



Covid 19 Pandemisinde Bağlanmadan Psikolojik Sağlamlığa Giden Bir Yol: Romantik İlişki Eğilimleri

A Track from Attachment to Resilience During the Covid 19 Pandemic: Romantic Relationship Tendency

● Adil Kaval¹, ● Ece Eken², ● Mesut Gönültaş¹, ● Saadet Zümbül³, ● Şeyma Tantan Ulu¹,
● Zeynep Büşra Şahin¹

¹Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye

²Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

³Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon, Türkiye

ÖZ

Covid 19 salgını fizyolojik etkilerinin yanı sıra birtakım psikososyal sıkıntıları da beraberinde getirmiştir. Psikolojik sağlamlık ise bu sıkıntılarla baş edebilmek üzere önemli bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada, Covid 19 pandemi sürecinde değişen yaşam koşulları bağlamında, bireylerin romantik ilişki eğilimleri, bağlanma stilleri, sosyal medya kullanımları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi yoluyla bir model ortaya koymak hedeflenmektedir. Araştırma örneklemini en az altı aylık romantik ilişki geçmişi bulunan ve evli olmayan 289 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 27'dir. Yapılan yapısal eşitlik modellemesinin sonucunda, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin sosyal medya kullanım amacı üzerinde ve sosyal medya kullanım amacının da psikolojik sağlamlık üzerinde etkisinin olmadığı bulunmuştur. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin, psikolojik sağlamlık üzerinde etkisinin olduğu ve bu etkinin tamamıyla romantik ilişki eğiliminin aracılığıyla gerçekleştiği bulunmuştur. Bulgular, psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik çalışmalarda, kişilerin romantik ilişki eğilimlerinin göz önünde bulundurulması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Anahtar sözcükler: psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri, romantik ilişki eğilimleri, covid 19, sosyal medya

ABSTRACT

The Covid 19 pandemic involves some psychosocial problems in addition to physical risks, and resilience appears to be a critical feature to cope with these problems. This study aims to present a model examining the relationships between the psychological tendencies associated with romantic relationships, attachment styles, social media usage, and resilience during the Covid 19 pandemic. These relationships were investigated in a sample of unmarried adults (n = 289) with a romantic relationship history of at least six months. The average age of the participants was 27 years. As a result of structural equation modelling, anxious and avoidant attachment styles had no effect on the purpose of social media usage and the purpose of social media usage had no effect on psychological resilience. Also, anxious and avoidant attachment styles affected resilience, and this effect was fully mediated by psychological tendencies associated with romantic relationships. The findings reveal the necessity to consider the psychological tendencies associated with romantic relationships in studies aimed at increasing resilience.

Keywords: resilience, attachment styles, romantic relationship tendency, covid-19, social media

Giriş

İnsanlık tarihindeki en büyük felaketlerden biri olan Covid 19 salgını, fizyolojik etkilerinin yanı sıra ekonomik ve psikososyal birçok zorluğu da beraberinde getirmiştir. Bu psikososyal sıkıntılardan biri, insanların diğerleriyle ilişkili olma ihtiyacını sınırlamasıdır. Kuşkusuz, yakın ilişkilerin ve sosyal bağlantının önemli bir boyutunu oluşturan romantik ilişkiler de Covid 19 pandemisiyle ilişkili birçok stresörden etkilenmiştir. Pandeminin getirdiği çeşitli dış stres faktörlerinin ve mevcut kırılmalıkların (örn., güvensiz bağlanma stilleri, katı kişilik özellikleri ya da depresyon gibi çeşitli duygusal zorlukların) romantik ilişkilerdeki eğilimleri nasıl şekillendirdiğini araştırmak, hangi bireylerin olumsuz ilişkiler açısından daha fazla risk taşıdığını ortaya koyabilir. Son yıllarda bu konuda çeşitli modeller ve kavramsal ilişkiler öne sürülüp araştırılmakta (Vowels ve Carnelley 2020, Overall ve ark. 2022) veya var olan modeller uyarlanmaktadır (Pietromonaco ve Overall 2021). Örneğin Pietromonaco ve Overall (2021) Kırılmalık-Stres-Adaptasyon Modelini (Karney ve Bradbury 1995) bu dönemdeki koşullara uyarlayarak pandemi ile ilgili dışsal streslerle başa çıkmada uyumsuz olamayan süreçlerin (örn., düşmanlık, geri çekilme, daha az destek) çiftlerin ilişki kalitesini zayıflatacağını öne sürmüştür. Bu olumsuz etkinin ise çeşitli demografik özellikler (örn. sosyal sınıf, azınlık statüsü, yaş) ve bireysel kırılmalıklar (örn., güvensiz bağlanma ve depresyon) tarafından şiddetlenebileceğini belirtmişlerdir. Türkiye’de Covid 19 döneminin romantik ilişkilerdeki yansımaları ve sonuçlarına dair araştırmaların da oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bu dönemde yapılan çalışmalarda eksik bir yön, bireylerin sahip oldukları romantik ilişki eğilimlerinin, romantik ilişkileri etkileyen çeşitli faktörleri nasıl etkilediği ya da bu faktörlerin ilişkisini nasıl şekillendirdiğidir. Bu çalışmada, yapılan araştırmalardan hareketle Türkiye’deki yetişkinlerin bir bireysel kırılmalık faktörü olan olumsuz bağlanma stilleri ile koruyucu bir faktör olarak değerlendirilen psikolojik sağlamlık ilişkisinde romantik ilişki eğilimleri ve bu dönemde yaşamın merkezine daha fazla oturan sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkilere dair bir model öne sürülüp incelenmiştir. Aşağıda modeldeki değişkenlere dair ilgili literatürler ele alınmış ve ardından model tanıtılmıştır.

Psikolojik sağlamlık, bireyin gelişim dönemlerini bozacak önemli bir tehdit, zorlayıcı olay veya önemli bir olumsuzlukla karşı karşıya kalmasına rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlamasını kolaylaştıran kişisel bir direnç kaynağıdır (Luthar ve ark. 2000). Nitekim pandemi gibi yaşamı kesintiye uğratan bir felaket olarak düşünülebilecek deprem tecrübesi olan bireylerle yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya çıkmıştır (Kararırmak ve Güloğlu 2014). Pandemi sırasında psikolojik olarak sağlam kalmanın önemli yollarından biri, risklere rağmen sosyal ve kişilerarası ilişkileri sürdürmektir (Chen ve Bonanno 2020). Araştırmalar psikolojik sağlamlık düzeyinin algılanan sosyal destekle doğru orantılı olarak arttığını göstermektedir (Wilks 2008). Romantik ilişkinin bir destek olarak algılanması, ilişkinin

kalitesi, bağlanma stilleri ve ilişkiye dair algı ve eğilimlerle de ilişkili bulunmuştur (Hazan ve Shaver 1994).

Bağlanma stilleri bebeğin bakım verenlerden algıladığı duyarlılığı ve ilişkiyi içselleştirilmesiyle şekillenmektedir. Bireyler bu ilk ilişkileri hem benliğini ve diğerlerini hem de kuracağı ilişkileri nasıl algılayacağını belirleyen şemalara dönüştürmektedir (Ainsworth ve ark. 1978, Bowlby 1982). Bu ilk ilişkisel şemaların, diğer bir ifadeyle içsel çalışan modellerin, yetişkinlik dönemi romantik ilişkilerinin önemli yordayıcılarından biri olduğu düşünülmektedir (Mikulincer ve Shaver 2007). Dahası bağlanma stilleri, romantik ilişkilere yansıyan yani duygu, düşünce ve eylemsel olarak romantik ilişkilerde gözlenen bir psikolojik yapı olarak da ele alınabilir. Öyle ki romantik ilişkilerde, bireylerin bağlanma tarzlarının spesifik bir duygu düzenleme ve başa çıkma stili ile uyduğu görülmektedir (Pietromonaco ve Overall 2021). Dolayısıyla bu dönemde bireylerin romantik ilişki eğilimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi mercek altına almak, önemli bilgiler sağlayabilir.

Sosyal medya ve internet kullanımının hayatlarımızda kapladığı yer gittikçe artmaktadır (Mander 2020). Kısıtlamaların en katı olduğu dönemlerde ilişki, sosyalleşme ve yakınlık ihtiyacı bu platformlarda karşılanmaya başlamıştır (Saud ve ark. 2020). Bu araştırmada katılımcıların içinde buldukları romantik ilişkideki tutumları değil, genel olarak romantik ilişki eğilimleri ölçülmüştür. Dolayısıyla katılımcıların mevcut romantik ilişkilerindeki tutum ve davranışlarından öte romantik ilişkiye yönelik nasıl bir eğilimde oldukları bu araştırmada ölçülmeye çalışılmıştır.

Covid 19 döneminde, bireylerin günlük rutinlerini terk etmek zorunda kalmasıyla birlikte sosyal medya şüphesiz en önemli iletişim araçlarından biri haline gelmiştir. Sosyal medyanın yardım toplama, bilgilendirme, yatıştırma, iletişim kurma ve haberleşme gibi işlevlerinin insanların olayları daha sağlıklı atlatabilmesine yardımcı olabileceği görülmekle birlikte (Keim ve Noji 2011), yanlış bilgi verme veya olumsuz içeriklere fazlasıyla maruz bırakma gibi tarafları ile de psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebileceği üzerine tartışılmaktadır (Reuter ve Spielhofer 2017). Sosyal medya, çevrimiçi bir platformda duygusal yakınlık için zemin hazırlayabilen bir ortamdır. Araştırmalar, bu dönemde sosyal medya kullanımında önemli bir artış olduğunu göstermektedir (Mander 2020). Bu bağlamda, duygusal yakınlığın oluşmasına zemin hazırlayabilen sosyal medya kullanım oranında da kayda değer bir artışın gözlemlenmesi, romantik ilişkilerin Covid 19 döneminde bu artıştan ne şekilde etkilendiği sorusunu gündeme getirmektedir. Yapılan araştırmalar aşırı sosyal medya kullanımının romantik ilişkiler üzerinde romantik ilişki kalitesinde azalma (Abbasi ve Alghamdi 2017), ilişki memnuniyetsizliği, düşük bağlılık (Abbasi 2019), ayrılık ve boşanma riski (Valenzuela ve ark. 2014) gibi olumsuz etkilerinin bulunduğunu göstermektedir.

Ele alınanlardan hareketle insan ilişkilerinin, daha özelden baktığımızda ise romantik ilişkilerin içinde bulunduğu bağlamdan ve yeni normal koşullarından nasıl etkilendiği kapsamlı bir araştırma konusu olarak karşımıza çıktığını

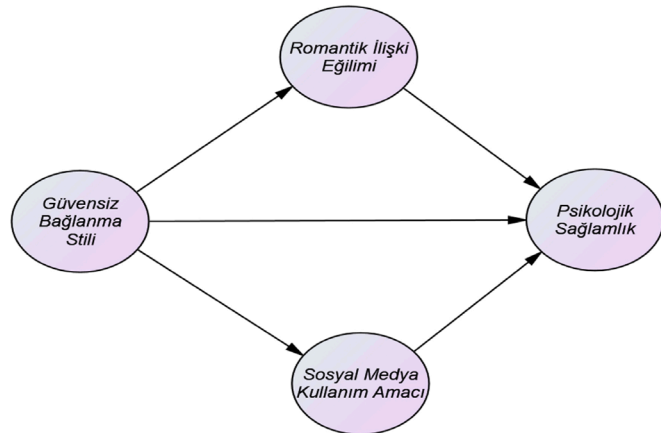
söylemek mümkündür. Covid 19 döneminde romantik ilişkiler üzerine yapılan araştırmalar daha düşük ilişkiyel doyum, psikolojik iyi oluş ile strese bağlı çatışmalar ve negatif duygularda artışlar yaşandığını göstermektedir (Candel ve Jitaru 2021). Bu olumsuz sonuçların hem dışsal hem de bireysel düzeyde çeşitli faktörlerle ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Bu araştırmada, pandemi nedeniyle ortaya çıkan dışsal stres faktörlerinin kişilerarası ilişkilerde internet ve sosyal medya kullanımının artması gibi hızlı değişimlerde bireylerin romantik ilişkilere yaklaşımlarını etkilemiş olabileceği hipotezi öne sürülmektedir. Böylesi koşullarda tetiklenebilecek bir kırılma faktörü olan güvensiz bağlanma stilleri ile koruyucu bir faktör olan psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler romantik ilişki eğilimleri ve sosyal medya kullanımının aracılığıyla şekillenebilir. Bu araştırma ile güvensiz bağlanma stili, romantik ilişki eğilimleri ve sosyal medya kullanım amacının son dönemde bireyler için önemli bir kaynak olan psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcılık etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarının, psikolojik sağlamlığın yordayıcılarının açıklanmasında güncel bir bakış açısı sunabileceğine inanılmaktadır. Araştırmanın hipotetik modeli Şekil 1’de yer almaktadır.

Yöntem

Bu araştırma betimsel yöntemli ve ilişkiyel tarama modellenli bir yordama çalışmasıdır (Karasar 1998). Güvensiz bağlanma stili, romantik ilişki eğilimi, sosyal medya kullanım amacı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi (YEM) yöntemiyle incelenmiştir. Güvensiz bağlanma stili dışsal (exogenous), psikolojik sağlamlık içsel (endogenous), romantik ilişki eğilimi ve sosyal medya kullanım amacı ise aracı (mediator) değişken olarak araştırma modelinde yer almaktadır. Katılımcılara ulaşma ve veri toplama süreci çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir.

Örneklem

Katılımcılar, Türkiye’de yaşayan 18-47 yaş aralığında (M = 27,13 SD = 5:52) 220’si kadın (%76,1) ve 60’ı erkek (%23,9) olmak üzere 289 yetişkinden oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde G*Power 3.1.9.2 programı kullanılmıştır.



Şekil 1. Araştırmanın Hipotetik Modeli

Yapılan güç analizinde anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$, güç değeri $\beta = .95$ ve etki genişliği ise $|\rho| = 0.1$ olarak belirlenmiştir. Bu yolla ulaşılması gereken katılımcı sayısı 220 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın katılımcıları, pandemi kısıtlamaları nedeniyle uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme metodu araştırmacının erişimi kolay olan (yakın çevredeki) gönüllü bireyleri çalışmaya dâhil ettiği, olasılık temelli olmayan bir yöntemdir (Stratton 2021). Katılımcılar arasında Covid 19 tanısı alan yoktur; ancak yakınlarında Covid 19 tanısı alan katılımcılar vardır. Evli olmanın karıştırıcı birçok etkisi olabileceğinden, örnekleme evli çiftler yerine pandemi sırasında fiziksel ve sosyal izolasyon yaşayan çiftler dahil edilmiştir. Ayrıca partnerler romantik ilişkilerin ilk altı ayı civarında benzerliklerine ve farklılıklarına odaklanırken, altı ayın sonunda karşılıklı ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılanabileceğine odaklanıp ilişkilerini buna göre şekillendirmektedirler (Kerckhoff ve Davis 1962). Bu nedenle katılımcıların geçmişte ve/veya mevcut durumda en az altı aylık bir ilişkisinin olması katılımcıyı dâhil etmede ön koşul olarak belirlenmiştir. Katılımcılar bir veya daha fazla seçenekle ilişki durumlarını bildirmişlerdir. Katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri		
	f	%
Eğitim Düzeyi		
Lise	10	3,4
Üniversite öğrencisi	10	3,4
Lisans	190	63,8
Lisansüstü	79	27,4
Çalışma Durumu		
Evde çalışan	112	38,8
Ofiste çalışan	41	14,2
Çalışmayan	31	10,7
Ücretsiz izinli	18	6,2
Sadece öğrenci	87	30,1
Gelir Durumunda Değişiklik Düzeyi		
Değişmeyen	169	58,5
Azalma olan	103	35,6
Artış olan	17	5,9
Romantik İlişki Durumu		
6 Aydan fazla	124	42,9
6 Aydan az	21	7,4
Partneriyle yaşayan	20	6,9
Partnerinden ayrı yaşayan	46	15,9
Açık bir ilişkisi	6	2,1
Flört	14	4,8
Bir ilişkisi olmayan	104	36
Herhangi Bir Yakını İçin Covid 19 Teşhis Durumu		
Evet	23	8
Hayır	266	92

Veri Toplama Araçları

Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ)

Snell ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu İlişki Anketi (ÇBİÖ), yakın ilişkilerle ilgili çeşitli psikolojik eğilimleri ölçmektedir. Elli üç maddeden oluşan ÇBİÖ ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü olmak üzere sekiz faktöre sahiptir. Ölçek, 1 = “benim için hiç uygun değil” ile 5 = “benim için çok uygun” arasında beşli Likert tipi şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 53 iken, maksimum puan 265’tir. Alt ölçeklerden ayrı ayrı puan alınabileceği gibi toplam puan da alınabilmektedir. ÇBİÖ’nün Türkçe uyarlaması Büyüksahin (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alfa katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik düzeyi .80 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ÇBİÖ’nün ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü boyutları için Cronbach Alfa katsayısı sırasıyla .92, .91, .82, .89, .86, .78, .89 ve .67. olarak bulunmuştur.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-Kısa Formu (YİYÖ-KF)

Wei ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-Kısa Formu (YİYÖ-KF) bireysel bağlanma stilini ölçmek için kullanılan, kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. 1=“Hiç katılmıyorum” ile 7=“Tamamen katılıyorum” arasında 7’li Likert tipi bir derecelendirmeye sahip olan bu ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en düşük 12, en yüksek 84 puan alınabilmektedir. Ölçeğin kaygı alt ölçeği için iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayıları .77 ile .86 arasında; kaçınma alt ölçeği için ise .78 ile .88 arasında değiştiği belirlenmiştir. Üç hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları kaygı alt boyutu için .82, kaçınma alt boyutu için .89 olarak bulunmuştur. YİYÖ-KF’nin *Türkçe uyarlaması Savcı ve Aysan (2016) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçek maddeleri beşli Likert tipi (1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum) şeklinde derecelendirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinde iki faktörlü bir yapı gösteren bu ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi sonucunda doğrulanmıştır. YİYÖ-KF’nin iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayıları kaygı alt ölçeği için .90, kaçınma alt ölçeği için .90 ve ölçeğin tamamı için .94’tür. Bu çalışmada kaygı alt ölçeği, kaçınma alt ölçeği ve ölçeğin tamamı için Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .68, .69 ve .69 olarak bulunmuştur.*

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından psikolojik sağlamlığın ölçülmesi amacıyla geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) tek faktör ve altı maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 1 = “hiç uygun değil” ve 5 = “tamamen uygun” arasında beşli Likert tipi bir ölçekte puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 6 iken, maksimum puan 30’dur. Ölçekten alınan puanlar yüksek yılmazlığa işaret etmektedir. KPSÖ’nün iç tutarlılık ve güvenilirlik

katsayısı .80 ile .91 arasında; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .62 ile .69 arasında bulunmuştur. Bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörlü bir yapı gösteren KPSÖ’nün bu tek faktörlü modeli doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır ve iç tutarlılık katsayısı .83 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada KPSÖ’nün Cronbach alfa katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur.

Sosyal Ağların Kullanım Amaçları Ölçeği (SAKAÖ)

Usluel ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen Sosyal Ağların Kullanım Amaçları Ölçeği (SAKAÖ) sosyal ağların kullanım amacını belirlemek için kullanılan yedi faktör ve yirmi altı maddeden oluşmaktadır. Araştırma, iş birliği, iletişimi başlatma, iletişim kurma, iletişimi sürdürme, içerik paylaşma ve eğlence alt boyutları olan SAKAÖ 1 = “kesinlikle katılmıyorum” ve 7 = “kesinlikle katılıyorum” arasında yedili Likert tipi bir derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçekten en yüksek 182 puan alınabilmektedir. Alınan yüksek puanlar ilgili sosyal ağın kullanım amacının yoğunluğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. SAKAÖ’nün bu çalışmada Cronbach Alfa *iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayısı araştırma, iş birliği, iletişimi başlatma, iletişim kurma, iletişimi sürdürme, içerik paylaşma ve eğlence alt boyutları için sırasıyla .70, .80, .56, .90, .81, .81 ve .66 olarak bulunmuştur.*

İşlem

Araştırmanın etik açıdan uygunluğunun değerlendirilmesi için öncelikle Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’na (EGEBAYEK) başvuru yapılmış ve etik onay (29/12/2021, Toplantı/Karar Sayısı: 16/19, Protokol No: 1235) alınmıştır. Araştırmanın verileri, pandemi sürecindeki kısıtlamalar nedeniyle çevrimiçi olarak Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Demografik bilgiler ve ölçekler toplam beş sayfa olarak düzenlenmiştir. Google Formda araştırmanın amacı, kapsamı ve içeriğini bildiren yönergeler sunulmuştur. Katılımcılara Facebook, Instagram, WhatsApp gibi sosyal medya platformlarında araştırmanın tanıtımı yapılarak ulaşılmıştır. Toplamda 109 sorudan oluşan ve yanıtlanması yaklaşık 20 dakika süren Google Formda, demografik bilgileri boş bırakma seçeneği sunulurken ölçek maddelerini boş bırakma seçeneği sunulmamıştır. Aynı katılımcının araştırmaya birden fazla kez katılımının önlenmesi amacıyla tüm katılımcıların e-posta bilgileri kontrol edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Veri toplama sürecinde toplam 324 katılımcıya ulaşılmıştır. Anketleri dolduranlar içinden evli olduğunu veya altı aydan kısa süreli bir romantik ilişkide olduğunu bildiren 22 katılımcı dışlanmıştır. Ayrıca anketleri eksik ve özensiz doldurduğu belirlenen 13 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Öncelikle SPSS 25 programı ile betimsel istatistikler ve korelasyon analizi hesaplanmıştır. Korelasyon analizinden önce, her değişken için ortalama puanlar hesaplanmıştır ve aykırı değerler belirlenmiştir. Aykırı değer oluşturan üç katılımcının verisi çıkarılarak analizlere devam edilmiştir. İkinci olarak, AMOS 21 ile hipotetik yol modelini tahmin etmek için maksimum olasılık

tahmini ile yapısal eşitlik modelleme analizi kullanılmıştır. İlk olarak yapısal model için doğrulanmış bir ölçüm modeli incelenmiştir ve ardından gizil değişkenlerle doğrudan ve dolaylı yolları tanımlayan yapısal model test edilmiştir (Kline 2015). Aracılık ilişkisinin anlamlılığını değerlendirmek için Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bootstrapping analizi ile orijinal bir veri setinden birden çok alt örnekler oluşturularak üretilen bu örneklerin her birine göre parametre dağılımlarının incelenmesi amaçlanmaktadır (Byrne 2016). Doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyleri hesaplanmıştır. Model uyumunu değerlendirmek için ki χ^2 / df , GFI, RMSEA, RMR, CFI ve NFI uyum indeksi değerleri kullanılmıştır (MacCallum ve ark. 1996, Hu ve Bentler 1999, Schermelleh-Engel ve ark. 2003, Dehon ve ark. 2005, Hooper ve ark. 2008, Simon ve ark. 2010).

Bulgular

Ön Analizler

Analizlere başlanmadan önce birtakım ön analizler gerçekleştirilmiştir. Verinin çok değişkenli normalliğe sahip olduğu (c.r. = 6.598 < 10) görülmüştür (Kline 2015). Çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı incelenmiştir. Değişkenlere ait VIF (varyans artış faktörü) değerlerinin 10'dan küçük olduğu bulunmuştur. Tolerans değerlerinin .10'dan büyük olduğu bulunmuş ve çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidel 2007). Ayrıca gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin .002 ile .633 arasında değiştiği görülmüştür. Tüm korelasyon değerleri Tablo 2'de yer almaktadır.

Not. 1. Kaygılı bağlanma; 2. Kaçıngan bağlanma; 3. Psikolojik sağlamlık; 4. İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma; 5. İlişki doyumu; 6. İlişki korkusu/kaygısı; 7. İlişki izlenimi ayarlama; 8. İlişkide kendine güven; 9. Dışsal ilişki kontrolü; 10. İlişki girişkenliği; 11. İçsel ilişki kontrolü; 12. Araştırma; 13. İş birliği; 14. İletişimi başlatma; 15. İletişim kurma; 16. İletişimi sürdürme; 17. İçerik paylaşma; 18. Eğlence

Ölçme Modeli

Yapısal eşitlik modellemelerinde sıklıkla ölçme modeli ve yapısal modelden oluşan iki aşamanın takip edilmesi önerilmektedir (Kline 2015). Ölçme modeli 4 gizil faktör (güvensiz bağlanma, psikolojik sağlamlık, romantik ilişki eğilimi ve sosyal medyanın kullanım amacı) ve 23 gözlenen değişkenden oluşmaktadır. İlk analizlerde, ölçme modelinde yer alan standardize yol (path) katsayılarının tümünün anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < .001$). Ancak romantik ilişki eğilimlerinden ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ve içsel ilişki kontrolü gözlenen değişkenlerine giden yolların düşük değerlere sahip olduğu ($< .10$) görülmüştür. Bu boyutlar ölçme modelinden çıkarılmıştır. Ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri şöyledir: $\chi^2/df = 608,224 / 183 = 3,324$, GFI = .82, SRMR = .093 CFI = .84. Ölçme modelindeki bu uyum iyiliği değerlerinin çoğu kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur (Schermelleh-Engel ve ark. 2003, Dehon ve ark. 2005, Simon ve ark. 2010). RMSEA .090 değeriyle vasat düzeyde uyumluluğa işaret etmektedir (MacCallum ve ark. 1996). NFI değerinin (.79) ise kabul edilebilir düzeyde olmadığı görülmüştür (Hooper ve ark. 2008, Simon ve ark. 2010). Psikolojik sağlamlıkta bir ("sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim" ve ters

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	2,97	0,71	1																	
2.	2,12	0,71	,20**	1																
3.	3,16	0,87	-,43**	-,05	1															
4.	3,08	0,84	,56**	-,08	-,25**	1														
5.	3,38	0,99	-,49**	-,54**	,25**	-,18**	1													
6.	2,43	0,74	,46**	,59**	-,29**	,21**	-,63**	1												
7.	2,52	1,02	,45**	,14*	-,23**	,40**	-,24**	,43**	1											
8.	3,72	0,82	-,28**	-,54**	,29**	,12*	,62**	-,61**	-,10	1										
9.	2,90	0,98	,32**	,15*	-,19**	,19**	-,30**	,40**	,33**	-,11	1									
10.	3,78	0,96	-,30**	-,53**	,17**	-,04	,45**	-,58**	-,21**	,62**	-,11	1								
11.	3,28	0,66	-,06	-,17**	,13*	,13*	,21**	-,10	,20**	,36**	,07	,30**	1							
12.	5,11	1,15	,03	-,08	,06	,02	,02	,05	,05	,02	,04	,00	,00	1						
13.	4,43	1,19	-,09	-,18**	,14*	,06	,12*	-,10	,13*	,21**	,03	,14*	,11	,43**	1					
14.	2,55	1,23	,24**	,06	-,09	,28**	-,05	,13*	,28**	,09	,14*	-,03	,17**	,13*	,25**	1				
15.	5,76	1,50	,04	-,07	-,05	,09	,04	,00	,11	,10	,06	,06	,11	,24**	,30**	,22**	1			
16.	4,65	1,42	,04	-,08	,04	,16**	,01	,08	,18**	,11	,10	,08	,22**	,16**	,39**	,47**	,51**	1		
17.	3,88	1,41	,02	-,18**	,05	,22**	,20**	-,12*	,22**	,32**	-,04	,14*	,12*	,32**	,53**	,28**	,38**	,43**	1	
18.	4,46	1,43	,12*	-,07	-,03	,18**	,05	,06	,15**	,19**	,23**	,07	,19**	,19**	,28**	,37**	,34**	,42**	,42**	1

** $p < .01$; * $p < .05$

kodlanan “hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır*” maddeleri arasında), romantik ilişki eğiliminde iki (ilişki izlenimi ayarlama ile ilişkide kendine güven göstergeleri ve ilişkide kendine güven ile ilişki girişkenliği göstergeleri arasında) ve sosyal medya kullanım amacında iki (araştırma ile işbirliği göstergeleri ile araştırma ile iletişimi sürdürme göstergeleri arasında) olmak üzere gözlenen değişkenler arasında kurulan kovaryans ile modifikasyonlar yapılmıştır. Yapılan modifikasyonlar sonrasında ölçme modelinde yer alan standardize yol (path) katsayıları .31 ile .87 aralığındadır. Ayrıca gizil değişkenleri temsil eden gözlenen değişkenlerin tüm faktör yükleri anlamlıdır ($p < .001$). Bu ölçme modelinin, kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği değerlerine ($\chi^2/df = 498,831/178 = 2,802$, GFI = .86, SRMR = .090, RMSEA = .079, CFI = .88, NFI = .82) sahip olduğu görülmüştür (Hu ve Bentler 1999, Dehon ve ark. 2005, Hooper ve ark. 2008, Simon ve ark. 2010). Sonuç olarak, ölçme modelinin doğrulandığı ve veri ile uyumlu olduğu görülmüştür.

Yapısal Model

Araştırmanın hipotetik modelini oluşturan ve gizil değişkenlerle oluşturulmuş bir yapısal model test edilmiştir. Kaygılı ve kaçınan tipte güvensiz bağlanma stillerinden sosyal medya kullanım amacına giden yolun ($p = .376$) ve sosyal medya kullanım amacından psikolojik sağlamlığa giden yolun ($p = .579$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > .001$). Bu bulgular, araştırma modelinde sosyal medya kullanım amacına ilişkin beklenen ilişkilerin var olmadığına işaret etmektedir. Sosyal medyanın kullanım amacı gizil değişkeni çıkarılarak modelleme sürecine devam edilmiştir. Bu aşamada kaygılı ve kaçınan tipte güvensiz bağlanma stilleri, romantik ilişki eğilimi ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin oluşturduğu yeni ölçme modeli test edilmiştir.

Test edilen bu ölçme modelinde yer alan standardize yol (path) katsayılarının tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < .001$). $\chi^2/df = 320,605/74 = 4,333$, GFI = .86, SRMR = .090, CFI = .88 ve NFI = .85 değerleri ile ölçme modeli veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum göstermiştir (Schermelleh-Engel ve ark. 2003, Dehon ve ark. 2005, Hooper ve ark. 2008, Simon ve ark. 2010). Ancak RMSEA değeri (.108) zayıf uyum düzeyindedir (McCallum vd., 1996). Psikolojik sağlamlıkta bir (“sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim” ve ters kodlanan “hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır*” maddeleri arasında), romantik ilişki eğiliminde iki (ilişki izlenimi ayarlama ile ilişkide kendine güven göstergeleri ve ilişkide kendine güven ile ilişki girişkenliği göstergeleri arasında) olmak üzere gözlenen değişkenler arasında kurulan kovaryans ile modifikasyonlar yapılmıştır. Modifikasyonlar sonrası ölçme modelinde yer alan standardize yol (path) katsayılarının .38 ile .87 aralığında olduğu belirlenmiştir. Ölçme modelinin bu aşamasında gizil değişkenlerden gözlenen değişkenlere giden tüm yolların (paths) anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < .001$). Bu ölçme modeli kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği değerlerine ($\chi^2/df = 252,830/71 = 3.561$, GFI = .89, SRMR = .084, CFI = .91, NFI = .88) sahiptir (Schermelleh-Engel ve ark. 2003, Dehon ve ark.

2005, Hooper ve ark. 2008, Simon ve ark. 2010). RMSEA .094 değeri ile vasat düzeyde uyuma işaret etmektedir (McCallum ve ark. 1996).

Güvensiz bağlanma stillerinden psikolojik sağlamlığa giden yol negatif ve anlamlıdır ($p < .001$). Güvensiz bağlanma stillerinden romantik ilişki eğilimine giden yol da negatif ve anlamlıdır ($p < .001$). Ayrıca romantik ilişki eğiliminden psikolojik sağlamlığa giden yol pozitif ve anlamlıdır ($p < .001$).

Aracılık Testi

Kaygılı ve kaçınan türdeki güvensiz bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide romantik ilişki eğiliminin aracılık rolünün olup olmadığını incelemek için aracılık ilişkisi test edilmiştir. Aracılık ilişkilerinin anlamlılığı Bootstrapping Analizi ile incelenmiştir. Dolaylı yolların anlamlı olup olmadığını incelemek için 5000 yeniden örnekleme (%95 GA) aracılığıyla Bootstrapping Analizi yapıldı. Kaygılı ve kaçınan türdeki güvensiz bağlanma stillerinden romantik ilişki eğilimine giden yol negatif yönlü ve anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Romantik ilişki eğiliminden psikolojik sağlamlığa giden yol pozitif yönlü ve anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Ancak kaygılı ve kaçınan türdeki güvensiz bağlanma stillerinden psikolojik sağlamlığa giden yolun ($p = .939$) anlamsız olduğu belirlenmiştir ($p > .001$). Bu bulgu, kaygılı ve kaçınan türdeki güvensiz bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide, romantik ilişki eğiliminin tam aracılık rolü üstlendiğine işaret etmektedir. Kaygılı ve kaçınan türdeki güvensiz bağlanma stillerinden psikolojik sağlamlığa giden yol (path) kaldırılarak bu ilişkideki tek yolun romantik ilişki eğilimi üzerinden sağlandığı model test edilmiştir. Bu modelde yer alan tüm yolların anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .001$). Nihai modele ait önemli parametre değerleri Tablo 3’te yer almaktadır.

Kaygılı ve kaçınan türdeki güvensiz bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin tamamıyla romantik ilişki eğilimi üzerinden oluşan yolla sağlandığı model $\chi^2/df = 320,681/75 = 4,276$, GFI = .86, SRMR = .090, CFI = .88 ve NFI = .85 değerleri ile kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliğine sahiptir (Schermelleh-Engel ve ark. 2003, Dehon ve ark. 2005, Hooper ve ark. 2008, Simon ve ark. 2010). Ancak RMSEA kabul edilebilir uyum iyiliği düzeyinde (.107) değildir (McCallum ve ark. 1996). Psikolojik sağlamlıkta bir (“sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim” ve ters kodlanan “hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır*” maddeleri arasında), romantik ilişki eğiliminde iki (ilişki izlenimi ayarlama ile ilişkide kendine güven göstergeleri ve ilişkide kendine güven ile ilişki girişkenliği göstergeleri arasında) olmak üzere gözlenen değişkenler arasında kurulan kovaryans ile modifikasyonlar yapılmıştır. Yapılan modifikasyonlar sonrasında, nihai modelin kabul edilebilir uyum iyiliği değerlerine ($\chi^2/df = 252,835/72 = 3.512$, GFI = .89, SRMR = .084, CFI = .91, NFI = .88) sahip olduğu bulunmuştur (Schermelleh-Engel ve ark. 2003, Dehon ve ark. 2005, Hooper ve ark. 2008, Simon ve ark. 2010). Yalnızca RMSEA’in .093 değeri ile vasat düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür (McCallum ve ark. 1996).

Sonuç olarak, araştırmamızın nihai modeli ile kaygılı ve kaçınan türdeki güvensiz bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin tamamıyla romantik ilişki eğiliminin aracılığı ile gerçekleştiği doğrulanmıştır. Bu nihai modelde yer alan ilişkiler içerisinde romantik ilişki eğiliminin psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisinin daha güçlü olduğu ($\beta = .39$) görülmüştür. Bu model ile psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %15'i açıklanmaktadır. Araştırmamızın nihai modeline ait path diyagramı Şekil 2'de yer almaktadır.

Tartışma

Yapılan analizler neticesinde kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlıkla negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rasmussen ve arkadaşları (2018) 33 psikolojik sağlamlık araştırmasının sonuçlarını inceledikleri meta analiz çalışması sonucunda, bağlanmanın kalitesi ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ve psikolojik sağlamlığın bir özelliği olan pozitif adaptasyondaki temel faktörlerden birinin güvenli bağlanma olabileceği sonuçlarına ulaşmışlardır. Bu konuda yapılan diğer araştırmalara bakıldığında, psikolojik sağlamlık ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu (Simeona ve ark. 2007, Kararımak ve Güloğlu 2014, Bender ve Ingram 2018); kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline ise düşük psikolojik sağlamlık ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu (Caldwell ve Shaver 2012) görülmektedir. Dolayısıyla içerisinde bulunulan pandemi döneminde de mevcut araştırmamızın kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline psikolojik sağlamlıkla negatif yönde ilişkisini ortaya koyan bulgunun, alanyazındaki ilgili araştırmaların sonuçlarıyla uyumlu olduğu söylenebilir.

Bir diğer bulgu kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline ilişkin ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği eğilimleri ile negatif; ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama ve dışsal ilişki kontrolü eğilimleriyle pozitif yönde ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Temelde erken çocuklukta bağlanma deneyimleri, içselleştirilen şemalar aracılığıyla bireylerin yetişkinlik dönemindeki ilişki kurma tarzlarını şekillendirmekte ve romantik ilişki yaklaşımlarını etkilemektedir (Mikulincer ve

Shaver 2007). Bu doğrultuda bağlanma stillerinin, bireylerin romantik ilişkilerindeki eğilimleriyle de ilişkili olması anlaşılır görünmektedir. Kendilik ve diğerlerine dair sözü edilen içsel çalışan modeller, kaygı ve kaçınma boyutlarıyla açıklanmaktadır (Griffin ve Bartholomew 1994).

Kaygılı bağlanma stili, güçlü bir yakınlık arzusu ile partnerin mevcudiyeti, sevgisi, partner tarafından algılanan değer hakkında yoğun endişeler ve güvensizlikler ile karakterizeyken, kaçınan bağlanma stili, yakınlıktan ve partnere bağlı olmaktan duyulan rahatsızlık, duygusal mesafeyi koruma, güvensizlik ve sadece kendine güvenmeyi tercih etme gibi özellikleri yansıtmaktadır (Simpson 1990, Mikulincer ve Shaver 2007). İçsel çalışan modellerin farklılıkları göz önüne alındığında, farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin farklı romantik ilişki eğilimlerine sahip olmaları olası görünmektedir (Simpson 1990). Güloğlu ve Kararımak (2017), yaptıkları araştırmada ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki girişkenliği ve dışsal ilişki kontrolü eğilimlerinin güvenli bağlanma stiline; ilişki korkusu ve ilişki girişkenliğinin korkulu bağlanma stiline; ilişki korkusu ve ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğiliminin ise kayıtsız bağlanma stiline anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca ilişki korkusu ve yüksek düzeyde odaklanma eğiliminin kayıtsız bağlanma stiline önemli ölçüde yordadığı sonucuna varmışlardır. Başka bir çalışmada ise korkulu bağlanma stiline, ilişki korkusunu ve ilişki kaygısını pozitif olarak yordadığı bulunmuştur (Teeruthroy ve Bhwon 2012). Dolayısıyla mevcut araştırmamızın kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin romantik ilişki eğilimleriyle ilişkili olduğuna dair bulgusu alanyazın tarafından da desteklenmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuca göre, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık eden romantik ilişki eğilimlerinde özellikle ilişkide kendine güven, ilişki korkusu/ kaygısı ve ilişki doyumu göstergelerinin diğer ilişki eğilimi göstergelerine göre varyans açıklama güçlerinin daha yüksek oluşu (.51 ve üzeri) dikkat çekicidir. Bu üç romantik ilişki eğiliminin daha ön planda olmasının nedenlerinin incelenmesi ihtiyacı doğmaktadır. Her ne kadar bağlanma stilleri romantik ilişkileri doğrudan etkiliyor olsa da kişi her romantik partneriyle aynı tarz ilişkiler kurmayabilmekte ve romantik ilişkilerde sergilenen eğilimler değişiklik gösterebilmektedir. İlişkisel

Tablo 3. Bağlanma Stili, Romantik İlişki Eğilimi ve Psikolojik Sağlamlık arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler

Parametre	b	S.E.	β	p
Doğrudan Etki				
Güvensiz bağlanma stili → Psikolojik sağlamlık	-,002	,032	-,005	.000***
Güvensiz bağlanma stili → Romantik ilişki eğilimi	-5,358	1,389	-1,387	.000***
Romantik ilişki eğilimi → Psikolojik sağlamlık	,045	,008	,385	.000***
Dolaylı Etki				
Güvensiz bağlanma stili → Psikolojik sağlamlık	-,242	,008	-,534	.000***
Toplam Etki				
Güvensiz bağlanma stili → Psikolojik sağlamlık	-,240	,032	-,530	.000***
Güvensiz bağlanma stili → Romantik ilişki eğilimi	-5,366	1,391	-1,387	.000***
Romantik ilişki eğilimi → Psikolojik sağlamlık	,044	,013	,378	.000***

Note. b = Standardize olmayan regresyon katsayısı, S.E. = Standart hata, β = Standardize regresyon katsayısı, ***p < .001

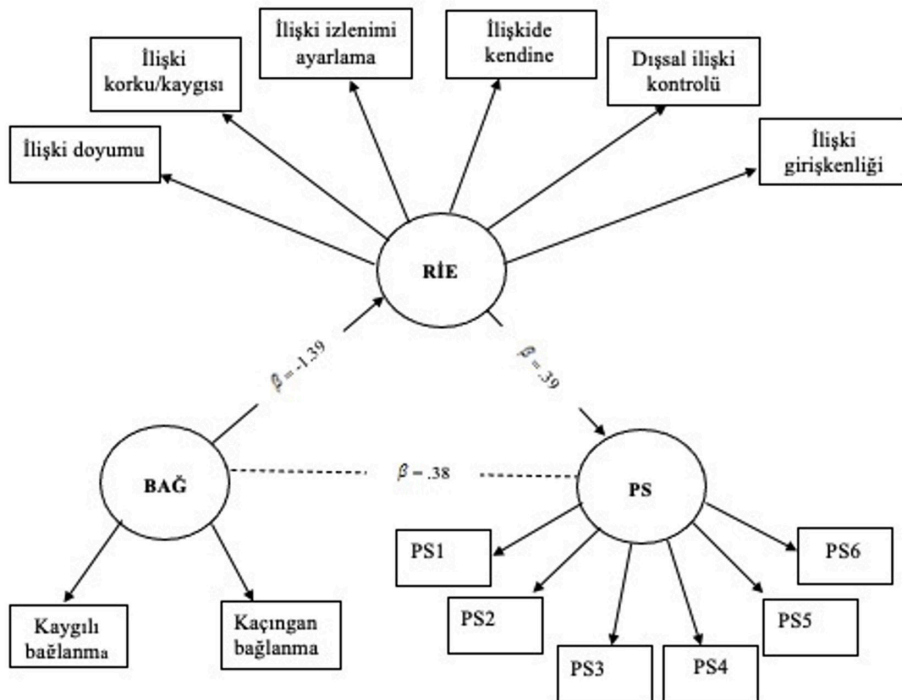
kültür teorisi, psikolojik sağlamlığın ve büyümenin ilişkisel bağlantılardan kaynaklandığını ve empati, özgünlük, karşılıklılık ve yetkilendirmeyi içeren ilişkiler yoluyla geliştirilebildiğini varsaymaktadır (Miller ve Stiver 1997, Jordan 2017). Hartling (2008) de değer, yeterlilik, güçlenme ve en önemlisi bağlantı duygusunu geliştiren ilişkilere dâhil olarak, psikolojik sağlamlığın güçlendirilebileceğini önermektedir. Romantik ilişkilerde kendine güven eğilimi gösteren bir kişinin, kendi yeterliğini ve beklentileri karşılayabilme kapasitesini pozitif yönde değerlendirdiği ve ilişki doyumunun ise, kişinin yakın ilişkilerinden keyif ve doyum alması, yakınlık ihtiyaçlarının mevcut ilişkisi içerisinde karşılanıyor olması şeklinde tanımlandığı göz önünde bulundurulduğunda (Snell ve ark. 2002), bu iki romantik ilişki eğiliminin, psikolojik sağlamlığı geliştiren ilişkisel özelliklerle paralel yapıda oldukları söylenebilir.

Öyle ki Bradley ve Hojjat (2017) yaptıkları araştırmalarda, psikolojik sağlamlığın evlilik doyumunu artırdığı; Hou ve Ng (2014) ise duygu odaklı pozitif ruminasyon ve ilişki doyumunun, psikolojik sağlamlık ve anksiyete belirtileri arasındaki negatif yönlü ilişkiye ve tek başına ilişki doyumunun, psikolojik sağlamlık ve depresif belirtiler arasındaki negatif yönlü ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Bunlara ek olarak araştırmalar ilişki doyumunun zorluklar karşısında psikolojik sıkıntıya karşı koruyucu bir rolü olduğunu göstermektedir (Manne ve Badr 2008, Weitlauf ve ark. 2014). Sonuç olarak, kendine güven eğiliminin ve ilişki doyumunun öne çıktığı romantik ilişki eğilimlerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğuna yönelik bulgunun ilgili araştırmalar tarafından da desteklendiği söylenebilir.

Romantik ilişkilerde ilişki korkusu, kişinin bir başkasıyla duygusal

bir yakınlık kurma konusunda duyduğu kaygıyı ve korkuyu ifade etmektedir (Snell ve ark. 2002). Özgüveni düşük bireyler başkalarıyla ilişkilerinde, eleştirilmeye ve onaylanmamaya karşı aşırı hassasiyetle birlikte yakınlık ve temastan tamamen geri durabilmektedirler. Psikolojik sağlamlığın köklerinin ilişkisel bağlantılara dayandığı düşünüldüğünde (Miller ve Stiver 1997), kişinin romantik bir ilişkiye dâhil olmasının önüne geçebilen ilişki korkusunun psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Araştırmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin sosyal medya kullanım amacı ile ilişkili olmadığı ve sosyal medya kullanım amacının da psikolojik sağlamlıkla herhangi bir ilişkisinin olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, bağlanma stilleri ile sosyal medya kullanımı ilişkisi üzerine yapılan araştırmalarda fikir birliğine varılamadığı dikkat çekmektedir. Söz konusu araştırmalarda Blackwell ve arkadaşları (2017), mevcut araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde bağlanma stillerinin sosyal medya kullanımını yordamadığını öne sürerken Baek ve arkadaşları (2014) ise bağlanma stillerine göre sosyal medya kullanımının farklılaştığı, kaygılı bağlanma stiline sahip olanların sosyal medyayı etkileşim kurma amacıyla kullandıkları ve bu platformlarda daha çok zaman geçirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Kaplan (2019), sosyal medya kullanım amaçlarının kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Alanyazında, sosyal medya ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye dönük yapılan araştırmalarda birbirinden farklı sonuçlara ulaşılması, bu ilişkinin düzeyini etkileme ihtimali bulunan diğer değişkenleri akla getirmektedir. Mevcut araştırmanın Covid 19 pandemi sürecinde gerçekleştirilmiş olması ve bu dönemde insanların sosyal medyada daha çok zaman geçirip



Şekil 2. Araştırmanın Nihai Modeli BAĞ: Güvensiz Bağlanma; RİE: Romantik İlişki Eğilimleri; PS: Psikolojik Sağlamlık

(Mander 2020), bu platformları sosyal destek sağlamak ve bilgi edinmek gibi ortak amaçlar için kullanmaya başlaması (Saud ve ark. 2020), sosyal medya kullanım amacının bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık ile ilişkili olmadığı bulgusunda araştırmanın gerçekleştirildiği dönemin etkili olduğunu düşündürmektedir. Öyle ki, Covid 19 süreci itibarıyla, kişilerin sosyal medya kullanım amaçlarının ve kullanım sıklıklarının benzeştiği ve bu benzerlik sebebiyle, sosyal medya kullanım amacının diğer değişkenlerle ilişkisinin azaldığı düşünülmektedir.

Araştırmanın en dikkat çeken bulgusu, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide romantik ilişki eğilimlerinin tam aracılık rolü üstlendiği yönündedir. Bu bulgu, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin, psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin tamamıyla romantik ilişki eğilimi üzerinden gerçekleştiğine işaret etmektedir. Romantik ilişki eğilimleri bir anlamda bağlanma stillerinin yetişkin romantik ilişkilerindeki yansımadır ve bağlanma stillerinin, kişinin romantik partner seçiminden, ilişkisini ne şekilde yürüteceğine kadar birçok boyutu etkilediği bilinmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlıkla sıklıkla ilişkili bulunan bağlanma stillerinin (Bender ve Ingram 2018), romantik ilişki eğilimleri aracılığıyla kişinin psikolojik sağlamlığı için risk ya da koruyucu faktörlerin oluşmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Alanyazında, yakın ilişkilerin ve sosyal bağların psikolojik sağlamlıkta önemli bir kaynak olduğunu bildiren araştırma sonuçları mevcuttur (Jordan 2004, Zautra 2014, Afifi ve ark. 2016). Buna ek olarak; alanyazında kaçınan bağlanma stili ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracılık etkisi olduğu, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin algıladıkları sosyal desteğin daha az olduğu ve algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığı (Dodd ve ark. 2015), romantik ilişki içerisindeki bağlantı, destek, onaylama ve cesaretlendirmenin gençlerin psikolojik sağlamlığına olumlu katkı sağladığı (Joly ve Connolly 2019), erken dönemde bakım verenlerle yaşanan olumsuz deneyimlere karşın ergenlik döneminde destekleyici romantik ilişkilerin psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği ve koruyucu bir faktör olduğu (Szwedo ve ark. 2016) sonuçlarının bildirildiği görülmektedir.

Bunların yanında, bağlanma stilindeki farklılıkların sosyal destek arama davranışını ve algılanan sosyal desteği etkilediğini gösteren araştırmalar da mevcuttur (Florian ve ark.1995, Collins ve Feeney 2004). Bu açıdan bakıldığında; kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip kişilerin çevresel ve ilişkisel kaynakları uygun şekilde kullanmalarının daha zor olacağı, özellikle kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin yardım istemekten uzak durabileceği, kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin ise ihtiyaçlarını ve isteklerini aşırı ifade ederek talepkâr ya da yapışkan algılanabileceği, sonuç olarak her iki bağlanma stilinde de bireylerin stresle baş etmekte daha çok zorlanabilecekleri söylenebilir (Mikulincer ve Shaver 2012). Bağlanma sisteminin temelde stresli ve zorlayıcı durumlarda uygun kaynakları kullanarak duyguları düzenleyebilmekle ilgili olduğu (Bowlby 1982) ve doğrudan etkilediği yakın ilişkilerin psikolojik sağlamlık için önemli bir kaynak olduğu

düşünülmektedir. Bu doğrultuda, stresle baş etme biçimimizin ve adaptasyon kapasitemizin en temelde bağlanma stilizim tarafından belirlendiği ve romantik ilişkiler yoluyla psikolojik sağlamlığımızı etkilediği söylenebilir.

Mevcut araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, katılımcıların cinsiyetleri açısından dengeli bir dağılımın sağlanamaması (220 kadın, 69 erkek) ve toplanan demografik bilgiler arasında katılımcıların cinsel kimliklerinin ve etnik kökenlerinin yer almaması, araştırmanın örnekleme ile ilgili sınırlılıkları olarak görülebilir. İkinci olarak, pandemi koşulları gereğince verilerin çevrimiçi olarak toplanması, katılımcıların geri dönüş oranının bildirilmesini olanaksız kılmaktadır. İçinde bulunulan pandemi koşulları ve karantina uygulaması sürecinde araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılar araştırmaya dâhil edilmiştir. Dolayısıyla bu araştırmanın örnekleme büyüklüğü, içinde bulunulan koşullarda ulaşılabilen katılımcı grubu ile sınırlıdır. Bunların yanında, araştırmanın planlanması aşamasında sosyal medya kullanımıyla ilgili Türkçeye uyarlanmış ölçeklerin sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Ek olarak; romantik ilişki eğilimi ölçeğindeki ifadelerin heteroseksüel bireylere yönelik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu durumun heteroseksüel olmayan bireylerin araştırmaya katılım motivasyonunu olumsuz yönde etkilemiş olabileceği söylenebilir. Ayrıca, romantik ilişki eğilimi ölçeğinin geçerlilik-güvenilirlik çalışmaları heteroseksüel gruplarla yapılmış olduğundan, araştırma sonuçları genellenirken dikkatli olunmalıdır. Son olarak, örnekleme 104 katılımcının herhangi bir romantik ilişkisinin olmadığını belirttiği göz önünde bulundurulduğunda; romantik ilişki eğilimleri modelde değerlendirilebilmiş olmasına rağmen, katılımcıların pandemi dönemindeki ilişki deneyimi eksikliklerinin de sonuçlara etki etmiş olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, Covid 19 pandemi döneminde Türk yetişkinler arasında kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide romantik ilişki eğilimlerinin rolüne dikkat çekmiştir. Alanyazında bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde önemli bir faktör olduğunu gösteren birçok araştırma bulgusu bulunmaktadır. Bu doğrultuda güvensiz bağlanma stilleri ile romantik ilişki eğilimleri arasında bir ilişki olması beklenmektedir. Ayrıca, çalışma güvensiz bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kurulan modelde, bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık ile ilişkisinde romantik ilişki eğilimlerinin aracı rolü olduğu ortaya koyulmuştur. Covid 19 salgını gibi psikolojik sağlamlığın önem kazandığı bir dönemde romantik ilişkilerle yakından bağlantılı değişkenlerin nasıl ilişkiler sergilediğine dair bazı çıkarımlar sağladığı için bu bulgunun kayda değer olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, kaygılı ya da kaçınan bağlanma stiline psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin romantik ilişkilerdeki eğilime göre şekillendiği söylenebilir. Özellikle bu dönemde bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile ilgili önemli kaynaklardan biri de romantik ilişki desteğidir. Desteğin olmaması bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkileyebilir. Bağlanma stilleri romantik

ilişki eğilimlerini olumsuz etkileyen faktörlerden biridir. Bu nedenle, güvensiz bağlanma stilleri üzerinde çalışmak isteyen uygulayıcıların, danışanların bazı romantik ilişki eğilimlerine daha yatkın olduğunu düşünmesi ve bu çerçevede daha somut müdahaleler planlaması mümkün olmaktadır.

Romantik ilişkilerle ilgili ölçeklerin, partnerlerden birine uygulanması ilişkiye yönelik eksik ve tek taraflı veri sağlayabileceğinden partnerlerin beraber katıldığı nitel görüşmelerle yapılacak benzer çalışmalar, ya da partnerlerin araştırmaya beraber dahil olması mevcut araştırmanın sonuçlarını destekleyebilir. Ayrıca, olumlu ilişki deneyimleri psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilerken, olumsuz ilişki deneyimlerinin tam tersi yönde etki edebileceği düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında, benzer araştırmalarda katılımcıların ilişki deneyimlerinin nasıl olduğuna bakılması ek bilgi sağlayabilir. Ayrıca, farklı romantik ilişki eğilimlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin değişip değişmediğinin incelenmesi faydalı olabilir. Son olarak; Türkiye örnekleminde yapılacak benzer araştırmalarda etnik köken ve cinsel yönelim gibi bilgilerin araştırmaya dâhil edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Uygulayıcılar açısından bakıldığında; psikolojik danışmanlık sürecinde ilişki problemleri ile ilgili çalışılırken bu problemlerin bireyin psikolojik sağlamlığı üzerinde etkili olabileceği göz önünde bulundurulabilir. Özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanma stilinden bireylerle çalışılırken, bireylerin romantik ilişkideki doyumunu ve ilişkide kendine güvenini arttırmaya dönük müdahalelerle, güvenli olmayan bağlanma stilinin psikolojik sağlamlık üzerindeki olumsuz etkisinin azaltılabileceği uygulamalarda göz önünde bulundurulabilir.

Kaynaklar

Abbasi IS, Alghamdi NG (2017) When flirting turns into infidelity: the facebook dilemma. *Am J Fam Ther*, 45:1-14.

Abbasi IS (2019). Social media and committed relationships: what factors make our romantic relationship vulnerable? *Soc Sci Comput Rev*, 37:425-434.

Afifi TD, Merrill AF, Davis S (2016) The theory of resilience and relational load. *Pers Relatsh*, 23:663-683

Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall S (1978) Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates.

Baek YM, Cho Y, Kim H (2014) Attachment style and its influence on the activities, motives, and consequences of SNS use. *J Broadcast Electron Media*, 58:522-541.

Baron RM, Kenny DA (1986) The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol*, 51:1173-1182.

Bender A, Ingram R (2018) Connecting attachment style to resilience: contributions of self-care and self-efficacy. *Pers Individ Dif*, 130:18-20.

Blackwell D, Leaman C, Trampusch R, Osborne C, Liss M (2017) Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Pers Individ Dif*, 116:69-72.

Bowlby JM (1982) Attachment and loss: retrospect and prospect. *Am J Orthopsychiatry*, 52:664-678.

Bradley JM, Hojjat M (2017) A model of resilience and marital satisfaction. *J Soc Psychol*, 157:588-601.

Büyüksahin A (2005) Çok boyutlu ilişki ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Derg*, 16:97-105.

Byrne BM (2016) Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming, 3rd ed. New York, NY, Routledge.

Caldwell JG, Shaver PR (2012) Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individ Differ Res*, 10:141-152.

Candel OS, Jitaru M (2021) COVID-19 and romantic relationships. *Encyclopedia*, 1:1038-1046.

Chen S, Bonanno GA (2020) Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychol Trauma*, 12:S51.

Collins NL, Feeney BC (2004) Working models of attachment shape perceptions of social support: evidence from experimental and observational studies. *J Pers Soc Psychol*, 87:363-383.

Dodd Z, Driver S, Warren A, Riggs S, Clark M (2015) Effects of adult romantic attachment and social support on resilience and depression in individuals with spinal cord injuries. *Top Spinal Cord Inj Rehabil*, 21:156-165.

Doğan T (2015) Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3:93-102.

Dehon C, Weems CF, Stickle TR, Costa NM, Berman SL (2005) A cross-sectional evaluation of the factorial invariance of anxiety sensitivity in adolescents and young adults. *Behav Res Ther*, 43:799-810.

Florian V, Mikulincer M, Bucholtz I (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *J Psychol*, 129:665-676.

Griffin DW, Bartholomew K (1994) Models of the self and other: fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *J Pers Soc Psychol*, 67:430-445.

Güloğlu B, Kararmak Ö (2017) Erken çocuklukta baba kaybında bağlanma biçimleri ve yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7:99-115.

Hartling LM (2008) Strengthening resilience in a risky world: it's all about relationships. *Women Ther*, 31:51-70.

Hazan C, Shaver PR (1994) Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychol Inq*, 5:1-22.

Hooper D, Coughlan J, Mullen M (2008). Evaluating model fit: a synthesis of the structural equation modelling literature. In 7th European Conference on research methodology for business and management studies. 195-200.

Hou WK, Ng SM (2014) Emotion-focused positive rumination and relationship satisfaction as the underlying mechanisms between resilience and psychiatric symptoms. *Pers Individ Dif*, 71:159-164.

Hu L, Bentler PM (1999) Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Struct Equ Modeling*, 6:1-55.

Joly LE, Connolly J (2019). It can be beautiful or destructive: Street-involved youth's perceptions of their romantic relationships and resilience. *J Adolesc*, 70:43-52.

Jordan JV (2004) Relational resilience. In *The Complexity of Connection: Writings from the Stone Center's Jean Baker Miller Training Institute*. (Eds JV Jordan, M Walker & LM Hartling):28-46. New York, Guilford Press.

Jordan JV (2017) Relational-cultural therapy. In *Handbook of Counseling Women* (Eds M Kopala, MA Keitel):340-351. Thousand Oaks, CA, Sage.

Kaplan M (2019) Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Gaziantep, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

- Kararımk Ö, Güloğlu B (2014) Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43:1-18.
- Karasar N (1998). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara, Nobel Yayınevi.
- Karney BR, Bradbury TN (1995) The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, methods, and research. *Psychol Bull*, 118:1-3.
- Keim ME, Noji E (2011) Emergent use of social media: a new age of opportunity for disaster resilience. *Am J Disaster Med*, 6:47-54.
- Kerckhoff AC, Davis KE (1962) Value consensus and need complementarity in mate selection. *Am Sociol Rev*, 27:295-303.
- Kline RB (2015) Principles and Practice of Structural Equation Modeling. New York, Guilford Press.
- Luthar SS, Cicchetti D, Becker B (2000) The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev*, 71:543-562.
- MacCallum RC, Browne MW, Sugawara HM (1996) Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychol methods*, 1:130-149.
- Mander J (2020) Coronavirus: how consumers are actually reacting. <https://blog.globalwebindex.com/trends/coronavirusand-consumers/> (Accessed 1.12.2021)
- Manne S, Badr H (2008) Intimacy and relationship processes in couples' psychosocial adaptation to cancer. *Cancer*, 112:2541-2555.
- Mikulincer M, Shaver PR (2007) Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York, Guilford Press.
- Mikulincer M, Shaver PR (2012) An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11:11-15.
- Miller JB, Stiver IP (1997) The Healing Connection: How Women Form Relationships in Therapy and in Life. Boston, MA, Beacon Press.
- Overall NC, Chang VT, Pietromonaco PR, Low RST, Henderson AME (2022) Partners' attachment insecurity and stress predict poorer relationship functioning during covid-19 quarantines. *Soc Psychol Personal Sci*, 13:285-298.
- Pietromonaco PR, Overall NC (2021) Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *Am Psychol*, 76:1-13.
- Rasmussen P, Storebø OJ, Løkkeholt T, Voss LG, Shmueli-Goetz Y, Bojesen AB et al. (2019) Attachment as a core feature of resilience: A systematic review and meta-analysis. *Psychol Rep*, 122:1259-1296.
- Reuter C, Spielhofer T (2017) Towards social resilience: a quantitative and qualitative survey on citizens' perception of social media in emergencies in Europe. *Technol Forecast Soc Change*, 121:168-180.
- Savcı M, Aysan F (2016) Yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. 8. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi içinde (s. 837-846). Çanakkale, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Saud M, Mashud MI, Ida R (2020) Usage of social media during the pandemic: Seeking support and awareness about COVID-19 through social media platforms. *J Public Aff*, 20:e02417.
- Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H (2003) Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research*, 8:23-74.
- Simeona D, Yehudaa R, Cunilla R, Knutelska M, Putnamc FW, Smitha LM (2007) Factors associated with resilience in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, 32:1149-1152.
- Simon D, Kriston L, Loh A, Spies C, Scheibler F, Wills C et al. (2010) Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the autonomy-preference-index (API). *Health Expect*, 13:234-243.
- Simpson JA (1990) Influence of attachment styles on romantic relationships. *J Pers Soc Psychol*, 59:971-980.
- Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J (2008) The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *Int J Behav Med*, 15:194-200.
- Snell WE, Schicke M, Arbeiter T (2002) The multidimensional relationship questionnaire: psychological dispositions associated with intimate relations. In *New Directions in The Psychology of Intimate Relations: Research and Theory*. (Ed. WE Snell, Jr.). Cape Girardeau, MO, Snell Publications.
- Stratton SJ (2021) Population research: convenience sampling strategies. *Prehosp Disaster Med*, 36:373-374.
- Szwedo DE, Hessel ET, Allen JP (2016) Supportive romantic relationships as predictors of resilience against early adolescent maternal negativity. *J Youth Adolesc*, 46:454-465.
- Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB (2007) Using Multivariate Statistics, 5th edition. New York, Allyn and Bacon.
- Teeruthroy VT, Bhowon U (2012) Romantic relationships among young adults: an attachment perspective. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2:145-155.
- Usluel YK, Demir Ö, Çınar M (2014) Sosyal ağların kullanım amaçları ölçeği. *Eğitim Teknolojileri Araştırma Dergisi*, 5:1-18.
- Valenzuela S, Halpern D, Katz JE (2014) Social network sites, marriage well-being and divorce: survey and state-level evidence from the United States. *Comput Human Behav*, 36:94-101.
- Vowels LM, Carnelley KB (2020) Attachment styles, negotiation of goal conflict, and perceived partner support during COVID-19. *Pers Individ Dif*, 171:1-6.
- Wei M, Russell DW, Mallinckrodt B, Vogel DL (2007) The experiences in close relationship scale (ECR)-short form: reliability, validity, and factor structure. *J Pers Assess*, 88:187-204.
- Weitlauf AS, Vehorn AC, Taylor JL, Warren ZE (2014) Relationship satisfaction, parenting stress, and depression in mothers of children with autism. *Autism*, 18:194-198.
- Wilks SE (2008) Resilience and academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *Adv Soc Work*, 9:106-125.
- Zautra AJ (2014) Resilience is social, after all. In *The Resilience Handbook: Approaches to Stress and Trauma*. (Eds M Kent, MC Davis, JW Reich):185-196. New York, NY, Routledge.