreç, bireyin yaşantısıyla kurduğu bilinçli temas ve “kendindelik” hâli olarak ele alınmaktadır (Baer, 2003; Hayes ve ark., 2011).

1980’lerden itibaren bilişsel-davranışçı çatı altında bazı araştırmacılar, insan davranışını açıklayan kanıta dayalı yeni modeller incelemiştir. Bu “yeni dalga” yaklaşımların başlıca özellikleri:

- Psikopatolojiyi yapısal bozukluk yerine organizma-çevre etkileşimi bağlamında ele almak,
- İçsel yaşantıları değiştirmek yerine kabul vurgusu yapmak,
- İşlevselliği merkezi kavram olarak öne çıkarmak,
- Tanısal etiketlerdense klinik açıdan anlamlı davranış analizine odaklanmaktır.

“Üçüncü dalga” olarak bilinen bu yaklaşımların çekirdeğinde psikolojik esneklik modeli yer alır. Model, bilinçli bireyin içinde bulunduğu ana tam temas etme ve uzun vadeli değerler doğrultusunda davranışı sürdürme veya değiştirme kapasitesini “psikolojik esneklik” terimiyle tanımlar.

Düşünceler, duygular ve bedensel duyular gibi içsel yaşantıları üzerinde oynamaya, yargılamaya ya da bastırmaya kalkmadan, oldukları hâliyle tecrübe edebilme süreci psikolojik esnekliğin özünü oluşturur. Bu esnekliğe sahip bireyler, hoşlanmadıkları yaşantıları engellemek ya da kontrol etmek yerine onlarla doğrudan temas kurmaya yatkındır; savaşımayı bırakıp kabule yöneldiklerinde, zamanla enerjilerini uzun vadede önemsedikleri değerlere ve niteliklere aktarabildikleri görülür. Böylelikle kişiler, sıkıntılı deneyimlerle yüz yüze gelirken dahi kendi anlamlı amaçları doğrultusunda davranış seçebilir ya da sürdürmeyi başarabilir (Fledderus vd., 2013). Deneyime bu açıklık ve değer merkezli hareket etme derecesi arttıkça yaşam kalitesi de yükselir; kaçınılmaz güçlüklerle karşılaşıldığında daha etkili davranış kalıpları sergilenir (Harris, 2016: 34-35). Psikolojik esneklik, hem psikopatolojiyle hem de iyilik hâliyle ilişki gösteren ampirik kanıtlara sahiptir. Gelişimsel psikopatoloji modelleri ve psikoterapide değişim mekanizmalarını açıklayan kuramlar, duygu-düşünce-davranış esnekliğinin uyum ve tedavi başarısını öngördüğünü savunur (Cole, Michel ve Teti, 1994). Araştırmalar, katı tepki örüntülerinin yüksek depresyon düzeyleriyle bağlantılı olduğunu göstermiştir (Chawla ve Ostafin, 2007; Kashdan ve Rottenberg, 2010; Levin vd., 2012). Psikolojik esneklik özellikle duygu durum (Stange, Alloy ve Fresco, 2017) ve anksiyete bozukluklarında (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006) kritik görünür; örneğin esnek düşünce-duygu düzenleme güçlüğü, majör depresyon riskini artırırken, anksiyete bozuklukları korkudan kaçınma ve istenmeyen düşünceleri yönetmedeki katılıkla karakterize olur (Kashdan vd., 2006; Roemer vd., 2005). Öte yandan yüksek psikolojik esneklik, artan yaşam kalitesi, anlam arayışı, olumlu ilişkiler ve bedensel sağlıkla pozitif bağlantıdadır (Bond ve Bunce, 2003; Gloster vd., 2017; Hayes vd., 2006; Marshall ve Brockman, 2016). Böylece psikolojik esneklik, olumsuz (psikopatoloji) ve olumlu (iyi oluş) işlevsellik göstergelerinin her ikisiyle ilişkili görünmektedir.

Psikolojik esneklik, literatürde “karanlık at” ya da “tanımı kaygan yapı” diye anılır (Kashdan ve Rottenberg, 2010); çünkü yerine geçen ya da benzer süreçleri işaret eden pek çok terim vardır: bilişsel esneklik, başa çıkma esnekliği, açıklayıcı esneklik vb. (Fresco vd., 2007; Lezak vd., 2004; Martin ve Rubin, 1995). Öğrenilmiş çaresizlik ve umutsuzluk kuramları,

depresyon riskini kötümser açıklama tarzına; Beck'in modeli ise işlevsiz şemalara bağlar. Seligman (1981) danışana iyimserlik aşılama'yı hedef koyar; oysa olayı yeniden yorumlamak yerine esnek açıklamalar üretmek daha uyumlu olabilir; burada kastedilen bilişsel esnekliktir (Fresco vd., 2007). Bu kavramların psikolojik esneklikle nerede kesiştiği henüz netleşmemiştir; örtüşmeyi görmek için ayrıntılı analiz gerekir. Çeşitli kuramsal gelenekler, çok sayıda esneklik terimini ve ölçüm yaklaşımını temellendirmiştir. Nöropsikoloji penceresinden bakıldığında, esnekliğe dair araştırmalar 20. yüzyılın ortalarına uzanır (Schultz ve Searleman, 2002); günümüzde de duygu düzenleme, farkındalık-kabul, sosyal/personalık psikolojisi ve nöropsikolojiyi birleştiren çalışmalar yaygındır. Bu doğrultuda psikolojik esneklik, kişinin değişken durum taleplerine uyum sağlama, zihinsel kaynakları yeniden yapılandırma, bakış açısını değiştirme ve rekabet hâlindeki istek, ihtiyaç ve yaşam alanlarını dengeleme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Genel olarak bakıldığında, psikolojik esnekliğin pek çok psikiyatrik bozukluk için risk faktörü oluşturabileceği (Biglan vd., 2008), yaşam kalitesiyle ve iyi oluşun farklı bileşenleriyle kuvvetli bağlantılar sergilediği (Chawla ve Ostafin, 2007; Hayes vd., 2006) ve hem sağlıklı bireylerde hem de klinik örneklemelerde psikopatolojiyi azaltmada etkili olabildiği yönünde bulgular vardır (Brinkborg vd., 2011; Clarke vd., 2012; Fledderus vd., 2013). Bu nedenle, psikolojik esnekliğin tanımını netleştirmek ve geçerli ölçüm araçları geliştirmek, alanın ilerlemesi açısından kritik bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

1.2.2. Psikolojik Esneklik ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Son yıllarda Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) omurgasını oluşturan psikolojik esneklik kavramı öne çıkmıştır (Vaughan-Johnston vd., 2017). ACT üçüncü kuşak davranışçı kuramlardan birisidir ve bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etme stratejilerine odaklanır (Hayes ve Strosahl, 2004). ACT'nin amacı, bireyin sahip olduğu duygular, düşünceleri, tutum ve davranışların farkına varıp onları kabullenmesini sağlayarak bireyin değerlerine hizmet eden davranışlara yönelebilmesini sağlamaktır (İzgiman, 2014). ACT yaklaşımında psikolojik olayları değiştirmek veya ortadan kaldırmak değil bireyin bu olaylarla olan bağlantısını değiştirmek hedeflenmektedir. Böylelikle bu olayların bireyler üzerindeki etkileri de değişmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, ve Lillis, 2006). Varoluşçuluk yaklaşımına benzer biçimde ACT yaklaşımında da birey acı verici olayları tecrübe etse dahi yine de yaşamda bir anlam bulabileceği öngörülmektedir (Hayes ve Smith, 2005). ACT yaklaşımının temelinde işlevsel bağlamsalılık bulunmaktadır ve buna uygun

olarak değerlerin anlamlı bir yaşam ve anlamlı bir terapi için kritik bir öneme sahip olduğu varsayılır (Hayes, Follette ve Linehan, 2011).

Günlük hayatta “neden yaşıyorum?” sorusuna verilen yanıtlar değerleri oluşturur. ACT yaklaşımında değerler netleşmeden ayrışma ya da kabul teknikleri istenen sonucu vermez; terapinin nihai hedefi, değerlerle uyumlu davranışların gelişmesidir. Bu bölümde davranış aktivasyonu, maruziyet ve beceri eğitimi gibi klasik davranışçı müdahalelerden yararlanılır.

Özellikle araştırmacılar, ACT alanında yaygınca kullanılan Kabul ve Kararlılık Terapisi Ölçeği’nin (AAQ-II) güncel çalışmalarda hangi biçimde değerlendirildiğini tartışmaya açmışlardır (Bond vd., 2011; Hayes vd., 2006; Gámez vd., 2011; Gloster vd., 2017; Tyndall vd., 2019; Wolgast, 2014). Böylece psikolojik esneklik, “yeni” bir kavram gibi popülerlik kazanmış (Traxler vd., 2025) olsa da, esneklikle ilgili terimler ve kuramlar ACT ortaya çıkmadan çok önce de mevcuttu. Dolayısıyla psikolojik esnekliği incelemek isteyen bir araştırmacı, ACT’in sınırlarını aşan sayısız tanım, ölçüm ve teoriyle karşılaşmaktadır. Literatürdeki bu çeşitlilik, kavramsal uzlaşının zayıf kalmasına ve birikimli bilginin önünde engel teşkil eden tartışmalı ölçümlere yol açmaktadır. Bu nedenle alanyazında kapsamlı taramalar yapılarak psikolojik esnekliğe dair tanımların içeriği ile bu yapıyı ölçen araçların niteliği gözden geçirilmiş; tanımsal bir ortak zemin yaratılması ve ölçüm eksikliklerinin belirlenerek yeni ölçek geliştirme önerileri sunulması amaçlanmıştır (Lilienfeld ve Strother, 2020).

Psikolojik esnekliğin hem psikopatolojiyle hem de esenlikle güçlü bağlara sahip olduğu ileri sürülmektedir (Chawla ve Ostafin, 2007; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu ilişkilerin geçerliliği, yapının sağlıklı biçimde ölçüldüğü varsayımına dayanır. ACT perspektifli çalışmaların çoğu, psikolojik esnekliği AAQ-II aracılığıyla değerlendirir (Bond vd., 2011). Ne var ki AAQ-II’nin psikometrik özellikleri giderek tartışmalı hâle gelmiştir: Ölçeğin güvenilirlik katsayılarının değişken olduğu ve ayırt edici geçerlilik sorunları içerdiği raporlanmaktadır (Gámez vd., 2011; Kashdan vd., 2020; Wolgast, 2014). Bazı araştırmacılar AAQ-II’nin aslında psikolojik esnekliği değil, nevrotiklik ve olumsuz duygulanımı ölçtüğünü savunmaktadır (Gámez vd., 2011; Kashdan vd., 2020; Rochefort vd., 2018).

Ayrıca ölçeğin güncel kullanımı, hem ilk sürüm AAQ-I’in (Hayes vd., 2004) hem de AAQ-II’nin (Bond vd., 2011) özgün hedefiyle uyumsuz görünmektedir; zira her iki versiyon da psikolojik esneklikten ziyade deneyimsel kaçınma ve psikolojik “esneksizlik” düzeyini saptamak amacıyla tasarlanmıştır. Nitekim Bond vd. (2011) deneyimsel kaçınmanın

depresyon, anksiyete, stres ve genel psikolojik sıkıntıyla pozitif yönde ilişkili, dolayısıyla ruh sağlığı açısından risk oluşturduğunu göstermiştir.

ACT kuramı psikolojik esnekliği birbiriyle ilişkili altı süreçten oluşan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu altı boyut kabul, değerler, bilişsel ayrışma, şimdiye odaklanmak, bağlamsal olarak kendilik ve değişime kararlılıktır (Rolffs, Rogge ve Wilson, 2018).

Kabul: Birey yaşamında kaçıp kurtulmak ve unutmak istediği deneyimlere sahip olur. Ancak, ne kadar çabalarsa çabalasın bu deneyimlerden kurtulmak mümkün olmaz. Yaşamdaki diğer uyarıcılar bu istenmeyen deneyimleri bir şekilde bireye hatırlatmaktadır. Ayrıca, bireyin bu deneyimlerden kaçınması ve onları bastırmaya çalışması bireyin davranışlarında ve psikolojisinde istenmeyen bir takım yansımalar da neden olabilmektedir (Hayes, 2004: 650). Bu nedenlerle bu deneyimlere karşı kabul tutumunu göstermek daha uygun bir yol olarak görünmektedir. Kabul, bireyin kendi içsel durumunu yargılamadan, etkisini ve şiddetini değiştirmeden gözden geçirmesi ve benimsemesidir. Kabul tutumu, rahatsız edici deneyimlerin bireyin zihnini meşgul etmesini önleyerek bireyin enerjisini kendi amaçları ve değerleri doğrultusunda kullanmasına yardım etmektedir (Yavuz, 2015).

Değerler: Değer bir şeyin azlığı veya çokluğu ile ilişkili değildir. Değer bir kıymet ifadesidir ve olgunun özülüyle ilişkilidir. Değer, olguya anlam ve önem kazandırır (Ersanlı, 2012: 171). Değerler bireyin tutum ve davranışlarına yön verir ve onun hayatına bir anlam katar (İzgiman, 2014). Bireyin tecrübe ettiği duygu ve düşünceler acı verici olsa dahi değerler söz konusu olduğunda bu duygu ve düşünceler daha tahammül edilebilir olmaktadır (Hayes, 2004). Birey, açık ve net değerlere sahip olduğunda davranışlarını uzun vadeli hedeflerine hizmet edecek biçimde gerçekleştirilebilmektedir (Yavuz, 2015).

Bilişsel Ayrışma: Birey günlük yaşantısında istemli veya istem dışı olarak zihnine hücum eden pek çok düşünceyi deneyimlemektedir. Bilişsel ayrışma, bireyin zihninden geçen düşünceleri sadece birer düşünce olarak değerlendirmesi ve bu düşüncelerin kontrolsüz biçimde davranışlarına yansımaları önlemesidir. Tersine, bilişsel birleşme ise bireyin zihnine hücum eden düşünceleri esas alarak değerlerinin ve hedeflerinin zıddına davranışları gerçekleştirmesidir. Bireyin bu kontrolsüz davranışı onun uyumunu bozacağı gibi yaşamındaki değerlerden ve hedeflerden de uzaklaşmasına neden olacaktır (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006).

Şimdiye Odaklanma: Bireyin bilişsel ayrışmadan da yararlanarak geçmişteki olumsuz tecrübelerin üzüntüsünden ve geleceğin kaygısından kurtularak şimdiye odaklanması onun

zorluklarla mücadelesinde daha başarılı olmasına yardım etmektedir (Yavuz, 2015; Ögel, 2012).

Harekete Geçmek: Bireyin değerleri ve yaşamda hedeflerinin bulunması arzulanan bir durumdur. Ancak, bireyin değerlere sahip olması ve hedeflerinin bulunması ve hatta bunların birey tarafından sözlü olarak şiddetli bir biçimde savunuluyor olması bunların hayata geçirilip gerçekleştirileceği anlamına gelmemektedir (İzgiman, 2014). Bireyin yaşamdaki hedeflerine ulaşabilmek için değerlerine uygun bir biçimde harekete geçmesi gerekmektedir (Terzi ve Engüner-Tekinalp, 2013).

Bir Bağlam Olarak Kendilik: Bireyin zihninde kendisiyle ilgili bir imajı ve bu imaj etrafında görüntülenmiş bir hikâyesi bulunmaktadır. Bireyin bu hikayelere bağlanma düzeyleri yükseldikçe bunların bireyin yaşamında yeri ve önemi de artmaktadır (Yavuz, 2015). ACT, bireyin zihnindeki bu imaj ve hikayenin farkına varmasını ve bunların yaşamın gerçekleriyle uyum sağlamasını hedeflemektedir (Ögel, 2012). Bireyin değerler ve yaşamdaki hedefleri dikkate alarak hayata değer katan uzun vadeli davranışlara yönelmeleri amaçlanmaktadır (Yavuz, 2015).

1.2.3. Psikolojik Esnekliği Etkileyen Kişisel Faktörler

Psikolojik esneklik içsel ve dışsal pek çok faktör tarafından etkilenmektedir (Schele vd., 2021). Psikolojik esnekliği etkileyen öncelikli içsel faktörler arasında kişilik özellikleri yer almaktadır (Steenhaut vd., 2019). Yapılan araştırmalar, psikolojik esneklik ile kişilik özellikleri arasında güçlü ilişkiler olduğunu göstermiştir. Olumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde daha yüksek düzeyde psikolojik esneklik görülürken düşük psikolojik esnekliğe sahip bireylerin daha çok olumsuz kişilik özelliklerine sahip oldukları tespit edilmiştir (Asıcı ve İkiz, 2015).

Psikolojik esnekliği etkileyen içsel faktörler bir diğeri bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi demografik özellikleridir. Önceki araştırmalar bireylerin cinsiyetlerine göre psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir biçimde değiştiğini tespit etmişlerdir (Mehra vd., 2021; Atabay-Gazioğlu, 2023; Aydoğdu, Demir ve Demir, 2023). Yaş da psikolojik esneklik düzeyini belirleyen bir diğer demografik faktördür ve yaş ilerledikçe psikolojik esneklik düzeyinin arttığı saptanmıştır (Gentili vd., 2019). Psikolojik esnekliğin eğitim düzeyine göre farklılaştığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Atabay-Gazioğlu, 2023).

Bazı dışsal faktörler de bireyin psikolojik esneklik düzeylerini etkilemektedir. Aile ortamı bu dışsal faktörden önde gelenlerden birisidir. Birey bebeklikten itibaren ebeveyninden bizzat aldığı telkinlerle ve onların davranışlarını taklit ederek bilişsel ve duygusal gelişimini sürdürmektedir. Bu nedenle ebeveyn tutumu bireyin psikolojik gelişimini etkilemektedir (Kılıç vd., 2015; Yurduşen vd., 2013). Araştırmalar ebeveynin takındığı demokratik ebeveyn tutumunun bilişsel esnekliği olumlu bir biçimde etkilediğini tespit ederlerken otoriter ebeveyn tutumunun bilişsel esnekliği olumsuz bir biçimde etkilediğini saptamışlardır (Bilgin, 2009).

Bireyin sosyal ilişkileri ve etkileşimleri de psikolojik esneklik düzeylerini etkileyen dışsal faktörler arasındadır. Birey daha çok sosyal etkinliklere katıldıkça ve sosyal ilişkilerini geliştirdikçe psikolojik esnekliği de gelişmektedir.

Sportif etkinliklere katılmanın psikolojik esneklik üzerinde pozitif etkileri olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Kangasniemi vd., 2014). Diğer bir araştırmada düzenli spor yapan çocukların psikolojik esneklikleriyle bilgisayar oyunları ile vakit geçiren çocukların psikolojik esneklikleri karşılaştırılmış ve düzenli spor yapan çocukların psikolojik esneklikleri daha yüksek bulunmuştur (Menteş, 2019). Sportif etkinliklerin psikolojik etkinlik üzerindeki etkileri için güçlü deliller bulunsa da spor dallarının sosyalleşme açıklık açısından taşıdıkları farklılıklar nedeniyle farklı spor dallarının psikolojik esneklik üzerinde farklı düzeylerde etkisi olacağı öngörülmektedir (Aslan, 2018).

1.2.4. Psikolojik Esneklik/Katılık İle İlgili Araştırmalar

Literatürde psikolojik esneklikle ilgili daha önce yapılmış olan araştırmalardan örnekler aşağıda kronolojik sıraya göre sunulmuştur.

Seyrek ve Ersanlı (2017) tarafından 723 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada öğrencilerin psikolojik esneklikleriyle yaşamdaki anlam arayışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin psikolojik esneklikleri ile anlam arayışları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgulara dayanılarak öğrencilerin psikolojik esneklikleri arttığı zaman onların yaşamda anlam arama çabalarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kuşcu (2019) tarafından 384 evli bireyle yapılan araştırmada evlilik uyumu, psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, psikolojik esneklik ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu, psikolojik esneklik düzeyi arttığı zaman evlilik uyumunun da arttığını göstermiştir. Evlilik uyumu ile kendini

affetme arasında ise negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmada psikolojik esnekliğin ve kendini affetmenin evlilik uyumunun iki önemli belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Toprak, Arıca ve Yavuz (2020) tarafından İstanbul’da bir tıp fakültesindeki 81 öğrenciyle yapılan araştırmada tükenmişlik, değerler ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, psikolojik esnekliğin öğrencilerin tükenmişliği üzerinde pozitif yönlü bir etki yarattığını göstermiştir. Entelektüel değerlerin ise öğrencilerin tükenmişliği üzerindeki etkisi negatif yönlü olarak bulunmuştur. Öğrencilerin materyalist değerlerinin ise tükenmişlik üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Araştırmada ayrıca erkek ve kadın öğrencilerin psikolojik esneklikleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı da belirlenmiştir.

Meşe (2021) tarafından yaşları 18-59 arasında değişen 399 yetişkinle yapılan araştırmada çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık, psikolojik esneklik, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Bulgular cinsiyete ve yaşa göre psikolojik esnekliğin farklılaştığını göstermiştir. Araştırmada psikolojik esnekliğin depresyon, anksiyete ve stresi negatif yönlü etkilediği bulunmuştur. Bu bulgulara dayanılarak psikolojik esneklik düzeyleri arttığı zaman depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bakalım ve Şanal Karahan (2022) tarafından Türkiye’nin farklı illerinde ikamet eden 324 yetişkinle yapılan araştırmada şefkat korkusu ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular psikolojik esnekliğin şefkat korkusunun anlamlı bir belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Yetişkinlerin şefkat korkularının psikolojik esneklik düzeylerine bağlı olarak anlamlı biçimde farklılaştığı ortaya çıkartılmıştır.

Sağar (2022) tarafından Akdeniz Bölgesinde farklı illerde yaşayan 366 yetişkinle yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin ve problem çözme becerilerinin yetişkinlerinin sosyal medya bağımlılığını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları, hem psikolojik esnekliğin hem de problem çözme becerilerinin yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığının anlamlı belirleyicileri olduğunu göstermiştir. Hem psikolojik esnekliğin hem de problem çözme becerilerinin yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri negatif yönlüdür. Yetişkinlerin psikolojik esneklikleri ve problem çözme becerileri arttığı zaman onların sosyal medya bağımlılığının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ateş ve Sağar (2022) tarafından yapılan araştırmada Türkiye’deki farklı üniversitelerdeki eğitim fakültelerinde eğitim görmekte olan 438 öğrenciyle yapılan araştırmada psikolojik

esnekliğin, özyeterliğin ve iletişim becerilerinin öğrencilerin yaşam doyumları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada öğrencilerin psikolojik esneklikleri ile onların özyeterlikleri ve iletişim becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Araştırmada ayrıca öğrencilerin psikolojik esnekliğinin, özyeterliğinin ve iletişim becerilerinin onların yaşam doyumlarının pozitif yönlü anlamlı belirleyicileri olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin psikolojik esneklikleri, özyeterlikleri ve iletişim becerileri arttığı zaman onların yaşam doyumlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özcan ve Karagöz (2023) tarafından 204 evli bireyle yapılan araştırmada psikolojik esneklik ile sorun çözme becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Evli bireylerin psikolojik esneklikleri ile sorun çözme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin psikolojik esneklikleri arttığı zaman onların sorun çözme becerilerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. psikolojik esnekliğin cinsiyete, yaşa ve çocuk sayısına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Atabay-Gazioğlu (2023) tarafından 18-68 yaşları arasındaki 263 yetişkinle yapılan araştırmada ölüm kaygısının, anlamsızlığın, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve psikolojik esnekliğin psikolojik belirtiler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, ölüm kaygısının, anlamsızlığın, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve psikolojik esnekliğin psikolojik belirtilerin anlamlı birer belirleyicileri olduğunu göstermiştir. Ölüm kaygısının, anlamsızlığın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkileri pozitif yönlü iken psikolojik esnekliğin psikolojik belirtilen üzerindeki etkisi negatif yönlüdür. Araştırmada erkeklerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik esnekliğin eğitim düzeylerine göre farklılaştığı da tespit edilmiştir.

Aydoğdu, Demir ve Demir (2023) tarafından Bursa’da görev yapan 373 öğretmenle yapılan araştırmada öğretmenlerin psikolojik esneklikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, psikolojik esnekliğin anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarının öğretmenlerin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Diğer taraftan, psikolojik esnekliğin değerler ve değerlere uygun davranma alt boyutunun öğretmenlerin yaşam doyumunu pozitif yönlü ve anlamlı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esnekliğin medeni duruma ve eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı, bununla birlikte kadınların psikolojik esnekliklerinin erkeklerinkinden yüksek olduğu bulunmuştur.

Çakır ve Dilmaç (2023) tarafından Türkiye’nin farklı illerinde görev yapan 350 öğretmenle yapılan araştırmada duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki

ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, öğretmenlerin duygusal farkındalıklarının psikolojik esnekliklerini ve yaşam doyumlarını pozitif yönlü etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin yaşam doyumlarını pozitif yönlü etkilediği tespit edilmiştir. Araştırmada, öğretmenlerin duygusal farkındalıklarının psikolojik esneklikleri üzerinden yaşam doyumlarını dolaylı bir biçimde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Beyazgül (2024) tarafından İstanbul ilinde farklı ilçelerde ikamet eden 272 ortaokul ve lise öğrencisiyle yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin ve yalnızlığın ergenlerin sınav kaygılarını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Bulgular, psikolojik esnekliğin ve yalnızlığın ergenlerin sınav kaygısının pozitif yönlü öngörücüleri olduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca kız öğrencilerin sınav kaygılarının daha yüksek olduğunu da göstermiştir.

Kabasakal ve Yıldız (2024) tarafından 421 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik esneklik, pozitif ve negatif duygular arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bulguları öğrencilerin psikolojik esnekliğinin psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Diğer bir deyişle, öğrencilerin psikolojik esneklikleri arttıkça zaman onların psikolojik sağlamlıklarının da arttığı belirlenmiştir. Benzer biçimde, öğrencilerin pozitif duygularının da psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğu saptanmıştır. Tersine, öğrencilerin negatif duygularının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin negatif yönlü ve anlamlı olduğu bulunmuştur.

Can (2025) tarafından 639 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin psikolojik esnekliklerinin onların psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönlü etkilediğini göstermiştir. Tersine, öğrencilerin psikolojik katılığı ise onların psikolojik iyi oluşlarını negatif yönlü etkilemektedir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının ve psikolojik esnekliklerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Çelik (2025) tarafından Türkiye'nin farklı illerinde ikamet eden 410 yetişkinle yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin ve öz-kontrolün dijital stres üzerine etkisi incelenmiştir. Bulgular, psikolojik katılık dijital stres düzeyini artırırken psikolojik esnekliğin stresi azalttığı tespit edilmiştir. Psikolojik esnekliğin öz-kontrol üzerinde de pozitif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, öz-kontrolün dijital stres üzerinde negatif yönlü bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

İşgör, Çiçek ve Süzgeç (2025) tarafından Akdeniz Bölgesindeki bir ilimizde görev yapan 262 ilköğretim öğretmeniyle yapılan araştırmada öğretmenlerin psikolojik esneklikleri, yaşam doyumları ve merhamet doyumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin yaşam doyumunu pozitif yönlü olarak etkilediğini göstermiştir. Diğer bir deyişle, öğretmenlerin psikolojik esneklikleri arttığı zaman onların yaşam doyumları da artmaktadır. Psikolojik esneklik merhamet doyumunu da pozitif yönlü olarak etkilemektedir. Merhamet doyumunun da yaşam doyumunu üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Böylece, öğretmenlerin psikolojik esneklik merhamet doyumunu üzerinden de dolaylı olarak yaşam doyumunu pozitif yönlü olarak etkilemektedir.

Sarımen-Ündar (2025) tarafından Ankara'nın Keçiören ilçesindeki farklı okullarda öğrenim gören 14-18 yaşlarındaki 494 öğrenciyle yapılan araştırmada psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin psikolojik esnekliğinin problem çözme becerilerini pozitif bir biçimde etkilediğini göstermiştir. Öğrencilerin psikolojik esnekliği onların psikolojik sağlamlığını da pozitif bir biçimde etkilemektedir. Araştırmada öğrencilerin problem çözme becerilerinin de psikolojik sağlamlığı pozitif bir biçimde etkilediği tespit edilmiştir.

Bu durumda, öğrencilerin psikolojik esnekliğinin onların psikolojik sağlamlığını hem doğrudan hem de problem çözme becerileri üzerinden dolaylı bir biçimde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Vangölü ve Tanhan (2025) tarafından 15-17 yaş aralığındaki lise öğrencileriyle yapılan deneysel araştırmada Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresif belirti düzeyleri üzerine olan etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, ACT yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esnekliklerini artırmakta ve onların depresif belirtini azaltmakta etkili olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, ACT yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde anlamlı bir etkisi tespit edilmemiştir.

Barkale-Şahin (2025) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkilerde psikolojik esneklik, ilişki kalitesi ve affetme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, affetme arttığı zaman psikolojik esnekliğin de arttığını göstermiştir. Psikolojik esneklik arttığı zaman ise ilişki kalitesinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Affetmenin ilişki kalitesi üzerinde doğrudan bir etkisi tespit edilmemiştir. Bununla birlikte, affetme psikolojik esneklik üzerinden romantik ilişkilerin kalitesini pozitif yönlü etkiliyor görünmektedir.

1.3. Psikolojik Dayanıklılık

1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Son yıllarda psikoloji alanında öne çıkan başlıca yaklaşımlardan birisi insanların bağlamsal zorluklardan etkilenme derecelerinin kişiden kişiye değiştiği gerçeğidir. Yaşamları boyunca bireylerin, gündelik sıkıntılardan ağır stres yaratan olaylara kadar pek çok güçlükle karşılaştıkları bilinir. Bonanno ve Mancini (2008), insanların büyük çoğunluğunun hayatları boyunca en az bir “potansiyel travmatik” olay yaşadığını vurgular. Buradaki “potansiyel” sözcüğü kritiktir; zira bu ifade, olaya verilen tepkinin, o olayın gerçekten travmaya dönüşüp dönüşmeyeceğini belirlediğine dikkat çeker. Aynı zorlukları yaşayan bireylerin bir kısmı duygusal-davranışsal bozulmalar geliştirirken, kimileri bu zorluklarla daha iyi başa çıkmaktadır. Bazıları da bir sorun yaşalar dahi bu durum onları başlangıç noktasından daha ileriye taşıyabilmektedir (Belsky ve Pluess, 2013; Fletcher ve Sarkar, 2013).

Bazı kişilerin olumsuzluklarla nasıl bu kadar başarılı baş edebildiği sorusu, işlevselliğinde bozulma yaşayan bireylerde “ne eksik?” kadar, güçlü kalanlarda “ne doğru?” sorusuna yönelerek bakışı değiştirmiştir. Psikolojik dayanıklılık araştırmaları, yalnızca psikopatolojiye odaklanan eksiklik temelli modellerden, önleme ve güçlendirme boyutuna da bakan yetkinlik temelli modellere doğru bir paradigma kaymasına zemin hazırlamıştır (Southwick vd., 2014).

“Resilire” ya da “resilio” köklerinden türeyen psikolojik dayanıklılık, kelime anlamıyla “geri sıçrama” fikrine dayanır (Manyena vd., 2011). Türkiye’deki lisansüstü çalışmalar, kavram için psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, yılmazlık, kendini toparlama ve psikolojik güçlendirme gibi karşılıklar kullanmışsa da bu metinde “psikolojik dayanıklılık” terimi tercih edilmiştir (Akfirat ve Özsoy, 2021; Işık, 2016).

Kavramın geçmişi tahmin edilenden eskidir: Francis Bacon’un 1625’teki metninden önce, Seneca ve Cicero’nun eserlerinde dayanıklılığa atıf bulunur; ayrıca 1800’lerde felaket sonrası toparlanmayı anlatmak için kullanıldığı görülür (Aleksander, 2013). Richardson (2002), psikolojik dayanıklılık araştırmalarının üç dalgada ilerlediğini belirtir. İlk dalga, risk faktörlerine odaklanmaktan bireyin güçlü yanlarının keşfine yönelen paradigma değişimidir. Bunu izleyen çalışmalar, ruh sağlığının ve dayanıklılığın göstergesi olabilecek güçlü özellikleri tanımlamaya yoğunlaşmış; bu dönemin önemli katkısı, kişilerin zorluklardan çıkmasını kolaylaştıran nitelikleri saptamak olmuştur (Buss, 2000; Diener, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Böylece literatürde dayanıklılığı artıran koşulların ayrıntılı

listesi ortaya çıkmış; risk faktörlerinden bireysel güçlü yönlerin geliştirilmesine doğru düşünsel dönüşüme zemin hazırlanmıştır (Richardson, 2002).

Psikolojik dayanıklılık araştırmalarının ikinci dalgası, ilk dalgada belirlenen dayanıklılık özelliklerinin birey tarafından hangi süreçlerle edinildiğini keşfetmeye odaklanmıştır. Bu yaklaşım, dayanıklılığı stresörler ve değişimle başa çıkmaya yönelik dinamik bir süreç olarak ele almış; koruyucu faktörlerin tanımlanması, güçlendirilmesi ve çeşitlendirilmesine kapı aralamıştır. Böylece kavram yalnızca “ilk hâline dönme” anlamını aşarak, zorluklar yoluyla büyüme ve uyum sağlama fikrini de kapsayacak biçimde genişlemiştir.

Üçüncü dalga araştırmalarının merkezinde ise “birey yeniden bütünleşip gelişmek için gereken kaynak ve motivasyonu nerede bulur?” sorusu yer alır. Bu soruyu tartışmak, aslında üçüncü dalganın köklerinin en eski dalgaya dayandığını; yanıtların hem geçmişin verileriyle hem de geleceğin olasılıklarıyla şekilleneceğini gösterir. Böylesine geniş bir perspektif, psikolojiyle birlikte pek çok disiplini iş birliğine çağırır. Yine de dayanıklılığın tüm insanlarda doğuştan var olduğuna, her bireyin değişim ve dönüşüm kapasitesine sahip bulunduğuna vurgu yapıldığında, yanıtları ararken insan doğasını araştırmayı sürdürmek kaçınılmaz görünür.

Psikolojik dayanıklılık literatüre girdikten sonra, çalışma dönemlerinin tarihsel-sosyokültürel koşulları, araştırmacıların kuramsal yönelimleri ve incelenen örneklemeler doğrultusunda farklı tanımlar önerilmiştir.

Son yıllara ait kapsamlı bir derleme, literatürde ortaya çıkan tanımların beş ana başlıkta toplanabileceğini göstermiştir:

- Bir kısım çalışma, kayıp ve felaket gibi olaylar sonrası bireylerin nasıl iyileştiğini incelemiştir; olumsuz koşullara rağmen toparlanma, bireysel farkındalık ve aile-sosyal destekle beslenen dinamik uyum süreci aracılığıyla geleceğe yönelme yeteneğini dayanıklılık olarak ele almıştır.
- Başka araştırmacılar, zorlu durumlarla yüz yüze geldiğinde bireyin kendi özelliklerini kullanarak verdiği özgün tepkiye vurgu yapıp, stresten sonra psikolojik sağlamlığı ve kişisel gelişimi mümkün kılan değişebilir tutum-davranışlar üzerinden tanımlamıştır.
- Bir üçüncü grup, dayanıklılığı, stresli olaylar karşısında kaynak ve potansiyelleri geliştirip toparlanma becerisi olarak açıklamış; olumsuz deneyimler sonrasında eski işlevselliğe dönmeyi sağlayan etkili mekanizmaları ön plana çıkarmıştır.

- Bazı araştırmacılar ise olumsuz ya da değişken koşullarla başa çıkmayı, bireysel özelliklerle sosyal desteklerin etkileşimli bir uyum süreci olarak görmüş; dolayısıyla dayanıklılığı yalnızca kişide var olan bir nitelik değil, dinamik bir etkileşim biçimi olarak tanımlamıştır.

- Son olarak, psikolojik dayanıklılık stres yaratan koşullarla başa çıkma yeteneği olarak betimlenmiş; dayanıklı bireylerin bilişsel değerlendirmeleri, duygusal-davranışsal tepkileri ve kararları olumsuz şartlara uyumu kolaylaştıran süreçler olarak ele alınmıştır.

Özetle tüm bu tanımlar, dayanıklılık süreçlerinin bireyin kaynaklarını koruyup zenginleştirerek güçlenmesini, geçmişini olumlu biçimde yeniden düzenleyebilmesini ve zorlayıcı olaylarla yüzleşme kapasitesini artırdığını ortaya koyar. Dayanıklı tutumlar, kişinin yaşamını yeniden inşa etmesine, değişime açık kalmasına, zorluklar karşısında olumlu tepkilerle yeni bir denge kurmasına ve bütün bunları bir büyüme fırsatına dönüştürmesine aracılık eder. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen farklı faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler genel olarak üç başlık altında toplanmaktadır. Bunlar; risk faktörleri, koruyucu faktörlerdir ve olumlu sonuçlardır (Yazıcı, 2018; Masten, 2015). Aşağıda bu üç faktör ayrı başlıklar altında açıklanacaktır.

1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

1.3.2.1. Risk Faktörleri

Risk, istemeyen olumsuz bir durumun gerçekleşme ihtimalinin bulunmasını ifade eder (Yazıcı, 2018). Risk faktörleri ise istemeyen olumsuz durumun ortaya çıkma ihtimalini arttıran ve bu durumun süregelmesine neden olan faktörlerdir (Yazıcı, 2018; Gürgan, 2006). Psikolojik dayanıklılık açısından risk faktörü, psikolojik dayanıklılık açısından olumsuz sonuçlar doğurması tahmin edilen durumlar ve bu durumların devamlılığını ifade etmektedir (Yazıcı, 2018; Wright, Masten ve Narayan, 2013). Yetersiz beslenme, yetersiz sosyoekonomik durum, doğal afetler, reddedici anne-baba tutumu, aile içi şiddet, boşanma gibi faktörler psikolojik dayanıklılık açısından birer risk faktörü olarak sayılabilir.

Risk faktörleri birden fazla alanda sorunlar yaratarak bireyin gelişimine zarar vermektedir. Çocukluktan itibaren etkili olan risk faktörleri bireyin sağlıklı olarak yetişkinliğe ulaşmasına engel olmakta, davranış problemlerine ve ruh sağlığı sorunlarına neden olmaktadır (Armstrong, Birnie-Lefcovitch ve Ungar, 2005). Risk faktörleri bireyin uyumunu da olumsuz etkilemektedir. Psikolojik dayanıklılığın risk faktörleri bir biriyle yakından

ilişkilidir. Bir risk faktörü diğer risk faktörünü de beraberinde getirebilmektedir (Masten, 2015).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörlerini, bireysel faktörler, ailesel faktörler ve çevresel faktörler olarak üç başlık altında incelemek mümkündür (Gizir , 2007; Sağ, 2016). Psikolojik dayanıklılığı etkileyen bireysel risk faktörler bireyin kendisiyle ilişkili olan olumsuz öznel yapı ve sosyal açıdan yetersizlikle ilişkilidir. Bireyin kendisiyle ilgili olan bu yetersizlikler olumsuz koşullarla karşılaştığında onun uyum sorunu yaşamasına ve bu olumsuzluklarla baş edememesine neden olmaktadır (Ergün-Başak, 2012). Psikolojik dayanıklılığı etkileyen bireysel risk faktörlerine; sağlık sorunları, anksiyete, öfke, özgüven yetersizliği, erken doğum, kronik hastalıklar, düşük zekâ düzeyi, sorunla baş edebilme ve kendini kontrol etme yetersizliği gibi durumlar örnek olarak verilebilir (Gizir, 2007; Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Çekimser kişilik yapısı, uyumsuz kişilik yapısı, güvenli olmayan bağlanma stillerine sahip olma, gelişim sürecinde çocuk sahibi olma, madde bağımlılığı ve akademik başarısızlık da psikolojik dayanıklılığı etkileyen bireysel risk faktörleri arasında sayılabilir (Luthar, 2002; Gökçen, 2015).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen ailesel risk faktörler birey açısından sorunlara neden olan ve bireyin üstesinden gelmekte zorlandığı aile kaynaklı faktörlerdir (Ergün-Başak, 2012). Genetik hastalıklar, aile içi şiddet, istismar, güvenli ve sıcak bir aile ikliminin bulunmaması ve ebeveynin boşanması gibi durumlar ailesel risk faktörlerindendir (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Aile üyelerinin suça karışması, ailede madde kullanımı ve aile üyelerinin ölümü veya ağır hastalığı da ailesel risk faktörleri arasındadır (Öz, 2009; Albayrak, 2018).

Ebeveynin çocuklarına ilgi göstermemesi, onları ihmal etmesi, onlarla yeterli ve sağlıklı ilişkiler geliştirememesi de ailesel birer risk faktörüdür (Cichetti, 2003; Carlson, 2001; Gökçen, 2015).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen çevresel risk faktörleri ise bireyin zorluklar yaşamasına ve bu zorluklarla başa çıkmasına etki eden birey ve aile dışındaki dışsal faktörlerdir (Ergün-Başak, 2012). Doğal afetler, savaşlar, okullardaki yetersiz ve yanlış eğitim, kötü arkadaş çevresi, olumsuz ekonomik koşullar ve zarar verici toplumsal normlar psikolojik dayanıklılığı etkileyen çevresel faktörlerdir (Gizir, 2007; Gökçen, 2015; Albayrak, 2018). Toplumsal şiddet, akran zorbalığı, arkadaş ve akraba desteğinin yokluğu/eksikliği de çevresel faktörler arasında sayılmaktadır (Gizir, 2007).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörlerinin birey üzerine olan tesirleri cinsiyet, ırk, etnik köken, inanç, kültür vb. sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterebilmektedir (Yazıcı, 2018; Fraser, Galinsky ve Richman, 1999).

1.3.2.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörler bireyin karşılaşacağı zorlukların olumsuz sonuçlarını azaltan, onun başa çıkma becerisini güçlendiren, bireyin yeni ve zorlu durumlara uyumunu artıran ve risklerin meydana gelme olasılığını azaltan faktörlerdir (Masten, 2001; Terzi, 2005). Psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörlere; sağlıklı bir gelişime sahip olmak, sağlıklı bir bedene sahip olmak, sağlıklı aileye sahip olmak, kişisel becerilere sahip olmak ve bunların farkında olmak, kişiler arası iyi ilişkiler kurup geliştirebilmek, diğer bireylerle farklı aktivitelere katılıp sosyalleşebilmek, başkalarıyla güçlü bağlar kurabilmek ve geleceğe dair umutlu olmak gibi durumlar örnek verilebilir (Sezgin, 2016). Bu ve benzeri koruyucu faktörler bireyin psikolojik dayanıklılığını artırır. Bu faktörler bireyin uyumunu ve direncini artırır, karşılaşabileceği riskleri engeller veya etkilerini azaltır ve ayrıca bireyin karşılaştığı zorluklarla baş etme becerisini güçlendirir. Bireyin psikolojik olarak daha sağlıklı ve yeterli hissetmesini, geleceğe karşı daha umutlu olmasını sağlar (Eskin, 2009). Böylece birey yaşamında karşılaştığı zorlukları aşarak, bu tecrübelerden ders alarak gelişir ve yaşam becerisi ve başarısı elde eder (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Risk faktörleri gibi psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörler de bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç başlık altında incelenebilir (Masten ve Reed, 2002; Abu Bakar, Jamaluddin, Symaco ve Darusalam, 2010). Sağlıklı olmak, cinsiyet, yaş, mizah, olumlu mizaç özellikleri, zekâ, içsel denetim, otonomi, benlik saygısı, kendini kabul edebilme, sosyal yetkinlik, iyimser ve umutlu olma psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu bireysel faktörler arasındadır. Etkin anne-baba rolü, sağlıklı iletişim ve etkileşimin olduğu aile ortamı ve destekleyici ebeveyn tutumu psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu ailesel faktörler arasındadır. Etkili ve yeterli okul eğitimi, olumlu arkadaş çevresi, yeterli ve zamanında arkadaş ve akraba desteği ise psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu çevresel faktörler arasında sayılabilir (Gizir, 2007).

1.3.2.3. Olumlu Uyum

Psikolojik dayanıklılık sahibi bireylerin olumlu duygulara sahip olması ve olumlu uyum göstermeleri beklenir. Psikolojik dayanıklılıkları yüksek bireyler duygularını kontrol altında

tutabilirler ve karşılaştıkları zorluklara karşı daha kolay uyum geliştirip bunların üstesinden gelebilirler (Yaşayanlar, 2018). Olumlu uyum, bireyin psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörler istifade ederek psikolojik dayanıklılığı etkileyen risklerin ortaya çıkmasını ve bunların olası zararlarını azaltmalarıyla ortaya çıkmaktadır. Bireyin olumlu uyumuyla pek çok arzulanan tutum ve davranışın bireyde görülmesi beklenmektedir. Bunlara kişisel gelişimin tamamlanması, sosyal sorumluluk sahibi olma, mutlu olma, umutlu olma, uyumlu olma, özyeterlik, kendini sevme, yaşam doyumu, başarılı sosyalleşme, akademik başarı, kötü alışkanlıklardan uzak durma, suça bulaşmama, psikopatolojinin bulunmaması örnek verilebilir (Gizir, 2007; Soylu, 2018).

1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığa İlişkin Teorik Yaklaşımlar

1.3.3.1. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, psikolojik sorunlara sadece dışa yansıyan haliyle değil aynı zamanda danışanın iç ve dış dünyasını bir bütün olarak ele alarak yaklaşan ve danışanın sahip olduğu olumlu özellikleri ön plana çıkartılarak onun yaşamında pozitif deneyimlerin artırılmasını hedefleyen bir yaklaşımdır (Peseschkian 1996). Birey yaşamı boyunca pozitif veya negatif pek çok farklı durum ve olayı tecrübe etmektedir. Bireyin bu tecrübeleri psikoloji bilimi için önemlidir. Bireyin deneyimlemekten haz aldığı veya fayda sağladığı deneyimler pozitif deneyimler olarak, diğer taraftan bireyin deneyimlemekten hoşlanmadığı veya zarar gördüğü deneyimler ise negatif deneyimler olarak adlandırılmaktadır (Blanchard ve Blanchard, 1968). Farklı yaklaşımlar bu deneyimlere farklı şekilde odaklanmışlardır. Örneğin, Psikanaliz yaklaşımı, negatif deneyimlerin bilinçaltında tutularak bilinç düzeyine çıkmalarına izin verilmemesinin insan psikolojisini etkilediğine dikkat çekmektedir.

Kabul-Kararlılık yaklaşımı da yine negatif deneyimlere odaklanarak bireyin psikolojik iyilik hali için negatif deneyimlerin kabul edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bilişsel veya davranışçı yaklaşım da benzer bir biçimde bireyin negatif deneyimlerinin terapilerde değiştirilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Pozitif psikoloji de bireyin negatif deneyimlerine vurgu yapmakta ve bu deneyimlerin bireyin yaşamı üzerinde geniş çaplı etkilerinin olduğuna dikkat çekmektedir. Pozitif psikoloji, danışanların yaşamlarındaki negatif deneyimlerin farkına varmalarını, bunların kendileri üzerindeki etkilerini görmelerini, bunların kendi yaşamını etkilediğini kabullenmelerini ve bu deneyimlere pozitif biçimde yaklaşarak bunlardan ders çıkartmayı hedeflemektedir (FChawla ve Ostafin, 2007). Pozitif psikoloji, negatif deneyimleri görmezden gelmek yerine onların farkına varmayı,

onları kabullenmeyi, pozitif biçimde yorumlanarak onlardan olumlu katkı elde etmeyi amaçlamaktadır (Eryılmaz, 2020).

Pozitif psikoloji, danışanı sadece psikolojik sorunları çerçevesinde değil ailesi, çocukları, yaşam örüntüsü, sosyal ve kültürel etkileşimleriyle bir bütün olarak ele alır. Danışanın sadece negatif tecrübelerine odaklanılmaz, aynı zamanda danışanın pozitif deneyimlerine, becerilerine ve ilişkilerini de odaklanılır. Danışanın negatif ve pozitif yanlarıyla bir bütün olarak kendisinin farkına varması, potansiyelini öğrenmesi, ortaya çıkmamış becerilerinin açığa çıkartılması ve mevcut becerilerinin de geliştirilmesi hedeflenmektedir. Böylece bireyin yaşama tutunması ve yaşam becerisinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Peseschkian, 1996). Pozitif psikoloji, diğer psikolojik yaklaşımların prensiplerinden istifade etmektedir. Bu bağlamda pozitif psikoloji, analitik prensiplere dayanan eklektik bir psikoterapi modelidir (Eryılmaz, 2020).

Pozitif psikolojinin odaklandığı yedi kavram vardır. Birbiriyle yakından ilişkili olan bu kavramlardan birisi de psikolojik dayanıklılıktır. Diğerleri öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, iyimserlik, umut, akış ve travma sonrası gelişimdir. Psikolojik dayanıklılığın, yaşamdaki zorluklara ve olumsuzluklara karşı bireye bir dayanma gücü verdiği ve bireyin böylece bu zorluklara daha esnek yaklaşıp onlardan daha az etkilendiği kabul edilmektedir (Tugade vd., 2004). Bireyin sahip olduğu öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, iyimserlik ve umut da psikolojik dayanıklılığını desteklemektedir.

1.3.3.2. Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapinin temellerini sosyal öğrenme, klasik koşullanma ve edimsel koşullanma gibi davranış kuramları oluşturmaktadır (Şenyuva ve Sungur, 2021). Bilişsel davranışçı terapi bu kuramlardan yararlanarak insan davranışlarında gözlemlenebilen ve ölçülebilen değişimler meydana getirmeyi amaçlayan kanıta dayalı bir tedavi yaklaşımıdır (Beck, 2021). Bilişsel davranışçı terapi geniş alanlarda her yaştan danışan grubuna uygulanabilmektedir. Sadece psikolojik bozuklukların tedavisinde kullanılmakla kalmaz, aynı zamanda bireye problem çözme becerileri kazandırmak ve bireyin yaşam kalitesini artırmak için de kullanılmaktadır (Özcan ve Çelik, 2017).

Bilişsel davranışçı terapi adından da anlaşıldığı üzere biliş olgusuna odaklanmaktadır. Biliş, duygusal girdilerin işlendiği, denetlendiği, depolandığı ve kullanılmak üzere geri çağırıldığı süreçlerin bütünüdür ve bireyin bilinç, düşünce, bellek, dikkat, öğrenme ve yargılama süreçleri bilince dayanmaktadır (Gündoğan, 2019). Bireyin bilişsel yapısını

şemalar ve otomatik düşünceler oluşturmaktadır. Şemalar temel inançlar, tutumlar, kurallar ve varsayımlardan oluşur ve bireyin karşılaştığı bu şemalar kullanılarak algılanır ve anlamlandırılır (Beck, 2021). Şemaların statik yapılarına karşın otomatik düşünceler daha spontanedir. Otomatik düşünceler stresli ve zorlu anlarda kendiliklerinden ortaya çıkarlar ve duruma ve ortama bağlı olarak farklılık gösterirler. Birey ani ve beklenmedik bir biçimde ortaya çıkan bu düşünceleri değil onların yol açtığı duyguları hissetmektedirler (Türkçapar, 2018).

Biliş ile birlikte bilişsel davranışçı yaklaşım çevresel koşullarla da ilgilenmektedir. Bireyin biliş süreci ile gözlemleyip anlamlandığı çevresel koşulların bireyin davranışlarını şekillendirdiği varsayılmaktadır (Kramer vd., 2014). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bireyin yaşadığı ve tecrübe ettiği olaylar onun inanç sistemlerini, düşünce yapısını ve tutumlarını şekillendirmektedir. Bireylerde gelişen olumsuz, işlevsiz ve sağlıklı bilgi işleme süreçleri nedeniyle birey olumsuz davranışlar sergilemektedirler (Leahy, 2018).

Bilişsel davranışçı terapi danışana otomatik düşünceleri ve bunlardan kaynaklanan duygular konusunda farkındalık kazandırmaya çalışır ve onun temel inançlarından kaynaklanan otomatik düşüncelerini değiştirmeyi hedefler. Danışanın şemalarına inilerek onun temel inançlarının, tutumlarının, kurallarının ve varsayımlarının farkına varması, bunların etkilerini görmesi sağlanır ve bunların daha uygun olanlarla değiştirilmesi hedeflenir. Bu şekilde danışanda olumsuzluklara yol açan davranışların değiştirilmesi amaçlanır. Danışana farklı duygu durumlarında koşulları değerlendirerek uygun tepki verme becerisi geliştirilmeye çalışılır (Beck, 2021).

Bilişsel davranışçı terapinin bu yaklaşımının, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırarak psikolojik dayanıklılığının gelişimine katkı sağladığı belirtilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011; Kashdan ve Rottenberg, 2010; Masten, 2014).

1.3.3.3. Sosyoekolojik Yaklaşım

Sosyo-ekolojik yaklaşım insan davranışını incelemek amacıyla 1979'da Bronfenbrenner tarafından geliştirilmiştir ve insan sağlığıyla ilgili araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır (Glanz vd., 2008). Sosyo-ekolojik yaklaşımın odaklandığı dört tür faktör grubu bulunmaktadır. Bunlar bireysel faktörler, sosyal ve kültürel faktörler, fiziksel (çevresel) faktörler ve politik faktörlerdir (Sallis vd., 2012).

Bireyin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, gelir durumu, sağlık durumu, motivasyonu, fiziksel aktivite durumu vb. demografik, psikolojik ve davranışsal özelliklerini sosyo-ekolojik

yaklaşımında bireysel faktörleri oluşturmaktadır (Öztürk ve Koca, 2017). Bireyin sosyal ve kültürel aktivitelerini, ilişkilerini, etkileşimlerini belirleyen olgular ise sosyal ve kültürel faktörleri oluşturmaktadır. Bireyin içinde yer aldığı resmi ve resmi olmayan sosyal ağlar, toplumsal normlar, aile ve akraba ilişkileri, aile bireylerinin ve arkadaşların sosyal desteği, bireyin sosyal aktiviteleri bu faktörlere örnek verilebilir (Remacha vd., 2019; Benjamin ve Donnelly, 2013). Fiziksel (çevresel) faktörler, bireyin yaşam koşullarını ve yaşam kalitesini belirleyen ulaşılabilir fiziksel imkanlarla ilişkilidir. Barınma, ulaşım, sağlık, eğitim, sosyalleşmeyle vb. ihtiyaçlarla ilgili koşulların elverişli olması ve bunların uygun maliyetle ve güvenilir bir biçimde ulaşılabilir olması fiziksel (çevresel) faktörleri oluşturmaktadır (Karfoul, 2011; Saeed, 2013). Politik faktörler ise bireyin yaşam koşullarını ve davranışlarını etkileyen yasalar, düzenlemeler ve siyasete dayalı geliştirilmiş olan uygulamalardır. Yasaların bireyin yaşamını kolaylaştırıcı olması, ülke ve şehir yönetimlerinin bireyin ihtiyaçlarına en yüksek düzeyde cevap verebiliyor olması, bunlara bağlı olarak bireyin yüksek bir huzur ve güvenlik duygusuna sahip oluyor olması onun davranışlarını ve duygusal duygu durumunu etkileme potansiyeline sahiptir (Kallas, 2017; Karfoul, 2011)

1.3.3.4. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar

Literatürde psikolojik dayanıklılıkla ilgili daha önce yapılmış olan araştırmalardan örnekler aşağıda kronolojik sırayla sunulmuştur.

Gökmen, D. (2009) tarafından yapılan araştırmada Anadolu’da bir kadın sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş 30 kadının psikolojik dayanıklılık düzeyi ve bağlanma durumları yine Anadolu’da eşiyile birlikte yaşayan şiddet görmüş 30 kadının psikolojik dayanıklılık düzeyi ve bağlanma durumları ile karşılaştırılmıştır. Araştırmanın bulguları kadın sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyinin ve güvenli bağlanma düzeyinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Ülker-Tümlü ve Recepoğlu (2013) tarafından Kastamonu Üniversitesi’nde görevli 94 öğretim elemanı ile yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılığının onların yaşam doyumunu pozitif yönlü bir biçimde etkilediğini ve psikolojik dayanıklılık arttıkça zaman onların yaşam doyumlarının da arttığını göstermiştir. Araştırmada öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılığının cinsiyete, medeni duruma, yaşa, unvana ve mesleki tecrübeye göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Bektaş ve Özben (2016) tarafından İzmir’de ikamet eden 835 evli bireyle yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, evli bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyete, yaşa, çalışma durumuna, eş çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Eğitim durumuna ve gelir düzeyine göre ise evli bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Perişan (2018) tarafından yaşları 18 ila 65 arasında değişen 445 yetişkinle yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık, başa çıkma yolları ve üst biliş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular psikolojik dayanıklılığın ve başa çıkma yollarının kaygı üzerinde negatif yönlü anlamlı etkileri olduğunu göstermiştir. Yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları ve başa çıkma yolları geliştikçe kaygı düzeyleri azalmaktadır. Araştırmada psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Seçim (2020) tarafından psikolojik danışmanlık adayı olan 236 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde duygu düzenleme becerilerinin pozitif yönlü anlamlı bir etkisi olduğunu, bununla birlikte bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir. Duygu düzenleme becerisi arttığı zaman öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının da arttığı anlaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Geyik-Koç (2020) tarafından Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde eğitim gören 708 öğrenciyle yapılan araştırmada bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri arttığı zaman onların bilişsel esnekliklerinin de arttığı tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik arttığı zaman ise stresle başa çıkma becerisi de artmaktadır. Araştırmada kadınların psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin de psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşa göre ise psikolojik dayanıklılığın anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Parmaksız (2020) tarafından Orta Anadolu’da yaşayan 389 kişiyle yapılan araştırmada iyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, iyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılığının önemli birer belirleyicisi olduğunu göstermiştir. İyimserlik ve özgecilik düzeyleri arttığı

zaman psikolojik dayanıklılığının da anlamlı bir biçimde yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, evlilerin psikolojik dayanıklılığının bekarlarınkinden anlamlı biçimde yüksek olduğu da bulunmuştur.

Polatçı ve Tınaz (2021) tarafından Tokat'ta 423 meslek yüksekokulu öğrencisiyle yapılan araştırmada kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, kişilik özelliklerinin meslek yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı öngörücüleri olduğunu göstermiştir. Kişilik özelliklerinden gelişime açıklık, öz disiplin, dışa dönüklük ve uyumluluğun psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi olduğu, bu kişilik özellikleri arttığı zaman psikolojik dayanıklılığın da arttığı tespit edilmiştir. Duygusal dengenin ise psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Kaya, Eken ve Ümmet (2021) tarafından yaşları 18-44 arasında değişen 390 yetişkinle yapılan araştırmada içgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Bulgular, hem içgörünün ve hem de bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığının önemli birer belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Yetişkinlerin içgörü ve bilişsel esneklik düzeyleri arttığı zaman onların psikolojik dayanıklılığının da anlamlı bir biçimde yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

İmroğlu, Demir ve Murat (2021) tarafından 519 yetişkinle çevrim içi olarak yapılan araştırmada bilişsel esnekliğin, bilinçli farkındalığın ve umudun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermiştir. Diğer taraftan, bilinçli farkındalık ve umudun psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin bilinçli farkındalıkları ve umutları arttığı zaman onların psikolojik iyi oluşlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışanların, evlilerin ve çocuğu olanların psikolojik iyi oluş düzeyleri de anlamlı biçimde daha yüksektir.

Tutuş ve Barut (2021) tarafından 320 evli bireyle yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, psikolojik dayanıklılığın yapısal stil, sosyal yeterlilik ve aile uyumu alt boyutlarının evlilik doyumunun pozitif yönlü anlamlı öngörücüleri olduğunu göstermiştir. Olumsuz otomatik düşüncelerin ise evlilik doyumu ile negatif yönlü anlamlı ilişkileri olduğu tespit edilmiştir.

Güdek (2022) tarafından İstanbul ilinde eş şiddetine uğradığı tespit edilen 103 kadınla yapılan araştırmada çocukluk çağı travmaları, baş etme tutumları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, eş şiddetine uğrayan kadınların çocukluk çağı travmalarının ve baş etme tutumlarının onların psikolojik dayanıklılıklarını belirleyen iki önemli faktör olduğuna göstermiştir. Bulgular ayrıca şiddet gören kadınların psikolojik dayanıklılıklarının eğitim düzeyine, medeni duruma, çalışma durumuna, gelir durumuna, maruz kalınan şiddetin türüne göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir.

Eroğlu (2022) tarafından Mersin Üniversitesinde görev yapan 278 çalışan kadınla yapılan araştırmada kişilik özelliklerinin ve demografik değişkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkileri incelenmiştir. Bulgular, 30 yaş altındaki kadınların psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Evli kadınların psikolojik dayanıklılıklarının bekar, dul ve boşanmış kadınlarinkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığı saptanmıştır. İl merkezinde ikamet edenlerin psikolojik dayanıklılığının daha küçük yerleşim birimlerinde ikamet edenlerinkinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Kişilik özelliklerinden dışadönüklük, sorunluluk, deneyime açıklık ve nevroz ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu, yumuşak başlılık ile ise negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Öztürk ve Maçkalı (2022) tarafından psikolojik destek almak için Şişli Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü'ne, devlet hastanelerine ve danışmanlık merkezlerine başvuran 270 yetişkinle yapılan araştırmada umutsuzluk, problem odaklı baş etme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, umutsuzluğun psikolojik dayanıklılığı anlamlı negatif yönlü etkilediğini göstermiştir.

Problem odaklı baş etme stratejileri ise psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahiptir. Umutsuzluğun problem odaklı baş etme stratejileri üzerinde de negatif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu ve bu faktör üzerinden de dolaylı bir biçimde psikolojik dayanıklılık üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, umutsuzluk arttıkça psikolojik dayanıklılık azalmaktadır, tersine problem odaklı baş etme stratejileri arttıkça psikolojik dayanıklılık da artmaktadır.

Başarıkan ve Seki (2023) tarafından Türkiye'de 55 farklı şehirde ikamet eden toplam 345 boşanmış bireyle yapılan araştırmada yaşamda anlam arayışı, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bulguları anlam arayışının ve psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyüme üzerindeki etkilerinin pozitif

yönlü ve anlamlı olduğunu göstermiştir. Boşanmış bireylerin yaşamda anlam arayışı arttığı ve psikolojik dayanıklılıkları arttığı zaman onların travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kolbaşı, Söyler ve Gök (2023) tarafından Türkiye genelinde 18-60 yaş arası 411 kadınla yapılan araştırmada şiddete maruz kalmanın psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme ve yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada kadınların şiddet görmesinin yaşa, eğitim düzeyine ve çalışma durumuna göre farklılaşmadığı, ancak evli kadınların, çocuklu kadınların ve aylık geliri düşük olan kadınların daha fazla şiddet gördüğü bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın sadece aile uyumu alt boyutunun şiddet görmeyle ilişkili olduğu ve şiddet görmeyenlerin aile uyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların sosyal yeterlilik ve gelecek algısı boyutlarındaki psikolojik dayanıklılıklarının onların yaşam doyumlarını pozitif yönlü etkilediği bulunmuştur.

Sakal ve Sakal (2024) tarafından Muğla ilindeki bir kamu hastanesinde çalışmakta olan 250 sağlık görevlisiyle yapılan araştırmada demografik değişkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkileri incelenmiştir. Bulgular, yaşa göre psikolojik dayanıklılığın farklılaştığını ve yaş arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığını göstermiştir. Kadınların psikolojik dayanıklılığı erkeklerinkinden yüksektir. Medeni duruma ve eğitim düzeyine göre ise psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Ersoy ve Gülbüz (2024) tarafından düşük sosyoekonomik düzeye sahip boşanmış 32 kadınla yapılan araştırmada kadınların psikolojik dayanıklılıkları incelenmiştir. kadınların psikolojik dayanıklılıklarının yaşa, evlilik süresine ve evlilik yaşına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yapısal stil ve sosyal yeterlilik dışında gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında üniversite mezunlarının psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yılmaz-Halıcı ve Arıkan (2025) tarafından Türkiye genelinde 18-63 yaşları arasındaki 353 yetişkinle yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, bilinçli farkındalığın ve duygu düzenlemenin psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi olduğunu, sıkıntıya dayanmanın ise etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Bilinçli farkındalık duygu düzenleme üzerinden de dolaylı olarak psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir. Bu bulgular bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri arttığı zaman psikolojik dayanıklılığın arttığı şeklinde yorumlanmıştır. Araştırmada erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlarinkinden yüksek olduğu bulunmuştur.

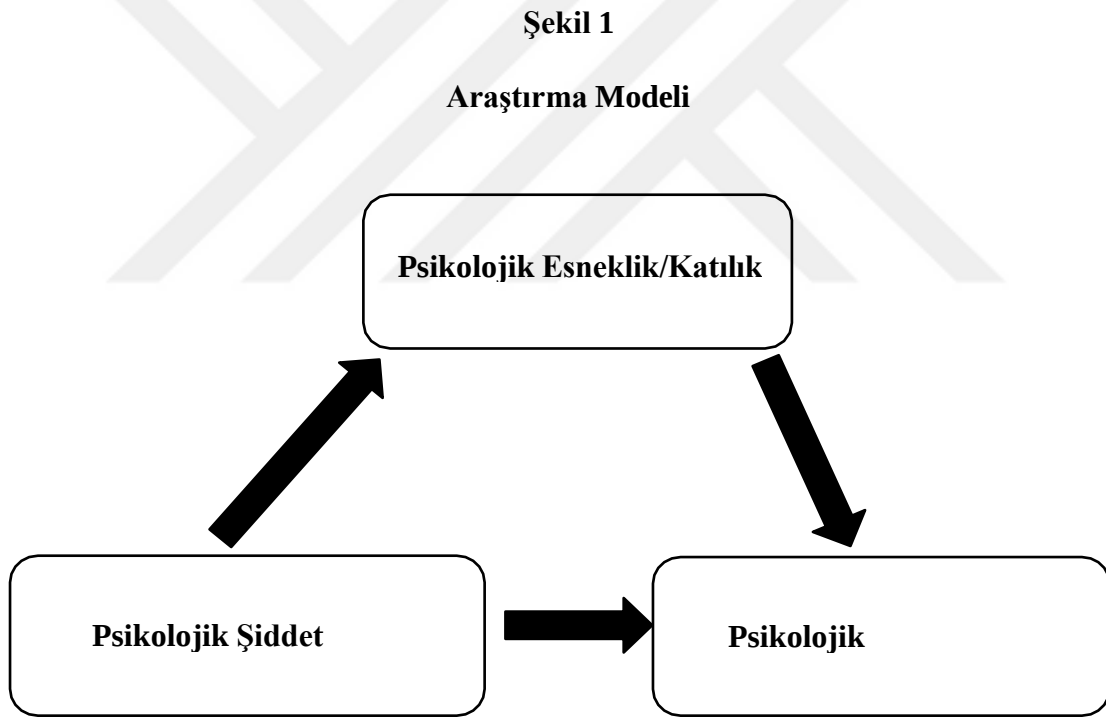
BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada kadınların yaşadığı psikolojik şiddetin onların psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca, psikolojik şiddetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde psikolojik esneklik/dayanıklılığın bir aracı rolü olup olmadığı da araştırılmıştır. Araştırma nicel bir araştırma yöntemleri ve ilişkisel tarama deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

2.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmada test edilen araştırma modeli Aşağıda Şekil 1’de resmedilmiştir.



2.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı ve modeline uygun olarak geliştirilen araştırma hipotezleri aşağıda sunulmuştur:

H₁: Kadınların yaşadığı psikolojik şiddet onların psikolojik dayanıklılıklarını yordamaktadır.

H₂: Kadınların psikolojik esneklik/katılıkları onların psikolojik dayanıklılıklarını yordamaktadır.

H₃: Kadınların yaşadığı psikolojik şiddet onların psikolojik esneklik/katılıklarını yordamaktadır.

H₄: Kadınların psikolojik esneklik/katılıkları yaşanan psikolojik şiddetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine aracılık eder.

H₅: Kadınların yaşadığı psikolojik şiddet demografik özelliklere göre anlamlı biçimde farklılaşır.

H₆: Kadınların psikolojik esneklik/katılıkları demografik özelliklere göre anlamlı biçimde farklılaşır.

H₇: Kadınların psikolojik dayanıklılıkları demografik özelliklere göre anlamlı biçimde farklılaşır.

2.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan ve psikolojik şiddet gördüğünü düşünen kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, evren içerisinde gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Gelişigüzel örnekleme, katılımcıların belirli bir olasılık hesabına dayanmaksızın, araştırmacının ulaşabildiği bireyler arasından ve ön yargı ya da kestirimlerden kaçınılarak seçildiği olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biridir (Karasar, 2012; Babbie, 2016). Araştırmacı kendi WhatsApp gruplarında anket linkini paylaşmış ve buradaki üyelerden de kendi WhatsApp gruplarında aynı şekilde anket linkini paylaşması istenmiştir. Anket açıklamasını okuduktan sonra gönüllü olarak anket formunu dolduran kadınların psikolojik şiddete uğradıkları kabul edilmiştir. Örneklem büyüklüğü için 400 sayısına ulaşılması planlanmış olmasına rağmen araştırmada kullanılabilecek nitelikte 298 örneklem sayısına ulaşılabilmektedir.

2.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri toplamak için anket formlarından yararlanılmıştır. Anket formları, titiz bir literatür taraması yapılarak ve ayrıca uzman görüşü alınarak geliştirilmiştir ve dört ayrı bölümden oluşmaktadır: Kişisel bilgi formu, Psikolojik Şiddet Ölçeği, Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği. Araştırma formunda yer alan ölçeklere ilişkin açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu bölümünde katılımcılara yaşları, medeni durumları, eğitim düzeyleri, çalışma durumları, ilişki durumları ve ilişki süreleri hakkında sorular yöneltilmiştir.

Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri: Ölçek ilk olarak Rolffs, Rogge ve Wilson (2018) tarafından bireylerin son iki haftalık deneyimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Ulubay (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uzun ve kısa formları bulunmaktadır ve 24 maddelik kısa formun Türkçe kullanımı için geçerlik ve güvenirlik çalışması Subaşı (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçek 24 maddeden ve psikolojik esneklik ve psikolojik katılık olmak üzere iki kısımdan oluşan 6'lı Likert tipinde (1=Kesinlikle doğru değil, 6=Kesinlikle doğru) bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 1 ile 6 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık bölümleri 12'şer maddeden ve 6'şar alt boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik esneklik alt boyutları şunlardır: Kabul, an'da olma, bağlam olarak benlik, bilişsel ayrışma, değerler ve değer odaklı davranış. Psikolojik katılık alt boyutları da şunlardır: Yaşantısal kaçınma, an'la temasın kaybı, içerik olarak benlik, bilişsel birleşme, değerlerle temasın kaybı ve işlevsiz davranış. Ölçeğin güvenirlik analizleri yapılmış psikolojik esneklik için Cronbach's Alpha değerinin .88, psikolojik katılık için ise .89 olduğu ve alt boyutlara ait Cronbach's Alpha değerlerinin de .63 ile .89 arasında değiştiği bulunmuştur.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Ölçek ilk olarak Friberg vd. (2003) tarafından yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 33 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşan 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları şunlardır: Yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar. Ölçekten alınabilecek toplam puan 1 ile 5 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizleri yapılmış ve ölçeğin toplamı için Cronbach's Alpha değerinin .81 olduğu alt boyutlara ait Cronbach's Alpha değerlerinin de .65 ile .86 arasında değiştiği bulunmuştur.

Psikolojik Şiddet Ölçeği: Ölçek ilk olarak Tolman (1989) tarafından erkekler tarafından kadınlara uygulanan psikolojik şiddeti değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Vatandaşlar ve Hatipoğlu Sümer (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek 44 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan 5'li Likert tipinde bir ölçektir (1=Hiç, 5=Çok sık). Ölçeğin alt boyutları şunlardır: Kötü davranma, kısıtlama, kıskançlık ve eleştiri. Ölçekten alınabilecek toplam puan 1 ile 5 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar yaşanan psikolojik şiddet düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizleri yapılmış ve ölçeğin toplamı için Cronbach's Alpha değerinin .97 olduğu alt boyutlara ait Cronbach's Alpha değerlerinin de .77 ile .96 arasında değiştiği bulunmuştur.

2.6. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri, İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'ndan 28.03.2025 tarih ve 2025/03 karar no ile onay alındıktan sonra toplanmıştır. Araştırmanın verileri 2025 yılında Nisan ila Eylül ayları arasındaki dönemde Google Forms'da hazırlanan anket formları aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanmıştır. Anket formunun linkinin dağıtımı WhatsApp aracılığıyla yapılmış ve linki alan katılımcılardan kendi WhatsApp listelerinde psikolojik şiddet gördüğünü düşündükleri diğer kadınlarla bu linki paylaşımları istenmiştir. Araştırma formunda yer alan açıklama kısmında katılımcılara araştırmanın amacı ve muhtemel çıktıları hakkında bilgi verilmiştir. Bu kısımda yer alan *“bu araştırmaya kendi isteğimle katıldığımı, araştırmanın amacı hakkında bilgilendirildiğimi ve dilediğim zaman çalışmadan ayrılabilceğimi biliyorum”* ifadesini onaylayan katılımcılar ankete devam edebilmiş ve böylece yalnızca gönüllü olan katılımcılardan verilerin toplanması sağlanmıştır.

2.7. Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerini analiz etmek için IBM SPSS 26.0 programından yararlanılmıştır. Analizler için frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi betimsel istatistikler kullanıldığı gibi yorumlayıcı istatistikler de kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin veri dağılımlarının normallik analizi için çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri hesaplamak için Pearson momentler çarpımı korelasyon testi kullanılmıştır. Araştırma modelini test etmek için Hayes PROCESS Macro kullanılmıştır. Ölçek puanlarının katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için bağımsız örneklem *t* testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliğini belirlemek için Levene testine müracaat edilmiş ve gruplar arasındaki varyansın homojen olması durumunda LSD *Post Hoc* analizi kullanılırken varyansın homojen olmaması durumunda ise Tamhane *Post Hoc* analizi kullanılmıştır. İstatistiki anlamlılık %95 güven aralığında aranmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Dağılımlarına Yönelik Bulgular

Araştırmanın örneklemini yaşları 18-68 arasında değişen toplam 298 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklemin yaş ortalaması 39,5; ortalama ilişki süresi ise 12,16 yıldır. Örneklemin sosyodemografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1

Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Değişken		f	%	Toplam %
Yaş	18-24	37	12,4	12,4
	25-34	71	23,8	36,2
	35-44	91	30,5	66,8
	45-54	68	22,8	89,6
	55 ve üzeri	31	10,4	100,0
	Toplam	298	100,0	
Medeni durum	Evli	185	62,1	62,1
	Boşanmış	25	8,4	70,5
	Bekar	88	29,5	100,0
	Toplam	298	100,0	
İlişki süresi	4 yıldan az	99	33,2	33,2
	5-9 yıl	42	14,1	47,3
	10-14 yıl	46	15,4	62,8
	15-24 yıl	71	23,8	86,6
	25 yıl ve üzeri	40	13,4	100,0
	Toplam	298	100,0	
Eğitim durumu	Lise ve altı	47	15,8	15,8
	Lisans	164	55,0	70,8
	Lisansüstü	87	29,2	100,0
	Toplam	298	100,0	
Çalışma durumu	Çalışıyor	175	58,7	58,7
	Çalışmıyor	123	41,3	100,0
	Toplam	298	100,0	

3.2. Psikolojik Dayanıklılık Ve Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

Tablo 2

Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Yaş Kategorisine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Dayanıklılık	18-24	37	3,61	,47	G.Arası	1,47	4	,36	1,45	,21
	25-34	71	3,76	,52	G. İçi	73,89	291	,25		
	35-44	89	3,79	,49	Toplam	75,37	295			
	45-54	68	3,85	,48						
	55 ve üzeri	31	3,71	,57						
	Toplam	296	3,76	,50						

Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık puanlarının yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları Tablo 2’de yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 3

Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Dayanıklılık	Evli	183	3,79	,505	G.Arası	,23	2	,11	,45	,63
	Boşanmış	25	3,75	,502	G. İçi	75,13	293	,25		
	Bekar	88	3,72	,509	Toplam	75,37	295			
	Toplam	296	3,76	,505						

Tablo 3’te katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık puanlarının medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4

Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Dayanıklılık	4 yıldan az	99	3,73	,49	G.Arası	,33	4	,08	,32	,860
	5-9 yıl	42	3,74	,55	G. İçi	75,03	291	,25		
	10-14 yıl	45	3,77	,45	Toplam	75,37	295			
	15-24 yıl	70	3,78	,45						
	25 yıl ve üzeri	40	3,84	,60						
	Toplam	296	3,76	,50						

Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık puanlarının ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulgularına Tablo 4’te yer verilmektedir. Söz konusu bulgulara göre, grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 5

Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
	Lise ve altı	46	3,50	,57	G.Arası	5,52	2	2,76	11,59	,000
Psikolojik	Lisans	163	3,76	,49	G. İçi	69,84	293	,23		
Dayanıklılık	Lisansüstü	87	3,92	,45	Toplam	75,37	295			
	Toplam	296	3,76	,50						

Tablo 5'te katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$). Söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağılmadığı Levene Testi sonucunda gözlenmiş; bu nedenle Tamhane Testi yapılmıştır.

Tablo 6

Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları

Eğitim durumu (i)	Eğitim durumu (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
Lise ve altı	Lisans	-,26036*	,09227	,019
	Lisansüstü	-,42755*	,09712	,000
Lisans	Lise ve altı	,26036*	,09227	,019
	Lisansüstü	-,16719*	,06139	,021
Lisansüstü	Lise ve altı	,42755*	,09712	,000
	Lisans	,16719*	,06139	,021

Tablo 6'da yer alan Tamhane Testi'ne göre, lise ve altı eğitim durumundaki katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, lisans ve lisansüstü mezunlarından; lisans mezunlarının psikolojik dayanıklılık puanları ise lisansüstü mezunlarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşüktür ($p < .01$). Diğer bir deyişle, örneklemin eğitim düzeyi yükseldikçe, psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmaktadır.

Tablo 7

Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Psikolojik	Çalışıyor	174	3,77	,51	,03	,38	29	,700
Dayanıklılık	Çalışmıyor	122	3,75	,49	,04			

Psikolojik Dayanıklılık puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz grup t testi bulguları Tablo 7’de sunulmaktadır. İlişkisiz grup t testi bulgularına göre çalışan ve çalışmayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

3.3. Psikolojik Şiddet ve Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

Tablo 8

Psikolojik Şiddet Puanlarının Yaş Kategorisine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Şiddet	18-24	37	1,45	,41	G.Arası	2,04	4	,51	1,85	,119
	25-34	71	1,53	,48	G. İçi	80,62	293	,27		
	35-44	91	1,59	,55	Toplam	82,66	297			
	45-54	68	1,71	,55						
	55 ve üzeri									
	Toplam									

Yukarıdaki tabloda katılımcıların Psikolojik Şiddet puanlarının yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyansa analizi bulguları Tablo 8’de yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 9

**Psikolojik Şiddet Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına
Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları**

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Şiddet	Evli	183	1,56	,51	G.Arası	3,99	2	1,99	7,49	,001
	Boşanmış	25	1,97	,70	G. İçi	78,67	295	,26		
	Bekar	88	1,53	,46	Toplam	82,66	297			
	Toplam	296	1,59	,52						

Tablo 9’da katılımcıların psikolojik şiddet puanlarının medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$). Ortaya konan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağılmadığı Levene Testi sonucunda gözlenmiş; bu nedenle Tamhane Testi yapılmıştır.

Tablo 10

**Psikolojik Şiddet Puanlarının Medeni Duruma Göre Hangi Alt Gruplar Arasında
Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları**

Medeni durum (i)	Medeni durum (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
Evli	Boşanmış	-,40391*	,14549	,029
	Bekar	,03252	,06221	,937
Boşanmış	Evli	,40391*	,14549	,029
	Bekar	,43643*	,14905	,019
Bekar	Evli	-,03252	,06221	,937
	Boşanmış	-,43643*	,14905	,019

Tablo 10’da yer alan Tamhane Testi’ne göre, boşanmış katılımcıların psikolojik şiddet puanları, evli ve bekar katılımcılardan istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$). Evli katılımcılarla bekar katılımcıların psikolojik şiddet puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 11

**Psikolojik Şiddet Puanlarının İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına
Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları**

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Şiddet	4 yıldan az	99	1,59	,53	G.Arası	2,87	4	,71	2,63	,034
	5-9 yıl	42	1,48	,49	G. İçi	79,79	293	,27		
	10-14 yıl	46	1,43	,38	Toplam	82,66	297			
	15-24 yıl	71	1,70	,56						
	25 yıl ve üzeri	40	1,66	,57						
	Toplam	298	1,59	,52						

Katılımcıların psikolojik şiddet puanlarının ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyansa analizi bulgularına Tablo 11’de yer verilmektedir. Bulgulara göre, grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı Levene Testi sonucunda gözlenmiş; LSD Testi yapılmıştır.

Tablo 12

Psikolojik Şiddet Puanlarının İlişki Süresine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan LSD Testi Bulguları

İlişki süresi (i)	İlişki süresi (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
4 yıldan az	5-9 yıl	,11659	,09610	,226
	10-14 yıl	,16578	,09312	,076
	15-24 yıl	-,11096	,08116	,173
	25 yıl ve üzeri	-,06596	,09777	,500
5-9 yıl	4 yıldan az	-,11659	,09610	,226
	10-14 yıl	,04920	,11138	,659
	15-24 yıl	-,22755*	,10159	,026
	25 yıl ve üzeri	-,18255	,11530	,114
10-14 yıl	4 yıldan az	-,16578	,09312	,076
	5-9 yıl	-,04920	,11138	,659
	15-24 yıl	-,27674*	,09877	,005
	25 yıl ve üzeri	-,23174*	,11282	,041
15-24 yıl	4 yıldan az	,11096	,08116	,173
	5-9 yıl	,22755*	,10159	,026
	10-14 yıl	,27674*	,09877	,005
	25 yıl ve üzeri	,04500	,10317	,663
25 yıl ve üzeri	4 yıldan az	,06596	,09777	,500
	5-9 yıl	,18255	,11530	,114
	10-14 yıl	,23174*	,11282	,041
	15-24 yıl	-,04500	,10317	,663

Tablo 12’de yer alan LSD Testi’ne göre, ilişki süresi 15-24 yıl arası olan katılımcıların psikolojik şiddet puan ortalamaları 5-9 yıl ve 10-14 yıl arası olan katılımcılardan; 25 yıl ve üzeri olan katılımcıların puan ortalamaları ise 10-14 yıl olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$). Diğer gruplar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 13

**Psikolojik Şiddet Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına
Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları**

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Şiddet	Lise ve altı	46	1,64	,52	G.Arası	,27	2	,138	,493	,612
	Lisans	163	1,56	,53	G. İçi	82,39	295	,279		
	Lisansüstü	87	1,60	,56	Toplam	82,66	297			
	Toplam	296	1,59	,52						

Tablo 13'te katılımcıların psikolojik şiddet puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyansa analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 14

**Psikolojik Şiddet Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını
Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi**

Puan	Gruplar	N	X	SS	SHx	t testi		
						t	Sd	p
Psikolojik	Çalışıyor	175	1,58	,514	,038	-,045	296	,964
Şiddet	Çalışmıyor	123	1,59	,547	,049			

Psikolojik şiddet puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz grup t testi bulguları tablo 14'te sunulmaktadır. İlişkisiz grup t testi bulgularına göre çalışan ve çalışmayan katılımcıların psikolojik şiddet puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

3.4. Psikolojik Katılık ve Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

Tablo 15

Psikolojik Katılık Puanlarının Yaş Kategorisine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA Bulguları

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Katılık	18-24	37	3,41	1,11	G.Arası	22,19	4	5,54	7,875	,000
	25-34	71	2,90	,91	G. İçi	206,45	293	,705		
	35-44	91	2,65	,76	Toplam	228,65	297			
	45-54	68	2,55	,71						
	55 ve üzeri	31	2,58	,70						
	Toplam	298	2,77	,87						

Tablo 15'te katılımcıların psikolojik katılık puanlarının yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < .05$). Belirlenen farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine kullanılmıştır. Levene Testi sonucunda varyansların homojen dağılmadığı gözlenmiştir; bu nedenle Tamhane Testi yapılmıştır.

Tablo 16

**Psikolojik Katılık Puanlarının Yaş'a Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını
Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları**

Yaş (i)	Yaş (j)	Ort.Farkı (i-j)	SH _x	p
18-24	25-34	,50831	,21327	,185
	35-44	,76148*	,19964	,004
	45-54	,86049*	,20227	,001
	55 ve üzeri	,83377*	,22266	,004
25-34	18-24	-,50831	,21327	,185
	35-44	,25317	,13606	,489
	45-54	,35218	,13989	,123
	55 ve üzeri	,32546	,16803	,442
35-44	18-24	-,76148*	,19964	,004
	25-34	-,25317	,13606	,489
	45-54	,09901	,11807	,994
	55 ve üzeri	,07229	,15036	1,000
45-54	18-24	-,86049*	,20227	,001
	25-34	-,35218	,13989	,123
	35-44	-,09901	,11807	,994
	55 ve üzeri	-,02672	,15383	1,000
55 ve üzeri	18-24	-,83377*	,22266	,004
	25-34	-,32546	,16803	,442
	35-44	-,07229	,15036	1,000
	45-54	,02672	,15383	1,000

Tamhane Testi bulgularına göre 18-24 yaş grubundaki katılımcıların psikolojik katılık puan ortalamaları, 35 yaş ve üstündeki tüm kategorilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksekken ($p < .05$); diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemektedir ($p > .05$).

Tablo 17

**Psikolojik Katılık Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına
Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları**

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Katılık	Evli	185	2,65	,80	G.Arası	12,608	2	6,304	8,608	,000
	Boşanmış	25	2,56	,67	G. İçi	216,045	295	,732		
	Bekar	88	3,09	,99	Toplam	228,654	297			
	Toplam	298	2,77	,87						

Tablo 17’de katılımcıların psikolojik katılık puanlarının medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağılmadığı Levene Testi sonucunda gözlenerek Tamhane Testi yapılmıştır.

Tablo 18

Psikolojik Katılık Puanlarının Medeni Duruma Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları

Medeni durum (i)	Medeni durum (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
Evli	Boşanmış	,09721	,14736	,885
	Bekar	-,43560*	,12126	,001
Boşanmış	Evli	-,09721	,14736	,885
	Bekar	-,53280*	,17147	,009
Bekar	Evli	,43560*	,12126	,001
	Boşanmış	,53280*	,17147	,009

Tablo 18’de yer alan Tamhane Testi’ne göre, bekar katılımcıların psikolojik katılık puanları, evli ve boşanmış katılımcılardan istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$). Evli katılımcılarla boşanmış katılımcıların psikolojik katılık puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > .05$).

Tablo 19

**Psikolojik Katılık Puanlarının İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına
Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları**

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Katılık	4 yıldan az	99	3,03	,94	G.Arası	10,760	4	2,690	3,617	,007
	5-9 yıl	42	2,77	,97	G. İçi	217,894	293	,744		
	10-14 yıl	46	2,64	,77	Toplam	228,654	297			
	15-24 yıl	71	2,61	,73						
	25 yıl ve üzeri	40	2,58	,80						
	Toplam	298	2,77	,87						

Katılımcıların psikolojik katılık puanlarının ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyansa analizi bulgularına Tablo 19’da yer verilmektedir. Bulgulara göre, grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağıldığının Levene Testi sonucunda gözlenmesinden dolayı; LSD Testi yapılmıştır.

Tablo 20

Psikolojik Katılık Puanlarının İlişki Süresine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan LSD Testi Bulguları

İlişki süresi (i)	İlişki süresi (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
4 yıldan az	5-9 yıl	,25956	,15880	,103
	10-14 yıl	,39043*	,15388	,012
	15-24 yıl	,42385*	,13411	,002
	25 yıl ve üzeri	,44577*	,16157	,006
5-9 yıl	4 yıldan az	-,25956	,15880	,103
	10-14 yıl	,13087	,18405	,478
	15-24 yıl	,16429	,16787	,329
	25 yıl ve üzeri	,18621	,19052	,329
10-14 yıl	4 yıldan az	-,39043*	,15388	,012
	5-9 yıl	-,13087	,18405	,478
	15-24 yıl	,03343	,16322	,838
	25 yıl ve üzeri	,05534	,18644	,767
15-24 yıl	4 yıldan az	-,42385*	,13411	,002
	5-9 yıl	-,16429	,16787	,329
	10-14 yıl	-,03343	,16322	,838
	25 yıl ve üzeri	,02192	,17049	,898
25 yıl ve üzeri	4 yıldan az	-,44577*	,16157	,006
	5-9 yıl	-,18621	,19052	,329
	10-14 yıl	-,05534	,18644	,767
	15-24 yıl	-,02192	,17049	,898

Tablo 20’de yer alan LSD Testi’ne göre, ilişki süresi 4 yıldan az olan katılımcıların psikolojik katılık puan ortalamaları ilişki süresi 10-14 yıl, 15-24 yıl ile 25 yıl ve üzeri olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$). Diğer gruplar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 21

**Psikolojik Katılık Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına
Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları**

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri				ANOVA						
				Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Katılık	Lise ve altı	47	3,09	,90	G.Arası	18,05	2	9,02	12,64	,000
	Lisans	164	2,88	,92	G. İçi	210,59	295	,714		
	Lisansüstü	87	2,41	,62	Toplam	228,65	297			
	Toplam	298	2,77	,87						

Tablo 21’de katılımcıların psikolojik katılık puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p > .05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu test etmek için tamamlayıcı istatistikler yapılmıştır. Varyanslar homojen dağılmadığından Tamhane Testi uygulanmıştır.

Aşağıdaki tabloda sunulan Tamhane Testi bulgularına göre, lisansüstü mezunu katılımcıların psikolojik katılık puanları, lise ve altı ile lisans mezunu katılımcılardan istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşüktür ($p < .05$). Lise ve altı eğitim durumundaki katılımcılarla, lisans mezunu katılımcıların psikolojik katılık puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 22

Psikolojik Katılık Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları

Eğitim durumu (i)	Eğitim durumu (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
Lise ve altı	Lisans	,21566	,13979	,124
	Lisansüstü	,68291*	,15295	,000
Lisans	Lise ve altı	-,21566	,13979	,124
	Lisansüstü	,46725*	,11207	,000
Lisansüstü	Lise ve altı	-,68291*	,15295	,000
	Lisans	-,46725*	,11207	,000

Tablo 23

Psikolojik Katılık Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SHx	t testi		
						t	Sd	p
Psikolojik	Çalışıyor	175	2,7033	,86402	,06531	-1,751	296	,081
Katılık	Çalışmıyor	123	2,8835	,88897	,08016			

Tablo 23'te psikolojik katılık puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz grup t testi bulgularına yer verilmektedir. İlişkisiz grup t testi bulgularına göre çalışan ve çalışmayan katılımcıların psikolojik katılık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

3.5. Psikolojik Esneklik ve Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

Tablo 24

Psikolojik Esneklik Puanlarının Yaş Kategorisine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Esneklik	18-24	37	3,72	,83	G.Arası	9,80	4	2,45	3,564	,007
	25-34	71	3,94	,90	G. İçi	201,54	293	,688		
	35-44	91	3,98	,87	Toplam	211,34	297			
	45-54	68	4,26	,70						
	55 ve üzeri	31	4,27	,73						
	Toplam	298	4,03	,84						

Tablo 24'te katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < .05$). Belirlenen farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine kullanılmıştır. Levene Testi sonucunda varyansların homojen dağıldığı gözlenmiş; bu nedenle LSD Testi kullanılmıştır.

Tablo 25

Psikolojik Esneklik Puanlarının Yaşa Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan LSD Testi Bulguları

Yaş (i)	Yaş (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
18-24	25-34	-,22088	,16816	,190
	35-44	-,25421	,16171	,117
	45-54	-,53968*	,16943	,002
	55 ve üzeri	-,55209*	,20194	,007
25-34	18-24	,22088	,16816	,190
	35-44	-,03333	,13133	,800
	45-54	-,31880*	,14072	,024
	55 ve üzeri	-,33121	,17854	,065
35-44	18-24	,25421	,16171	,117
	25-34	,03333	,13133	,800
	45-54	-,28547*	,13294	,033
	55 ve üzeri	-,29788	,17247	,085
45-54	18-24	,53968*	,16943	,002
	25-34	,31880*	,14072	,024
	35-44	,28547*	,13294	,033
	55 ve üzeri	-,01241	,17973	,945
55 ve üzeri	18-24	,55209*	,20194	,007
	25-34	,33121	,17854	,065
	35-44	,29788	,17247	,085
	45-54	,01241	,17973	,945

Yukarıdaki tabloda yer alan LSD Testi bulgularına göre 45-54 yaş grubundaki katılımcıların psikolojik esneklik puan ortalamaları, 18-44 yaş arasındaki tüm kategorilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksekken; 55 ve üzeri yaştaki katılımcıların puan ortalamaları, 18-24 yaş arasındaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$). Diğer gruplarının psikolojik esneklik puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıkla karşılaşılmamıştır ($p > .05$).

Tablo 26

Psikolojik Esneklik Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
	Evli	4,11	,82	,06	G.Arası	4,69	2	2,34	3,352	,036
Psikolojik	Boşanmış	4,18	,69	,13	G. İçi	206,65	295	,701		
Esneklik	Bekar	3,84	,89	,09	Toplam	211,34	297			
	Toplam	4,03	,84	,04						

Tablo 26’da katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$). Söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı Levene Testi sonucunda gözlenerek LSD Testi yapılmıştır. LSD Testi bulguları Tablo 27’te yer almaktadır.

Tablo 27

Psikolojik Esneklik Puanlarının Medeni Duruma Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları

Medeni durum (i)	Medeni durum (j)	Ort.Farkı (i-j)	SH _x	p
Evli	Boşanmış	-,06964	,17835	,696
	Bekar	,26377*	,10838	,016
Boşanmış	Evli	,06964	,17835	,696
	Bekar	,33341	,18969	,080
Bekar	Evli	-,26377*	,10838	,016
	Boşanmış	-,33341	,18969	,080

Tabloda sunulan LSD Testi’ne göre, bekar katılımcıların psikolojik esneklik puanları, evli ve boşanmış katılımcılardan istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşüktür ($p < .05$). Diğer gruplardaki katılımcıların psikolojik esneklik puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 28

**Psikolojik Esneklik Puanlarının İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına
Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları**

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Esneklik	4 yıldan az	99	3,95	,78	G.Arası	9,16	4	2,29	3,320	,011
	5-9 yıl	42	3,84	,96	G. İçi	202,18	293	,690		
	10-14 yıl	46	4,22	,96	Toplam	211,34	297			
	15-24 yıl	71	4,03	,78						
	25 yıl ve üzeri	40	4,3	,68						
	Toplam	298	4,03	,84						

Katılımcıların Psikolojik Esneklik puanlarının ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları Tablo 28’de sunulmaktadır. Bulgulara göre, grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$). Söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağıldığının Levene Testi sonucunda gözlenmesinden dolayı; LSD Testi yapılmıştır.

Tablo 29

Psikolojik Esneklik Puanlarının İlişki Süresine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan LSD Testi Bulguları

İlişki süresi (i)	İlişki süresi (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
4 yıldan az	5-9 yıl	,05231	,15297	,733
	10-14 yıl	-,32675*	,14823	,028
	15-24 yıl	-,13487	,12919	,297
	25 yıl ve üzeri	-,45890*	,15563	,003
5-9 yıl	4 yıldan az	-,05231	,15297	,733
	10-14 yıl	-,37905*	,17729	,033
	15-24 yıl	-,18718	,16171	,248
	25 yıl ve üzeri	-,51121*	,18352	,006
10-14 yıl	4 yıldan az	,32675*	,14823	,028
	5-9 yıl	,37905*	,17729	,033
	15-24 yıl	,19188	,15723	,223
	25 yıl ve üzeri	-,13216	,17959	,462
15-24 yıl	4 yıldan az	,13487	,12919	,297
	5-9 yıl	,18718	,16171	,248
	10-14 yıl	-,19188	,15723	,223
	25 yıl ve üzeri	-,32403*	,16423	,049
25 yıl ve üzeri	4 yıldan az	,45890*	,15563	,003
	5-9 yıl	,51121*	,18352	,006
	10-14 yıl	,13216	,17959	,462
	15-24 yıl	,32403*	,16423	,049

Tablo 29’da yer alan LSD Testi’ne göre, ilişki süresi 10-14 yıl olan katılımcıların psikolojik esneklik puan ortalamaları ilişki süresi 9 yıldan az olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$). İlişki süresi 25 yıl ve üzeri olan katılımcıların psikolojik esneklik puan ortalamaları ise ilişki süresi 4 yıldan az, 5-9 yıl ve 15-24 yıl olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$). Diğer gruplar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 30

Psikolojik Esneklik Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü ANOVA Bulguları

N. SS ve $\bar{x}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Esneklik	Lise ve altı	47	3,84	,82	G.Arası	7,34	2	3,671	5,309	,005
	Lisans	164	3,96	,91	G. İçi	204,00	295	,692		
	Lisansüstü	87	4,27	,64	Toplam	211,34	297			
	Toplam	298	4,03	,84						

Tablo 30’da katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p > .05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu test etmek için tamamlayıcı istatistikler yapılmıştır. Varyanslar homojen dağılmadığından Tamhane Testi uygulanmıştır.

Tablo 31

Psikolojik Esneklik Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Bulguları

Eğitim durumu (i)	Eğitim durumu (j)	Ort.Farkı (i-j)	SH _x	p
Lise ve altı	Lisans	-,12554	,14011	,753
	Lisansüstü	-,42902*	,13866	,008
Lisans	Lise ve altı	,12554	,14011	,753
	Lisansüstü	-,30348*	,09933	,008
Lisansüstü	Lise ve altı	,42902*	,13866	,008
	Lisans	,30348*	,09933	,008

Tablo 31’de sunulan Tamhane Testi bulgularına göre, lisansüstü mezunu katılımcıların psikolojik esneklik puanları, lise ve altı ile lisans mezunu katılımcılardan istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$). Lise ve altı eğitim durumundaki katılımcılarla, lisans mezunu katılımcıların psikolojik esneklik puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 32

Psikolojik Esneklik Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Psikolojik	Çalışıyor	175	4,0805	,86140	,06512	1,029	296	,304
Esneklik	Çalışmıyor	123	3,9783	,81725	,07369			

Tablo 32’de psikolojik esneklik puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz grup t testi bulgularına yer verilmektedir. İlişkisiz grup t testi bulgularına göre çalışan ve çalışmayan katılımcıların psikolojik esneklik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

3.6. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 33

Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik Şiddet Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
Psikolojik Dayanıklılık	298	-,099	,090
Psikolojik Şiddet			

Tablo 33’te görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık puanları ile psikolojik şiddet puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 34

Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik Katılık Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
Psikolojik Dayanıklılık	298	-,349**	,000
Psikolojik Katılık			

Psikolojik dayanıklılık ile psikolojik katılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre (Tablo 34), söz konusu iki değişken arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p < .01$).

Tablo 35

Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
Psikolojik Dayanıklılık	298	,465**	,000
Psikolojik Esneklik			

Yukarıdaki tabloda yer alan bulgulara göre psikolojik dayanıklılık ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak $p < .01$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Tablo 36

Psikolojik Şiddet ile Psikolojik Katılık Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
Psikolojik Şiddet	298	,125*	,031
Psikolojik Katılık			

Psikolojik şiddet ile psikolojik katılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre (Tablo 36), belirtilen iki değişken arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p < .05$).

Tablo 37

Psikolojik Şiddet ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
Psikolojik Şiddet	298	-,104	,072
Psikolojik Esneklik			

Tablo 37’de sunulan bulgulara göre psikolojik şiddet ile psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 38

**Psikolojik Katılık ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan
Pearson Korelasyon Analizi Bulguları**

Değişkenler	N	r	p
Psikolojik Katılık	298	-,312**	,000
Psikolojik Esneklik			

Psikolojik katılık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan analize göre (Tablo 38) psikolojik katılık ve psikolojik esneklik arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p < .01$).

Araştırma kapsamında önerilerin modellerin test edilmesinden önce yapısal eşitlik modellemesinin temel varsayımı olan normallik analizleri için Fields'ın (2016) önerdiği şekilde çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları Stevens'a göre (2006) -2 ve +2 aralığında olduğundan verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir. Çarpıklık- basıklık katsayıları ile ölçeklerden alınan puanlara ilişkin bulgular Tablo 39'da sunulmaktadır.

Tablo 39

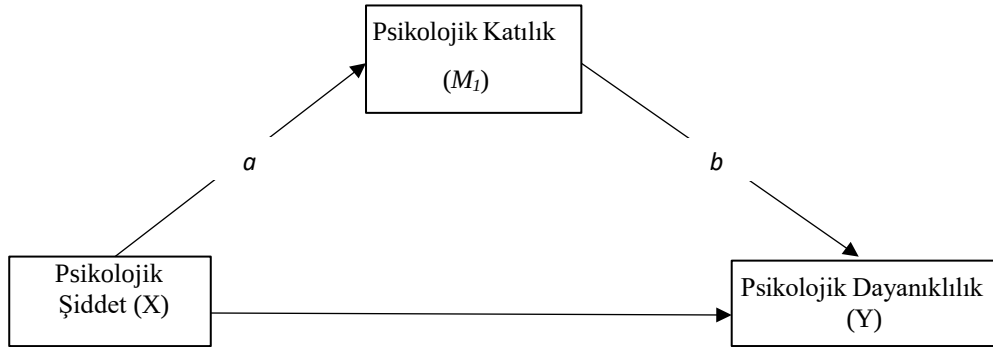
Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

	Min.	Max.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Dayanıklılık	83	162	,505	-,282	-,680
Psikolojik Şiddet	40	148	,527	1,333	1,271
Psikolojik Katılık	12	72	,877	,646	,781
Psikolojik Esneklik	24	144	,843	-,210	,444

Psikolojik şiddet ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide psikolojik katılık ve psikolojik esnekliğin rolünün incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada; psikolojik şiddet ile psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Dolayısıyla test edilecek model psikolojik şiddet ve psikolojik dayanıklılık ilişkisinde psikoloji katılığın aracılığı şeklinde revize edilmiştir. Belirtilen modelden elde edilen bulguların geçerliliği 5000 örneklem ve %95 güven aralığı için bootstrapping analizi yapılarak test edilmiştir.

Şekil 2

Psikolojik Şiddet ile Psikolojik Dayanıklılık Arasında Psikolojik Katılığın Aracılığı



Tablo 40

Psikolojik Şiddet ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracılığına İlişkin Bulgular

Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
P. Şiddet $\square$ P. Katılık	.120*	,015	,394
P. Şiddet $\square$ P. Dayanıklılık	-,028	-,123	,067
P. Katılık $\square$ P. Dayanıklılık	-,127**	-,187	-,067
Toplam etki	-,094	-,203	,015
Toplam dolaylı etki	-,026*	-,054	-,002

*p<.01, **p<.001

Aracılık analizlerinde psikolojik şiddetin psikolojik katılık ile doğrudan pozitif ilişkili olduğu; psikolojik katılığın psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif ilişkili olduğu ve psikolojik şiddetin psikolojik dayanıklılık ile doğrudan bir ilişkisinin olmadığı gözlenmiştir (Tablo 40). Ancak psikolojik katılık üzerinden dolaylı olarak ilişkili bulunmuştur. Psikolojik şiddetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız bulunurken, psikolojik şiddetin psikolojik katılık aracılığıyla dayanıklılığı dolaylı olarak etkilediği görülmüştür. Bu bulgu, psikolojik şiddetin dayanıklılığı doğrudan değil, psikolojik katılığı artırarak dolaylı biçimde azalttığını göstermektedir. Test edilen modelin anlamlı olduğu gözlemlendikten sonra 5000 örneklem için %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bootstrapping analizi sonucunda kısmi aracılığın 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular iki başlık altında tartışılmıştır. Bu başlıklar; ilişki analizlerine ilişkin bulguların tartışılması ve fark analizlerine ilişkin bulguların tartışılması başlıklarıdır.

4.1. İlişki Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırmada, psikolojik şiddet algısının kadınların psikolojik dayanıklılığını doğrudan anlamlı bir biçimde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, kadınların psikolojik şiddet algısı arttıkça psikolojik katılıklarının da anlamlı bir biçimde arttığı saptanmıştır. Kadınların psikolojik katılıklarının ise onların psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz bir biçimde etkilediği tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, psikolojik şiddet algısının psikolojik katılık üzerinden kadınların psikolojik dayanıklılığını dolaylı olarak anlamlı ve negatif bir biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, kadınlara yönelik psikolojik şiddet arttığı zaman onların psikolojik katılıklarının arttığı ve buna bağlı olarak psikolojik dayanıklılıklarının azaldığı şeklinde yorumlanmıştır.

Literatürde yapılmış önceki araştırmalar incelendiğinde, psikolojik şiddetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde psikolojik esneklik/katılığın aracılık etkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte, az sayıda çalışma kadınların gördüğü şiddet ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Gökmen (2009), bir kadın sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş 30 kadının psikolojik dayanıklılık düzeyi ve eşiyle birlikte yaşayan şiddet görmüş 30 kadının psikolojik dayanıklılık düzeyini karşılaştırmış ve kadın sığınma evinde yaşayan kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Güdek (2022) ise İstanbul ilinde eş şiddetine uğradığı tespit edilen 103 kadınla yaptığı araştırmada eş şiddetine uğrayan kadınların çocukluk çağı travmalarının ve baş etme tutumlarının onların psikolojik dayanıklılıklarını etkilediğini göstermiştir. Bu çalışmalar kadınlara uygulanan şiddet ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olduğunu düşündürmektedir. Bazı çalışmalarda ise psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirli koşullarla belirlendiği saptanmıştır. Yorulmaz ve Boyacıoğlu (2020), psikolojik şiddet gören kadınların aileden ve arkadaşan algılanan destek arttığı zaman psikolojik şiddet algısının ve anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur. Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kişilik özelliklerine göre (Polatçı ve Tınaz, 2021), problem çözme becerisine (Sarımen-Ündar, 2025) ve iyimserlik ve özgecilik durumuna göre (Parmaksız, 2020) değiştiği belirlenmiştir. Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılığı olumsuz

yönde etkileyen bir etken olduğunu (İmroğlu vd., 2021; Öztürk ve Maçkalı, 2022) diğer taraftan duygu düzenleme becerisinin ise psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkileyen bir etken olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Yılmaz-Halıcı ve Arıkan, 2025).

Bu araştırmada olduğu gibi aracılık etkisi incelenmese dahi psikolojik esneklik/katılığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi sınırlı sayıda araştırmanın konusu olmuştur. Bu araştırmalar psikolojik esneklik/katılık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye işaret etmişlerdir. Kabasakal ve Yıldız (2024) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada ve Sarımen-Ündar (2025) tarafından lise öğrencileriyle yapılan araştırmada psikolojik esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer olarak, Can (2025) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada da öğrencilerin psikolojik esnekliklerinin onların psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönlü etkilediği, öğrencilerin psikolojik katılığının ise onların psikolojik iyi oluşlarını negatif yönlü etkilediği tespit edilmiştir. Atabay- Gazioğlu (2023) tarafından yetişkinlerle yapılan araştırmada da psikolojik esnekliğin psikolojik belirtileri negatif yönlü etkilediği, yetişkinlerde psikolojik esneklik arttığı zaman onların psikolojik belirtilerinin azaldığı saptanmıştır. Bu araştırmaların yanında diğer araştırmalar da psikolojik esneklik/katılığın psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olabilecek pek çok faktörle ilişkili olduğunu göstermiştir. Özcan ve Karagöz (2023) tarafından evli bireyle yapılan araştırmada evli bireylerin psikolojik esneklikleri ile sorun çözme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik esneklikleri arttığı zaman onların sorun çözme becerilerinin de arttığı saptanmıştır. Meşe (2021) tarafından yetişkinlerle yapılan araştırmada psikolojik esneklik düzeyleri arttığı zaman depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığı, tersine psikolojik katılık düzeyleri arttığı zaman ise depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Toprak vd. (2020) tıp fakültesi öğrencileriyle yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin öğrencilerin tükenmişliği üzerinde pozitif yönlü bir etki yarattığı ortaya konmuştur. Psikolojik katılığın stres düzeyini artırırken psikolojik esnekliğin stresi azalttığı tespit edilmiştir (Çelik, 2025). Bireylerin psikolojik esneklikleri artıp katılıkları azaldığında yaşam doyumlarının arttığı belirlenmiştir (Çakır ve Dilmaç, 2023; Aydoğdu vd., 2023; İşgör vd., 2025). Yetişkinlerin psikolojik esneklikleri ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığına işaret edilmiştir (Sağar, 2022). Psikolojik

esnekliğin bireylerin özyeterliliklerini ve iletişim becerilerini pozitif yönlü etkilediğini gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Ateş ve Sağar, 2022).

Literatürde daha önceden yapılmış araştırmaların bulgularının bu araştırmada tespit edilen psikolojik şiddet ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ve psikolojik esneklik/katılık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi desteklediği görülmektedir. Bununla birlikte, bu alanda bir boşluk bulunduğu ve psikolojik şiddet ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide psikolojik esneklik/katılığın aracılık etkisinin çok daha sıklıkla araştırılması gerektiği anlaşılmaktadır.

4.2. Fark Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Kadınların psikolojik dayanıklılıklarının demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığıyla ilgili olarak bu araştırmada, kadınların yaşları, medeni durumları ilişki süreleri ve çalışma durumu farklılaşsa dahi psikolojik dayanıklılıklarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, kadınların eğitim düzeyleri farklılaştığı zaman onların psikolojik dayanıklılıklarının da farklılaştığı saptanmıştır. Eğitim düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgulara dayanılarak, kadınların yaşının, medeni durumunun, ilişki süresinin ve çalışma durumunun kadınların psikolojik dayanıklılıkları açısından belirleyici olmadığı, ancak kadınların eğitim durumunun onların psikolojik dayanıklılıkları açısından belirleyici olduğu çıkarımı yapılmıştır.

Bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak İstanbul ilinde eş şiddetine uğradığı tespit edilen 103 kadınla yapılan bir araştırmada kadınların psikolojik dayanıklılıklarının medeni duruma, çalışma durumuna ve gelir durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Güdek, 2022). Ancak, bu çalışmada eğitim düzeyine göre de kadınların psikolojik dayanıklılıklarının farklılaşmadığı bulunmuştur ki mevcut araştırmanın bulgularıyla uyumlu değildir. Boşanmış kadınlarla yapılan bir araştırmada ise kadınların psikolojik dayanıklılıklarının yaşa, evlilik süresine ve evlilik yaşına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı ve eğitim düzeyi yüksek olanların psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ersoy ve Gülbüz, 2024). Yine bu araştırmayı destekler biçimde İzmir’de yapılan bir araştırmada da psikolojik dayanıklılığın yaşa ve çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı, ancak eğitim durumuna göre ise psikolojik dayanıklılığın anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir (Bektaş ve Özben, 2016). Tayvan’da yapılan bir araştırmada eğitim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığını saptamıştır (Wu vd., 2022). Bu araştırmanın bulgularını destekleyen yukarıdaki araştırmaların yanında bu

araştırmanın bulgularından farklı bulgular elde eden araştırmalar da mevcuttur. Bonanno vd. (2007) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet, yaş, ırk/etnik köken, eğitim ve diğer sosyo-bağlamsal faktörler gibi demografik özelliklerin psikolojik dayanıklılığın önemli belirleyicileri olduğu tespit edilmiştir. Çalışan kadınlarla yapılan bir araştırmada kadınların psikolojik dayanıklılığının demografik değişkenlerine göre farklılaştığı, 30 yaş altındaki kadınların psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğu, evli kadınların psikolojik dayanıklılıklarının bekar, dul ve boşanmış kadınlarınkinden daha yüksek olduğu ve eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığı saptanmıştır (Eroğlu, 2022). Başka bir araştırmada, psikolojik dayanıklılığın medeni duruma ve eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ancak yaş arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığı bulunmuştur (Sakal ve Sakal, 2024). Başka araştırmalar da yaş ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik kanıtlar sunmuştur (Arrogante ve Aparicio-Zaldívar, 2017). Çalışanların, evlilerin ve çocuğu olanların psikolojik iyi oluşlarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (İmiroğlu vd., 2021). Gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin de psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar olduğu gibi (Geyik-Koç, 2020) evlilerin psikolojik dayanıklılığının bekarlarınkinden yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Parmaksız, 2020). Kadınların psikolojik dayanıklılıklarının demografik değişkenlere farklılaşmasıyla ilgili önceki araştırmalar bu araştırmayı çoğunlukla destekliyor olsa dahi farklı bulgular elde eden araştırmalar da görülmektedir. Bu kısmı farklılık çalışan örneklemin farklılığından kaynaklanıyor olabilir. Kişisel ve çevresel faktörler bireylerin zorluklarla başa çıkma becerileri açısından anahtar bir role sahiptir (Tran vd., 2013).

Kadınların psikolojik şiddet yaşama durumunun demografik değişkenlere göre farklılaşmasıyla ilgili olarak bu araştırmada, kadınların yaşları, eğitim düzeyi ve çalışma durumu farklılaşsa dahi psikolojik şiddet algılarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, kadınların medeni durumları ve ilişki süreleri farklılaştığı zaman onların psikolojik şiddet algılarının da farklılaştığı saptanmıştır. Bulgular, boşanmış kadınların psikolojik şiddet algılarının evli ve bekar kadınlara kıyasla daha yüksek olabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, ilişki süresi 15 yıl ve üzeri olan katılımcıların, daha kısa süreli ilişkisi bulunan kadınlara göre psikolojik şiddeti algılama düzeylerinin görece daha yüksek olabileceği değerlendirilmektedir. Bu bulgulara dayanarak, kadınların yaşının, eğitim durumunun ve çalışma durumunun kadınların psikolojik şiddet algısı açısından belirleyici olmadığı, ancak kadınların medeni durumunun ve ilişki süresinin onların psikolojik şiddet

algısı açısından belirleyici olduğu çıkarımı yapılmıştır. Kültürel bağlamda evlilik ve ilişkiyi sürdürmeye yönelik beklentilerin, kadınların ilişkilerinde yaşadıkları olumsuz tutum ve davranışları değerlendirme biçimlerini etkileyebildiği görülmektedir. Bu bağlamda, bekar olup bir ilişkisi bulunan ya da evli olan kadınların ilişkilerini ve evliliklerini sürdürme yönündeki toplumsal ve kültürel baskılar nedeniyle psikolojik şiddet niteliği taşıyabilecek bazı tutum ve davranışları göz ardı edebildikleri; buna karşılık boşanmış kadınların, bu tür bağlayıcı kültürel beklentilerden görece bağımsız olmaları nedeniyle söz konusu davranışları psikolojik şiddet olarak tanımlama konusunda daha duyarlı olabildikleri değerlendirilmektedir (Dobash ve Dobash, 1992; Connell, 2005; Yodanis, 2004).

Bu yorum ilişki süreleri için de geçerlidir. İlişkileri daha yeni olan ve bu ilişkiden gelecek adına evlenmek, yuva kurmak, çocuk yapmak vb. beklentileri olan kadınların psikolojik şiddet olabilecek tutum ve davranışları göz ardı ettikleri, diğer taraftan ilişki süreleri artmış ve ilişkileri adına beklentileri azalmış kadınların ise bu tutum ve davranışları daha kolaylıkla psikolojik şiddet olarak tanımlayabildikleri **düşünülebilir**. Bu çıkarımı destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Altınay ve Arat, 2007; Naçar vd., 2009; Önür, 2010).

Kadınların uğradığı psikolojik şiddeti araştıran araştırmalar psikolojik şiddet algısının demografik değişkenlere göre farklılaşmasıyla ilgili olarak bir birinden farklı bulgular elde etmişlerdir. Bir araştırmada bu araştırmanın bulgularını destekler biçimde eğitim düzeyine, gelir düzeyine ve çalışma durumuna göre psikolojik şiddet algısının farklılaşmadığı, ancak yaşı ilerlemiş kadınların, daha fazla çocuğu olan kadınların ve daha uzun süredir evli olan kadınların daha fazla psikolojik şiddet algıladığı bulunmuştur (Erdemoğlu vd., 2024). Başka çalışmalarda ise psikolojik şiddet algısının yaşa, evlilik süresine, çocuk sayısına ve eğitim düzeyine göre farklılaştığı belirlenmiştir (Vatandaşlar ve Hatipoğlu Sümer, 2019; Büyükbodur ve Çakıcı, 2020). Başka bir araştırmada da eğitim düzeyi düşük olanların daha fazla psikolojik şiddete maruz kaldıkları tespit edilmiştir (Gencer vd., 2019). Genel olarak şiddete maruz kalan kadınların incelendiği bir araştırmada ise kadınların şiddet görmesinin yaşa, eğitim düzeyine ve çalışma durumuna göre farklılaşmadığı, ancak evli kadınların, çocuklu kadınların ve aylık geliri düşük olan kadınların daha fazla şiddet gördüğü bulunmuştur (Kolbaşı vd., 2023). Bu araştırmanın kadınların psikolojik şiddet algılarının demografik değişkenlere göre farklılaşmasıyla ilgili bulguları literatürdeki araştırmalardan farklılık göstermektedir. Bu farklılık incelenen örneklemin farklılığından kaynaklanıyor olabileceği gibi demografik özelliklerin şiddet algısı üzerindeki etkilerinin başka koşullara bağlı olmasından da kaynaklanmış olabilir. Örneğin, kadına yönelik şiddetin ortaya

çıkmasında eğitim düzeyi tek başına belirleyici olmamaktadır, kadının eğitim seviyesinin erkeğin eğitim seviyesine yaklaşması durumunda ve erkeğin eğitim seviyesini geçmesi durumunda kadının maruz kaldığı fiziksel, cinsel, psikolojik ve ekonomik tüm türlerdeki şiddet artmaktadır (Yüksel, (2020). Kadının çalışması durumunun da şiddet açısından belirleyici olması kadının ekonomik haklarına sahip çıkması ve ekonomik kararlara katılma hakkının arkasında durması durumlarında olmaktadır. Psikolojik şiddet algısının farklılaşmasının bir diğer nedeni de kadınların maruz kaldıkları şiddeti olağanlaştırma ve şiddeti nedenselleştirme tutumlarıyla ilgili olabilir (Özcan ve Uzun, 2023). Kadınların şiddeti olağanlaştırma, şiddeti genelleştirme, şiddeti nedenselleştirme ve şiddeti saklama tutumlarını sergilemeleri durumunda maruz kaldıkları psikolojik şiddetin arttığı saptanmıştır (Erdemoğlu vd., 2024).

Kadınların psikolojik katılık düzeylerinin demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığını inceleyen bu araştırmanın bulguları, kadınların çalışma durumlarındaki farklılıkların psikolojik katılık düzeyleriyle anlamlı bir ilişki göstermeyebileceğine işaret etmektedir. Buna karşılık, kadınların yaşları, eğitim düzeyleri, medeni durumları ve ilişki sürelerindeki farklılıkların psikolojik katılık düzeyleriyle ilişkili olabileceği görülmektedir. Bulgular incelendiğinde, 24 yaş ve altında olan kadınların, bekar kadınların, ilişki süresi dört yıl ve altında olan kadınların ve lisans ve altı düzeyde eğitime sahip kadınların psikolojik katılık düzeylerinin görece daha yüksek olabileceği değerlendirilmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, çalışma durumunun kadınların psikolojik katılık düzeyleri açısından belirleyici bir değişken olmayabileceği; buna karşılık yaş, medeni durum, ilişki süresi ve eğitim düzeyi gibi demografik özelliklerin psikolojik katılıkla ilişkili olabileceği yönünde bir çıkarım yapılabilir. Literatürde daha önceden gerçekleştirilmiş olan araştırmaların psikolojik esnekliğin/katılığın demografik değişkenlere göre farklılaşmasıyla ilgili bulguları çoğunlukla bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Psikolojik esnekliğin eğitim düzeylerine (Atabay-Gazioğlu, 2023) ve cinsiyete ve yaşa göre farklılaştığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Meşe, 2021). Bu araştırmaların tersine psikolojik esnekliğin cinsiyete, yaşa, çocuk sayısına (Özcan ve Karagöz, 2023), medeni duruma ve eğitim düzeyine (Aydoğdu vd., 2023) göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı da bulunmuştur. Bu araştırmaların bazıları öğrencilerle, bazıları kadınlarla diğer bazıları da evli çiftlerle yapılmıştır. Örneklem grupları arasındaki bu farklılıklar demografik özelliklere göre psikolojik esneklik/katılık puanlarının farklılaşmasına neden olmuş olabilir.

SONUÇ

Kadına yönelik şiddet tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de yaygın ve ciddi bir halk sağlığı problemidir. Kadına yönelik şiddetin en yaygın türü psikolojik şiddettir ve bu şiddet türü şiddete uğrayan kadınlar ve bu kadınların çevresindeki diğer insanlar üzerinde derinlemesine olumsuz etkiler bırakmaktadır. Kadına yönelik psikolojik şiddetle mücadele edebilmek için psikolojik şiddetin etkilerinin belirlenmesi gereklidir. Bu araştırmada, kadınların yaşadığı psikolojik şiddetin onların psikolojik dayanıklılığını nasıl etkilediği ve bu etkiye kadınların psikolojik katılıklarının bir aracı etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın verileri psikolojik şiddete uğradığı bilinen 18-68 yaşları arasındaki 298 kadından anket formları aracılığıyla toplanmıştır.

Araştırmada, kadınların psikolojik katılıkları arttığı zaman onların psikolojik dayanıklılıklarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların psikolojik şiddet algısının onların psikolojik dayanıklılıklarını doğrudan etkilemese dahi psikolojik şiddet algısının kadınların psikolojik katılığını pozitif yönlü etkileyerek dolaylı biçimde onların psikolojik dayanıklılıklarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kadınların psikolojik dayanıklılıklarının demografik özelliklerden sınırlı biçimde etkilendiği, kadınların yaşları, medeni durumları ilişki süreleri ve çalışma durumu farklılaşsa dahi psikolojik dayanıklılıklarının farklılaşmadığı, kadınların eğitim düzeyleri arttığı zaman ise psikolojik dayanıklılıklarının da arttığı belirlenmiştir. Kadınların psikolojik şiddet algılarının demografik özelliklerden sınırlı biçimde etkilendiği, kadınların yaşları, eğitim düzeyi ve çalışma durumu farklılaşsa dahi psikolojik şiddet algılarının farklılaşmadığı, ancak boşanmış kadınların psikolojik şiddet algılarının hem evli hem de bekar kadınlarınkinden ve 15 yıl ve üzeri ilişki süresi olan kadınların psikolojik şiddet algılarının da daha az ilişki süresi olan kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların psikolojik katılıklarının ise demografik özelliklerden yoğun bir biçimde etkilendiği, kadınların çalışma durumuna göre psikolojik katılıkları farklılaşmasa dahi yaşlarına, eğitim düzeyine, medeni durumlarına ve ilişki süresilerine göre psikolojik katılıklarının farklılaştığı saptanmıştır. 24 yaş ve altında olan kadınların, bekar kadınların, ilişki süreleri 4 yıl ve altında olan kadınların ve lisans ve altı düzeyde eğitimi olan kadınların psikolojik katılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayanılarak uygulayıcılar ve gelecekteki araştırmalar için bazı öneriler geliştirilmiş ve bunlar aşağıda sıralanmıştır:

- Psikolojik dayanıklılık kadının zorluklara mücadele edebilmesi, bunların üzerinden gelebilmesi ve yaşamda başarılı olabilmesi için kritik bir öneme sahip olduğundan kadınların psikolojik dayanıklılıklarını artırıcı uygulamalar geliştirilmelidir. Bunun için kamu tarafından eğitimlerin ve farklı programların geliştirilmesi düşünülebilir. Eğitim düzeyi azaldığı zaman psikolojik dayanıklılığın da azaldığı bulunduğundan psikolojik dayanıklılığın artırılmasında öncelikli olarak eğitim düzeyi düşük kadınlardan başlanılmalıdır.
- Kadınların psikolojik dayanıklılıklarını belirleyen etkenlerden birisinin de kadınların psikolojik katılıkları olduğu tespit edildiğinden kadınların psikolojik katılık düzeylerini azaltıcı önlemlerin geliştirilmesi düşünülmelidir. Psikolojik katılık açısından 24 yaş ve altında olan kadınların, bekar kadınların, ilişki süreleri 4 yıl ve altında olan kadınların ve eğitim düzeyi düşük kadınların daha dezavantajlı oldukları bulunduğundan psikolojik katılık azaltıcı programların öncelikli hedefleri bu özellikteki kadınlar olmalıdır.
- Kadınların algıladıkları psikolojik şiddet onların psikolojik katılıklarını artıran faktörlerden birisidir. Hem psikolojik şiddetin çok boyutlu ve kapsamlı zararlarını azaltmak hem de kadınların psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyen psikolojik katılıklarını azaltmak için kadına yönelik psikolojik şiddetle mücadele edilmesi planlanmalı ve uygulanmalıdır.
- Psikolojik şiddet algısı, psikolojik esneklik/katılık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler ve bu ilişkide psikolojik esneklik/katılığın aracılık rolü yeterince incelenmediğinden gelecekteki araştırmalar bu konuya daha çok eğilmeli ve bu alanda daha fazla araştırma yapılmalıdır.
- Gelecekteki araştırmalar daha farklı ve daha geniş örneklem grupları kullanarak benzer araştırmaları tekrarlamalıdır.
- Gelecekteki araştırmalar nicel yöntemlerle birlikte nitel yöntemler de kullanarak psikolojik şiddet algısı, psikolojik esneklik/katılık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri derinlemesine incelemelidirler.

KAYNAKÇA

- Abu Bakar, A., Jamaluddin, S., Symaco, L., ve Darusalam, G. (2010). Resiliency among secondary school students in Malaysia: Assessment of the measurement model. *International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 4, 68.
- Akar, T., Aksakal, F. N., Demirel, B., Durukan, E. ve Özkan, S. (2010). The Prevalence of Domestic Violence Against Women Among a Group Woman: Ankara, Turkey. *Journal of Family Violence*, 25(5), 449-460.
- Akfırat, N., ve Özsoy, M. (2021). Türkiye’de psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 26-42.
- Akgül Gök, F., ve İl, S. (2017). Evli kadın ve erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili algılarının aile işlevlerine yansımaları. *Journal of International Social Research*, 10(54).
- Akış, A. D. ve Öztürk, E. (2021). Patolojik narsisizm: duygusal istismar ve “gaslighting” perspektifinden kapsamlı bir değerlendirme. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 6(2), 1- 31.
- Akkaş, G. ve Uyanık, Z. (2016). Kadına yönelik şiddet. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 6(1), 32-42.
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Akyıldız, M. (2014). Kadına yönelik şiddetle mücadelede bir model olarak şiddet önleme ve izleme merkezi. Yüksek Lisans Tezi, *Adli Tıp Enstitüsü*.
- Alan-Dikmen, H. A., Özaydın, T., ve Yılmaz, S. D. (2018). Üniversitedeki kadın öğrencilerde yaşanan flört şiddeti ile anksiyete ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 170-176.
- Albayrak E. (2018). *Kadınlarda üniversite öğrencilerinde kontrol odağı ve değer yönelimlerinin psikolojik dayanıklılığa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Aleksander, I. (2013). *The world in my mind, my mind in the world*. Andrews UK Limited.

- Alhabib, S. Nur, U. ve Jones, R. (2010). Domestic violence against women: Systematic review of prevalence studies. *Journal of Family Violence*, 25(4), 369-382.
- Alle-Corliss, L., ve Alle-Corliss, R. (1999). *Advanced practice in human service agencies: Issues, trends, and treatment perspectives*. Cengage Learning.
- Altınay, A. ve Arat, Y. (2007). *Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet*. İstanbul.
- Altıparmak, İ. B. (2019). Kadına yönelik aile içi şiddetin boyutları: Ankara örneği. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1).
- Arabacı, L. B., ve Uygun, T. (2022). Şiddet uygulayan ve şiddet uygulanan bireylerin özellikleri. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 5(1), 38-46.
- Arın, C. (1996). Kadına yönelik şiddet. *Cogito*, 6, 305-312.
- 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.
- Arrogante, O., ve Aparicio-Zaldívar, E. (2017). Resilience and burnout among intensive care unit professionals. *Intensive and Critical Care Nursing*, 43, 81-87. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2017.03.003>
- Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, S. (2018). Examination of cognitive flexibility levels of young individual and team sport athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 149-154.
- Aşkın, E. Ö., ve Aşkın, U. (2017). Kadına yönelik aile içi şiddet ve yoksulluk ilişkisi: Aile içi şiddet mağduru kadınlar üzerine bir araştırma. *Kapadokya Akademik Bakış*, 1(2), 16-37.
- Atabay-Gazioğlu, F. S. (2023). *Psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ölüm kaygısı, anlamsızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., ve Taylan, R. D. (2017). Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş: Türkiye uyarlama çalışması (BFÖÖ-Y). *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815.

- Ateş, B., ve Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Aydoğdu, F., Demir, M., ve Demir, B. (2023). Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: Psikolojik esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 78-95.
- Babbie, E. R. (2016). *The practice of social research* (14th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bakalım, O., ve Şanal Karahan, F. (2022). Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 539-559. <https://doi.org/10.21733/ibad.1047549>
- Barkale-Şahin, S. (2025). *Romantik ilişkiye yönelik psikolojik esneklik, ilişki kalitesi ve affetme arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
- Başarıkan, R., ve Seki, T. (2023). Boşanma yaşantısı olan bireylerin yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(1), 258-269. <https://doi.org/10.33206/mjss.1166664>
- Beck, J. S. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. (Çev. M.Şahin Ve I. Tarı Cömert.). Ankara: Nobel Yayıncılık, 2-27.
- Bektaş, M., ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo- demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1). <https://doi.org/10.18026/cbusos.16929>
- Belsey, B. (2005). Cyberbullying: An emerging threat to the —always onl generation. *Recuperado el*, 5(5), 2010.
- Benjamin, K. ve Donnelly, T.T. (2013). Barriers and facilitators influencing the physical activity of Arabic adults: A literature review. *Avicenna*, 1(8), 1-16. <http://dx.doi.org/10.5339/avi.2013.8>.

- Beyazgöl, G. (2024). *Ergenlerin sınav kaygılarının yordayıcıları olarak psikolojik esneklik ve yalnızlık*. 25. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Tam Metin Bildiri Kitabı, 69(4), 154.
- Bhasin, S., ve Herbst, K. (2003). Testosterone and atherosclerosis progression in men. *Diabetes Care*, 26(6), 1929-1931.
- Biglan, A., Hayes, S. C., ve Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention science*, 9(3), 139-152.
- Bilgin, E., ve Tuncay, T. (2020). Sığınma evinde kalan kadınların toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve yardım arama davranışlarının incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*(16), 43-61. <https://doi.org/10.46218/tshd.795180>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye'de kadınlık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(3), 108-114.
- Biolcati, R., Pupi, V., ve Mancini, G. (2022). Cyber dating abuse and ghosting behaviours: Personality and gender roles in romantic relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(3), 240-251.
- Blanchard, R. J., ve Blanchard, D. C. (1968). Escape and avoidance responses to a fear eliciting situation. *Psychonomic Science*, 13(1),19-20. <https://link.springer.com/content/pdf/10.3758/BF03342387.pdf?pdf=inline%20link>
- Bonanno, G. A., ve Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369-375.
- Bonanno, G. A., Neria, Y., Mancini, A., Coifman, K. G., Litz, B., ve Insel, B. (2007). Is there more to complicated grief than depression and posttraumatic stress disorder? A test of incremental validity. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(2), 342-351. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.2.342>
- Bond, F. W., ve Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of applied psychology*, 88(6), 1057.

- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., ve Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 49(6-7), 389-398.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Bufacchi, V. (2005). Two concepts of violence. *Political Studies Review*, 3(2), 193-204. <https://doi.org/10.1111/j.1478-9299.2005.00023.x>
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American psychologist*, 55(1), 15.
- Büyükbodur, A. Ç., ve Çakıcı, A. B. (2020). Kadına yönelik psikolojik şiddetin ebeveyn tutumları ile ilişkisi: Gümüşhane ili örneği. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 40-48.
- Can, C. (2025). *Psikolojik esneklik psikolojik katılık psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
- Capaldi, D. M., Knoble, N. B., Shortt, J. W., ve Kim, H. K. (2012). A systematic review of risk factors for intimate partner violence. *Partner Abuse*, 3(2), 231-280.
- Carlson, D. J. (2001). *Development and validation of a College Resilience Questionnaire*. The University of Nebraska-Lincoln.
- Carney, M. M., ve Barner, J. R. (2012). Prevalence of partner abuse: Rates of emotional abuse and control. *Partner Abuse*, 3(3). <https://doi.org/10.1891/1946-6560.3.3.28>
- Chawla, N., ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, 63(9), 871-890.

- Cicchetti, D. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press.
- Clarke, J. J., Rees, C. S., Mancini, V. O., ve Breen, L. J. (2024). Emotional labor and emotional exhaustion in psychologists: Preliminary evidence for the protective role of self-compassion and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 31, 100724.
- Coker, A. L., Smith, P. H., Bethea, L., King, M. R., ve McKeown, R. E. (2002). Physical health consequences of physical and psychological intimate partner violence. *Archives of Family Medicine*, 9(5), 451-457.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 73-100.
- Collins, T. J., Thomas, A. F., ve Harris, E. (2023). Unwanted and unfollowed: Defining ghosting and the role of social media unfollowing. *Personal Relationships*, 939-959.
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). Cambridge: Polity Press.
- Csikszentmihalyi, M., ve Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14.
- Çakır, B., ve Dilmaç, B. (2023). Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 142-159.
- Çakır, H., ve Baş, H. (2018). Cinsiyetler ve cinsiyetlerle özdeşleşen davranışların sosyolojik ve biyolojik açıdan değerlendirilmesi. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(5), 176-191.
- Çakır, Ö., Harcar, T., Sürgevil, O., ve Budak, G. (2014). Kadına yönelik şiddet ve Türkiye'de kadına yönelik şiddetin durumu. *Toplum ve Demokrasi Dergisi*, 2(4), 51-70.
- Çalışkan, H., ve Çevik, E. İ. (2018). Kadına yönelik şiddetin belirleyicileri: Türkiye örneği. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 218-233.
- Çelik, S. (2025). *Psikolojik esneklik ve öz-kontrolün dijital stres üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı.

- Çetiner, Ş. G. (2006). *Aile içi şiddet yaşayan kadınlarda cinsel sorunlar ve intihar olasılığı*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Delice, M. (2013). Polis kayıtlarına yansımış kadına şiddet olaylarının incelenmesi: Erzurum Örneği. *Polis Akademisi Yayınları*, 13-40.
- Deniz, Y. B. (2022). *Sosyal öğrenme teorisi ekseninde kadına yönelik şiddete ilişkin görüşler: Beyaz yakalı örneği*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Dobash, R. E. ve Dobash, R. P. (1992). *Women, violence and social change*. London: Routledge.
- Dobash, R. E., ve Dobash, R. P. (1979). *Violence against wives*. New York: Free Press.
- Dobash, R. P., Dobash, R. E., Wilson, M., ve Daly, M. (1992). The myth of sexual symmetry in marital violence. *Social problems*, 39(1), 71-91.
- Dogrucan, A., ve Yıldırım, Z. (2020). Kadına yönelik aile içi şiddet üzerine bir inceleme. *Hacettepe üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 2(2), 122-138.
- Dökmen, Z. Y. (2022). *Toplumsal cinsiyet*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- DSÖ, (2025a). *Intimate partner violence*. <https://apps.who.int/violence-info/intimate-partner-violence/>, Erişim Tarihi: 16.10.2025.
- DSÖ, (2025b). *Violence against women*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>, Erişim Tarihi: 17.10.2025.
- Dutton, D. G. (2007). *The abusive personality: Violence and control in intimate relationships*. New York: Guilford Press.
- Dutton, M. A., ve Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: Toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52(11-12), 743-756.
- Ecevit, Y. (2003). Women's labor and social security. *Bridging the gender gap in Turkey: A mile stone towards faster socio-economic development and poverty reduction içinde, Poverty Reduction and Economic Management Unit: Europe and Central Asia, Washington DC: World Bank*, 73-106.

- Ehrensaft, M. K., Cohen, P., Brown, J., Smailes, E., Chen, H., ve Johnson, J. G. (2003). Intergenerational transmission of partner violence: A 20-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(4), 741–753.
- Elliott, M. (1997). *101 Ways to deal with bullying. A guide for parents*. London: Hodder Stoughton.
- Erbek, E., Eradamlar, N., Beştepe, E., Akar, H., ve Alpkan, L. (2004). Kadına yönelik fiziksel ve cinsel şiddet: Üç grup evli çiftte karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam*, 17(4), 196-204.
- Erdemoğlu, Ç., Aydın Özkan, S., Koç Özkan, T. ve Turan, İ. (2024). Covid-19 pandemisinde kadınlara yönelik psikolojik şiddet düzeyi ve kadınların şiddete yönelik tutumları. *Etkili Hemşirelik Dergisi*, 17(4), 523-536. <https://doi.org/10.46483/jnef.1566713>
- Ergün-Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Eroğlu, M. (2022). Çalışan kadınların kişilik özelliklerinin ve yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi gibi etkenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi. *Uluslararası Temel Eğitim Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 34-42.
- Ersanlı, K.(2012). *Düşündüklerim Paylaştıklarım, “Değerlerin Değeri”*. Ankara: DH Basın Yayıncılık.
- Ersoy, A. F., ve Gülbüz, M. E. (2024). Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip boşanmış kadınlarda psikolojik dayanıklılık. *The Journal of Academic Social Science*, 110, 1-17.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği (Malatya örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 209-230.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ve yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 44-51. DOI: 10.5350/DAJPN2011240106
- Eryılmaz, A. (2020). *Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi*. Nobel Akademi.

- Eskin, M. (2009). *Sorun çözme terapisi: kuram, araştırma, uygulama*. HYB Basım Yayın.
- Fawole, O. I. (2008). Economic violence to women and girls: is it receiving the necessary attention? *Trauma, Violence, ve Abuse*, 9(3).
- FChawla, N., ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, 63(9), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>.
- Feltes, T., Balloni, A., Czapska, J., Bodelón, E., ve Stenning, P. (2009). *Gender-based violence, stalking and fear of crime*. EU Project, 2011.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M., ve Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 51(3), 142-151.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J. ve Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131–143. <https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131>
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., ve Williams, K. D. (2022). Emotional experiences of ghosting. *The Journal of social psychology*, 1-20.
- Fresco, D. M., Rytwinski, N. K., ve Craighead, L. W. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 595-608.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., ve Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological assessment*, 23(3), 692.

- Gencer, M. Z., Ağırman, E., ve Arıca, S. (2019). İstanbul ilinde kadına yönelik şiddet sıklığı ve kadınların şiddet algısı. *Ahi Evran Medical Journal*, 3(1), 18-25.
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M., ve Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individualist with chronic pain. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.02016
- Geyik-Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Gill, A. (2004). Voicing the silent fear: South Asian women's experiences of domestic violence. *The Howard Journal*, 43(5), 465-468.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. (2008). *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. San Francisco: John Wiley ve Sons.
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., ve Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of contextual behavioral science*, 6(2), 166-171.
- Gökçen, G. (2015). *Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Gökkaya, V. B. (2009). Türkiye'de şiddetin kadın sağlığına etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10(2), 167-179.
- Gökmen, D. (2009). *Kadın Sığınma Evi'nde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşleriyle birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınlar arasındaki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma durumlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji İnsan Bilimleri ve Felsefe Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
- Greathouse, S. M., Saunders, J. M., Matthews, M., Keller, K. M., ve Miller, L. L. (2015). *A review of the literature on sexual assault perpetrator characteristics and behaviors*. Santa Monica: Rand Corporation.

- Griffin, S. ve Koss, M. P. (2002). Violence against women. In J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* (2. baskı, ss. 675–692). New York: Guilford Press.
- Güdek, G. (2022). *Eş şiddetine uğrayan kadınların çocukluk çağı travmaları, baş etme tutumları ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü Travma Ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Yüksek Lisans Programı
- Güldü, Ö. ve Ersoy-Kart, M. (2010). Toplumsal cinsiyet rolleri ve siyasal liderlik. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 1–14.
- Güldü, Ö., ve Kart, M. E. (2009). Toplumsal cinsiyet rolleri ve siyasal tutumlar: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 64(03), 97-116.
- Güler, K., ve Tüysüz, B. (2021). Cinsel mitler ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social Research ve Behavioral Sciences/Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 7(14).
- Güler, N., Tel, H. ve Tuncay, F. Ö., (2005). Kadının aile içinde yaşanan şiddete bakışı. *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(2), 51-56.
- Günay, G., ve Bener, Ö. (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılama biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 153(153).
- Gündoğan, N. A. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11352/2908/G%c3%bcndo%c4%9fan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gürkan U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hafizoğulları, Z. ve Özen, M. (2024). *Türk Ceza Hukuku (Genel Hükümler)*. Ankara: US-A Yayıncılık.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek* (Çev., F. Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Haskan-Avcı, Ö. (2021). *Toplumsal Cinsiyet: Psikolojik danışma ve rehberlikte güncel konular*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Hayes, S. C. ve Smith, S. (2005). *Get out of Your Mind and into Your Life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., ve Strosahl, K. D. (2004). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. Springer Science ve Business Media.
- Hayes, S. C., . Follette, V. M. ve Linehan, M. (2011). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. Guilford Press.
- 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.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152
- Hazler, R. J., Carney, J.V., Green, S., Powell, R. ve Jolly, L.S. (1997). Areas of expert agreement on identification of school bullies and victims. *School Psychology International*, 18(1): 5-14.
- Heise, L. L. (1998). Violence against women: An integrated, ecological framework. *Violence Against Women*, 4(3), 262–290.
- Herrick, R., Thomas, S., Franklin, L., Godwin, M. L., Gnabasik, E., ve Schroedel, J. R. (2019). Physical violence and psychological abuse against female and male mayors in the United States. *Politics, Groups, and Identities* 7(3).
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., ve Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of applied psychology*, 98(2), 310.
- HÜNEE-ASPB, (2015). *Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması*.
<https://kasaum.ankara.edu.tr/wpcontent/uploads/sites/34/2016/06/hacettepe2014rapor.pdf>, Erişim Tarihi: 17.10.2025.

- Işık Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 4(2), 165-182.
- İmroğlu, A., Demir, R., ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037- 2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- İşgör, İ. Y., Çiçek, G. ve Süzgeç, A. (2025). Öğretmenlerin psikolojik esneklik ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide merhamet doyumunun aracılık rolü. *International Social Sciences Studies Journal*, 11(5), 842-851.
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15535609>.
- İzgiman, S. (2014). Kabul ve kararlılık terapisi. içinde A. N. Canel(Ed.), *Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler*, (97-117). İstanbul: Pinhan.
- Kabasakal, Z., ve Yıldız, F. (2024). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının pozitif ve negatif duygu ile psikolojik esneklik açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(62), 2714-2729.
<https://doi.org/10.53444/deubefd.1431t6esa55>
- KADAV, (2025). *Kadına yönelik şiddet*. <https://www.kadindayanismavakfi.org.tr/kadina-yonelik-siddet/>, Erişim Tarihi: 17.10.2025.
- Kallas N. (2017). *Understanding the perspectives of Syrian refugee women toward their health and physical activity needs as they become integrated into Canadian society*. Doctoral dissertation. University of British Columbia, Canada.
- Kan, Ç. (2018). Kadına yönelik aile içi psikolojik şiddet ve toplumsal hukuki kodları. *Aile Eksenli Şiddetten Sosyal Travmalara*, 94-113.
- Kangasniemi, A., Lappalainen, R., Kankaanpää, A., ve Tammelin, T. (2014). Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. *Mental Health and Physical Activity*, 7(3), 121-127.
- Karakurt, G., ve Silver, K. E. (2013). Emotional abuse in intimate relationships: The role of gender and age. *Violence and Victims*, 28(5).
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karfoul NE. (2011). Women and sport in Syria. (T Benn, G Pfister, H Jawad, Ed). *Muslim Women and Sport*. (138-153). New York; London: Routledge.

- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kaya, M. E., Eken, F. O., ve Ümmet, D. (2021). İçgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri Ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 22-29. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.05>
- Kaygısız, E. G. (2020). Şiddetin e-hali: Siber zorbalık. *Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu Akademik Dergisi*, (4-5), 161-174.
- Kaypak, Ş. (2014). Toplumsal cinsiyet bakış açısından kente bakmak. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 344.
- Kedira, A. ve Admasachewb, L. (2010). Violence against women in Ethiopia. *Gender, Place and Culture*, 17(4), 437-452.
- Kelly, L. (1988). *Surviving sexual violence*. Cambridge: Polity Press.
- Kılıç, S., Calık-Var, E. ve Kumandas, H. (2015). Effect of parental attitudes on skills of emotional management in young adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 930-934.
- Kocacık, F., ve Çağlayandereli, M. (2009). Ailede kadına yönelik şiddet: Denizli ili örneği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 24-43.
- Koç, M., Avcı, Ö. H., ve Bayar, Ö. (2017). Kadın toplumsal cinsiyet rolü stresi ölçeğinin (KTCRSÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 284-297.
- Koessler, R. B., Kohut, T., ve Campbell, L. (2019). When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra: Psychology*, 5(1), 29, 2-18.
- Kolbaşlı, N., Söyler, H. Ç., ve Gök, D. (2023). Kadınlarda şiddete maruz kalmanın psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 236-251. doi: 10.18863/pgy.1260948

- Korkut-Owen, F. ve Owen K. D. (2008). *Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, Ankara: T.C. Başbakanlık, Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü.
- Köse, A., ve Beşer, A. (2007). Kadının değiştirilebilir yazgısı “şiddet”. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 10(4), 114-121.
- Kramer, G. P., Bernstein, D. A., ve Phares, V. (2014). *Klinik Psikolojiye Giriş*. (İ. Dağ, Çev. Ed.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., ve Lozano, R. (2002). *World report on violence and health*. Geneva: World Health Organization.
- Kudat, A. (2007). *Al Kocayı Vur Sopayı: Sevenler Arası Şiddet*. İstanbul: Doğan Kitap
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Külekçi, C., ve Canbay, T. (2012). Kadına haklarının kazandırılmasıyla birlikte cinsiyete duyarlı bütçeleme. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 2(1), 32-48.
- Leahy, R. L. (2018). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları* (Çev. Hasan Hacak, Muhittin Macit, Ferruh Özpilavcı) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leckfor, C. M., Wood, N. R., Slatcher, R. B., ve Hales, A. H. (2023). From close to ghost: Examining the relationship between the need for closure, intentions to ghost, and reactions to being ghosted. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(8), 2422– 2444
- Levant, R., Richmond, K., Cook, S., House, A. T., ve Aupont, M. (2007). The femininity ideology scale: Factor structure, reliability, convergent and discriminant validity, and social contextual variation. *Sex Roles*, 57(5), 373-383.
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., ve Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy*, 43(4), 741-756.
- Lezak, M. D. (2004). *Neuropsychological Assessment*. Oxford University Press, USA.
- Lilienfeld, S. O., ve Strother, A. N. (2020). Psychological measurement and the replication crisis: Four sacred cows. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 61(4), 281.

- Luthar, S. S., ve Cushing, G. (2002). Measurement issues in the empirical study of resilience. In *Resilience and development* (129-160). Springer, Boston, MA.
- Marshall, E. J., ve Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1).
- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Masten A. (2015). *Ordinary magic resilience in development*, (1st ed). New York, The Guilford Press.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity. In M. C.Wang, ve E. W. Gordon (Eds.). *Educational Resilience in Inner- City America: Challenges and Prospects* (3-25).
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
- Masten, A.S. ve Reed, M. G. (2002). Resilience in development. In: Snyder JL, Lopez SJ (eds). *Handbook of Positive Psychology*, New York, Oxford University Press, 74-88.
- Medaric, Z. (2011). Domestic violence against women in Slovenia: A Public Problem? *Rev. soc. polit. god.*, 18(1), 25-45.
- Mehra, S., Boora, S., ve Kataria, C. (2021). Psychological flexibility in people with lower limb amputation among males ve females in Indian population. *International Journal of Research and Review*, 8(2), 188-192.
- Menon-Sen, K. (1998). *Moving From Policy to Practice: A Gender Mainstreaming Strategy for UNDP India*.
- Menteş, G. (2019). *E-Spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Meyer-Adams, N. ve Conner, B. T. (2008). School violence: Bullying behaviors and the psychological school environment in middle schools. *Children and Schools*, 30(4), 211- 221.
- Mikolajczuk, K. (2020). Different forms of violence-selected issues. *Rev. Eur. ve Comp. L.*, 43, 103. <https://doi.org/10.31743/recl.10035>
- Naçar, M., Baykan, Z., Poyrazoğlu, S., ve Çetinkaya, F. (2009). Kayseri ilinde iki sağlık ocağı bölgesinde kadına yönelik aile içi şiddet. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(2), 131- 138.
- Navarro, R., Larranaga, E., Yubero, S., ve Villora, B. (2020). Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 1116.
- Oktay, E. Y. (2015). Türkiye'nin ve dünyanın ortak sorunu: Kadına şiddet. *Journal of Academic Studies*, 16(64).
- Olweus, D. (1995). *Bullying at school*. Oxford: Blackwell.
- Ögel, K. (2012). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Dalga: Farkındalık(Ayrışma) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Önür, H. T. (2010). Kadın Dernekleri Gözüyle Kadın ve Şiddet: Afyonkarahisar Örneği. *e-Journal of New World Sciences Academy Humanities*, 5(3), 425-446.
- Öz, F., ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özcan, H., ve Uzun, S. (2023). Aile içi şiddetin kadın sağlığı üzerindeki etkileri. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 25-37. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1057070>
- Özcan, K., ve Karagöz, B. (2023). Evli bireylerde psikolojik esneklik ve sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi*, 1(1), 14-32.

- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Özerkmen, N., ve Gölbaşı, H. (2012). Toplumsal bir olgu olarak Şiddet. *Akademik Bakış Dergisi*, 28, 23-37.
- Öztürk P, Koca C. (2017). Sporcu ergen kızların spora katılımının sosyo-ekolojik model ve toplumsal cinsiyet yaklaşımı bağlamında analizi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 139-148.
- Öztürk, Ö., ve Maçkalı, Z. (2022). Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide problem odaklı baş etme stratejilerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 94-107.
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302. <https://doi.org/10.9779/pauefd.576186>
- Perişan, N. (2018). *Kayı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Psikoloji Anabilim Dalı.
- Peseschkian, N. (1996). *Die Positive Psychotherapie. In Das Geheimnis des Samenkorns*. Springer.
- Pico-Alfonso, M. A., Garcia-Linares, M. I., Celda-Navarro, N., Blasco-Ros, C., Echeburúa, E., ve Martinez, M. (2006). The impact of physical, psychological, and sexual intimate partner violence on women's mental health. *Journal of Women's Health*, 15(5), 599-611.
- Pico-Alfonso, M. A., Garcia-Linares, M. I., Celda-Navarro, N., Blasco-Ros, C., Echeburúa, E. ve Martinez, M. (2006). The impact of physical, psychological, and sexual intimate partner violence on women's mental health. *Journal of Women's Health*, 15(5), 599-611.
- Pluess, M., ve Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901.
- Polat, Ü., ve Kahraman, B. B. (2017). Sağlık profesyonellerinin yaşlıya şiddet ve yaşlı istismarına yönelik bilgi ve tutumları. *Türkiye Klinikleri Psychiatric Nursing-Special Topics*, 3(2), 141-152.

- Polatcı, S., ve Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2890-2917. <https://doi.org/10.26466/opus.827411>
- Remacha, M. S., García-González, L., Serrano, J. S., Lanaspa, E. G., Solana, A. A. (2019). Barriers to physical activity in disadvantaged population: A qualitative comparison between Roma and Non-Roma women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(4), 567-577.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Rigby, K. (1997). *Bullying in schools: What to do about it*. Melbourne: Acer
- Rocheft, C., Baldwin, A. S., ve Chmielewski, M. (2018). Experiential avoidance: An examination of the construct validity of the AAQ-II and MEAQ. *Behavior therapy*, 49(3), 435-449.
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., ve Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482.
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., ve Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482.
- Ruigrok, A. N., Salimi-Khorshidi, G., Lai, M. C., Baron-Cohen, S., Lombardo, M. V., Tait, R. J., ve Suckling, J. (2014). A meta-analysis of sex differences in human brain structure. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 39, 34-50.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344.
- Saeed, K. M. I. (2013). Prevalence of risk factors for non-communicable diseases in the adult population of urban areas in Kabul City, Afghanistan. *Central Asian Journal of Global Health*, 2(2), 69.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.

- Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*(35), 179-192. <https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674>
- Sakal, A., ve Sakal, M. (2024). Demografik faktörlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine yönelik bir araştırma. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 11(107), 953-962. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11404702>
- Sallis, J., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A. ve Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737.
- Sancar, S., Acuner, S., Üstün, İ., Bora, A., ve Romaniuc, L. (2006). *Bir de buradan bak. Cinsiyet Eşitsizliği Bir “Kadın Sorunu” Değil, Bir Toplum Sorunudur*. Ankara: Kader Yay.
- Sarımen-Ündar, Z. (2025). *Psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide problem çözme becerilerinin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Schele, I., Olby, M., Wallin, H., ve Holmquist, S. (2021). Self-efficacy, psychological flexibility, and basic needs satisfaction make a difference: Recently graduated psychologists at increased or decreased risk for future health issues. *Frontiers in Psychology*, 11, 569605.
- Schesinger, P. (1994). *Medya, Devlet ve Ulus: Siyasal Şiddet ve Kolektif Kimlik*. İstanbul: Ayrıntı yayınları.
- Schultz, P. W., ve Searleman, A. (2002). Rigidity of thought and behavior: 100 years of research. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 128(2), 165.
- Seçgin, L., Arslan, T., ve Tarı Selçuk, K. (2022). Türkiye’de son beş yılda kadına yönelik şiddet: COVID-19 pandemisinin etkisi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 28-43. <https://doi.org/10.47793/hp.1025470>
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>

- Seligman, M. E. P. (1981). A learned helplessness point of view. in L. Rehm (Ed.), *Behavior Therapies for Depression*. New York: Academic Press.
- Seyrek, Ö. D., ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı.
- Soylu, G. (2018). *Hemodiyaliz tedavisi gören kronik böbrek yetmezliği hastalarının psikolojik dayanıklılığının yaşam kalitesine etkisi*. Yüksek Lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı.
- Stange, J. P., Alloy, L. B., ve Fresco, D. M. (2017). Inflexibility as a vulnerability to depression: A systematic qualitative review. *Clinical psychology: Science and practice*, 24(3), 245.
- Stark, E. (2007). *Coercive control: How men entrap women in personal life*. New York: Oxford University Press.
- Stark, E. (2007). *Coercive control: How men entrap women in personal life*. New York: Oxford University Press.
- Steenhaut, P., Rossi, G., Demeyer, I., ve De Raedt, R. (2019). How is personality related to wellbeing in older and younger adults? The role of psychological flexibility. *International Psychogeriatrics*, 31(9), 1355-1365.
- Stewart, D. E., ve Robinson, G. E. (1998). A review of domestic violence and women's mental health. *Archives of Women's Mental Health*, 1(2), 83-89.
- Stickley, A., Kislitsyna, O., Timofeeva, I. ve Vagerö, D. (2008). Attitudes toward intimate partner violence against women in moscow, russia. *J Fam Viol*, 23, .447-456.
- Subaşı, N. T. ve Akın A. (2012). *Kadına yönelik şiddet; nedenleri ve sonuçları*. <https://www.turkishnews.com/wp-content/uploads/2014/09/KADINA-YONELIK-SIDDET-NEDENLERI-VE-SONUCLARI.pdf>, Erişim Tarihi: 11.10.2025.
- Sweet, P. L. (2019). The sociology of gaslighting. *American Sociological Review*, 84(5), 851– 875.

- Şahin, E., Yetim, D., ve Öyekçin, D. (2012). Orijinal araştırma-Original research Edirne’de kadına yönelik eş şiddeti yaygınlığı ve kadınların şiddete karşı tutumları. *Cumhuriyet Medical Journal*, 34(1), 23-32.
- Şener, G. (2019). Orta eğitim kademesindeki öğretmen ve öğrencilerin şiddet algılarının kırsaldaki görünürlüğü. *Journal of Theoretical Educational Science*, 12(3), 1124-1141.
- Şenyuva, G., ve Sungur, M. (2021). Bağımlılıkta kognitif davranışçı terapi. N. Dilbaz, I. Göğcegöz, C. Noyan, ve Ö. Kazan Kızılkurt (Ed.) *Bağımlılık Tanı Ve Tedavi Temel Kitabı* İçinde (S. 385-401). Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
- Tauchen, H. V., Witte, A. D., ve Long, S. K. (1991). Domestic violence: A nonrandom affair. *International Economic Review*, 491-511.
- TDK, (2025). *Şiddet* kelimesinin anlamı. <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 16.10.2025.
- Terzi, Ş. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Yaklaşımlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi.
- Tezcan, S., ve Tunçkanat, H. (2009). Kadına yönelik aile içi şiddetin kadınların fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından değerlendirilmesi. *Aydın: 6. Ulusal Sosyoloji Kongresi Bildiri Kitabı*.
- Thomas, J. O., ve Dubar, R. T. (2021). Disappearing in the age of hypervisibility: Definition, context, and perceived psychological consequences of social media ghosting. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 291-302.
- Timmermans, E., Hermans, A. M., ve Oprea, S. J. (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters’ ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783- 801.
- Tirch, Schoendorff ve Silbertstein (2014). *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion: Tools for Fostering Psychological Flexibility*. Canada: New Harbinger Publications.
- Tonsing, J. C. ve Holloway, R., (2010). a study of domestic violence among the South Asian in Hong Kong. *The International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 5(1), 367- 376.

- Toplu Demirtaş, E., ve Hatipoğlu Sümer, Z. (2022). Psikolojik, fiziksel ve cinsel flört şiddetini ölçmek: beliren yetişkinlerin flört şiddeti yaşantıları. *Humanistic Perspective*, 4(2), 408-432. <https://doi.org/10.47793/hp.1079451>
- Toprak, T. B., Arıca, O. T., ve Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16–27. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.26978>
- Torres, A., Navarro, P., García-Esteve, L., Tarragona, M. J., Ascaso, C., Herreras, Z., Gelabert, E., Imaz, M. L., Roca, A., Subirà, S. ve Martín-Santos R. (2010). Detecting domestic violence: spanish external validation of the index of spouse abuse. *Fam Viol*, 25, 275- 286.
- Torres, S., Campbell, J., Campbell, D. W., Ryan, J., King, C., Price, P. ve Stallings, R. (2010). Abuse during and before pregnancy: Prevalence and cultural correlates. *Violence Against Women*, 16(5), 548–563. <https://doi.org/10.1177/1077801210366958>
- Tran, T. V., Chun, T. W., Lee, H. H., Kim, H. G., ve Nho, E. C. (2013). Resilience among Austrian survivors of World War II. *Journal of Traumatic Stress*, 26(6), 725-732. <https://doi.org/10.1002/jts.21868>
- Traxler, J., Gaggini, E., Philips, R. V., Warny, A., Peters, M. L., Crombez, G., ve Vlaeyen, J. W. S. (2026). Measurement instruments of pain-related avoidance in chronic pain: a systematic review of psychometric properties. *Pain*, 167(1), 19–40. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000003765>
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. ve Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Tutuş, H., ve Barut, Y. (2021). Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu ilişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Türkçapar, H. (2019). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlkler Ve Uygulamalar*. İstanbul: Epsilon.

- TÜSİAD, (2018). *Televizyon Dizilerinde Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Araştırması*. İstanbul: Sis Matbaacılık.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., ve Dawson, D. L. (2019). The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) as a measure of experiential avoidance: Concerns over discriminant validity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 278-284.
- Uçar, A. (2016). İstatistikî Verilerle Ulusal Basında Kadına Karşı Şiddet. *İnönü Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 7(2), 315-364.
- UN Women. (2022). *Gender-based violence against women and girls*. New York: United Nations. World Health Organization. (2013). *Global and regional estimates of violence against women: Prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence*. Geneva: World Health Organization.
- United Nations. (2010). *The World's Women 2010: Trends and statistics*. New York: UN.
- Ülker Tümlü, G., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205-213.
- Ünlü, S., Bayram, N., Uluyağcı, C., ve Bayçu, S. U. (2009). Kadına yönelik şiddet: TV dizilerinde kadına yönelik şiddet üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 5(4), 95-104.
- Ünsal, A. (1996). Genişletilmiş bir şiddet tipolojisi. *Cogito*, 6-7, 29-36.
- Vachher, A. S. ve Sharma, A. K. (2010). Domestic violence against women and their mental health status in a colony in Delhi. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(3), 403- 405.
- Vangölü, M. S., ve Tanhan, F. (2025). Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresif belirti düzeylerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(64), 1447- 1466. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1485339>
- Vargel-Pehlivan, P. (2017). Toplumsal cinsiyet bağlamında kuramsal yaklaşımlar: Bir literatür taraması. *İstanbul Commerce University Journal of Social Sciences/İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(31).

- Vatandaş, D. D. C. (2011). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*(35), 29-56.
- Vatandaş, S. (2020). Toplumsal cinsiyet rolleri ve kalıpyargıları bağlamında kadının medyada metalaşması. *Adıyaman Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, (36), 747-784.
- Vatandaşlar, S. E., ve Hatipoğlu Sümer, Z. (2019). Kadınlara yönelik psikolojik şiddet ölçeğinin (psychological maltreatment of women inventory) Türk kültürüne uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(53), 341-371.
- Vaughan-Johnston, T. I., Quickert, R. E., ve MacDonald, T. K. (2017). Psychological flexibility under fire: Testing the incremental validity of experiential avoidance. *Personality and Individual Differences*, 105, 335-349.
- Vefikuluçay Yılmaz, D., Zeyneloğlu, S., Kocaöz, S., Kısa, S., Taşkın, L., ve Eroğlu, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin görüşleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 775-792.
- Walker, L. E. (1979). *The battered woman*. New York: Harper ve Row.
- Wharton, A. S. (2009). *The sociology of gender: An introduction to theory and research*. John Wiley ve Sons.
- Widom, C. S. (1989). The cycle of violence. *Science*, 244(4901), 160–166.
- Wienclaw, R. A. (2011). Gender roles, in *Sociology reference guide: Gender roles and equality*, (33-40). Salem Press.
- Wolgast, M. (2014). What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure? *Behavior therapy*, 45(6), 831-839.
- World Health Organization. (2002). *World report on violence and health* (E. G. Krug, L. L. Dahlberg, J. A. Mercy, A. B. Zwi, ve R. Lozano, Eds.).
- World Health Organization. (2012). *Understanding and addressing violence against women*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2012). *Understanding and addressing violence against women*. Geneva: World Health Organization.

- World Health Organization. (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Violence against women*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Wright, M., Masten, A. ve Narayan, A. (2013). Resilience processes in development: four waves of research on positive adaptation in the context of adversity, in Goldstein S, Brooks RB (eds). *Handbook of Resilience in Children*. New York, Springer.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., ve Math  , A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>
- Ya  an Güder, S. ve Güler Yıldız, T. (2016). Okul   ncesi dönemdeki çocukların toplumsal cinsiyet algılarında ailenin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 1-23.
- Yalın, B., Onbaş, K., ve Karaoğlu, S. (2018). Sosyal medyada(n) psikolojik   iddet: Baskı, sömürü, tehdit olarak, paylaşma kültürü. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 73, 281-297.
- Yaşayanlar, E. (2018). *Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı,.
- Yavuz, F. K. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi: Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri   zel*, 8(2), 21-28.
- Yazıcı B. (2018). *Naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı.
- Yazıcı, H. (2018). *Psikolojik dayanıklılık: Risk ve koruyucu faktörler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, S. (2017). Kadına yönelik şiddet ve ataerkillik. *Bildiriler Kitabı-II*, 193.
- Yılmaz-Halıcı,   . ve Arıkan, S. (2025). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(25), 430-454. <https://doi.org/10.20304/humanitas.1514071>

- Yodanis, C. L. (2004). Gender inequality, violence against women, and fear: A cross-national test of the feminist theory of violence against women. *Journal of Interpersonal Violence*, 19(6), 655–675.
- Yorulmaz, E. ve Boyacıoğlu, İ. (2020). Psikolojik şiddet gören kadınlarda algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi. *Nesne*, 8(18), 441-456. DOI: 10.7816/nesne-08-18-06.
- Yurduşen, S., Erol, N., ve Gencoz, T. (2013). The effects of parental attitudes and mothers' psychological well-being on the emotional and behavioral problems of their preschool children. *Maternal and Child Health Journal*, 17, 68-75.
- Yüksel, H. (2020). *Türkiye’de kadına partneri tarafından uygulanan şiddetin sosyo-ekonomik belirleyicileri: yatay kesit veri analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi İktisat Anabilim Dalı İktisat Tezli Yüksek Lisans Programı.

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Aydan Yeşim Bahşi tarafından Dr. Öğr.Üyesi Emre KÖROĞLU danışmanlığında yürütülen bir çalışmadır.

Çalışmaya yetişkin kadın bireylerin katılımı beklenmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden demografik bilgi formu ve ölçek bataryalarını eksiksiz biçimde yanıtlamanız beklenmektedir.

Araştırma boyunca kimlik bilgileriniz hiçbir şekilde istenmeyecektir. Elde edilen tüm veriler gizli tutulacaktır. Araştırmada elde edilen sonuçlar yürütülen çalışma kapsamında rapor edilebilecek, yayımlanabilecek ve/veya sunulabilecektir. Ancak bu durumların her birinde sizlerin şahsi bilgileri yer almayacak, sizi açık edebilecek herhangi bir durum oluşmayacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onay verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

EK-2: Demografik Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezim olan “Kadınlarda Yakın İlişkilerde Yaşanan Psikolojik Şiddet İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracı Rolünün İncelenmesi” kapsamında yürütülmektedir.

Bu doğrultuda kişisel bilgileri içeren demografik formun yanı sıra 44 maddeden oluşan Kadınlara Yönelik Psikolojik Şiddet Ölçeği, 33 maddeden oluşan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve 24 maddelik Psikolojik Esneklik Envanteri doldurmanız istenecektir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve çalışma süresinde katılımcılardan kimlik belirleyici her hangi bir bilgi istenmeyecektir. Dilediğiniz zaman çalışmadan ayrılabilirsiniz. Toplanan tüm bilgiler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak ve gizliliğiniz korunacaktır.

Bu formda sizden bazı kişisel bilgiler istenmektedir. Bu bilgiler, araştırma kapsamında verilerin doğru analiz edilmesi için gereklidir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyarak uygun seçeneği işaretleyiniz veya ilgili boşluğu doldurunuz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

1. Gönüllü Katılım Onayı

Bu araştırmaya ****kendi isteğimle**** katıldığımı, araştırmanın amacı hakkında bilgilendirildiğimi ve dilediğim zaman çalışmadan ayrılabilceğimi biliyorum.

☐ Onaylıyorum

2. Kişisel Bilgiler

Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek ☐

Yaşınız: _____

Medeni Durumunuz: ☐ Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış ☐ Dul ☐

İlişki Durumunuz: ☐ İlişkim var ☐ İlişkim yok

Mevcut veya son ilişkinizin süresi: _____ yıl _____ ay

Eğitim Durumunuz: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü ☐

Doktora Çalışma Durumunuz: ☐ Çalışmıyor ☐ Öğrenci ☐ Çalışıyor (Meslek: _____)

Yaşadığınız Şehir/İlçe: _____

Bu formu doldurduğunuz için teşekkür ederiz. Araştırma sürecinde verdiğiniz bilgiler

****gizli tutulacak**** ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

EK-3: Kadınlara Yönelik Psikolojik Şiddet Ölçeği

Bu ankette partnerinizle ilişkinizde yaşamış olabileceğiniz olaylar sorulmaktadır. Her maddeyi yanına aşağıdaki numaralardan birini vererek dikkatle yanıtlayınız:

1=HIÇ 2=NADİREN 3=BAZEN 4=SIK SIK 5=ÇOK SIK UD=UYGUN DEĞİL
--

Son altı ayda: 1 2 3 4 5 UD

1. Partnerim fiziksel görünüşümü eleştirdi.
2. Partnerim başkalarının yanında beni aşağıladı ya da utandırdı.
3. Partnerim bana aptalmışım gibi davrandı.
4. Partnerim duygularıma karşı duyarsız kaldı.
5. Partnerim bana onsuz yapamayacağımı ya da kendime bakamayacağımı söyledi.
6. Partnerim evi çekip çevirme yöntemimi eleştirdi.
7. Partnerim beni üzme için bir şey söyledi.
8. Partnerim beni incitmek için geçmişte kalan bir konuyu tekrar gündeme getirdi.
9. Partnerim bana hoşlanmadığım lakaplar taktı.
10. Partnerim bana küfretti.
11. Partnerim bana bağırды.
12. Partnerim bana ondan daha az değerliymişim gibi davrandı.
13. Partnerim bana surat astı ya da bir problem hakkında konuşmayı reddetti.
14. Partnerim bir tartışma sırasında öfkeyle yanımdan ayrıldı
15. Partnerim sessiz kalarak bana tepkisini gösterdi ya da orada değilmişim gibi davrandı.
16. Partnerim benden ilgisini esirgedi.

17. Partnerim duygularım hakkında konuşmama izin vermedi.
18. Partnerim cinsel ihtiyaçlarıma ve isteklerime duyarsız kaldı.
19. Partnerim kaprislerine boyun eğmemi talep etti.
20. Partnerim akşam yemeği, ev temizliği ya da çamaşır yıkama gibi işlerin yapılması gerektiğini düşündüğünde ve bu işler yapılmadığında keyfi kaçtı.
21. Partnerim sanki ben onun uşağıymışım gibi davrandı.
22. Partnerim bana emirler yağdırdı.
23. Partnerim ne zaman ve nerede olduğumun hesabını sordu.
24. Partnerim maddi kaynaklarımı kullanırken sorumsuzca davrandı.
25. Partnerim fikrimi sormadan paramızı harcadı ya da önemli mali kararlar aldı.
26. Partnerim ihtiyacım olan tıbbi bakımı/tedaviyi almamı engelledi.
27. Partnerim arkadaşlarımı kışkırdı ya da onlardan şüphelendi.
28. Partnerim diğer erkekleri kışkırdı.
29. Partnerim okula gitmemi ya da diğer kişisel gelişim etkinliklerine katılmamı istemedi.
30. Partnerim kadın arkadaşlarımla sosyalleşmemi istemedi.
31. Partnerim beni ailemi görmekten ya da onlarla konuşmaktan alıkoymaya çalıştı.
32. Partnerim diğer aile üyeleriyle olan ilişkilerime karıştı.
33. Partnerim beni kendime yardımcı olacak şeyleri yapmaktan alıkoymaya çalıştı.
34. Partnerim arabayı kullanmamı kısıtladı.
35. Partnerim telefonu kullanmamı kısıtladı.
36. Partnerim evden çıkmama izin vermedi.
37. Partnerim çalışmama izin vermedi.
38. Partnerim sorunları için beni suçladı.
39. Partnerim ailemi bana düşman etmeye çalıştı.

- 40. Partnerim bana deli olduğumu hissettirmeye çalıştı.
- 41. Partnerimin ruh hali tamamen değişti.
- 42. Partnerim keyfi kaçtığında beni suçladı.
- 43. Partnerim beni deli olduğuma ikna etmeye çalıştı.
- 44. Partnerim beni, başkasıyla ilişki yaşamakla tehdit etti.



Ek-4: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum							Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur							Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda							Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte							Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır							Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam							Arkadaşlarımla/Aile-üleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	Cözemem							Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim							Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım							Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir							Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	Çok mutlu							Çok mutsuz
12. Beni ...	Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir							Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım							Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	Ümit verici							Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama							Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	Kolayca yapabildiğim							Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	Birbirinden bağımsız							Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımdan arasındaki ilişkiler ...	Zayıftır							Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	Çok fazla güvenmem							Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	Belirsizdir							İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	Günlük yaşamımda yoktur							Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	Benim için zordur							Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	Geleceğe pozitif bakar							Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	Bana hemen haber verilir							Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	Kolayca gülerim							Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	Birbirlerini desteklemez biçimde							Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden							Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	Her şeyi umutsuzca gören bir							Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	Zordur							Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	Bana yardım edebilecek kimse yoktur							Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	Başa çıkmaya çalışırım							Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	İşleri bağımsız olarak yapmayı							İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...	Yeteneklerimi beğenirler							Yeteneklerimi beğenmezler

Ek-5: Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri

Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri değerlendirirken **son iki haftayı** göz önünde bulundurunuz. Bu ifadeleri değerlendirirken şu ölçeği kullanınız:

1 = Kesinlikle doğru değil

2 = Çok nadiren doğru

3 = Bazen doğru

4 = Doğru

5 = Çok sıklıkla doğru

6 = Kesinlikle doğru

1. Hoş olmayan duygularımı ve düşüncelerimi müdahale etmeden gözlemlemeye açtım.
2. Olumsuz düşünce ve duygularıma direnmektense, onlarla barışmaya çalıştım.
3. Dikkatliydim ve duygularımın farkındaydım.
4. Anbean düşüncelerimle ve duygularımla uyum içindeydim.
5. İncinmiş veya üzgün hissettiğimde bile daha geniş bir perspektiften bakmaya çalıştım.
6. Zor anlarımda, hayatımı daha geniş bir perspektiften görerek ayakta kaldım.
7. Olumsuz duygulara çok kapılmadan bu duygularımın geçip gitmesine izin verebildim.
8. Üzgün olduğumda, bu olumsuz duygulara takılıp kalmadan geçmesine izin verebildim.
9. Benim ve hayatım için önemli olan şeylerle yoğun temas halindeydim.
10. Hayattaki daha derin önceliklerime bağlı kaldım.
11. Çabalarken tökezlediğimde bile, benim için önemli olan uğruna çabalamayı bırakmadım.
12. İşler zorlaştığında bile, hala hayatta değer verdiğim şeyler için adımlar atabiliyordum.

13. Rahatsız edici bir anıyı hatırladığımda onu düşünmemek için çok çabaladım.
14. Rahatsız edici duygular yaşadığımda dikkatimi dağıtmaya çalıştım.
15. Birçok şeyi ne yaptığının pek de farkında olmayarak “otomatik” olarak yaptım.
16. Birçok şeyi çok dikkat etmeden düşüncesizce yaptım.
17. Bazı duygularımın kötü veya uygunsuz olduğunu ve onları hissetmemem gerektiğini düşündüm.
18. Mantıksız veya uygunsuz duygulara sahip olduğum için kendimi eleştirdim.
19. Olumsuz düşüncelerimin ve duygularımın etkisinden uzun süre kurtulamadım.
20. Can sıkıcı düşünceler, zihnimde bozuk bir plak gibi dönüp durdular.
21. Günlük hayatımda öncelik ve değerlerimi yarıda bıraktığım çok oldu.
22. Hayat karmaşık olduğunda, değer verdiğim şeylerle bağımı kaybettim.
23. Olumsuz duygularımdan dolayı sıklıkla hiçbir şey yapamıyordum.
24. Olumsuz duygularımdan dolayı planlarım kolaylıkla sekteye uğradı.

ÖZ GEÇMİŞ

AYDAN YEŞİM BAHŞİ, lisans eğitimini 2003–2007 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde tamamlamıştır. Lisans eğitiminin ardından psikoloji alanındaki mesleki gelişimini sürdürmüş ve 2022–2023 yılları arasında Marmara Üniversitesi bünyesinde yürütülen Aile Danışmanlığı eğitim programını tamamlamıştır.

2023 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı’na başlamış ve yüksek lisans eğitimini aynı üniversitede sürdürmüştür. Yüksek lisans eğitimi süresince klinik psikoloji alanında kuramsal ve uygulamalı çalışmalar yürütmüş; psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve kişilerarası ilişkiler bağlamında psikolojik süreçler üzerine akademik çalışmalar gerçekleştirmiştir.

Mesleki gelişimi kapsamında psikoterapi alanında çeşitli eğitimler almış; özellikle Kabul ve Adanmışlık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy – ACT) yaklaşımına yönelik Temel, Orta ve İleri Seviye eğitimlerinin yanı sıra Uygulamalı Süpervizyon ve ACT Süreç Odaklı Beceri eğitimlerini tamamlamıştır. Klinik çalışmalarında ağırlıklı olarak yetişkin ve çiftlerle çalışmakta olup psikoterapi sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) yaklaşımlarından yararlanmaktadır.

Psikoloji alanındaki çalışmalarını klinik uygulama ve bilimsel araştırma ekseninde sürdürmektedir.