

TC.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**İTFAİYE ÇALIŞANLARINDA PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE KENDİNİ SABOTAJ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: İSTANBUL
İTFAİYESİ ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS
Metin ZAFER

Enstitü Ana Bilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO

ŞUBAT-2016

TC.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**İTFAİYE ÇALIŞANLARINDA PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE KENDİNİ SABOTAJ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: İSTANBUL
İTFAİYESİ ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS

Metin ZAFER

Enstitü Ana Bilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez __/__/20_ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum, “ İtfaiye Çalışanlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Kendini Sabotaj Düzeylerinin İncelenmesi: İstanbul İtfaiyesi Örneği” başlıklı tez çalışmamda başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda, bilimsel normlara uygun şekilde atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

İMZA

METİN ZAFER

TARİH

ÖNSÖZ

Bu çalışma, İstanbul itfaiyesi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Tez yazım aşamasında gerekli ilgiyi gösteren ve yardımlarını esirgemeyen değerli danışman hocam sn: Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO'ya teşekkürü bir borç bilip saygılarımı sunarım. Ayrıca gerekli bilimsel verilerin temini noktasında yardımını esirgemeyen sn: Doç. Dr. Ahmet AKIN'a ve zaman zaman tecrübesine başvurduğum değerli hocam sn: Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR'a ve itfaiye ile ilgili kaynak bulma noktasında yardımcı olan, eski İstanbul itfaiye müdürümüz sn: Prof. Dr. Abdurrahman KILIÇ'a teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans ders dönemi sürecinde, gerekli imkânın sağlanması noktasında yardımını esirgemeyen İtfaiye Bölge Grup Amiri sn: Celal CİL'e ve anket çalışmasında emeği geçen bütün İtfaiyeci arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Verilerin istatistiksel analizinde yol gösteren ve teknik bilgisini her daim sunan değerli arkadaşlarım Mesut ÖZBEK ve Fatih DOĞANOĞLU'na teşekkür ederim.

Tez çalışmam süresince sabırla ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili eşim Esma ZAFER'e, çalışmalarımı sabote eden ve sürekli baba mola ver diyen moral kaynağım biricik kızım Neva Hüsna ZAFER'e ve öğrenim hayatım süresince beni destekleyen sevgili annem Nafiye ZAFER'e ve babam İzzettin ZAFER'e teşekkür ederim.

Ve bütün bu sebepler bileşeninin sebebi olan İLK SEBEBE sonsuz teşekkürler.

Yapılan bu çalışmanın İtfaiye'ye katkısı olması temennisiyle...

ÖZET

İTFAYİYE ÇALIŞANLARINDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE KENDİNİ SABOTAJ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: İSTANBUL İTFAYESİ ÖRNEĞİ

Zafer, Metin

Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. İsak Pardo

Şubat, 2016. 110 Sayfa.

Bu araştırmada, İstanbul itfaiyesinde çalışan bireylerin *Psikolojik Dayanıklılık* ve *Kendini Sabotaj* düzeylerinin saptanması amaçlanmaktadır. Bu bağlamda *itfaiye çalışanlarının*, yaş, medeni durum, çalışma süresi, eğitim durumu, statü, gelir ve bunlara ilave olarak, mesleğin güç bir meslek olarak algılanma düzeyi ve meslekte başarılı olma algısı değişkenleri açısından incelenmiştir.

Araştırmanın tamamı sahada çalışan, 350 itfaiyeci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada, “Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, “Kendini Sabotaj Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” verilerinden faydalanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada T-Testi ve Tek Yönlü (One way) ANOVA testi kullanılmıştır. Ayrıca veriler Pearson Korelasyonu ve Regresyon analizi ile test edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında itfaiye çalışanlarının demografik bilgileriyle, Kendini Sabotaj arasında anlamlı farklılıkların olmadığı ve yine benzer şekilde Psikolojik Dayanıklılıkla, itfaiye çalışanlarının demografik bilgileri arasında da anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür. İtfaiye çalışanlarının *Kendini Sabotaj* düzeyi ile *Psikolojik Dayanıklılık* düzeyi arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular tartışılıp, yorumlanarak ileride yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İtfaiye Çalışanları, Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sabotaj

ABSTRACT

THE STUDY OF RESILIENCE AND SELF-SABOTAGE LEVELS IN FIRE-FIGHTERS: A CASE STUDY OF ISTANBUL FIRE DEPARTMENT

Zafer, Metin

Master Thesis, Institute of Social Sciences, Department of Psychology

Supervisor: Asst. Assoc. Dr. Isak Pardo

February 2016. Page 110. Pages

This study aims to determine the resilience and self-sabotage levels of the staff working in İstanbul fire department. In this context, the age, marital status, duration of work experience, education level, social status, income of the fire-fighter, and additionally the variables of the perception level that the job is difficult and the necessity to be successful, were examined.

This study was carried out on 350 fire-fighters working on the field and the datas gathered from " Short Resilience Scale" , "Self- Sabotage Scale" and "Personal Information Form" were used.

The datas gathered from this study were analyzed by using SPSS for Windows 21.0. the T-Test and One-Way ANOVA Test were used in this study. In addition, datas were tested with Pearson Correlation and Regression Analysis.

Considering the findings obtained in this study, it is seen that there are not remarkable differences between the demographic knowledge and self-sabotage of the fire-fighters, and again there are not remarkable differences between the resilience and demographic knowledge of the fire-fighters. Statistically, a meaningful relationship between the resilience and self-sabotage of the fire-fighters was found. At the end of this study, the findings obtained were discussed, interpreted and some suggestions were made for the future studies.

Keywords: Fire-fighters, Resilience, Self-sabotage

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1 PROBLEM CÜMLESİ.....	3
1.2 ALT PROBLEMLER.....	3
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.4 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	5
1.5 SINIRLILIKLAR.....	5
1.6 TANIMLAMALAR.....	6
1.7 KISALTMALAR.....	6
BÖLÜM II.....	7
2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	7
2.1.1. İstanbul İtfaiyesi Tarihçesi.....	7

2.1.2. İtfaiyenin Tanımı ve Görevleri:	11
2.1.3. İtfaiye Çalışanlarına Etki Eden Psikolojik Faktörler.....	12
2.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK:	19
2.2.1. Kavramsal Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Tarihsel Gelişim Süreci	19
2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Boyutları	21
2.2.3. Psikolojik Dayanıklılığa Etki Eden Olumsuz Faktörler	22
2.2.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Koruyucu Faktörler	22
2.2.5. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Olan Bireylerin Temel Özellikleri	24
2.2.6. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar	25
2.3. KENDİNİ SABOTAJ:.....	30
2.3.1. Kendini Sabotajın Kavramsal Olarak Ortaya Çıkışı	30
2.3.2. Kendini Sabotajın Tarihsel Gelişimi	31
2.3.3. İzlemsel (stratejik) Açıdan Kendini Sabotaj	34
2.3.4. Kendini Sabotajın Eylemsel Gereçekleri	35
2.3.5. Kendini Sabotaj ve Erteleme	36
2.3.6. Kendini Sabotajın Bireye Psiko-Sosyal Olumlu ve Olumsuz Etkileri	37
2.3.7. Kendini Sabotaj İle İlgili Psikolojik Semptomlar Bağlamında Yapılan Araştırmalar	39
2.3.8. Kendini Sabotaj İle İlgili Yurt İçi Çalışmalar	41
BÖLÜM III	42
YÖNTEM	42
3.1. Araştırmanın Modeli.....	42
3.2. Araştırmanın Örneklemi	42
3.3. Veri Toplama Araçları.....	44
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	45
3.3.2. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	45
3.3.3. Kendini Sabotaj Ölçeği.....	46
3.3.4. Verilerin Toplanması	47
3.3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	47
BÖLÜM IV	49
BULGULAR VE YORUMLAR	49

4.1. Ölçeklere Ait İfadelere Verilen Cevapların Dağılımı.....	49
4.2. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının “Kendini Sabotaj” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları	49
4.3. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının “Psikolojik Dayanıklılık” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları	59
4.4. Ölçeklere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	62
4.5. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları	64
4.6. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	68
4.7. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi	72
4.8. İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Üzerine Etkisi	72
BÖLÜM V.....	74
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	74
5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA.....	74
5.2. ÖNERİLER	81
5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler	81
5.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	82
KAYNAKÇA.....	83
EKLER	93
ÖZGEÇMİŞ.....	99

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Demografik zelliklere Göre Dağılımları	43
Tablo 2. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının “ <i>Kendini Sabotaj</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları	50
Tablo 3. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının “ <i>Psikolojik Dayanıklılık</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları	59
Tablo 4. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyi Ortalaması	62
Tablo 5. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Ortalaması	63
Tablo 6. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Ortalamaları.....	64
Tablo 7. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları	64
Tablo 8. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları	65
Tablo 9. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Statüye Göre Ortalamaları.....	65
Tablo 10. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Aylık Gelire Göre Ortalamaları.....	66
Tablo 11. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Meslekte alışma Süresine Göre Ortalamaları	66
Tablo 12. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Mesleğinin G Bir Meslek Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Ortalamaları.....	67
Tablo 13. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Mesleğinde Başarılı Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Ortalamaları	67
Tablo 14. Araştırmaya Katılan alışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Ortalamaları.....	68
Tablo 15. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları	68

Tablo 16. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları.....	69
Tablo 17. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Statüye Göre Ortalamaları.....	69
Tablo 18. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Aylık Gelire Göre Ortalamaları	70
Tablo 19. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Meslekte alışma Süresine Göre Ortalamaları	70
Tablo 20. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Mesleğinin Güç Bir Meslek Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Ortalamaları.....	71
Tablo 21. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Mesleğinde Başarılı Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Ortalamaları	71
Tablo 22. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi	72
Tablo 23. İtfaiye alışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Üzerine Etkisi	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Osmanlı Dönemi Tulumbacıları	8
Şekil 2. Osmanlı Dönemi Askeri İtfaiye Alayı	9
Şekil 3. İstanbul Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Daire Başkanlığı Yönetim Şeması	10
Şekil 4. İstanbul İtfaiyesi Olay Yeri: Dumandan Etkilenen Çocuğa İlk Yardım Uygulama	13
Şekil 5. İstanbul İtfaiyesi Olay Yeri: Yüksek Isı ve Patlama	14
Şekil 6. İstanbul İtfaiyesi Olay Yeri: Zehirli Gazlardan Etkilenen İtfaiyeci	16
Şekil 7. İstanbul İtfaiyesi Olay Yeri: Deprem Enkaz Çalışması.....	17
Şekil 8. Sokak Çocuklarında Dayanışmayı Gösteren Bir Fotoğraf	28
Şekil 9. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının “ <i>Kendini Sabotaj</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları.....	58
Şekil 10. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının “ <i>Psikolojik Dayanıklılık</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları	61
Şekil 11. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyi Ortalaması	62
Şekil 12. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Ortalaması	63
Şekil 13. İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli.....	73

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanlık tarihi iç açıcı olmayan birçok trajediye tanıklık etmiştir. Kimi zaman büyük afetler, kimi zaman salgın hastalıklar, kimi zaman savaşlar ve göçler gibi toplumsal dengeyi derinden sarsan olaylar meydana gelmiştir ve de gelmektedir. Toplumların bu tip durumlarla karşılaşmaları halinde etki sahalarında farklılıkların olduğu bilinmekle beraber, bu tür olaylar karşısında toplumların gösterdikleri tutum ve davranışlarda da çeşitlilik gösterdikleri bilinmektedir. Kimi toplumlar çok kısa zamanda eski hallerine dönebilirken, kimi toplumlar ise yıllarca hatta kronikleşerek stabil hale geçebilmektedirler. Kısacası bu tür olaylar karşısında toplumdan topluma gösterilen direnç farklı olmakla beraber, bu farklılıklar her zaman merak konusu olmuştur. Bireylerin toplumu oluşturduğu düşünülürse birey içinde aynı şeyin mümkün olduğu söylenebilir.

Pozitif psikoloji, insanı anormal olarak değerlendiren ve insanların daha çok zayıf yönlerini (anksiyete, depresyon, şizofreni, obsesyon) gibi nevrotik ve psikotik yönlerini esas alan psikopatolojiye tepki olarak ortaya çıkmıştır (Luthans, 2002a). Pozitif psikoloji yaklaşımı bireylerin mutlu, sağlıklı ve daha kaliteli yaşam sürmeleri için psikolojik dayanıklılık gibi, bireylerin güçlü yanlarını ele almayı amaçlamıştır.

Günümüz dünyasında insanların maruz kaldığı en önemli problemlerden biride hiç şüphesiz stres ve onun bileşenleridir. Sezgin (2012) psikolojik dayanıklılığı güçlü olan bireylerin, stres ve benzeri ruhsal sıkıntılar karşısında daha dirençli olduklarını ifade etmiştir. Newman (2005) psikolojik dayanıklılığı, bireyin her türlü travma, felaketler, güçlükler ve günlük yaşanan streslere karşı, uyum sağlama hali olarak değerlendirmiştir. Bu noktada belli şartlar altında bulunan insanların yapmış oldukları iş gereği stres ve benzeri durumlarla karşılaşma sıklığı çok daha fazladır. Nitekim itfaiye çalışanlarına yönelik Dalkıran (1993) yapmış olduğu çalışmasında, itfaiyecilerde birçok stres verici faktörün varlığından söz etmiştir. Yangın, deprem, sel, çökme, patlama, sıkışmalı trafik kazaları, mahsur kalma, ilk yardım uygulama ve benzeri her türlü doğal ve tabii afetlerde gerekli müdahaleyi yapan bir yapıda olan itfaiye çalışanlarının, risk ve

bunun neticesinde ciddi stres yaşadıkları bilinmektedir. Bütün bu etkenler itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesini gerekli kılmaktadır.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan kendini sabotaj, bireyin yetersiz performans gösterme çabasına karşılık, benlik saygısını koruma çabası olarak değerlendirilir (Berglas ve Jones, 1978). Bu bağlamda Nash ve Fraser (1998) psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerde benlik saygısının önemini vurgulamışlardır (Akt. Gökmen, 2014).

Kendini sabotaj, kavramsal olarak Jones ve Berglas (1978) tarafından bilim literatürüne kazandırılmıştır. Jones ve Berglas (1978) kendini sabotajı bireyin başarıyı içselleştirmesine olanak tanıyan, başarısızlığı ise dışsallaştırma imkânı tanıyan birer eylemlilik olarak ifade etmişlerdir.

Hayatta hiç kuşkusuz farklı deneyimlerimiz olmuştur. Katılmış olduğumuz müsabakalar, öğrenim hayatımız, almış olduğumuz önemli görevler vs. bütün bunlarda en iyisini yapmak ve başarıya odaklanmak temel yaklaşımımızdır. Ama her zaman göstereceğimiz performans başarımıza etki etmemektedir. Başarısızlık durumunda güvensizlik, utangaçlık, kaygı, küçük düşme gibi birçok olumsuz duygulanımla karşı karşıya kalmamız mümkün hale gelmektedir. Tamda bu noktada benlik saygımızı korumak için kendini sabotaj izlemine (strateji) ihtiyaç duyarız. McCrea ve Hirt (2001) kendini sabotaj izlemlerini, bireyin başarı ya da başarısızlık yaşaması halinde yeteneklerine yönelik, olumlu algı oluşturmaya etki ettiği ve bu olumlu algının bireyin öz-saygısına pozitif katkı sunacağını ifade etmişlerdir.

Kendini sabotajın savunma mekanizması olarak, bahane bulma gibi işlevleri bulunmaktadır. Böylelikle bireyin başa çıkma metodu olarak, stres, anksiyete gibi olumsuz duygularına karşı geliştirilmiş bir tür stratejik yapı olarak da ifade edilir (Jones ve Berglas, 1978).

Kendini sabotajın izlemsel olarak kullanılmasının, kâr-zarar ekseninde değerlendirilmesinde birçok farklılıklar olduğu göze çarpmaktadır. Lazerus ve Folkman (1984) kendini sabotajın izlemsel olarak kullanılması, bireyde problemleri ilgili gerekli değerlendirmeyi engellediği, bununda problemler karşısında önlem almayı gerektirecek davranışlarda bulunulmasına engel teşkil ettiğini belirtmişlerdir. Velyvis (1995) ise kendini sabotajın başa çıkma metodu olarak kullanılmasında, kamufle edilen

problemlerin zamanla bireyde gerçeklik algısının zarar görmesine bununda belli psikolojik bozulmalara neden olacağını ifade etmiştir.

Snyder (1990) kendini sabotajın yetersiz performans sergileyen bireylerde rehavete kapılmayı engellediğinden, bireyin göreve daha fazla motive olacağını, dolayısıyla kendini sabotajın performans üzerinde olumlu katkı sağladığını ifade etmiştir. Tice (2007) kendini sabotajın kullanılmasının, başarısız olan bireylerde benlik yapısının zedelenmesini engelleyeceğini dile getirmiştir. Bunun yanında genel değerlendirmelere bakıldığında, kendini sabotajın kullanılmasının kısa vadede bireye olumlu etkide bulunduğu, uzun vadede ise bireye olumsuz etki ettiği yönündeki görüşlerdir. Bu bağlamda Feick ve Rhodewalt (1997) kendini sabotajın kronikleşmesi halinde, bireyin benliği üzerinde mutlaka tahribatta bulunacağını ifade etmişlerdir.

1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Bu araştırmanın temel amacı itfaiye çalışanlarında, psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Ek olarak bu amaç doğrultusunda aşağıdaki soruların cevabı aranmıştır.

1.2 ALT PROBLEMLER

1- İstanbul itfaiye çalışanlarının, psikolojik dayanıklılık düzeylerinde;

- İtfaiye çalışanlarının yaşlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının medeni durumlarına göre farklılıklar var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının eğitim durumlarına göre farklılıklar var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının statülerine göre farklılıklar var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının gelirlerine göre farklılıklar var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının çalışma sürelerine göre farklılıklar var mıdır?

2- İstanbul itfaiye çalışanlarının, kendini sabotaj düzeylerinde;

- İtfaiye çalışanlarının yaşlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının medeni durumlarına göre farklılıklar var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının eğitim durumlarına göre farklılıklar var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının statülerine göre farklılıklar var mıdır?

- İtfaiye çalışanlarının gelirlerine göre farklılıklar var mıdır?
- İtfaiye çalışanlarının çalışma sürelerine göre farklılıklar var mıdır?

3- İtfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılıkla, kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

4- İtfaiye çalışanlarının, mesleklerini güç bir meslek olarak algılama düzeyleri ile meslekte başarılı olma algı değişkenleri açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili ulusal anlamda daha çok aile, öğrenci ve ergenlere yönelik çalışmalar yapıldığı bilinmektedir. İnsani yardım çalışanları ve kurtarma gibi işlevleri yerine getiren itfaiye ve benzeri türevlerinin yapmış oldukları iş gereği, psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalarda örneklem grubunu oluşturabilecekleri söylenebilir. Bu bağlamda bu tip çalışmaların yapılmamış olması, itfaiye ve benzeri meslek gruplarının ihmal edildiğini ortaya çıkarmaktadır. Böylece bu çalışmanın yapılması önemlilik arz etmektedir.

Bunun yanında itfaiyecilerin risk ve tehlike ile karşı karşıya kalmaları ve birçok dramatik olaylara tanıklık etmeleri, stres olgusunun oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık ve stresin birbirini etkilediği bilinmektedir. Buda yapılan çalışmayı önemli kılmaktadır.

İtfaiyenin genel anlamda iş yapısına ve görev tanımına bakıldığında, karmaşık iş çeşitliliği ve iş yükünün fazlalığı göze çapmaktadır. Buda kendini sabotajın performans ile ilişkiselliği göz önünde bulundurulduğunda iş yükü ve çeşitliliğinin itfaiye çalışanlarının performansına nasıl etki ettiğinin belirlenmesi açısından önemlidir.

Kendini sabotaj ile ilgili yabancı kaynakların ve çalışmaların çok fazla olmasına karşın, ülkemizde baktığımızda neredeyse yok denecek kadar az çalışmanın olduğu görülmektedir. İnsanın bulunduğu her yerde sıklıkla karşılaştığımız kendini sabotajın belki de izlemsel (stratejik) olarak kullanılıyor olmasının bireye verdiği avantaj ile farkına varamadığımız bir yapı olduğu söylenebilir. Kendini sabotajın kısa dönemde öz saygıyı korumasına karşın, uzun dönemde yani kronikleşmesi halinde bireyde yıkıcı etkiye neden olduğu sonucuna varmışlardır (Zuckerman ve Tsai, 2005). Yine başa

çıkma metodu olarak kullanılmasında, üzeri kapatılan ve de farkına varılamayan problemler bireyde gerçeklik algısının zedelenmesine ve belli psikolojik bozulmalara neden olabilmektedir (Velyvis, 1995). Bütün bunlara bakıldığında ulusal literatürde kavramın yaygınlaştırılması ve farkındalık oluşturulması açısından önemlidir.

- Yaptığım literatür çalışmasında ulusal düzeyde psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj kavramlarının birlikte ele alınıp üzerinde çalışmanın yapıldığı ilk çalışma olması ve bu noktada bilimsel literatüre çeşitlilik getirmesi sebebi ile önemlidir.
- Ülkemizde, itfaiyenin psikoloji disiplini içerisinde ele alındığı ilk tez çalışması olmasından dolayı önemlidir.
- Ayrıca bu çalışmanın itfaiye çalışanlarına yardımcı olması ve itfaiye ile ilgili sonraki çalışmalara ışık tutması açısından önemli olduğu söylenebilir.

1.4 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

- Araştırmada itfaiyecilerin, ölçeklerdeki maddeleri içtenlikle ve doğru olarak cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmadaki örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının yeterli güvenilirlikte ve geçerlilikte olduğu varsayılmaktadır.

1.5 SINIRLILIKLAR

- Araştırmada kullanılan veriler “Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” (KPDÖ), “Kendini Sabotaj Ölçeği” (KSÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile sınırlıdır.
- İstanbul itfaiyesinde kadın çalışanların olmaması, araştırmanın örneklemini erkek katılımcılarla sınırlamıştır.
- Araştırma İstanbul İtfaiye Daire Başkanlığı bünyesinde çalışan itfaiyecilerle sınırlıdır. Fakat elde edilen bulgular benzer durumdaki yapılarla genellenebilir.

1.6 TANIMLAMALAR

Psikolojik dayanıklılık: Bireyin herhangi bir stresle karşı karşıya kalmasından hemen sonra stresle baş ederek eski haline dönebilme gücü olarak ifade edilmiştir (Garnezy, 1993).

Kendini sabotaj: Bireye başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının birey tarafından seçilmesidir (Jones ve Berglas, 1978).

Stres: Kişinin içeriden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkilerdir (Budak, 2009).

İtfaiye: Dilimize Arapçadan geçen *itfa-ıye* sözcüğü “*yangın söndürme kuruluşu*” olarak anlam kazanmıştır (TDK, 2015).

1.7 KISALTMALAR

ABD : Amerika Birleşik Devletleri

İTF : İtfaiye

İBB : İstanbul Büyük Şehir Belediyesi

KPDÖ : Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

KSÖ : Kendini Sabotaj Ölçeği

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TDK : Türk Dil Kurumu

BÖLÜM II

2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1.1. İstanbul İtfaiyesi Tarihçesi

Ateşin var olması ile beraber, onu kontrol altına almak ve onunla mücadele etmekte her zaman var olmuştur. Çok eski dönemlerden bu güne kadar farklı isimler altında yangın söndürme işi her zaman devam etmiştir. Dünya’da ilk *itfaiye* örgütü Roma’da kurulmuş olup itfaiyecilik hizmetleri, itfaiye pompası ve gerekli donanıma sahip olan imparatorun askerleri tarafından yürütülmüş ve yangınlara erken müdahale etmek için kentin farklı yerlerine yangın gözetleme kuleleri yaptırılmıştır (Tunalı, 1996). *İstanbul itfaiyesinin tarihi ise şu şekildedir;*

1509 yılında İstanbul’da “küçük kıyamet” de denilen büyük şiddette bir deprem meydana gelir. Bu hadiseden mütevellit taştan evlerin yerini ahşap evler almaya başlar. Fakat sokakların dar olması ve bitişik nizamda evlerin inşa edilmesi yeni bir tehlike olan yangına kapı açar. Çok geçmeden tehlike kendini göstererek bu kez İstanbul yangın felaketlerine sahne olur. Öyle ki tarihi 3000 yıl önceye dayanan Aziz şehrin yangınları tamamen birer dramdır. Zaman zaman şehrin yarısı yangına teslim olur. Bu yangınlar yüzlerce binlerce cana mal olur, buda bir dizi önlemin alınmasını zorunlu kılar (İTF, 2015).

Sırasıyla, önce 18 Şubat 1560’da Kanun-i Sultan Süleyman tarafından yangınlara karşı önlem alınması amacıyla ferman yayınlanır. Sonrasında, 1 Haziran 1577 tarihinde Sultan üçüncü Selim fermanı ve son olarak 12 Mart 1579 üçüncü Murat fermanı ile yangınlara karşı önlem ve müdahale aşamasına geçilir (Taşkın, 2012). Sultan üçüncü Murat fermanında;

“ İstanbul kadısına hüküm ki;

İstanbul arada sırada yangınsız olmuyor. Yangına çıkar çıkmaz önlemek için ne gerekirse, her şey mühimdir.

İstanbul ahalisinde ayrı herkes, evinin damına kadar ulaşacak bir merdiven bulunduracaktır. Bir yerde yangın çıktığı gibi, oradan kimse kaçmayacaktır.

Herkes adamları ve komşuları ile yeniçeriler ve sair halk yetişinceye kadar, yangını söndürmeye çalışacaktır. Her iki, üç ayda bir bilhassa yangın tehlikesine fazla maruz bulunan yerler teftiş edilecektir. Evlerinde merdivenleri ve su dolu fiçileri bulunmayanlar tutulup subaşına teslim edilecektir ve cezaya çarptırılacaktır” (İTF, 2015).

Asıl yangınla mücadele ise 1714 yılında başlar. Fransız teknisyen David tarafından ilk olarak yangın tulumbası yapılır ve ilk tulumbacı ocağı kurulur. 1825 yılında yeniçeri ocağı ile beraber kapatılır. Fakat kapatılışından hemen 48 gün sonra Hoca paşa’da çıkan yangın büyük bir tahribata neden olunca tulumbacı ocağının kurulması tekrardan gündeme gelir. Tulumbacı ocağının kapatılmasından sonra 1827 yılında yarı askeri bir teşkilat kurulur. Fakat bu teşkilatında yetersiz olduğu görülünce sırasıyla 1846’da Zaptiye Müşiriyeti ve 1869’da belediye dairelerinde birer tulumba bulundurulmasına ve bunları idare için 10 ile 100’ e kadar asker görevlendirilir. Böylelikle ilk mahalle tulumbacılığı bu suretle kurulmuş olur (İTF, 2015).



Şekil 1. Osmanlı Dönemi Tulumbacıları

Kaynak: <http://itfaiye.ibb.gov.tr/tr/tarihce.html>

1871 yılında Beyoğlu, Taksim ve Galatasaray'da büyük bir yangın çıkar ve bu yangında çoğunluğu sigortalı olmak üzere 3000 binanın yanması tedbirlerin yeteri kadar alınmadığı gerçeğini bir kez daha ortaya çıkarır. Sonrasında sigorta şirketleri emlak sahiplerine 300000 lira mertebesinde tazminat ödemeleri ve sonrasında ödedikleri makbuzları o günün Nazırı olan Şirvanizade Rüştü Paşa'ya ibraz ettirerek, İstanbul'da bir itfaiye teşkilatı kurulmasını istemişlerdir.

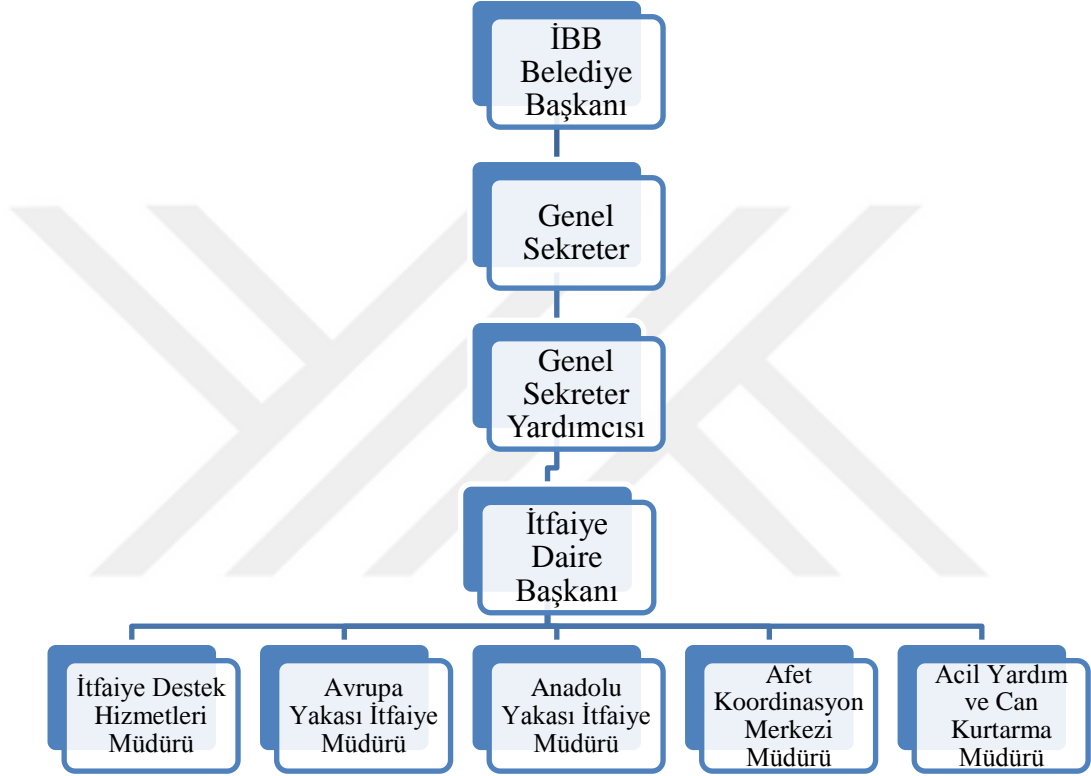


Şekil 2. Osmanlı Dönemi Askeri İtfaiye Alayı

Kaynak: <http://itfaiye.ibb.gov.tr/tr/tarihce.html>

Bu müracaat üzerine hükümet Avrupa da itfaiye hizmetleri mevzuatını incelemiş ve Macaristan itfaiye teşkilatının hepsinden üstün olduğu kanaatine varmışlardır. Macaristan'da getirilen ve paşalık rütbesine kadar yükseltilen “Kont Szechenyi” paşanın kılavuzluğunda 26 Eylül 1874'de itfaiye alayı kurulur.1874'den 1923'e kadar askeri olarak yürütülen itfaiye teşkilatı 25 Eylül 1923'de fiilen belediye itfaiyesine devredilir. İBB' ye bağlı olarak 74 yıl müdürlük bazında hizmet verdikten sonra 10-10-1997'de

daire başkanlığına dönüşmüştür. Son olarak acil yardım ve can kurtarma müdürlüğünü de bünyesine katarak bugünkü İstanbul İtfaiyesi organizasyon yapısını almıştır (İTF,2015).



Şekil 3. İstanbul Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Daire Başkanlığı Yönetim Şeması

Kaynak: <http://itfaiye.ibb.gov.tr/tr/> uyarlanmıştır.

2.1.2. İtfaiyenin Tanımı ve Görevleri:

Dilimize Arapçadan geçen *itfa-iye* sözcüğü “yangın söndürme kuruluşu” olarak anlam kazanmıştır (TDK, 2015). İtfaiyenin genel anlamda birçok iş tanımı bulunmaktadır.

“ İtfaiye, kamu yangın söndürme gücünün bir üyesi olarak yangınlarla savaşır, can ve mal kurtarır, gerektiğinde tehlike arz eden binaların yıkımına ve boşaltılmasına karar verir, ilk yardım yapar, diğer zamanlarda yangın söndürme ekipmanlarının bakımını yapar ve korur. İtfaiye, kaza, afet ve her türlü acil durumlarda can ve mal kurtarma hizmetleri verir. Ayrıca yangın ve diğer tehlikelerin yol açtığı sosyal ve ekonomik maliyetleri de dahil olmak üzere, riskleri minimize ederek güvenli alanlar şehirler kurar” (Berkdemir, 2012: 6).

İtfaiyecilik, uluslararası araştırmacılara göre en riskli ve stresli meslekler içinde yer alan fedakârlık ve cesaret isteyen bir meslektir Kılıç (2010). İtfaiyeciler ekip içerisinde sorumluluk alarak her türlü kurtarma, yangın söndürme, ilkyardım gibi çalışmaları en kısa zamanda yapabilen nitelikli ve kahraman insanlardır (Kılıç, 2010; Erdoğan ve Sekmen, 2008).

“İtfaiyenin görevleri 21.10.2006/ tarihli ve 26326 sayılı bakanlar kurulu kararı ile yürürlüğe girmiştir. Bu görevler şu şekildedir;

- Yangınlara müdahale etmek ve söndürmek,
- Her türlü kaza, çökme, patlama, mahsur kalma ve benzeri durumlarda teknik kurtarma gerektiren olaylara müdahale etmek ve ilk yardım hizmetlerini yürütmek; arazide, su üstü ve su altında her türlü arama ve kurtarma çalışmalarını yapmak,
- Su baskınlarına müdahale etmek,
- Doğal afetler ve olağanüstü durumlarda kurtarma çalışmalarına katılmak,
- 12.6.2002 tarihli ve 2002/4390 sayılı Bakanlar Kurulu Kararı ile yürürlüğe konulan, Binaların Yangından Korunması Hakkında Yönetmelik ile verilen görevleri yapmak,
- 5.6.1964 tarihli ve 6/3150 sayılı Bakanlar Kurulu Kararı ile yürürlüğe konulan Sivil Savunma ile İlgili Şahsi Mükellefiyet, Tahliye ve Seyrekleştirme, Planlama ve Diğer Hizmetler Tüzüğü gereğince kurulan itfaiye servisi mükelleflerini eğitmek, nükleer, biyolojik, kimyasal (NBC) maddeleri ile kirlenmelerde arıtma işlemlerine yardımcı olmak,

- Halkı, kurum ve kuruluşları itfaiye hizmetleri ile ilgili olarak bilgilendirmek, alınacak önlemler konusunda eğitmek ve bu konuda tatbikatlar yapmak,
- Kamu ve özel kuruluşlara ait itfaiye birimleri ile gönüllü itfaiye personelinin eğitim ve yetiştirilmesine yardım etmek; bunların bina, araç-gereç ve donanımlarının itfaiye standartlarına uygunluğunu denetlemek ve bu birimlere yangın yeterlilik belgesi vermek ve gerektiğinde bu birimlerle işbirliği yapmak,
- Belediye sınırları dışındaki olaylara müdahale etmek,
- Belediye sınırları içinde bacaları belediye meclisince tespit edilecek ücret karşılığında temizlemek veya temizlettirmek ve bacaları yangına karşı önlemler yönünden denetlemek,
- Talep edilmesi halinde orman yangınlarının söndürülmesi çalışmalarına katılmak,
- İmar planlarına göre parlayıcı, patlayıcı ve yanıcı madde depolama yerlerini tespit etmek,
- İşyeri, eğlence yeri, fabrika ve sanayi kuruluşlarını yangına karşı önlemler yönünden denetlemek, bu konularda mevzuatın öngördüğü izin ve ruhsatları vermek,
- Belediye başkanının verdiği diğer görevleri yapmak, şeklinde”.

2.1.3. İtfaiye Çalışanlarına Etki Eden Psikolojik Faktörler

İtfaiyeciler yapmış oldukları iş gereği birçok olumsuz durumla karşı karşıya kalmaktadırlar. En nihayetinde profesyonel olarak mesleği icra etmelerinin yanında her insan gibi itfaiyecilerde, trajedik durumlarla karşılaşmaları durumunda belli psikolojik tepkiler vermektedirler. Tabi ki itfaiyecileri diğer insanlardan ayıran dezavantaj, olumsuz durumlara sürekli maruz kalmalarıdır. İtfaiyecilerin maruz kaldıkları en önemli psikolojik faktörün stres olduğu bilinmektedir. Tunalı (1996) itfaiyecilerin yangın esnasında yardım isteyen insanların haykırıışlarını duymak, insan yaşamından sorumlu olmanın verdiği yükümlülük, çok fazla iş yükünün bulunması ve bunu karşılayamama, bilinmeyen toksit maddelere maruz kalınması gibi durumlarla karşılaşılması halinde itfaiyecilerde stres yaşandığını bildirmiştir.



Şekil 4. İstanbul İtfaiyesi Olay Yeri: Dumandan Etkilenen Çocuğa İlk Yardım Uygulama

Kaynak: <http://www.akfikir.com/>

Stresi, Budak (2009: 677) şu şekilde ifade etmiştir: “ *Kişinin içeriden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkilerdir.*”

İtfaiyecilerde fiziksel aktivitelere dayanan iş yükü ve çalışma ortamının oluşturduğu stresin etkisiyle, Koroner Arter hastalıklarına yakalanma riskinin yüksek olduğu bir meslek grubu olarak kabul edilir (Ergün, 2012). Birçok araştırma ısı ile stres arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Bu bağlamda Los Angeles’te yapılan bir araştırmada, yangın alarmının verilmesinden hemen sonra, araçlara yerleştirilmeleri esnasında EKG’ leri alınan itfaiyecilerde ST segmenti değişiklikleri gözlemlenmiştir. Yangın alarmından 15-20 saniye sonra kalp atım hızı ortalama dakikada 47 atım olduğu, bir dakika sonra ise atım artışının 30 olduğu görülmüştür. Yangın yerine ulaşıldığında kalp atım hızınının 150’ye ulaştığı ve yangın esnasında çok fazla kalp atım hızlarında artış

olduğu gözlemlenmiştir. Bu da sıcaklıkla, anksiyete artışı arasındaki ilişkiyi doğruladığını göstermiştir (Akt. Ergün, 2012)



Şekil 5. İstanbul İtfaiyesi Olay Yeri: Yüksek Isı ve Patlama

Kaynak: <http://itfaiye.ibb.gov.tr/tr/>

Kaliforniya itfaiye personeli üzerinde Giatras (2000) tarafından yapılan bir araştırmada ise mesleki stres düzeyi yüksek olan itfaiyecilerin, psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını ve bunun neticesinde itfaiyecilerin stres ile etkin baş etme becerilerine sahip oldukları sonucuna varmıştır.

Bir başka araştırmada Dalkıran (1993) stresi, gerilim kavramıyla açıklayarak itfaiyecilerde gerilimin yüksek olmasının nedenlerini, yapmış olduğu çalışmada, bazılarını şu şekilde sıralamıştır,

- “Karargâh binalarında sarı, yeşil, kırmızı lambaların üçünün birlikte yanarak “tam takım alarmının” verilmesi veya kırmızı lambanın yanmasıyla yangın alarmının verilmesi,
- Alarmla birlikte santralci itfaiyecinin hoparlör devresinden yanan binada insanların bulunduğunu anons etmesi,

- Yangın yerine giderken hareket halindeki arabaların itfaiye araçlarına yol vermek istemeyişleri veya yol kenarlarına uygunsuz park etmiş arabalardan dolayı ilerleme güçlüğü ile karşılaşmaları,
- İtfaiye araçlarının yangın yerine ulaştıktan sonra vatandaşların geç geldikleri düşüncesiyle itfaiyecilerle tartışmaları,
- Yangın sırasında zehirli gazlardan, boğularak ölmüş veya başları, vücutları parçalanmış insanları itfaiyecilerin sırtlarında taşıyarak dışarı çıkarmaları,
- Bazen söndürülmesi günlerce süren büyük yangınların itfaiyecilere yaptığı olumsuz etkileri,
- Yanmış insan cesetlerini gördükten sonra itfaiyecilerin birkaç gün yemek yemeyişleri,
- Evleri, işyerleri yanan insanların uğradıkları felakete üzüлp ağlamalarına tanıklık etmeleri,
- Yangın yerine ulaşan itfaiyecilerden vatandaşların kaçmaları, yanan binanın içinde insan veya patlayıcı madde olup olmadığı hakkında bilgi vermekten kaçınmaları,
- İtfaiye telefon santrallerine çok sık bildirilen asılsız yangın ihbarları santral görevlisi itfaiye personeline gerilime neden olması,
- Yangın durumunda yüksek binalarda mahsur kalan insanların kurtarılmasında atlama brandalarına, insanları iterken veya kurtarılması gereken kişi ile beraber atlarken gerilime uğraması,
- İtfaiyecilerin yangın yerinde alevlerden, dumanlardan, yüksek ısıdan, zehirli gazlardan çok etkilenmeleri,
- İtfaiyecinin binanın üstünden alevlere su sıkarken binanın ansızın çökmesi,
- Binanın içerisinde patlayıcı madde olduğunu bilmeden binanın üzerine çıkıp yangına su işlerken ani ve şiddetli patlamaların olması,
- İtfaiyecinin bir yerden bir yere atlarken düşmesi, cam kırıkları, çivi, tahta ve demir parçalarının neden olduğu yaralanmalar,
- Ahşap yapılı binaların gürültülü sesler çıkarak yanması ve her an çökme tehlikesinin bulunması,
- Bütan gazı tüpleri ile dolu olan depo yangınlarında çok sayıda tüpün art arda patlayarak parçaların mermi etkisi yapması,

- Dumandan, zehirli gazlarda vücudum ne kadar yıpranmakta? Acaba kaç yıllık ömrüm kaldı? Ciğerlerim ne durumda? Kanser olacak mıyım? Gibi zihni meşgul eden sorular itfaiyecilerde sık görülen gerilim nedenleridir.”



Şekil 6. İstanbul İtfaiyesi Olay Yeri: Zehirli Gazlardan Etkilenen İtfaiyeci

Kaynak: <http://fotogaleri.haberler.com/>

İtfaiyecilerin farklı acılara tanıklık etmeleri, neticesinde psikolojik olarak olumsuz etkilendikleri bilinmektedir. Ve bu etkinin yansıması durumunda travma sonrası stres bozukluğu itfaiyecilerde görüldüğü yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur.

Travmatik olaylardan sonra görev alan ilk yardım çalışanlarında, farklı baş etme becerisine sahip olduğu düşünülen itfaiyecilerin bu tür görevlerde bulunmayan kişilere oranla daha özel baş etme becerisine sahip olmadıkları Moran ve Britton (1994) tarafından yapılan araştırmada belirtilmiştir.



Şekil 7. İstanbul İtfaiyesi Olay Yeri: Deprem Enkaz Çalışması

Kaynak: <https://www.youtube.com/>

Halperna ve Gurevichb (2009) ilk yardım çalışanlarında “ölümün parçası olma” düşüncesinin travmatize olunmada etkili olduğunu bildirmiştir, ayrıca yardım edememe duygusu ve fazla merhamet hislerinin profesyonelliği zedeleyebildiği ve kendinden şüphelenme, kendini suçlama, kaçınma, kara mizah, destek ve güvence arama gibi davranışlarda bulunduğu ve buna ek olarak ilk yardım çalışanlarında iritabilite, kızgınlık, mesleki ilgide kayıp, somatik belirtiler, ilişki güçlükleri, üzüntü, maddeyi kötüye kullanımı ve travmatik büyüme gibi belirtiler görülmüştür (Akt. Şavur, 2012). Oklahoma şehrinde ki bombalı saldırıya müdahale eden itfaiyecilerde de benzeri tepkiler görülmüştür (Fullerten ve Ursano, 2004).

ABD ‘de 11 Eylül saldırısı sonrasında Mccaslin, Gerard ve Jakobs (2005) yapmış oldukları bir çalışmada; afet çalışanlarının birçoğunun üzgün, kaygılı, bıkkın, suçlu ya da diğer insanlardan kendini ayrı tutma ve kolayca ağlayabilme ve buna benzer birçok stres etkisi görülmüştür. Buna ek olarak afete ilk müdahale eden itfaiyecilerde TSSB görülme olasılığı %9’ dur. Bu oran TSSB’nin genel nüfus da görülme oranından

fazladır. Ayrıca yardım çalışanlarında kaygı bozukluğu, depresyon ve maddeyi kötüye kullanımı riski taşıdıkları da görülmüştür (Akt. Şavur, 2012).

Haslam ve Mallom (2003) İtfaiyecilerin TSSB geliştirmelerinde sosyal desteğin olumlu katkı sunduğunu ve TSSB geliştirmelerini engellediğini yapmış oldukları çalışma da ortaya koymuşlardır. Yine Alverez ve Hunt (2005) araştırmalarında, 82 afet çalışanı ile afet çalışanı olmayan 32 kişiyi karşılaştırmışlardır. Elde ettikleri bulgularda sosyal destek ve ıslah çalışmalarının itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve psikolojik sağlığını olumlu etkilediğini ve yaşanan travmalardan daha az etkilendiklerini ortaya koymuşlardır.

Türkiye’de Duruduygu, Aker ve Acicbe (2003) İzmit ilinde görev yapan itfaiyecilerle ilgili yapmış oldukları araştırmada; ruhsal hastalık öyküsü bulunan ve daha önce yaşanmış travmalara ilişkin kaygısı bulunan itfaiyecilerde daha fazla TSSB görölme riski taşıdıklarını belirmişlerdir. Ve yine bu çalışmada itfaiye çalışanlarında TSSB yaygınlığı %8,5 bulunup, depresyon görölmemiştir.

Son olarak, yapılan bir çok araştırmada itfaiye mesleğinin fiziksel efor gerektiren en tehlikeli sivil meslek olduğu bildirilmiştir (Akt. Aslanoğlu, 2010). Bu açıklama ışığında fizyolojik stresin itfaiyecilerde psikolojik stresi etkilediği de düşünülebilir.

2.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK:

2.2.1. Kavramsal Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Tarihsel Gelişim Süreci

Yaşamın zorlukları içerisinde bireylerin yaşamış oldukları problemler benzerlik gösterse de her bireyin problemlere uyum süreci farklılık göstermektedir. Pozitif psikolojinin birer kavramı olan psikolojik dayanıklılık bu noktada önemli işleve sahiptir. Pozitif psikoloji, insan yaşamının ve davranışlarının negatif ve patolojik yönlerini esas alan psikolojiye birer tepki olarak ortaya çıkmıştır (Luthans, 2002a). Pozitif psikolojide nelerin yanlış olduğu değil, aksine nelerin doğru olduğunun tespit edilmesi noktasında bireyin zayıf yönlerinden ziyade, sağlığı, dayanıklılığı ve refah düzeyi esas alınmalıdır (Luthans, 2002b). Buna paralel olarak pozitif psikoloji insanın olumsuz taraflarını onarmaya odaklanmış ve insanın hastalıkları ve eksiklikleri üzerinde duran psikolojinin tersine, insanın olumlu yönlerini geliştirmeyi ve güçlendirmeyi hedeflemektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Genel anlamda psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili bilim literatüründe birçok adlandırma yer almaktadır. İngilizce “resilience” kelimesine karşılık ülkemizde, yılmazlık (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), psikolojik sağlamlık (Gizir ve Aydın 2006; Kararımak 2006; Gizir, 2007), dayanıklılık (Taşgın ve Çetin, 2006) şeklinde. Ulusal literatürde bu kavram çeşitliliğini azaltmak amaçlı, Basım ve Çetin (2011) yapmış oldukları çalışmada, bu alanda öncesinde çalışma yapmış öğretim görevlilerine ön çalışma yaptırılmıştır. Sonrasında düzenlenen anket psikiyatri ve psikoloji alanında profesör ve doçent unvanına sahip 23 öğretim üyesine sunulmuştur. Ankette Türkçe karşılığı olarak değerlendirilen; “direncililik”, “güçlülük”, “psikolojik güçlülük”, “kendini toparlama gücü”, “toparlanma”, “yılmazlık”, “psikolojik sağlamlık”, “dayanıklılık”, ve “psikolojik dayanıklılık” kavramları literatür içinde yer alan tanımlarda dikkate alınıp öğretim üyelerine sorularak değerlendirmeleri istenmiştir. Anket neticesinde İngilizce “resilience” olarak ifade edilen kavramın Türkçeye çevirisi “psikolojik dayanıklılık” olarak kabul edilmiştir.

Gelişim psikolojisi alanında yapılan araştırmalarda, sorunlu ailelerde yetiştirilmelerine rağmen ruh sağlığı bozulmayan çocuklara yenilmez ve sağlam çocuk denilmiştir (Anthony ve Cohler, 1987). Böylece 1960-1970’li yıllarda yenilmez ve sağlam çocuk kavramları ilk olarak gelişim psikolojisinde “dayanıklılık” kavramıyla anılmaya başlanmıştır (Bernard, 2004).

Garmezy (1993) Psikolojik dayanıklılığı; bireyin herhangi bir stresle karşı karşıya kalmasından hemen sonra stresle baş ederek eski haline dönebilme gücü olarak ifade etmiştir. Silliman (2004) psikolojik dayanıklılığı, bireyin hayatın tüm zorluklarına karşı mücadele ederek potansiyel gücünü geliştirme yeteneği olarak değerlendirmiştir. Cencirulo (2001) psikolojik dayanıklılığı, stresli yaşam olaylarına karşın bireylerin kendilerine olumlu bakış açısı kazandırması stratejisi olarak belirtmiştir. Başka bir araştırmada psikolojik dayanıklılığın bireyin stresli yaşantılar karşısında, sağlıklı duysal durumu devam ettirmesinde önemli işleve sahip olduğu sonucuna varmışlardır (Kararmak ve Çetinkaya, 2009). Yine bu araştırmaya benzer bir çalışmada psikolojik dayanıklılığın, stresle başa çıkmada, yardımcı kişilik özelliği olduğu belirtilmiştir (Terzi, 2005). Bütün bu tanımlarda anlaşılacağı üzere psikolojik dayanıklılığın bütün stres ve olumsuzluklara rağmen bireyi koruyucu birer tampon olma özelliğine sahip olduğu söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk olarak Suzanne Kobasa tarafından 1979 yılında kullanılmıştır (Atkinson ve diğerleri, 2002). Kobasa psikolojik dayanıklılığı başa çıkma metotları, iyimser zihinsel değerlendirmeler ve yaşamda stresin etkisini azaltıcı birer kişilik özelliği olarak ifade etmiştir (Morrisey ve Hannah, 2001). Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılıkla ilgili bir kamu kuruluşunda yapmış araştırmada, katılımcılara son yıllar içersinde geçirmiş oldukları hastalıklar ve başlarında geçen stresli olayları listelemelerini istemiştir. Sonrasında bireylerin stres seviyeleri ve geçirmiş oldukları hastalıkları değerlendirmek için katılımcıları gruplara ayırarak eşleştirmiştir. Eşleştirme neticesinde elde ettiği bulguları analiz ettiğinde, yoğun stres yaşadığını listeleyen bireylerin aynı zamanda çok az hastalandıklarını bildiren katılımcıların, *meydan okuma*, *bağlanma* ve *kontrol* özelliklerine sahip olduklarını ve bu kişilerin kendilerini işlerine adadıklarını, zorlukları tehdit edici unsur olmaktan öte birer yetenek geliştirici faktör olarak ele aldıkları ve bu bireylerin kendi kontrol mekanizmalarını kurduklarının farkına

varmıştır. Böylece Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılığı; “*kontrol, kendini adama, meydan okuma*” boyutları olarak değerlendirmiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık, stresi minimize ederek, buna bağlı hastalıkları pro-aktif olarak engelleyen, birer kişilik özelliği olarak da ifade edilmektedir (Gentry ve Kobasa, 1984).

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Boyutları

Psikolojik dayanıklılık, Kobasa’dan yola çıkarak, mücadele, bağlılık ve kontrolü içinde barındıran zihinsel bir süreçtir (Manganelli, 2008; Akt. Karavardar, 2010).

Psikolojik dayanıklılığın bir boyutu olan *mücadelecilik* bireyin kendini değişen yaşam koşullarına uyum sağlayarak ve bu değişim sürecini etkin bir şekilde kendi lehinde kullanması olarak ifade eder (Kobasa, 1982). Maddi ve Khoshaba (1994) mücadeleciliği, günlük hayat içerisinde değişimin doğal olarak var olduğu ve bu değişimin birey için birer tehdit olmaktan öte gelişimi için uyarıcı olduğu şeklinde değerlendirmişlerdir. Buna benzer şekilde Maddi’de (2004) mücadeleciliği, statik olmaktan ziyade değişimin ve gelişimin birer belirleyicisi olarak görmüştür. Ayrıca Durak (2002) psikolojik dayanıklılığın mücadelecilik boyutunu, değişimden korkmanın yersiz olduğunu ve de değişimi bireyin geleceği için olumlu sonuçlar doğuracağı şeklinde değerlendirmiştir. Mücadelecilik boyutunu meydan okuma olarak ele alan Terzi (2005) meydan okumayı, kendine güven ve iyimserlik hali olarak görmüştür. Bütün bu genel değerlendirmelerde bireyin yaşamı içerisinde değişimlere karşı uyum sağlaması ve bu değişimleri kendi lehine çevirme gayreti olarak düşünebiliriz.

Bağlılık boyutunu Kobasa (1982) bireyin aile, iş ve sosyal ilişkilerde aktif katılımı sağlaması olarak değerlendirir. Bu boyut bireyin pasif olmasını engellemesi ile beraber bireyin günlük olaylara dahil olmasını ve böylece birey için birer amaç ve anlam duygusu kazandırdığı söylenebilir (Sezgin, 2012). Aynı zamanda bağlanma, bireyin yaşamın tüm olumsuzluklarına karşı pozitif bakabilmesini sağlamaktadır (Klag ve Bradley, 2004). Bağlanma boyutu, bireyin izole bir yaşamdan ziyade daha çok sosyalleşerek, çevresinin farkına varmasını, böylelikle bireyin psikolojik dayanıklılığı için bağlanma boyutunun, kurtarıcı role sahip olduğu söylenebilir.

Son olarak psikolojik dayanıklılığın üçüncü boyutu olan kontrol boyutunu Sezgin (2012) yaşam içerisinde bireyin güçlüklerle karşılaşması halinde, mutsuzluk

hissinin yerine olayları etkileyip, değiştirecek şekilde inanıp ve ona uygun şekilde davranma olarak değerlendirir. Kısacası bireyin pasif ve gcsz olmasını engelleyen bir duruş olarak görülür (Maddi, 2004). Kontrol boyutu bireyin güçlükler karşısında kontrolü elinde bırakmayarak güç olan durumun değişeceğine inanma gücü olarak da ifade edilebilir.

2.2.3. Psikolojik Dayanıklılığa Etki Eden Olumsuz Faktörler

Psikolojik dayanıklılığın anlamlı hale gelmesinde olumsuz şartlara bireyin maruz kalması ve bu olumsuz şartlara karşı verilen tepkilerin llmesiyle mümkün olduğu söylenebilir. Psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyen temel faktörün risk olduğu bilinmektedir. Problemin olumsuz sonuçlar doğurmasında rol oynayan her türlü yapısal sürecin risk faktörü olduğu olduğunu ifade etmişlerdir (Luther ve Cichetti, 2000). Bunlara ek olarak psikolojik dayanıklılığın kavramsal içeriği gereği, bireyde olumluluk olarak ele alınırken, risk; bireyin karşılaşmadığı başka bir ifade ile bireyin yabancı olduğu olumsuz bütün sonuçları kapsamaktadır (Kaplan, 1999). Genel anlamıyla risk faktörleri bireysel, ailesel ve toplumsal olmak üzere üç kategoride gruplandırılmaktadır. Stresli yaşam olayları, azınlık olmak, zorlu tıbbi sorunlar, anti-sosyal davranışlar, bireysel faktörlere; ailede patolojinin olması, ana-babanın boşanması, şiddete maruz kalma, geniş aileye sahip olmakta, ailesel risk faktörü olarak değerlendirilir (Akın, 2013). Toplumsal risk faktörlerine ise yoksulluk, sapkın arkadaş grupları, şiddetin yoğun olduğu toplumsal evre, kötü beslenme olarak ifade edilmiştir (Luther ve Cichetti, 2000). Bu risk faktörlerinin genel anlamda bireyin gelişimi açısından birçok problemlili durumun ortaya çıkmasında etkin birer tehdit olarak görülür (Masten ve Reed, 2002).

2.2.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Koruyucu Faktörler

Risk faktörünün azaltılması, hafifletilmesi ya da tamamen ortadan kaldırarak bireyin yeterliliğini geliştirmesi koruyucu faktörlerin başlıca özelliğidir (Masten, 1994). Koruyucu faktörler birey için riskli ve olumsuz koşulları olumlu yönde değiştiren her türlü durumsal etkendir (Luther ve Zigler, 1991). Koruyucu faktörler genel anlamda içsel (bireysel) ve dışsal (evresel) faktörler olmak üzere iki kategoride değerlendirilmektedir. Grgan (2006) yapmış olduğu araştırmada içsel koruyucu faktörleri şu şekilde derlemiştir:

- Öz-saygı
- Öz-farkındalık
- Öz-yeterlilik
- Mizaç
- İç kontrol odağı
- Bağımsızlık
- İyimserlik
- Umutluluk
- Sosyal yeterlilik
- Etkili problem çözme yeteneğine sahip olmak, şeklinde.

Dışsal koruyucu faktörleri ise Krovetz (1999) şu şekilde sıralamıştır:

- Olumlu aile ikliminin varlığı
- Güvenilir ebeveynlere sahip olmak
- Anne-baba ve diğer yetişkinlerle yakın ilişkilerin olması
- Düzenli bir ev ortamının olması
- Anne-babanın eğitim düzeyinin yüksek olması
- Eğitimin desteklenmesi
- Sosyo-ekonomik avantajların var olması
- Sosyal organizasyonlarla ilişkili olunması
- Etkili bir okulun varlığı
- Sorumlu ve kurallara uyan arkadaşların olması
- Olumlu hizmetlerin olması
- Güven düzeyinin yüksek olması şeklindedir.

İçsel ve dışsal koruyucu faktörlerin varlığı, problemin çıkışını engelleyici ve de azaltıcı etkide bulunurken diğer taraftan mevcut problemin etkisini azaltarak, bireylerin fiziksel ve duygusal iyilik hallerinin gelişmesine ve yaşamında çıkabilecek zorluklar karşısında bireylerin ayakta durmasını sağlamaktadır (Romano ve Hage, 2000; Korkut, 2007).

2.2.5. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Olan Bireylerin Temel Özellikleri

Psikolojik dayanıklılığa sahip insanlar; sosyal, duygusal ve bilişsel özellikleri kişilik özellikleriyle paralellik göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin temel özelliklerini a) sosyal b) duygusal c) bilişsel olmak üzere üç kategoride ele alınmıştır (Haynes, 2005; akt. Yıldırım, 2014). Bu özellikleri şu şekilde sıralanmıştır:

A) Sosyal özellikler:

- Arkadaşlık kurma becerisi
- Pozitif ilişkiler kurma ve geliştirme becerisi
- Etkili iletişim becerisi
- Gerektiğinde yardım bulabilme becerisi olmasına karşın yardım almada

isteksizlik

B) Duygusal özellikler:

- Güçlü bir öz-yeterlilik duygusu
- Yüksek özgüven
- Yüksek öz-saygı ve kendini kabul
- Duygularını denetleme ve farkına varma
- Yeni durumlara kolay uyum sağlama
- Kaygı ve engellemeye dayanabilme gücü

C) Bilişsel özellikler:

- Yüksek başarı motivasyonu
- Geleceği düşünme ve planlama yeteneği
- Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele edebilme
- Şans, yetenek vb. dışsal yüklemelerden ziyade çaba vb. içsel yüklemelere

değer verme

- Çevresini etrafa yararı olacak biçimde motive etme ve harekete geçirme (Haynes, 2005; akt. Yıldırım, 2014).

Psikolojik dayanıklılık özelliğine sahip bireylerin özelliklerini Nash ve Fraser'de (1998) şu şekilde sıralamıştır:

- Yüksek benlik saygısı ve öz-farkındalık
- Strese karşı kontrol kapasitesi
- İnsanlara yönelik ilgi ve işbirliğine yatkınlık
- Başa çıkma için gerekli psikolojik kaynaklara sahip olma
- Sosyal yanıtlayıcılık
- Düşünerek eylemde bulunma
- Kişiler arası ilişkilerde duygusal yatkınlık kurma isteği
- Gerçeği doğru bir biçimde değerlendirme
- Olumlu nesne ilişkiselliği (Akt. Gökmen, 2014).

Özetle bireyde psikolojik dayanıklılığın yüksek düzeyde olmasında, bireyin sosyal, duygusal ve zihinsel anlamda tam bir bütünlük içerisinde olması ve buna karşılık pozitif kişilik özelliğini de içinde bulundurması durumu olduğu söylenebilir.

2.2.6. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili birçok yurt içi ve yurt dışı çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmaların ortak özelliği daha çok bireyin yaşadığı stres ve buna bağlı dayanıklılık düzeylerinin bireye etkisi işlenmiştir.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili önemli çalışmalardan biri hiç kuşkusuz Emmy Wernner'in 1955-1995 yılları arasında boylamsal olarak tam 40 yıl süren araştırmasıdır. Kauai'deki araştırmasında, doğum komplikasyonu bulunan, ailede psikopatoloji öyküsü bulunan, yoksulluk içerisinde büyüyen, anne-baba arasında anlaşmazlıkların bulunduğu, çocukların biyolojik, psikolojik ve sosyal risk faktörlerinden etkilenme düzeylerini araştırmıştır. Araştırma neticesinde ailede alkolizm ya da patolojik öykünün bulunduğu, erkeklerin kırk yaşına gelindiğinde olumsuz sonuçlara yatkın oldukları görülmüştür. Erken yaşta gebe kalan ayrıca çocukluk döneminde mental retardasyon tanısının konmuş olunan bireylerde ciddi sağlık sorunlarının olduğu ve de daha fazla stres verici

olaylarla karşılan bireylerde de ciddi sağlık sorunları yaşandığı görülmüştür (Akt. Yıldırım, 2014).

Weiss (2002) yapmış olduğu araştırmada engelli çocuk sahibi anneler ve normal çocuk sahibi olan annelerin, stres düzeylerini psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek etkileri açısından incelediği araştırmasına 120 anne katılmıştır. Araştırma neticesinde başarılı uyumun sağlanmasında sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın rolü olduğu ve sosyal destek alan annelerin stres düzeylerinin daha az olduğu sonucuna varmıştır.

Bir diğer araştırmada, Bank ve Gannon (1988) stresörler ve psikosomatik belirtiler arasındaki ilişkiye, psikolojik dayanıklılığın etki edip etmediğini araştırmışlardır. Araştırma toplamda 54 kız ve 30 erkek dâhilinde yapılmıştır. Araştırmada, dokuz ay süresince bireylerin, stresli yaşam olayları, somatik belirtileri ve psikolojik dayanıklılık ölçümleri yapılmıştır. Araştırma neticesinde yaşamdaki güçlükler, stresli yaşam olayları ve somatik belirtilerin birbirlerine ilişkili olduğu görülmüştür. Bir diğer sonuçta somatik belirtiler ve stres üzerinde psikolojik dayanıklılığın etkisi fark edilmiştir. Ek olarak psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin daha az stres yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Mikulincer, Florian ve Weller (1993) yapmış oldukları araştırmada; İsrail askerlerinin savaş sonrasında post travmatik stres durumu, başa çıkma stratejileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 140 İsrail askeri öğrencisi buldukları alanların tehlikeli olma durumuna göre ve bağlanma stillerine göre sınıflandırılmıştır. Araştırma neticesinde kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan askerlerin güvenli bağlanan askerlere oranla daha fazla somatik belirtiler gösterdiği, ayrıca kaçınmacı bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylere oranla daha fazla stres yaşadıkları ve yine güvenli bağlanan askerlerde, travma ile başa çıkmada destek arayıcı başa çıkma stillerine başvurdukları görülmüştür. Yine, Ssenyonga (2013) mülteci kampında kalan, yaş ortalaması otuz beş olan 426 kişi ile yapmış olduğu araştırmada; psikolojik dayanıklılık, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmasında, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyümenin koruyucu faktör özelliği gösterdiği sonucuna varmıştır.

Javanmard (2013) ise yapmış olduğu araştırmasında, psikolojik dayanıklılık ve dini inançlar arasındaki bağı incelemiş, araştırma 160 üniversite öğrencisi dâhilinde

yapılmıştır. Araştırma sonucunda dini inançları yerine getirme ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı pozitif bir bütünlük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yurt içi psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar kısıtlı olmakla birlikte şu şekildedir.

Özcan (2005) lise öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada anne-babası ayrı olanlarla anne- babası beraber olan öğrencilerin koruyucu faktör ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemiştir. İnceleme sonucunda anne -babası beraber olan öğrencilerin koruyucu faktörlerinin ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Gizir (2004) tarafından yapılan araştırmada sosyo-ekonomik düzeyi düşük öğrencilerin, psikolojik dayanıklılıklarının gelişimine yardımcı olan koruyucu, çevresel ve bireysel faktörlerin psikolojik dayanıklılıklarına, etkisini incelemek amaçlı yapılmıştır. Gizir (2004) araştırma önerisinde, yoksulluk içerisinde yetişen ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını ve psiko-sosyal gelişimlerini arttırmak için bireylerin kaynaklara ulaşılabilirliklerinin artırılması, çeşitliliğin artırılması ve akademik dayanıklılıklarının artırılmasına katkı sağlayan çevresel ve bireysel koruyucu faktörlerin aktifleştirilerek ergenlerde yoksulluğun olumsuz etkilerinin minimize edilmesi gerektiğini belirlemiştir.

Gürkan (2006) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu araştırmada, psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan öğrencilerle, grup psikolojik danışmanlık programının etkisini incelemiştir. Bu araştırmaya yönelik psikodrama, bütünleştirilmiş bilişsel davranışçı yaklaşım, varoluşçu yaklaşım odaklı ve etkileşime dayalı psikolojik dayanıklılık eğitimi verilmiştir. Araştırma sonrasında psikolojik dayanıklılık eğitimi ve grup danışma programının, psikolojik dayanıklılığı düşük olan öğrencilerde pozitif etkide bulunduğu ve psikolojik dayanıklılıklarında ciddi artışa neden olduğu görülmüştür.

Eminağoğlu (2006), yapmış olduğu çalışmasında diğer çalışmalardan farklı olarak sokak çocukları ve sokak yaşantısı hiç olmayan çocukların farklılıklarını incelemiştir. Araştırmanın asıl amacı sokak çocuklarının psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirleme ve sokak yaşantılarının zorluklarına karşın ne tür stratejiler

kullanarak güçlü kalabildiklerini test etmektir. Araştırma neticesinde; sokak çocuklarının, çalışan çocuklara oranla işbirliği ve duygusal yakınlık kurma davranışının daha etkin olduğu, bununda psikolojik dayanıklılıklarına olumlu etkide bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca bu araştırmada sokak çocuklarının, çalışan çocuklara oranla yetersizlik ve olumsuzluklarını şu şekilde ifade etmişlerdir: Etkili örgütsel davranış yetersizlikleri, yüksek düzeyde depresif duygulanıma sahip olma ve daha fazla bilişsel katılık özelliklerine sahip oldukları, şeklinde.



Şekil 8. Sokak Çocuklarında Dayanışmayı Gösteren Bir Fotoğraf

Kaynak: <http://galeri8.uludagsozluk.com>

Sezgin (2012) ilköğretim okulu öğretmenleri ile yapmış olduğu çalışmasında psikolojik dayanıklılık düzeylerini bazı demografik değişkenler açısından incelemiştir. İnceleme sonucunda öğretmenlerin branş ve cinsiyetleriyle psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişkinin olmadığı, ayrıca mesleki kıdem ile yaş faktörünün de psikolojik dayanıklılıkla ilişkili anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur.

Son olarak Kararımak, Sivis ve Çetinkaya (2009), benlik saygısı ve kontrol odağının psikolojik dayanıklılığa etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda iç

kontrol odağı yüksek olanların, psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olacağı, ayrıca bireyin öz-saygısının artmasıyla psikolojik dayanıklılığının da artacağını bildirmişlerdir.



2.3. KENDİNİ SABOTAJ:

2.3.1. Kendini Sabotajın Kavramsal Olarak Ortaya Çıkışı

Psikoloji biliminin ortaya çıkışı ile beraber kendini sabotaja benzer çalışmaların olduğu bilinmektedir. Fakat bu çalışmaların içeriğinin net bir şekilde ortaya konamaması ve de kavramsallaştırılmamasının yanında sistematik olarak işlenmemiş olduğu da görülmektedir.

Bilim literatürü ve psikoloji disiplini içerisinde kendini sabotaj kavramını ilk olarak tanımlayan Edward E. Jones ve Steven Berglas'tır. Bu araştırmacıların kendini sabotajın kavramsallaştırılması ve çalışılması noktasında öncü oldukları söylenebilir. Türkiye'de ise ilk olarak 2011 yılında Ramazan Abacı ve Ahmet Akın'ın "Kendini Sabotaj" adlı kitabıyla gündeme gelmiştir. İnsanların günlük hayat içerisinde sıkça başvurdukları bu yöntemin, Türkiye'de sınırlı çalışılmış olunması büyük bir eksiklik olarak görülebilir.

Jones ve Berglas (1978: 406) kendini sabotajı "*bireye başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının birey tarafından seçilmesi*" şeklinde tanımlamışlardır. Böylece bireyin başarısız olması halinde dış etmenleri gerekçe göstermesi, başarılı olması halinde ise içselleştirmesi söz konusudur.

" iyi performans sergileme olasılığını azaltacak engeller bularak veya üreterek birey, öz-yeterlilik hissini kibarca korumaya çalışmaktadır. Eğer birey başarısız olursa, başarısızlığını o engele yükleyerek başarısızlığın kaynağını dışsallaştırır:... Eğer aynı birey iyi performans sergilerse, olumsuz şartlara rağmen başarılı olduğunu kanıtlamış olacaktır" (Jones ve Berglas, 1978: 201 ; Akın, 2013: 107).

Kişinin bu performans ortamını kendi iradesi ile bilinçli olarak seçtiği de ortaya çıkmaktadır. Netice de birey kendini başarısız konuma getirebilmek için yoğun çaba sarf ederek ve bu yönde davranışlar sergilemektedir Zekice planlanmış böyle bir strateji bireyi her iki durumda da kazançlı hale getirmektedir. Fakat birey bu eylemleri gerçekleştirirken son derece profesyonel bir tutum sergilemektedir. Aksi halde bireyi gözlemleyenler gerçekleştirilen eylemi bireyin başarısızlığından kaynaklandığını fark etmemeleri gerekmektedir, fark edilmesi durumunda kendini sabotaj gerçekleşmemiş

olacaktır. Örneğin; önemli bir müsabaka öncesinden başarılı olacağından emin olamayan sporcunun idmanlara yeteri kadar katılmaması, alkol alması gibi davranışlar sergilemesi ve bu davranışlar neticesinde olası başarısızlığın faturasını kendi yeteneksizliği ile ilişkilendirmek istemeyen bireyin, başarısızlığı dışsallaştırma çabası içerisine girmesi gibi. Sporcunun idmanlara katılmaması, alkol alması gibi tüm dışsal nedenlere rağmen başarılı olması halinde ise yetenekli bir sporcu olarak görülecektir. Her iki durumda da birey kazançlı çıkmaktadır. Böylece birey öz-saygı düzeyini korumuş olacak ve benliğine yönelik tehditleri ortadan kaldıracaktır (Arkin ve Baumgardner, 1985).

Kendini sabotaj durumunda birey, aktif veya pasif olabilir, ancak her iki şekilde de yetersiz performansı için kendi dışındaki faktörleri suçlama şansına sahiptir (Urdan ve Midgley, 2001). Yine benzer şekilde Rhodewalt, (1990); Rhodewalt ve Vohs (2005) kendini sabotajı; başarısızlık durumunda diğerlerinin dikkatlerinin bireyin yetenek ve beceri düzeyi yerine kendini sabotaj stratejisine odaklanmasına ve bireye yapılan olumsuz yüklemelerin azalmasına yardımcı olmaktadır şeklinde değerlendirmişlerdir. Başarı durumunda ise kendini sabotaja rağmen başarılı olduğu için bireyin yetenek ve beceri düzeyinin daha yüksek algılanmasını sağlamaktadır, şeklinde ifade etmişlerdir. Snyder ve Smith (1982) ise kendini sabotaj kavramını açıklayıp ve kendini sabotajın kronik bir hal alarak, olumlu geri dönütleri arttıran, olumsuz geri –dönütleri ise azaltıp bireye yardımcı olmaktadır, şeklinde değerlendirmişlerdir. Bütün bu değerlendirmelerde, bireyin benliğini tehdit edici durumla karşı karşıya kalması halinde öz-değer hissini koruma ve arttırma çabası içerisinde olduğu görülmektedir (Tice, 1991).

2.3.2. Kendini Sabotajın Tarihsel Gelişimi

Psikoloji alanında önemli etki yaratan kendini sabotaj kavramının kökeni Alfred Adler'in yükleme teorisine dayanmaktadır. Higgins (1990) bireyin psikolojik semptomlar karşısında kendini sabotajı kırılğan öz-değer hissini korumak için birer stratejik araç olarak kullandığını ilk olarak Alfred Adler tarafından ele alındığını dile getirir. Adler (1929) semptomların bireyde sıkıntı oluşturmalarına rağmen üstünlük duygusunu muhafaza ettiğini belirtmiştir.

Yüklemeyi daha çok durumsal şeylere, nedenler atfetme süreci olarak değerlendiren, Butcher, Mineka, Hooley (2013) yüklemeler yapılırken dışsal ve içsel olabileceğini belirtmiştir. Aynı zamanda dışsal olaylara ödül ya da ceza gibi davranışlar yükleyebiliriz. Örnek olarak “*para için yaptı*” gibi, içsel olarak da kendimize ya da başkalarına ait özelliklerden kaynaklandığını söyleyebiliriz, örneğin “*çok cömert olduğu için yaptı*” şeklinde Butcher, Mineka, Hooley (2013). Nedensel yüklemeler kendimizi ve başka bireylerin davranışlarını açıklamamıza yardımcı olduğu gibi aynı zamanda gelecekte neler yapacağımızı ve diğer bireylerin neler yapabileceklerini öngörmemizi de sağlamaktadır (Butcher, Mineka, Hooley, 2013).

Festinger (1954) sosyal karşılaştırma teorisinde “ *İnsanın organizmasında düşünce yeteneklerini değerlendirme güdüsü bulunduğunu*” (s.117) düşünmektedir. Festinger sosyal karşılaştırma kuramında, bireylerin en çok birbirlerine benzeyen kişilerle kendilerini mukayese ettikleri hipotezinden yola çıkarak, yeterliliklerini sorgulamayı aktifleştirerek bireyin uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır. Yükleme teorisinin oluşumu içinde önemli yere sahip Fritz Heider’in (1958) “*The Psychology of Interpersonal Relations*”(Kişilerarası İlişkilerin Psikolojisi) adlı kitabında bireyin temel ihtiyaçlardan birinin de çevresini anlama ve anlamlandırma olduğunu, bireyin çevresine ve kendisine yapacağı doğru ve sistemli yüklemelerin birey açısından çevresini anlama noktasında avantaj sağlayacağını savunmuştur.

Yine kendini sabotajın gelişimi süreci içerisinde etkili olan diğer bir yapı güdülenmedir. Atkinson (1957) bireylerin daha çok orta güçlükteki görevlerde motivasyonu sağladıklarını, böylece kendilerine ilişkin başarılı geri-dönütler alabileceklerini savunmuştur. Kendini sabotaj kavramının gelişimi aşamasında bir diğer çalışma Kelley’in (1971) “ Azaltma” ilkesidir. Kelley bireylerin performansları ve kendileri arasında neden-sonuç ilişkisi kurarak olası bir başarısızlık karşısında, bireyin pro-aktif strateji geliştirerek başarısızlığa ilişkin değerlendirmelerini yaparak, birey süreci belirsizleştirmektedir şeklinde ifade etmiştir. Berglas ve Jones (1978) Festinger ve Heider’in bilişsel tutarlılık teorilerini eksik bularak, bireyin öz-saygı ve yeterlilik duygusunu başarısızlık karşısında sürecin tutarlılıktan ziyade belirsizleştirdiğini öne sürerek kendini sabotajı; başarısızlık karşısında bireyin öz-saygı ve yeterliliğini

korumak amaçlı öncül stratejiler geliştirerek süreci yönetme şeklinde değerlendirmişlerdir.

“Çabalayan ve başarısız olan her şeyini kaybeder. Çabalamadan başarısız olan ise sevgi ve hayranlık yanılığısına bel bağlar. Yanılarak kendini üstün birisi olarak algılar. Ancak bireyin tembel olduğu için başarısız olması aptal olduğu için başarısız olmasından ve böyle görünmesinden iyidir” (Jones ve Berglas, 1978: 204; Akın, 2013: 109).

Kendini sabotajın kavramsallaştırılmasında tarihi süreç içerisinde Jones ve Berglas'ın (1978) yapmış oldukları deney oldukça önemlidir. Deneyin ilk aşamasından kendini sabotaj davranışın bağıntısız geri-dönütü ile ilişkili hipotezi teste tabi tutulmuştur. Bağıntısız geri- dönütü; bireyin her durumda başarılı olduğuna dair geri-dönüt almasıdır. Bu koşulda birey başarısının nedenini kestirememekte, başarısının nedeninin çok çaba harcaması mı yoksa şans eserimi olduğunu bilememektedir. Buda bireyde karışıklığa neden olmaktadır.

Deneyde bireylere çözülmesi basit ve zor olan sorular sorularak katılımcılara bağıntılı ya da bağıntısız geri-dönütün performanslarına ne derece etki ettiği saptanmaya çalışılmıştır. Bağıntılı geri dönütün olduğu katılımcılara çözülebilir, bağıntısız geri-dönütün olduğu katılımcılara ise çözülemez sorular sorulmuştur. Fakat her iki katılımcı gruba soruları çözmeye başarılı oldukları söylenmiştir. Bu durumda çözülebilir sorulara maruz kalan bireyler başarılarının kaynağını yeteneklerinde, çözülemez sorulara maruz kalan katılımcılarda ise şansın etkili olduğu düşüncesi oluşmuştur. Daha sonrasında deneyci, bağıntılı ve bağıntısız başarılı olan grupları ikiye bölerek performans düşürücü ya da performans arttırıcı ilaçlardan birini seçmelerini istemiştir. Fakat kullanılan ilaçlarda *plasebo* etkisi olduğu ve performans üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı bilinmektedir. Katılımcılar içerisinde geride kalan diğer gruba ise ilk testteki başarı seviyelerini bilmeyen, yardımcı deneyci katılımcılardan performans düşürücü ve arttırıcı ilaçlardan birini seçmelerini istemiştir. Böylece katılımcıların değerlendirmeye tabi tutulacağı gizli ve açık durumlar oluşturulmuştur. Açık puan bildirme durumunda olan deneyci ve katılımcılar birinci testteki puanlarını öğrenmişlerdir. Böylelikle ikinci teste de aynı durumun oluşacağını zannetmişlerdir. Gizli olan değerlendirmede ise ilk testte elde edilen puanları sadece deneyci ve katılımcılar öğrenmişlerdir. Araştırma neticesinde elde edilen bulgularda; bağıntısız başarı geri-dönütü alan erkek katılımcıların hem açık puanlamanın olduğu hem de gizli puanlamanın olduğu

durumlarda performans düşürücü ilaçları seçtikleri böylelikle hem kendi diğerlerinin yüklemelerini belirsizleştirmeyi amaçladıkları görülmüştür.

Deneyde ikinci aşamada birinci deneyin sonuçlarını netleştirmek ve katılımcıların ilaç seçimini etki eden faktörleri bulmak adına, katılımcılara deneyin ilk aşamasında olduğu gibi çözülemeyen sorularla karşılaştıklarında başarısız olan katılımcıların başarı geri-dönütü aldıklarında performans düşürücü ilaçları tercih edeceklerini zannetmişlerdir. Böylece çözülebilen ve çözülemeyen soruların ardından herhangi bir geri-dönüt verilmediği bağıntılı, bağıntısız ve belirsiz şekilde üç başarı faktörü devreye sokulmuştur. Araştırmanın seyrinde deneylerin birinci ve ikinci aşamasında da birbirine paralel destekleyici sonuçlar çıkmıştır. Bu deneyler elde edilen bulgular sonucunda kendini sabotaj davranışının ortaya çıkmasında başarı geri-dönütünün etkili olduğu neticesine varılmıştır.

2.3.3. İzlemsel (stratejik) Açıdan Kendini Sabotaj

Bilim literatüründe kendini sabotajın izlemsel olarak nasıl kendini hissettirdiği birçok araştırmaya konu olmuştur. Leary ve Sheppard, (1986) iki tür kendini sabotajdan bahsetmişlerdir. Bunlar sözel ve davranışsal olmak üzere iki ana başlıkta incelenmektedir. Davranışsal olarak kendini sabotaj stratejilerini Abacı, Akın (2011) bazılarını şu şekilde sıralamışlardır:

- Bireyin görev ve faaliyetlerini ertelemesi,
- Bireyin görevle ilgisi olmayan aktivitelerle aşırı ilgilenmesi,
- Bireyin kendine aşırı yüklenmesi,
- Bireyin ulaşılması güç olan hedefler belirlemesi,
- Bireyin madde, ilaç ve alkol kullanması,
- Bireyin yeterli pratik ve alıştırma yapmaması,
- Bireyin görevi yerine getirmek için gerekli çabayı harcamaması,
- Bireyin fırsatları göz ardı etmesi,
- Bireyin yeteneği körelten performans ortamlarını seçmesi.

Davranışsal kendini sabotajda birey performansını düşürücü yönde tercihte bulunmaktadır Leary ve Sheppard (1986).

Kendini sabotajın diğer bir formu olan sözel stratejilerin bazıları ise şu şekildedir:

- Bireyin sınav kaygısı yaşadığını öne sürmesi,
- Bireyin psikolojik ve fiziksel semptomlar sergilemesi,
- Bireyin sosyal kaygı yaşadığını öne sürmesi,
- Bireyin olumsuz duygular yaşadığını öne sürmesi,
- Bireyin travmatik olaylar yaşadığını öne sürmesi,
- Bireyin hipokondrik eğilimler sergilemesi,
- Bireyin utandığını ileri sürmesi (Abacı, Akın 2011).

Hirt, Deppe ve Gorddon (1991) tarafında kendini sabotaj stratejilerini karşılaştırmak amaçlı yapmış oldukları araştırmada, katılımcıların çevresel bir problemde her iki izlemi de kullandıklarını saptamışlardır. Hirt, Deppe ve Gordon (1991) Yine bu araştırmacılar sözel izlemlerin, davranışsal izlemlere oranla daha fazla kullanıldığını bunun nedeninin ise sözel izlemlerde bireyin performans ve başarısını düşürücü herhangi bir etkinin ortaya çıkmaması olarak belirtmişlerdir. İzlenimsel olarak kullanılan bütün bu stratejiler bir bakıma bahane olarak ele alınabilir. Birey davranışsal ve sözel izlemleri kullanırken uyumsuz bir portre çizmekte ve buna ek olarak bir takım psikolojik semptomlar sergilemektedir, genel anlamda bireyi bu davranışları kullanmasına iten başlıca neden, bireyde genel tehdit edici geri- dönütleri azaltmasıdır (Smith, Snyder ve Handelsman, 1982).

2.3.4. Kendini Sabotajın Eylemsel Gerekçeleri

Birey için görevin önemli olması, görevdeki başarıya ilişkin belirsizlik, kırılgan benlik yapısını muhafaza etmek, olumlu öz-sunum, başkalarının izlenimlerini yönetmek gibi birçok nedenden mütevellit birey kendini sabotajı tercih etmektedir. Birey yetersiz performans gösterdiği zaman bunu akılcı bir çaba ile gerekçelendirmek ihtiyacı duymaktadır. Kendini sabotajda tam olarak burada kendini hissettirmektedir. Böylece başarısızlığın nedeni birey tarafından belirsizleştirilerek, yetersiz performansın asıl nedeninin saptanması zorlaştırılır (Baumeister, 1997). Kendini sabotaj, bireyin başarısız olması halinde benlik yapısının zedelenmesini engellenmesinin yanında, başarı odaklı

yüklemelerin arttırılması ile beraber bireyde benlik koruyucu birer mekanizma olarak durmaktadır (Tice, 2007).

Öz-saygı ve kendini sabotaj ilişkisinde göze çarpan bir diğer ayrıntı öz-saygısı yüksek olanların mı yoksa düşük olanların mı kendini sabotajı daha çok tercih ettikleridir. Bilim dünyasında tartışmalı olan bu konu, Berglas ve Jones (1978) tarafından kendini sabotajı daha çok öz-saygısı yüksek olan bireylerin, belirsizliğin olduğu durumlarda kullanıldıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanında öz-saygısı düşük bireylerin başarısızlık karşısında yaşanacak kaygının daha fazla olması ve birey için tehdit edici bir unsur olmasından dolayı, kendini sabotajı daha çok tercih ettiklerini ifade etmişlerdir (Higgins ve Berglas,1990; Richardson, 2007). Kendini sabotajda görevin önemli olması ve öz-saygı arasında da bir dizi ilişkinin olduğu göze çarpmaktadır. (Tice, 1991) başarısızlığın ortaya çıkmasının önemli olarak değerlendirildiği durumlarda öz-saygısı düşük olanların, zekâ gibi tamamen yeteneğe bağlı olunan durumlarda ise öz-saygısı yüksek olanların kendini sabotajı kullandıklarını dile getirmiştir. Böylelikle öz-saygısı yüksek olan bireylerin mevcut durumlarını muhafaza etmek istemeleri, düşük olanların ise kırılabilir benlik yapılarını korumak istemeleri, kendini sabotajın kullanımsal tercihini etkilemektedir.

Kendini sabotajı kullanmaktaki bir diğer maksat olumlu öz-sunum aracılığıyla diğerlerini yönetme isteğidir. Berglas ve Jones (1978) kendini sabotaj kavramının yapısı içerisinde, bireyin hem kendi hem de başkaları tarafından benlik imajının korunmasına yönelik bir dizi strateji bütünlüğü olduğunu belirtmişlerdir. Bireyin benliğinin sosyal etkileşime açık olduğu durumlarda kendini sabotajın çok daha fazla kullanıldığı Kolditz ve Arkin (1982) tarafından ifade edilmiştir. Ayrıca yine bu araştırmacıların gerçekleştirdikleri bir araştırmada, kendini sabotajın, bireyin yalnızca toplum içindeki saygınlığını korumak amaçlı kullanıldığını belirtmişlerdir.

2.3.5. Kendini Sabotaj ve Erteleme

Günlük yaşantımız içerisinde erteleme davranışı sıkça karşılaştığımız ciddi bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Sarıoğlu (2011) göre; iş hayatında, evlilikte, akademik yaşantıda güçlükler yaşanmasına ve buna bağlı olarak bireyde gerginlik, öfke, yetersizlik ve suçluluk duygusunun oluşmasına neden olmaktadır. Ertelemenin bireyin

yararına olmamasına ve çıkarlarına zarar vermesine karşın bireyin isteyerek planlı bir şekilde gerçekleştirdiği eylem olarak görülür (Steel, 2002).

Kendini sabotaj kavramı içerisinde erteleme davranışı en çok stratejik olarak; mükemmeliyetçilik, engellemeyi tolere edememe, onaylanma ihtiyacı ve başarısızlık korkusuyla ilişkilendirilmiştir (Akın, 2013).

Kendini sabotajın diğer formlarında olduğu gibi, erteleme davranışının da kısa vadede bazı olumlu sonuçları olmasına karşın uzun vadede, öz-yıkıcı etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Tice ve Baumeister, 1997). Bireyin yapılacak olan görevde performansının yeterliliği ve yetersizliği konusunda belirsizlik yaşamasıyla beraber, erteleme davranışını sergilemekte ve bu da bireyin benliğini zedelemesini engellemektedir (Ferrari, 1991). Johnson ve Bloom (1995) yapmış oldukları bir araştırma sonucunda sorumluluk ve ertelemenin negatif ilişkili olduğu, nörotisizm, dürtüsellik ve anksiyete ile ertelemenin pozitif olduğu sonucuna varmışlardır. Bu bağlamda ertelemenin sıkça kullanıldığı bireylerde, öz-saygının düşük olduğu söylenebilir (Balkıs, Duru, 2010). Sonuç olarak erteleme davranışı bireyde içsel olarak öfke, pişmanlık, kendini suçlama gibi olumsuz duygulanıma neden olmasının yanında dışsal olarak görevde ilerlemeyi yavaşlatmaya, fırsatların kaçmasına ve kişiler arası ilişkilerde de bozulmalara sebebiyet vermektedir (Burka ve Yuen, 1983; akt. Coşar, 2012).

2.3.6. Kendini Sabotajın Bireye Psiko-Sosyal Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Kendini sabotajın, bireyin duygulanımı, benliği, performansı ve kişilerarası ilişkilerinde birer mekanizma olarak negatif ve pozitif etkiler doğurduğu bilinmektedir. Psiko-sosyal yapı içerisinde bireyde olumsuz etkiler oluşturmasının yanında, kısa vadede bireye olumlu etkilerde sağladığı bilinmektedir. Kendini sabotajı Jones ve Berglas (1978)) durumsal ve kronik olmak üzere iki ana çerçevede ele almışlardır. Kendini sabotajın kısa dönem içerisinde ve öngörülen başarısızlık halinde bireyde olumlu duygulanım sağladığı ifade edilmiştir (Drexler, Ahrens ve Haga, 1995). Fakat Feick ve Rhodewalt (1997) göre kendini sabotaj kronikleşmişse belli bir zaman sonra mutlaka bireyin benliğinde tahribatta bulunacağını belirtmişlerdir.

Kendini sabotajın benlik üzerine etkisi bağlamında değerlendirildiğinde, kendini sabotajı kullanan bireylerin başarısız olmaları halinde öz-saygısını koruması bakımından dengeleyici birer unsur olması, başarılı olması halinde ise bireylerin yeteneklerine ilişkin olumlu yüklemelerde bulunduğu, böylece kendini sabotajın benliği koruyucu birer işlev gördüğü söylenebilir. Buna paralel çalışma yapan Feick ve Rhodewalt (1997) ise bir sınav öncesinde çok fazla sözel kendini sabotajı kullanan kız ve erkek öğrencilerin sınav notlarını almaları ile beraber sınav öncesine oranla daha fazla öz-saygı bildirdiklerini ifade etmişlerdir. Benzer bir araştırma yapan McCrea ve Hirt (2001) aynı sonuca vararak, kendini sabotajın bireyin başarılı ya da başarısız olması durumunda, yeteneklerine ilişkin olumlu algı geliştirmesine yardımcı olduğunu ve bu olumlu algının öz-saygıya ilişkin pozitif etkileri olduğunu bildirmişlerdir. Zuckerman ve Tsai (2005) ise kendini sabotajın kısa dönemde öz saygıyı korumasına karşın, uzun dönemde yani kronikleşmesi halinde bireyde yıkıcı etkiye neden olduğu sonucuna varmışlardır.

Kendini sabotajın bir tür savunma mekanizması olarak da kullanıldığı bilinmektedir. Bireyde başa çıkma metodu olarak kullanılmasında stres, anksiyete, gerginlik gibi olumsuz duygularına karşı geliştirmiş olduğu karakteristik bir yapı olarak değerlendirilir (Jones ve Berglas, 1978). Fakat bu olumluğunun yanında belli dezavantajları da beraberinde getirmektedir. Kendini sabotajın başa çıkma izlemi olarak kullanılması, bireyde problem ile ilgili gerekli değerlendirmeyi engelleyerek pro-aktif davranmasını da engellemektedir (Lazerus ve Folkman, 1984). Yine başa çıkma metodu olarak kullanılmasında, üzeri kapatılan ve de farkına varılamayan problemler bireyde gerçeklik algısının zedelenmesine ve belli psikolojik bozulmalara neden olabilmektedir (Velyvis, 1995). Buna istinaden kendini sabotajın birer savunma mekanizması olarak kullanılmasında asıl problemin çözülme odaklı olmadığı aksine problemden kaynaklanan olumsuz duyguları kısa süreliğine yatıştırdığı söylenebilir. Kendini sabotajın uzun süreli savunma mekanizması olarak kullanılması performans düşürücü ve akademik olarak başarısızlıkla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir (Zuckerman ve diğerleri, 1998).

Sosyal anlamda kendini sabotajın kullanılması, diğerleri tarafından bireyin izlemsel olarak nasıl algılandığı ile ilişkili birçok araştırma yapılmıştır. Bu alanda

yapılan araştırmalarda, izlemsel olarak kullanılan kendini sabotajın dikkat çeken bir diğer tarafı, kadınların erkeklere oranla kendini sabotajı daha çok olumsuz değerlendirdikleri sonucuna varmışlardır (Hirt ve diğerleri, 2003). Yine sosyal anlamda kendini sabotajın kullanılması kadınlar tarafından arzu edilir olmamasın nedeni olarak, kadınların çabalamaya, erkeklerden daha fazla önem verdikleri sonucunu çıkarmaktadır (McCrea, Hirt ve Milner, 2007). Sosyal anlamda kendini sabotaj yetersizlikle eşdeğer görölmektedir (Leary ve Shepperd, 1986). Yapılan diğer bir araştırmada, gözlemciler tarafından kendini sabotajı kullanan bireylerin daha olumsuz imaja sahip oldukları ve buna benzer nedenlerden mütevellit kendini sabotajın öz-yıkıcı etkiye sahip olduğunu ifade etmişlerdir (Smith ve Strube, 1991).

Diğer alanlarda birey tarafından kullanılan kendini sabotaj eylemlerinde olduğu gibi performansta da kısa vadede bir takım olumlu yönleri olmasına karşın genel anlamda bireye olumsuz etkide bulunduğu söylenebilir. Kendini sabotajın, yetersiz performans sergileyen bireyde öz-güven duygusunu azaltarak göreve daha fazla motive olmasını sağlaması nedeniyle kendini sabotajın performans üzerinde olumlu etkide bulunduğunu Snyder (1990) ileri sürmüştür. Buna karşın sürekli olarak kendini sabotajı performans öncesi kullanan bireylerde kaygı ve olumsuz düşüncelerin daha sık yaşandığını belirtmişlerdir (Higgins ve Berglas, 1990). Yine kendini sabotajın performans öncesinde kullanılmasına ek olarak bireyin performansını düşürücü davranışlar sergilemesi, böylelikle asıl performansın birey tarafından sabote edildiğini belirtmişlerdir (Berglas ve Jones, 1978). Yetersiz performans ile başarı arasında doğru orantı olduğunu düşünen bireyin uzun vadede kendine olan saygısında ve iyi-oluşunda zedeleyici etki oluşturduğunu Zuckerman ve Tsai (2005) öne sürmüşlerdir.

2.3.7. Kendini Sabotaj İle İlgili Psikolojik Semptomlar Bağlamında Yapılan Araştırmalar

Kendini sabotajı psikolojik ve fiziksel iyi oluş içinde olan bireylerde kullanılmasının yanında, psikolojik ve fiziksel iyi oluş sergilemeyen bireylerinde dinamik süreç içerisinde kendini sabotajı kullandıkları bilinmektedir. Bireyin bazen benliğini tehdit edici durumla karşı karşıya kalması, bazen de yetersiz performansı kendini sabotajı kullanması için yeterli sebep olabilmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalarda psikolojik semptomların izlemsel (stratejik) olarak birey tarafından

kullanıldığı ve bu semptomların birer bahane üretme amacı halinde sunulduğu söylenebilir. Snyder ve Smith (1982) semptomların öz-saygıyı korumak için kullanılabileceğini belirtmişlerdir. Semptomların kullanımı ile ilgili olarak Braginsky, Grosse ve Ring'in (1966) psikolojik rahatsızlığı bulunan ve hastanede yatan bir dizi hasta üzerinde, yapmış oldukları kâğıt kalem testinde psikolojik değerlendirme yapılmıştır. Bu değerlendirme sonucunda taburcu olmak isteyen hastaların kendilerini sağlıklı olarak yansıttıkları, hastanede kalmak isteyenlerin ise kendilerini hasta olarak gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Smith, Snyder ve Perkins (1983) hipokondri hastaları üzerinde yapmış oldukları araştırma neticesinde, hipokondrik hastaların yetersiz performanslarına bahane olarak kendini sabotajı kullandıklarını belirlemişlerdir. Buna paralel Organista ve Miranda (1991) medikal hastalarda yapmış oldukları araştırmada öz-saygıyı tehdit edici duruma karşılaşan hastaların daha çok somatik semptomlar sergileyerek kendini sabotajı kullandıkları sonucuna varmışlardır. Smith, Snyder ve Handelsman (1982) yapmış oldukları bir diğer araştırmada, kendini sabotaj ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada sınav kaygısı yüksek ve düşük olan üniversiteli kız öğrenciler dâhilinde yapılmıştır. Katılımcılara durumluluk-süreklilik kaygı ölçeği uygulandıktan sonra ve yine katılımcılara iki bölümden oluşan sınava girecekleri söylenmiştir. Deney grubundaki katılımcılara bir zekâ testinin güncelleme yapılacağı ve sonucun kendilerine bildirileceği söylenmiştir. Kontrol grubundakilere ise sadece pilot bir çalışma yapılacağı söylenmiştir. Ve buna ek olarak katılımcıların bir bölümüne kaygılarının sınav performansları üzerinde etkili olabileceğini diğer bölümdakilere ise kaygının performansları üzerinde birer mazeret olarak sunulamayacağı söylenmiştir. Araştırma neticesinde, sınav kaygısı yüksek olanların benliklerini tehdit edici bir unsurla karşılaştıklarında ve kaygılarının başarısızlıkları için birer bahane olarak kullanılabileceği, söylenen katılımcıların daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları görülmüştür. İkinci bölümdekilerin ise sınavın zekâ testi olduğunu bilmelerinin yanında yaşayacakları kaygının performanslarını etkilemeyeceğini bilen katılımcıların daha az çaba harcayarak kendini sabotajı kullandıklarını belirtmişlerdir.

Yine depresyon ile kendini sabotaj ilişkisi üzerine yapılan araştırmalarda, depresif semptomların kendini sabotaj amacıyla kullanıldığı sonucuna varılmıştır. Bu

alanda Weary ve Williams (1990) tarafından yapılan bir araştırmada, depresif olan ve depresif olmayan katılımcılara basit bir görsel motor testi verilir. Sonrasında her gruptakilerin yarısına testi başarılı şekilde tamamlamaları neticesinde bir sonraki benzer teste başlayabilecekleri söylenir. Netice olarak depresif katılımcılarda başarının değerlendirmeye tabi tutulması halinde görevde başarısızlığa neden olduğuna ve yine bu katılımcıların daha fazla depresif belirti bildirdikleri sonucuna ulaşmışlardır.

2.3.8. Kendini Sabotaj İle İlgili Yurt İçi Çalışmalar

Kendini sabotajla ilgili yurt içinde yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu bilinmektedir. Ulusal düzeyde, Abacı ve Akın (2011) tarafından yayınlanan “*Kendini Sabotaj*” kitabı, kavramın tanıtılması ve içeriğinin anlaşılması konusunda yapılmış ilk ve en kapsamlı çalışma olduğu söylenebilir. Yurt içi çalışmaların bazılarında kendini sabotaj kavramı, “kendini engelleme” olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anlı (2011) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu araştırmada kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasında negatif ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Coşar (2012) çalışanlara yönelik yapmış olduğu araştırmasında, kendini sabotaj ile tükenmişlik arasında anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Üzbe (2013) üniversite öğrencilerine yönelik araştırmasında, benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin, daha az kendini sabotaja başvurduklarını, yapmış olduğu araştırmasında ortaya koymuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. “Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2009: 77).

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemi İ.B.B.’ye bağlı, İstanbul itfaiye daire başkanlığında görev yapan 350 itfaiyeci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların bazı demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo1’de verilmiştir (EK1).

Tablo 1. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Tablolar	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Yaş Grubu	20-30	49	14,0
	31-40	211	60,3
	41 Ve üstü	90	25,7
	Toplam	350	100,0
Medeni Durumu	Evli	281	80,3
	Bekar	69	19,7
	Toplam	350	100,0
Eğitim Durumu	İlköğretim	29	8,3
	Ortaöğretim	206	58,9
	Önlisans	36	10,3
	Lisans	79	22,6
	Toplam	350	100,0
Statüsü	Memur	199	56,9
	İşçi	62	17,7
	Sözleşmeli	89	25,4
	Toplam	350	100,0
Aylık Geliri	2001-3000 TL	125	35,7
	3001 TL Ve üzeri	225	64,3
	Toplam	350	100,0
Meslekte Çalışma Süresi	0-5 Yıl	25	7,1
	6-10 Yıl	189	54,0
	11-15 Yıl	43	12,3
	16-20 Yıl	59	16,9
	21 Yıl Ve üzeri	34	9,7
	Toplam	350	100,0
Mesleğinin Güç Bir Meslek Olduğunu Düşünme Durumu	Evet	303	86,6
	Hayır	47	13,4
	Toplam	350	100,0
Mesleğinde Başarılı Olduğunu Düşünme Durumu	Evet	334	95,4
	Hayır	16	4,6
	Toplam	350	100,0

Araştırma örneklemine bakıldığında itfaiye çalışanlarının, yaş grubu değişkenine göre 49'u (%14,0) 20-30, 211'i (%60,3) 31-40, 90'ı (%25,7) 41 ve üstü olarak görülmüştür.

İtfaiye çalışanlarının, medeni durumu değişkenine göre incelendiğinde 281'i (%80,3) evli, 69'u (%19,7) bekar olduğu ve bu da medeni durum açısından, itfaiye çalışanlarında belirgin fark olduğunu göstermiştir.

Araştırma örneklemine bakıldığında itfaiye çalışanlarının eğitim durumu değişkenine göre 29'u (%8,3) ilköğretim, 206'sı (%58,9) ortaöğretim, 36'sı (%10,3) önlisans, 79'u (%22,6) lisans olarak görülmektedir.

İtfaiye çalışanlarının statüsü değişkenine göre büyük bir bölümü, 199 'u (%56,9) memurlardan oluşmaktadır, 62'si (%17,7) işçi, 89'u (%25,4) sözleşmeli olarak hizmet vermektedir.

İtfaiye çalışanlarının aylık geliri değişkenine göre 125'i (%35,7) 2001-3000 TL, 225'i (%64,3) 3001 TL ve üzeri aylık gelire sahip oldukları görülmektedir.

İtfaiye çalışanlarının meslekte çalışma süresi değişkenine göre 25'i (%7,1) 0-5 yıl, 189'u (%54,0) 6-10 yıl, 43'ü (%12,3) 11-15 yıl, 59'u (%16,9) 16-20 yıl, 34'ü (%9,7) 21 yıl ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Ve araştırma örnekleminde, demografik özelliklerinden farklı olarak iki değişken değerlendirmeye alınmıştır. Bunların dağılımı ise şu şekildedir. İtfaiye çalışanlarının mesleğinin güç bir meslek olduğunu düşünme durumu değişkenine göre 303'ü (%86,6) “evet”, 47'si (%13,4) “hayır” olarak dağılmaktadır. Yine itfaiye çalışanlarının mesleğinde başarılı olduğunu düşünme durumu değişkenine göre ise 334'ü (%95,4) “evet”, 16'sı (%4,6) “hayır” değerlendirmesinde bulunmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “kısa psikolojik dayanıklılık ölçeği”, “kendini sabotaj ölçeği” ve “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin genel güvenilirliği $\alpha=0,725$ ve Kendini sabotaj ölçeğinin genel güvenilirliği $\alpha=0,797$ olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri (Özdamar, 2004);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, itfaiye çalışanlarının demografik bilgileri esas alınarak hazırlanmıştır. Bu formda yaş, medeni durum, eğitim durumu, statü, gelir ve meslekte çalışma süresi olmak üzere 6 soru sorulmuştur. Ayrıca araştırmacı tarafından bunlara ek olarak, mesleğin itfaiye çalışanları tarafından güç bir meslek olarak algılanma düzeyini ve meslekte başarılı olduklarına dair kanaatlerini belirleme amacına yönelik 2 soru sorulmuştur.

3.3.2. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen, "Kısa Psikolojik Dayanıklılık" Ölçeği, tek boyutlu "5'li likert" tipinde ve 6, maddeden oluşan bireyin kendi ifadesinin esas alındığı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan 2. 4. ve 6. Maddeler ters puanlanmakta ve ölçekte en düşük puan 6, iken en yüksek puan 30'dur. Kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan düşük puanlar, düşük psikolojik dayanıklılığı, yüksek puanlar ise yüksek psikolojik dayanıklılığı ifade etmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması dört farklı grup üzerinde değerlendirilmiş ve ölçeğin Cronbach alfa iç güvenilirlik katsayıları sırasıyla her çalışma grubu için .84, .87, .80 ve .91 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin orijinal formu (Akın, 2014 ve diğerleri) tarafından uyarlanmıştır.

Araştırma, 255 birey üzerinden yürütülmüştür. Yapı geçerliği için verilere uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formundaki gibi 6 maddeden oluşan modelle uyumlu olduğu bulunmuştur ($\chi^2= 6.44$, $sd= 5$, $RMSEA=$

.031, NFI = .98, NNFI= .98, IFI= .99, CFI= .99, RFI= .93, GFI= .99, AGFI= .97, SRMR= .028). Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .21 ile .51 aralığında sıralanmaktadır (Akın, 2015).

3.3.3. Kendini Sabotaj Ölçeği

Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen, “Kendini Sabotaj Ölçeği” tek boyutlu, 6 Likert tipli, 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 6’lı likert yapısını tanımlamada, “1 hiç katılmıyorumdan”, “6 tamamen katılıyorum”, ifadelerine göre değişiklik gösteren derecelendirmeler kullanılmıştır. “Kendini Sabotaj Ölçeği” bireylerin, duygusal problemler, erteleme, çaba harcamama gibi kendini sabotaj algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup ve buna ek olarak bireyin kendi ifadesinin esas alındığı bir ölçme aracıdır. Ölçeğin orijinal formu Türkçeye, Akın, Abacı ve Akın (2010) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte yer alan 3., 5., 6., 10., 13., 20., 22. ve 23. maddeler ters kodlandıktan sonra tüm maddelerin puanları toplanarak kendini sabotaj puanı hesaplanmaktadır. Kodlanan maddeler çevrildikten sonra yüksek puanlar yüksek düzeyde sözel ve davranışsal kendini sabotaj eğilimini gösterirken, düşük puanlar düşük düzeyde sözel ve davranışsal kendini sabotaj eğilimini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması aşamasında (Self-handicapping) kelimesi “kendini sabotaj” şeklinde çevrilmiştir. Uyarlama çalışması aşamasında 585 üniversite öğrencisinden veriler toplanmıştır. Seçilen 585 kişilik örneklemden 128 kişiye üçer hafta arayla ölçek tekrar uygulanarak testin, tekrar test güvenirliği ölçülmüştür. Seçilen örneklemden 328 örneklemden ise, uyum geçerliği için veriler toplanmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerliliği için ise İngilizce bilen, 85 kişiden veriler toplanmış, Türkçe ve orijinal formda yer alan maddeler arasında korelasyon katsayısı .69 ile .98 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa iç güvenirlilik katsayısı .90 bulunmuş olup, test tekrar güvenirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır. Dilsel eşdeğerlik açısından ölçeğin tamamına bakıldığında .91’lik bir korelasyon elde edilmiştir. Böylelikle bu çalışmada, Kendini sabotaj kavramına karşılık “self-handicapping” ifadesinin dilimizdeki anlamını daha iyi karşılayabileceği kanaatine varılmıştır (Akın, 2015).

Yapı geçerliliği de “kendini sabotaj ölçeğinin” bu çalışmada Cronbach Alpha değeri .62 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğini test etmek amacı ile açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinde asal eksenlere göre uyarlanmış temel bileşenler analizi kullanılmıştır. Analizler sonucu, ölçeğin 25 maddeden oluşan ve özdeğerinin 1.00’ in üzerinde olan toplam varyansın %32,21’ini açıklayan tek boyutlu bir yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin ise, .34 ile .69 arasında olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerlerine bakıldığında: $\chi^2=50.23$, RMSEA = 037, NF1 = 98, CFI= .99, IFI = 99, RFI = 97, GFI = .97, AGFI = .94 şeklinde bulgulanmıştır. Bu analizler sonucunda ölçeğin gerekli uyum değerleri sağladığı görülmektedir (Akın, 2015).

3.3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması aşamasında, İstanbul itfaiyesine bağlı bulunan 15 itfaiye istasyonunda uygulamaya geçilmiştir. Bağlı bulunduğum bölge itfaiye grup amirliği aracılığı ile resmi yazışma yapılarak ölçeklerin uygulanması hususunda üst makamlarca gerekli izin alınmıştır (EK 4). Araştırma sorularının içtenlikle cevaplandırılması ve etik kuralara uygunluk oluşturması için katılımcılara ölçekler kapalı zarfta sunularak gönüllülük esas alınmıştır. Ve katılımcılara ölçeklerin cevaplanması noktasında gerekli açıklamalar yapılmıştır. 1 aylık süreç içerisinde tamamlanan araştırmada, 420 zarf tek tek açıldığında 70 tanesinin gelişigüzel doldurulmuş olması, kişisel bilgi formunun doldurulmamış ya da eksik olduğu ve buna ek olarak ölçek içerisinde belli maddelerin boş bırakıldığı tespit edilmiştir. Böylelikle araştırmaya dahil edilmeyerek, araştırmanın güvenilirliği ön planda tutulmuştur. Netice olarak değerlendirmeye alınan 350 ölçek verileri, araştırma için kullanılmıştır.

3.3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) ANOVA testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon, etki ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Ölçekler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006: 116);

<i>r</i>	İlişki
0,00-0,25	Çok Zayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	Çok Yüksek

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarından ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

4.1. Ölçeklere Ait İfadelere Verilen Cevapların Dağılımı

4.2. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının “Kendini Sabotaj” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının “*Kendini Sabotaj*” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının “Kendini Sabotaj” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Kısmen Katılıyorum		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum		Ort	Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Yanlış Bir Şey Yaptığımda İlk Tepkim İçinde Bulduğum Şartları Suçlamaktır.	58	16,6	125	35,7	47	13,4	61	17,4	39	11,1	20	5,7	2,880	1,465
İşlerimi Son Ana Kadar Erterim.	104	29,7	143	40,9	25	7,1	42	12,0	30	8,6	6	1,7	2,340	1,336
Bir Sınava Gireceğim Zaman Önceden İyi Bir Şekilde Hazırlanırım.	15	4,3	22	6,3	41	11,7	74	21,1	114	32,6	84	24,0	4,430	1,363
Birçok İnsana Göre Daha Keyifsizim.	69	19,7	103	29,4	60	17,1	42	12,0	54	15,4	22	6,3	2,930	1,545
Ne Olursa Olsun Her Zaman Elimden Gelenin En İyisini Yapmaya Çalışırım.	3	0,9	13	3,7	13	3,7	21	6,0	148	42,3	152	43,4	5,150	1,046
Bir Derse Veya Önemli Bir Etkinliğe Kayıt Olmadan Önce Gerekli Hazırlığı Yaptığımdan Emin Olmaya Çalışırım.	4	1,1	24	6,9	23	6,6	60	17,1	142	40,6	97	27,7	4,720	1,199
Bir Sınava Girmeden Önce Kendimi Son Derece Kaygılı Hissederim.	22	6,3	71	20,3	80	22,9	94	26,9	58	16,6	25	7,1	3,490	1,341
Okumaya Çalışırken Duyduğum Sesler Veya Hayallerim Kolaylıkla Dikkatimi Dağıtır.	19	5,4	52	14,9	68	19,4	84	24,0	82	23,4	45	12,9	3,840	1,416
Yarışmaya Dayanan Aktivitelerden Kaçınmaya Çalışırım, Böylece Kaybettiğim Veya Kötü Performans Sergilediğimde Çok Fazla İncinmemiş Olacağım.	58	16,6	103	29,4	63	18,0	68	19,4	38	10,9	20	5,7	2,960	1,451
Potansiyelimle Takdir Görmek Yerine İyi Yaptığım İşlerle Saygı Görmeyi Tercih Ederim.	8	2,3	16	4,6	20	5,7	36	10,3	139	39,7	131	37,4	4,930	1,217
Daha Fazla Çalışsaydım Daha İyisini Yaparım.	11	3,1	30	8,6	21	6,0	54	15,4	136	38,9	98	28,0	4,620	1,346
Şu Andaki Küçük Zevkleri Gelecekteki Büyük Zevklere Tercih Ederim.	61	17,4	67	19,1	40	11,4	70	20,0	71	20,3	41	11,7	3,420	1,670
Başarılı Olmamı Güçleştirecek	33	9,4	35	10,0	44	12,6	60	17,1	106	30,3	72	20,6	4,110	1,580

Ortamlarda Bulunmayı İstemem.															
Belki Bir Gün Kendimi Tamamen Toparlayabilirim.	36	10,3	58	16,6	57	16,3	70	20,0	98	28,0	31	8,9	3,650	1,508	
Üzerimdeki Sosyal Baskıyı Ortadan Kaldırıldığı İçin, Bazı Zamanlar Bir İki Günlüğüne Hafif Bir Rahatsızlık Bana Zevk Verir.	86	24,6	101	28,9	55	15,7	53	15,1	38	10,9	17	4,9	2,730	1,493	
Duygularım Engel Olmasaydı, Daha İyi Şeyler Yapabilirdim.	53	15,1	69	19,7	58	16,6	83	23,7	57	16,3	30	8,6	3,320	1,539	
Herhangi Bir İşte Başarısız Olduğumda, Başka İşlerde İyi Olduğumu Hatırlayarak Kendimi Avuturum.	37	10,6	83	23,7	73	20,9	81	23,1	56	16,0	20	5,7	3,270	1,406	
Kabul Ediyorum Ki, Diğerlerinin Beklentisini Karşılayamadığımda Bu Sonucu Mantıklı Hale Getirmeye Çalışırım.	32	9,1	59	16,9	64	18,3	98	28,0	75	21,4	22	6,3	3,550	1,395	
Sıklıkla Spor, Şans Oyunu Ve Yetenek Gerektiren Diğer Alanlarda Şansımın Kötü Olduğunu Düşünürüm.	65	18,6	87	24,9	50	14,3	44	12,6	69	19,7	35	10,0	3,200	1,665	
Mantıklı Düşünmemi Ve Doğru Şeyler Yapmamı Engelleyecek Herhangi Bir Uyuşturucu Veya İlaç Almayı Tercih Etmem.	21	6,0	20	5,7	10	2,9	32	9,1	85	24,3	182	52,0	4,960	1,485	
Yiyecek Ve İçecek Maddelerine Olması Gerekinden Daha Fazla Düşkünüm.	54	15,4	99	28,3	54	15,4	88	25,1	27	7,7	28	8,0	3,050	1,478	
Sınav Veya İş Görüşmesi Gibi Önemli Anlardan Önceki Geceler Mümkün Olduğunca Uykumu Almaya Çalışırım.	11	3,1	22	6,3	33	9,4	63	18,0	134	38,3	87	24,9	4,570	1,300	
Şu Anda Yaşadığım Duygusal Problemlerin, Yaşamımın Başka Bir Anını Etkilemesine Asla İzin Vermem.	4	1,1	20	5,7	39	11,1	90	25,7	117	33,4	80	22,9	4,530	1,189	
Çoğunlukla Bir İş İyi Yapacağıma İlişkin Kaygı Yaşadığımda İyi Sonuç Elde Ederim.	14	4,0	43	12,3	60	17,1	105	30,0	94	26,9	34	9,7	3,930	1,296	
Bazı Zamanlar Çok Kolay İşleri Bile Başarmamı Zorlaştıracak Düzeyde Karamsar Olurum.	59	16,9	98	28,0	70	20,0	56	16,0	50	14,3	17	4,9	2,970	1,459	

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının “*Kendini Sabotaj*” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“*Yanlış Bir Şey Yaptığımda İlk Tepkim İçinde Bulduğum Şartları Suçlamaktır.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %16,6'sı (n=58) hiç katılmıyorum, %35,7'si (n=125) katılmıyorum, %13,4'ü (n=47) kısmen katılmıyorum, %17,4'ü (n=61) kısmen katılıyorum, %11,1'i (n=39) katılıyorum, %5,7'si (n=20) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.” ifadesine (2,880 ± 1,465) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*İşlerimi Son Ana Kadar Ertelerim.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %29,7'si (n=104) hiç katılmıyorum, %40,9'u (n=143) katılmıyorum, %7,1'i (n=25) kısmen katılmıyorum, %12,0'ı (n=42) kısmen katılıyorum, %8,6'sı (n=30) katılıyorum, %1,7'si (n=6) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “işlerimi son ana kadar ertelerim.” ifadesine (2,340 ± 1,336) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Bir Sınava Gireceğim Zaman Önceden İyi Bir Şekilde Hazırlanırım.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %4,3'ü (n=15) hiç katılmıyorum, %6,3'ü (n=22) katılmıyorum, %11,7'si (n=41) kısmen katılmıyorum, %21,1'i (n=74) kısmen katılıyorum, %32,6'sı (n=114) katılıyorum, %24,0'ı (n=84) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.” ifadesine (4,430 ± 1,363) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Birçok İnsana Göre Daha Keyifsizim.*” İfadesine itfaiye çalışanlarının, %19,7'si (n=69) hiç katılmıyorum, %29,4'ü (n=103) katılmıyorum, %17,1'i (n=60) kısmen katılmıyorum, %12,0'ı (n=42) kısmen katılıyorum, %15,4'ü (n=54) katılıyorum, %6,3'ü (n=22) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “birçok insana göre daha keyifsizim.” ifadesine (2,930 ± 1,545) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Ne Olursa Olsun Her Zaman Elimden Gelenin En İyisini Yapmaya Çalışırım.*” İfadesine itfaiye çalışanlarının, %0,9'u (n=3) hiç katılmıyorum, %3,7'si (n=13) katılmıyorum, %3,7'si (n=13) kısmen katılmıyorum, %6,0'ı (n=21) kısmen katılıyorum,

%42,3'ü (n=148) katılıyorum, %43,4'ü (n=152) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.” ifadesine (5,150 ± 1,046) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Bir Derse Veya Önemli Bir Etkinliğe Kayıt Olmadan Önce Gerekli Hazırlığı Yaptığımdan Emin Olmaya Çalışırım.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %1,1'i (n=4) hiç katılmıyorum, %6,9'u (n=24) katılmıyorum, %6,6'sı (n=23) kısmen katılmıyorum, %17,1'i (n=60) kısmen katılıyorum, %40,6'sı (n=142) katılıyorum, %27,7'si (n=97) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.” ifadesine (4,720 ± 1,199) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Bir Sınava Girmeden Önce Kendimi Son Derece Kaygılı Hissederim.*” İfadesine itfaiye çalışanlarının, %6,3'ü (n=22) hiç katılmıyorum, %20,3'ü (n=71) katılmıyorum, %22,9'u (n=80) kısmen katılmıyorum, %26,9'u (n=94) kısmen katılıyorum, %16,6'sı (n=58) katılıyorum, %7,1'i (n=25) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.” ifadesine yüksek (3,490 ± 1,341) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Okumaya Çalışırken Duyduğum Sesler Veya Hayallerim Kolaylıkla Dikkatimi Dağıtır.*” İfadesine itfaiye çalışanlarının, %5,4'ü (n=19) hiç katılmıyorum, %14,9'u (n=52) katılmıyorum, %19,4'ü (n=68) kısmen katılmıyorum, %24,0'ı (n=84) kısmen katılıyorum, %23,4'ü (n=82) katılıyorum, %12,9'u (n=45) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.” ifadesine (3,840 ± 1,416) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Yarışmaya Dayanan Aktivitelerden Kaçınmaya Çalışırım, Böylece Kaybettiğim Veya Kötü Performans Sergilediğimde Çok Fazla İncinmemiş Olacağım.*” İfadesine itfaiye çalışanlarının, %16,6'sı (n=58) hiç katılmıyorum, %29,4'ü (n=103) katılmıyorum, %18,0'ı (n=63) kısmen katılmıyorum, %19,4'ü (n=68) kısmen katılıyorum, %10,9'u (n=38) katılıyorum, %5,7'si (n=20) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım,

böylece kaybettiğim veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.” ifadesine (2,960 ± 1,451) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Potansiyelimle Takdir Görmek Yerine İyi Yaptığım İşlerle Saygı Görmeyi Tercih Ederim.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %2,3'ü (n=8) hiç katılmıyorum, %4,6'sı (n=16) katılmıyorum, %5,7'si (n=20) kısmen katılmıyorum, %10,3'ü (n=36) kısmen katılıyorum, %39,7'si (n=139) katılıyorum, %37,4'ü (n=131) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.” ifadesine (4,930 ± 1,217) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Daha Fazla Çalışsaydım Daha İyisini Yapardım.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %3,1'i (n=11) hiç katılmıyorum, %8,6'sı (n=30) katılmıyorum, %6,0'ı (n=21) kısmen katılmıyorum, %15,4'ü (n=54) kısmen katılıyorum, %38,9'u (n=136) katılıyorum, %28,0'ı (n=98) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.” ifadesine (4,620 ± 1,346) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Şu Andaki Küçük Zevkleri Gelecekteki Büyük Zevklere Tercih Ederim.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %17,4'ü (n=61) hiç katılmıyorum, %19,1'i (n=67) katılmıyorum, %11,4'ü (n=40) kısmen katılmıyorum, %20,0'ı (n=70) kısmen katılıyorum, %20,3'ü (n=71) katılıyorum, %11,7'si (n=41) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.” ifadesine (3,420 ± 1,670) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Başarılı Olmamı Güçleştirecek Ortamlarda Bulunmayı İstemem.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %9,4'ü (n=33) hiç katılmıyorum, %10,0'ı (n=35) katılmıyorum, %12,6'sı (n=44) kısmen katılmıyorum, %17,1'i (n=60) kısmen katılıyorum, %30,3'ü (n=106) katılıyorum, %20,6'sı (n=72) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.” ifadesine (4,110 ± 1,580) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Belki Bir Gün Kendimi Tamamen Toparlayabilirim.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %10,3'ü (n=36) hiç katılmıyorum, %16,6'sı (n=58) katılmıyorum,

%16,3'ü (n=57) kısmen katılmıyorum, %20,0'ı (n=70) kısmen katılıyorum, %28,0'ı (n=98) katılıyorum, %8,9'u (n=31) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.” ifadesine (3,650 ± 1,508) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Üzerimdeki Sosyal Baskıyı Ortadan Kaldırdığı İçin, Bazı Zamanlar Bir İki Günlüğüne Hafif Bir Rahatsızlık Bana Zevk Verir.*” İfadesine itfaiye çalışanlarının, %24,6'sı (n=86) hiç katılmıyorum, %28,9'u (n=101) katılmıyorum, %15,7'si (n=55) kısmen katılmıyorum, %15,1'i (n=53) kısmen katılıyorum, %10,9'u (n=38) katılıyorum, %4,9'u (n=17) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.” ifadesine (2,730 ± 1,493) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Duygularım Engel Olmasaydı, Daha İyi Şeyler Yapabilirdim.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %15,1'i (n=53) hiç katılmıyorum, %19,7'si (n=69) katılmıyorum, %16,6'sı (n=58) kısmen katılmıyorum, %23,7'si (n=83) kısmen katılıyorum, %16,3'ü (n=57) katılıyorum, %8,6'sı (n=30) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.” ifadesine (3,320 ± 1,539) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Herhangi Bir İşte Başarısız Olduğumda, Başka İşlerde İyi Olduğumu Hatırlayarak Kendimi Avuturum.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %10,6'sı (n=37) hiç katılmıyorum, %23,7'si (n=83) katılmıyorum, %20,9'u (n=73) kısmen katılmıyorum, %23,1'i (n=81) kısmen katılıyorum, %16,0'ı (n=56) katılıyorum, %5,7'si (n=20) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.” ifadesine (3,270 ± 1,406) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Kabul Ediyorum Ki, Diğerlerinin Beklentisini Karşılıyamadığımda Bu Sonucu Mantıklı Hale Getirmeye Çalışırım.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %9,1'i (n=32) hiç katılmıyorum, %16,9'u (n=59) katılmıyorum, %18,3'ü (n=64) kısmen katılmıyorum, %28,0'ı (n=98) kısmen katılıyorum, %21,4'ü (n=75) katılıyorum, %6,3'ü (n=22) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “kabul ediyorum ki,

diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.” ifadesine (3,550 ± 1,395) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Sıklıkla Spor, Şans Oyunu Ve Yetenek Gerektiren Diğer Alanlarda Şansımın Kötü Olduğunu Düşünürüm.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %18,6'sı (n=65) hiç katılmıyorum, %24,9'u (n=87) katılmıyorum, %14,3'ü (n=50) kısmen katılmıyorum, %12,6'sı (n=44) kısmen katılıyorum, %19,7'si (n=69) katılıyorum, %10,0'ı (n=35) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.” ifadesine (3,200 ± 1,665) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Mantıklı Düşünmemi Ve Doğru Şeyler Yapmamı Engelleyecek Herhangi Bir Uyuşturucu Veya İlaç Almayı Tercih Etmem.*” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %6,0'ı (n=21) hiç katılmıyorum, %5,7'si (n=20) katılmıyorum, %2,9'u (n=10) kısmen katılmıyorum, %9,1'i (n=32) kısmen katılıyorum, %24,3'ü (n=85) katılıyorum, %52,0'ı (n=182) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.” ifadesine (4,960 ± 1,485) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

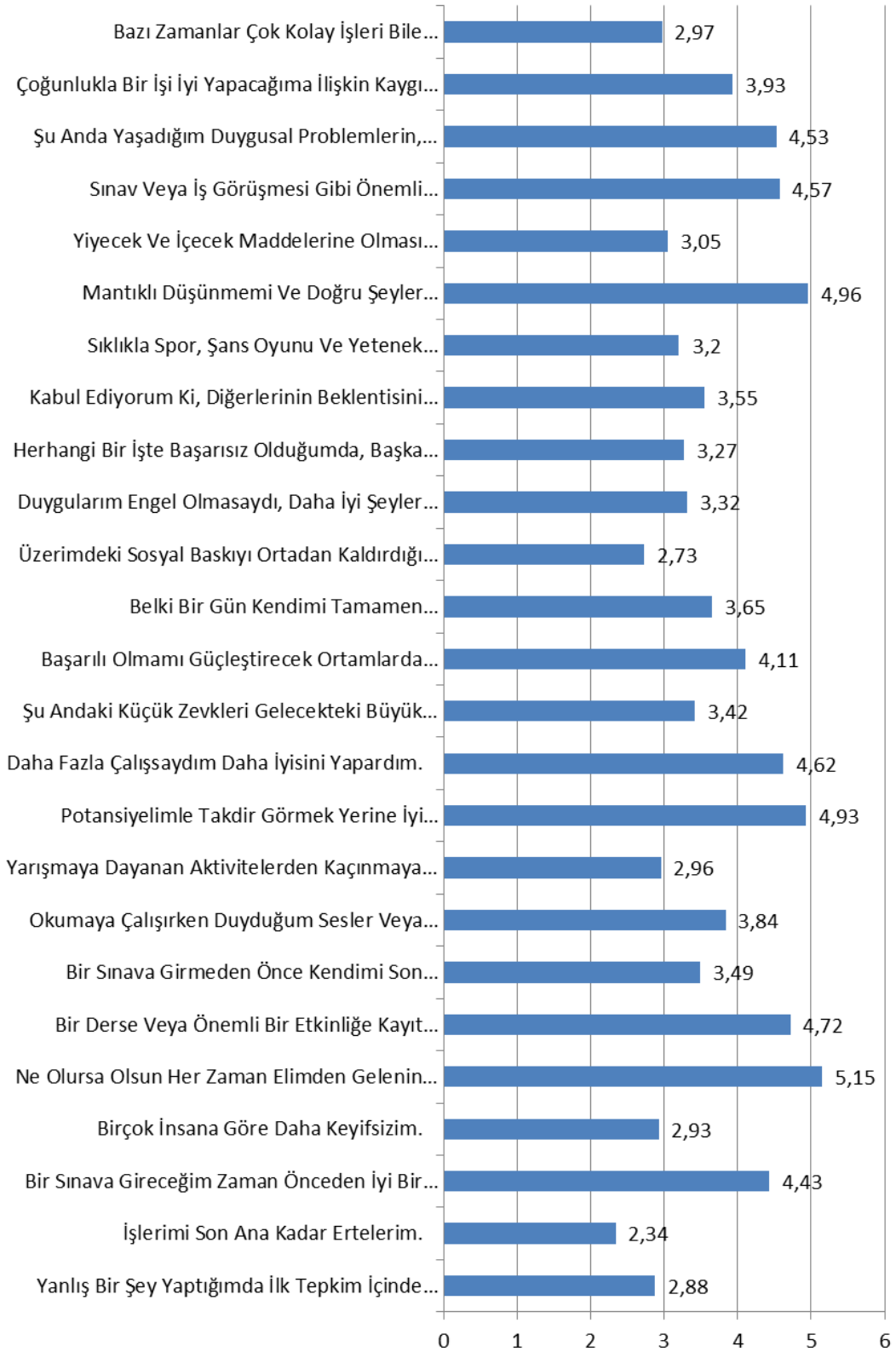
“*Yiyecek Ve İçecek Maddelerine Olması Gerekenden Daha Fazla Düşkünüm.*” İfadesine itfaiye çalışanlarının, %15,4'ü (n=54) hiç katılmıyorum, %28,3'ü (n=99) katılmıyorum, %15,4'ü (n=54) kısmen katılmıyorum, %25,1'i (n=88) kısmen katılıyorum, %7,7'si (n=27) katılıyorum, %8,0'ı (n=28) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.” ifadesine (3,050 ± 1,478) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Sınav Veya İş Görüşmesi Gibi Önemli Anlardan Önceki Geceler Mümkün Olduğunca Uykumu Almaya Çalışırım.*” İfadesine itfaiye çalışanlarının, %3,1'i (n=11) hiç katılmıyorum, %6,3'ü (n=22) katılmıyorum, %9,4'ü (n=33) kısmen katılmıyorum, %18,0'ı (n=63) kısmen katılıyorum, %38,3'ü (n=134) katılıyorum, %24,9'u (n=87) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.” ifadesine (4,570 ± 1,300) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Şu Anda Yaşadığım Duygusal Problemlerin, Yaşamımın Başka Bir Anını Etkilemesine Asla İzin Vermem.” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %1,1'i (n=4) hiç katılmıyorum, %5,7'si (n=20) katılmıyorum, %11,1'i (n=39) kısmen katılmıyorum, %25,7'si (n=90) kısmen katılıyorum, %33,4'ü (n=117) katılıyorum, %22,9'u (n=80) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.” ifadesine (4,530 ± 1,189) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Çoğunlukla Bir İşi İyi Yapacağıma İlişkin Kaygı Yaşadığımda İyi Sonuç Elde Ederim.” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %4,0'ı (n=14) hiç katılmıyorum, %12,3'ü (n=43) katılmıyorum, %17,1'i (n=60) kısmen katılmıyorum, %30,0'ı (n=105) kısmen katılıyorum, %26,9'u (n=94) katılıyorum, %9,7'si (n=34) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.” ifadesine (3,930 ± 1,296) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Bazı Zamanlar Çok Kolay İşleri Bile Başarmamı Zorlaştıracak Düzeyde Karamsar Olurum.” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %16,9'u (n=59) hiç katılmıyorum, %28,0'ı (n=98) katılmıyorum, %20,0'ı (n=70) kısmen katılmıyorum, %16,0'ı (n=56) kısmen katılıyorum, %14,3'ü (n=50) katılıyorum, %4,9'u (n=17) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.” ifadesine (2,970 ± 1,459) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.



Şekil 9. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının “Kendini Sabotaj” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

4.3. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının “Psikolojik Dayanıklılık” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının “*Psikolojik Dayanıklılık*” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 3’de görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının “Psikolojik Dayanıklılık” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Kısmen Katılmıyorum		Tamamen Katılmıyorum		Ort	Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Zor Zamanlardan Sonra Eski Halime Kolaylıkla Dönebilirim.	14	4,0	30	8,6	37	10,6	160	45,7	109	31,1	3,910	1,056
Stresli Bir Durum Yaşarken Zor Zamanlar Geçiririm.	13	3,7	52	14,9	41	11,7	160	45,7	84	24,0	3,710	1,099
Stres Verici Bir Olaydan Sonra Kendimi Toparlamam Uzun Zaman Sürmez.	11	3,1	50	14,3	50	14,3	141	40,3	98	28,0	3,760	1,105
Yaşadığım Kötü Bir Olayın Etkisini Azaltmam Uzun Zaman Alır.	40	11,4	117	33,4	55	15,7	90	25,7	48	13,7	2,970	1,265
Az Bir Çabayla Zor Durumların üstesinden Gelirim.	11	3,1	51	14,6	57	16,3	145	41,4	86	24,6	3,700	1,089
Yaşamımdaki Aksiliklerin üstesinden Gelmem Uzun Zaman Alır.	60	17,1	134	38,3	55	15,7	74	21,1	27	7,7	2,640	1,210

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının “*Psikolojik Dayanıklılık*” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“Zor Zamanlardan Sonra Eski Halime Kolaylıkla Dönebilirim.” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %4,0'ı (n=14) hiç katılmıyorum, %8,6'sı (n=30) katılmıyorum, %10,6'sı (n=37) kararsızım, %45,7'si (n=160) kısmen katılıyorum, %31,1'i (n=109) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “zor zamanlardan sonra eski halime kolaylıkla dönebilirim.” ifadesine (3,910 ± 1,056) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

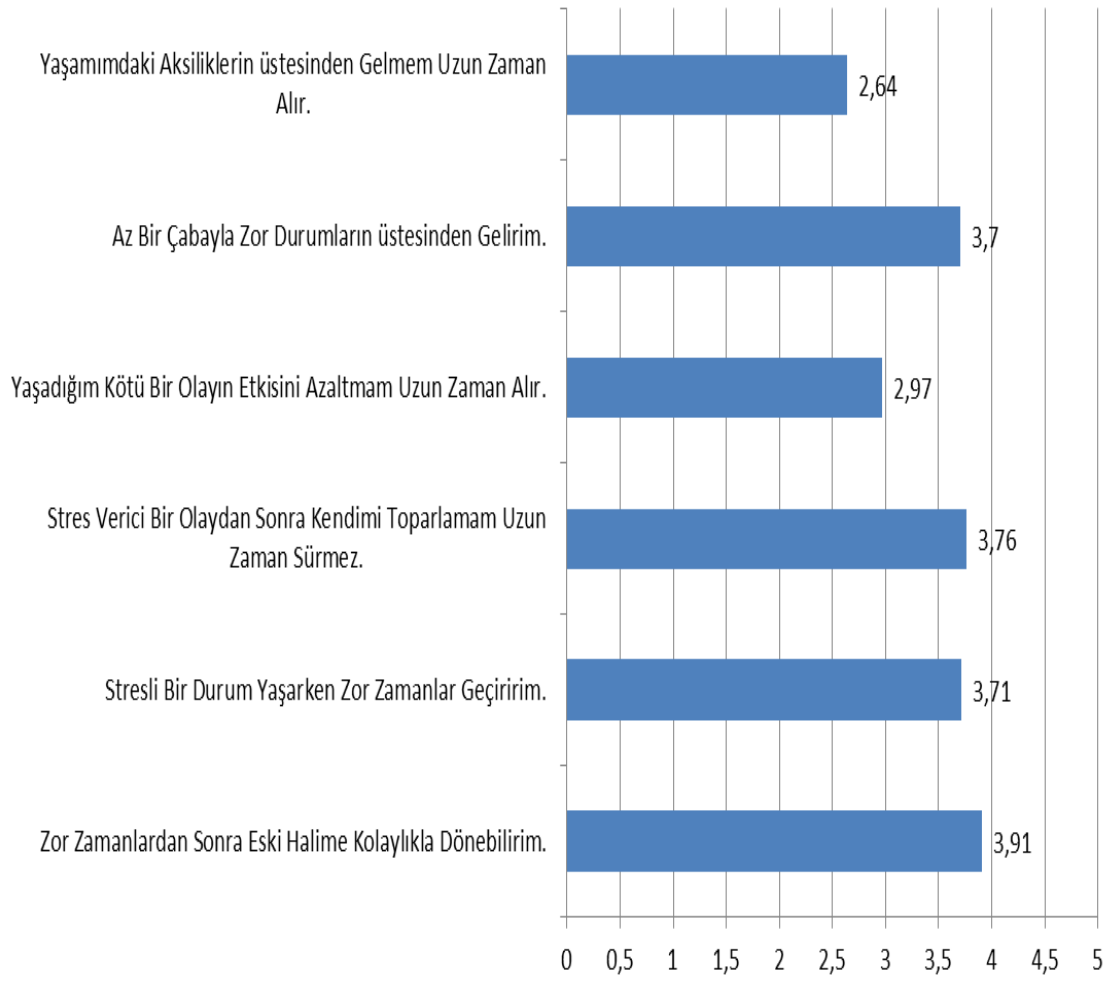
“Stresli Bir Durum Yaşarken Zor Zamanlar Geçiririm.” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %3,7'si (n=13) hiç katılmıyorum, %14,9'u (n=52) katılmıyorum, %11,7'si (n=41) kararsızım, %45,7'si (n=160) kısmen katılıyorum, %24,0'ı (n=84) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “stresli bir durum yaşarken zor zamanlar geçiririm.” ifadesine (3,710 ± 1,099) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Stres Verici Bir Olaydan Sonra Kendimi Toparlamam Uzun Zaman Sürmez.” İfadesine itfaiye çalışanlarının, %3,1'i (n=11) hiç katılmıyorum, %14,3'ü (n=50) katılmıyorum, %14,3'ü (n=50) kararsızım, %40,3'ü (n=141) kısmen katılıyorum, %28,0'ı (n=98) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “stres verici bir olaydan sonra kendimi toparlamam uzun zaman sürmez.” ifadesine (3,760 ± 1,105) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Yaşadığım Kötü Bir Olayın Etkisini Azaltmam Uzun Zaman Alır.” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %11,4'ü (n=40) hiç katılmıyorum, %33,4'ü (n=117) katılmıyorum, %15,7'si (n=55) kararsızım, %25,7'si (n=90) kısmen katılıyorum, %13,7'si (n=48) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “yaşadığım kötü bir olayın etkisini azaltmam uzun zaman alır.” ifadesine (2,970 ± 1,265) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Az Bir Çabayla Zor Durumların Üstesinden Gelirim.” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %3,1'i (n=11) hiç katılmıyorum, %14,6'sı (n=51) katılmıyorum, %16,3'ü (n=57) kararsızım, %41,4'ü (n=145) kısmen katılıyorum, %24,6'sı (n=86) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “az bir çabayla zor durumların üstesinden gelirim.” ifadesine (3,700 ± 1,089) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Yaşamımdaki Aksiliklerin üstesinden Gelmem Uzun Zaman Alır.” ifadesine itfaiye çalışanlarının, %17,1'i (n=60) hiç katılmıyorum, %38,3'ü (n=134) katılmıyorum, %15,7'si (n=55) kararsızım, %21,1'i (n=74) kısmen katılıyorum, %7,7'si (n=27) tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir. İtfaiye çalışanlarının “yaşamımdaki aksiliklerin üstesinden gelmem uzun zaman alır.” ifadesine ($2,640 \pm 1,210$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.



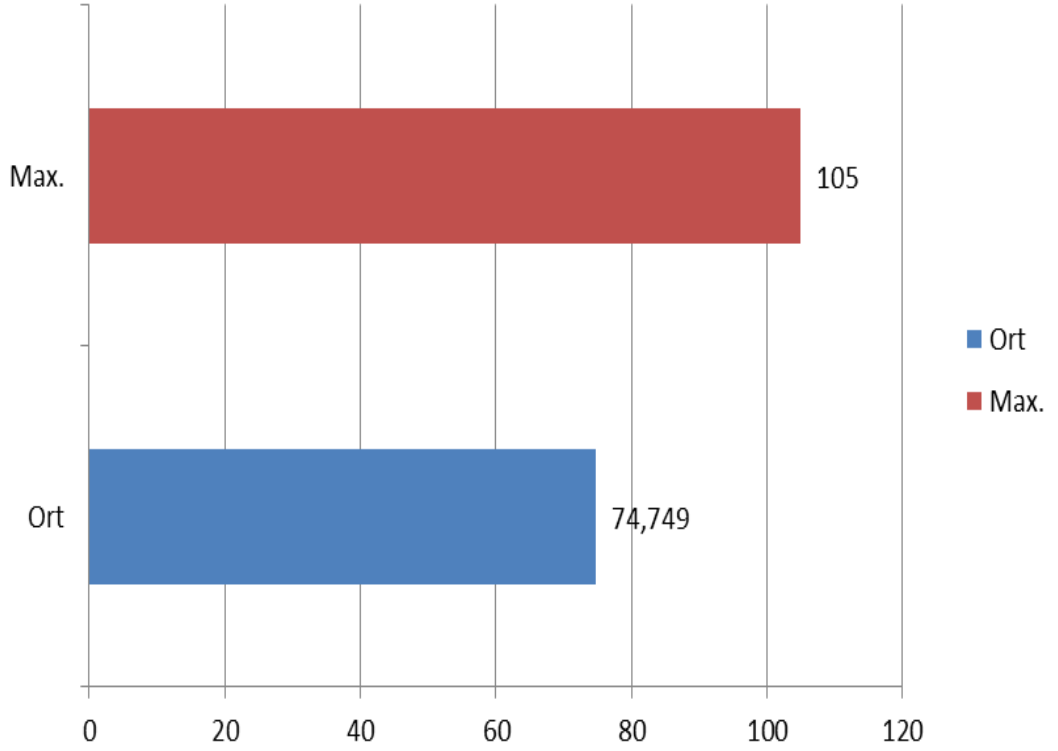
Şekil 10. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının “Psikolojik Dayanıklılık” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

4.4. Ölçeklere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Tablo 4. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyi Ortalaması

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Kendini Sabotaj Düzeyi	350	74,749	12,297	40,000	105,000

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeyi ortalamasının $(74,749 \pm 12,297)$ düzeyde olduğu görülmektedir.

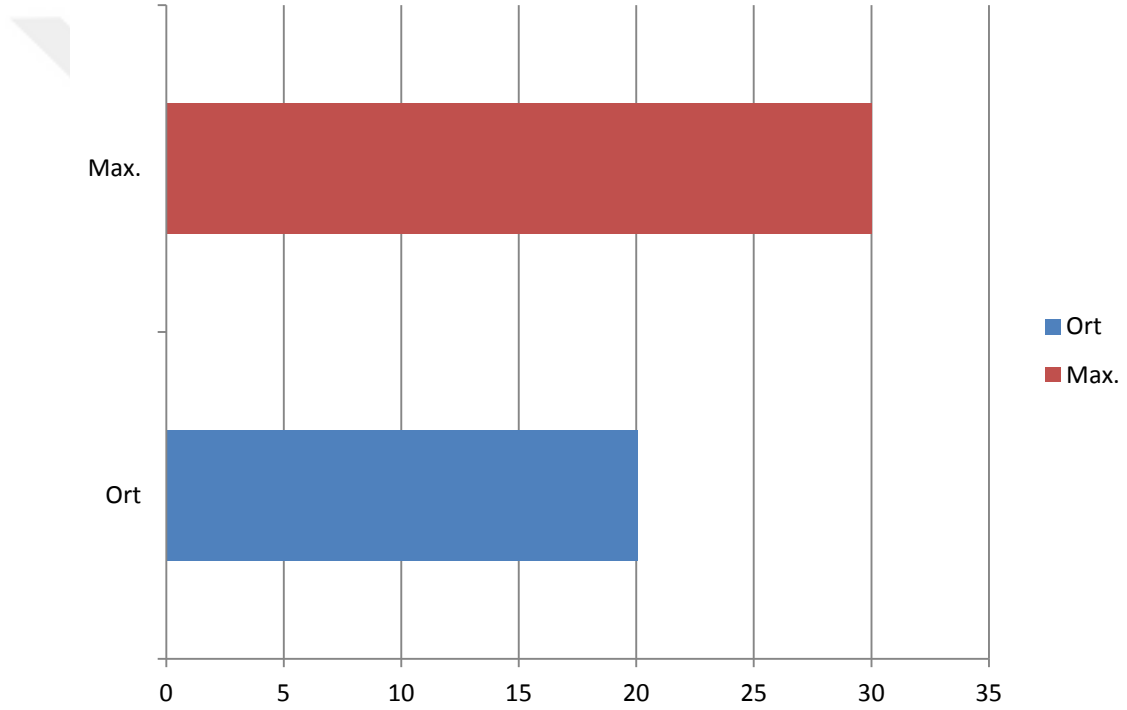


Şekil 11. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyi Ortalaması

Tablo 5. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Ortalaması

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi	350	20,046	4,033	8,000	30,000

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyi ortalamasının ($20,046 \pm 4,033$) düzeyde olduğu görülmektedir.



Şekil 12. Araştırmaya Katılan İtfaiye alışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Ortalaması

4.5. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablo 6. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Kendini Sabotaj Düzeyi	20-30	49	77,490	10,304	2,782	0,063
	31-40	211	73,545	12,569		
	41 Ve üstü	90	76,078	12,394		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının genel KSÖ puanları ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendini Sabotaj Düzeyi	Evli	281	74,772	12,330	0,073	0,942
	Bekar	69	74,652	12,253		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeyi puanları ortalamalarının medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Kendini Sabotaj Düzeyi	İlköğretim	29	79,276	10,964	1,494	0,216
	Ortaöğretim	206	74,500	12,479		
	Önlisans	36	74,528	13,255		
	Lisans	79	73,835	11,691		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının genel KSÖ puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Statüye Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Kendini Sabotaj Düzeyi	Memur	199	74,040	12,124	1,449	0,236
	İşçi	62	77,081	11,784		
	Sözleşmeli	89	74,708	12,952		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının genel KSÖ puanları ortalamalarının statüsü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 10. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Aylık Gelire Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendini Sabotaj Düzeyi	2001-3000 TL	125	75,088	12,814	0,384	0,701
	3001 TL Ve üzeri	225	74,560	12,025		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeyi puanları ortalamalarının aylık geliri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Meslekte Çalışma Süresine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Kendini Sabotaj Düzeyi	0-5 Yıl	25	75,440	9,657	0,874	0,480
	6-10 Yıl	189	73,773	12,937		
	11-15 Yıl	43	74,907	12,488		
	16-20 Yıl	59	75,864	11,334		
	21 Yıl Ve üzeri	34	77,529	11,732		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının genel KSÖ puanları ortalamalarının meslekte çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini

belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 12. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Mesleğinin Güç Bir Meslek Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendini Sabotaj Düzeyi	Evet	303	74,739	12,420	-0,036	0,971
	Hayır	47	74,809	11,600		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeyi puanları ortalamalarının mesleğinin güç bir meslek olduğunu düşünme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Mesleğinde Başarılı Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendini Sabotaj Düzeyi	Evet	334	74,602	12,139	-1,020	0,308
	Hayır	16	77,813	15,381		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeyi puanları ortalamalarının mesleğinde başarılı olduğunu düşünme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

4.6. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablo 14. Araştırmaya Katılan Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi	20-30	49	20,490	3,589	0,513	0,599
	31-40	211	20,062	4,391		
	41 Ve üstü	90	19,767	3,342		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının genel PDÖ puanları ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 15. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi	Evli	281	19,915	4,079	-1,228	0,220
	Bekar	69	20,580	3,825		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyi puanları ortalamalarının medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 16. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi	İlköğretim	29	18,759	2,984	2,398	0,068
	Ortaöğretim	206	20,092	4,234		
	Önlisans	36	21,361	4,593		
	Lisans	79	19,798	3,394		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının genel PDÖ puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 17. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Statüye Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi	Memur	199	20,055	4,137	1,095	0,336
	İşçi	62	19,452	3,439		
	Sözleşmeli	89	20,438	4,172		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının genel PDÖ puanları ortalamalarının statüsü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 18. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Aylık Gelire Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi	2001-3000 TL	125	20,216	4,229	0,588	0,557
	3001 TL Ve üzeri	225	19,951	3,927		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyi puanları ortalamalarının aylık geliri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 19. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Meslekte Çalışma Süresine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi	0-5 Yıl	25	19,520	5,042	0,962	0,429
	6-10 Yıl	189	20,376	4,234		
	11-15 Yıl	43	19,326	3,816		
	16-20 Yıl	59	19,610	3,509		
	21 Yıl Ve üzeri	34	20,265	3,058		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının genel PDÖ puanları ortalamalarının meslekte çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 20. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Mesleğinin Güç Bir Meslek Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi	Evet	303	19,894	4,094	-1,788	0,075
	Hayır	47	21,021	3,505		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyi puanları ortalamalarının mesleğinin güç bir meslek olduğunu düşünme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 21. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Mesleğinde Başarılı Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi	Evet	334	20,126	3,999	1,701	0,090
	Hayır	16	18,375	4,515		

Araştırmaya katılan itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyi puanları ortalamalarının mesleğinde başarılı olduğunu düşünme durumu değişkenine göre

anlamli bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

4.7. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Tablo 22. Araştırmaya Katılan İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

		Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi
Kendini Sabotaj Düzeyi	r	-0,313**
	p	0,000

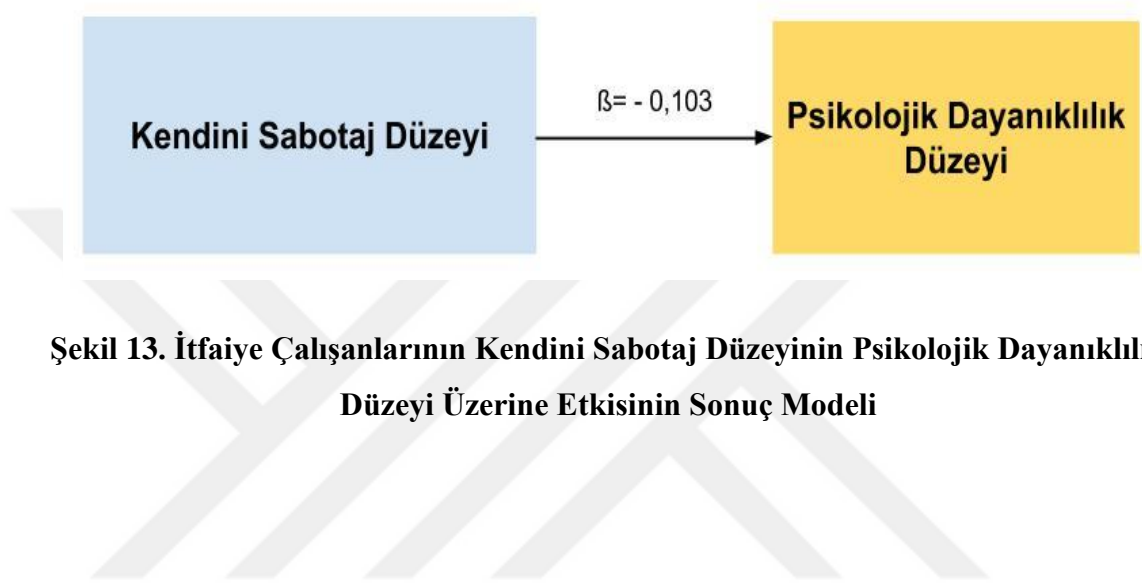
Kendini sabotaj düzeyi ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.313$; $p=0,000<0.05$). Buna göre kendini sabotaj düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi azalmaktadır.

4.8. İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Üzerine Etkisi

Tablo 23. İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R^2
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi	Sabit	27,709	21,903	0,000	37,689	0,000	0,095
	Kendini Sabotaj Düzeyi	-0,103	-6,139	0,000			

Kendini sabotaj düzeyi ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=37,689$; $p=0,000<0.05$). Psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirleyicisi olarak kendini sabotaj düzeyi değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,095$). İtfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeyi psikolojik dayanıklılık düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,103$).



Şekil 13. İtfaiye Çalışanlarının Kendini Sabotaj Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

İtfaiye çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesine yönelik tartışma ve sonuçlar:

Araştırmanın problem cümlesi olan itfaiye çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerini incelemesi, değerlendirmeye alınmıştır. İtfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarına ait ölçeğin ortalaması ve standart sapma değerlerine bakıldığında, genel olarak *psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek* olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Yurt içinde hiçbir çalışmada, itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

İlgili alan yazın dikkate alındığında, psikolojik dayanıklılık ile stres arasında anlamlı ilişkinin olduğu ifade edilmiştir. Nitekim, Garmezzy (1993) psikolojik dayanıklılığı; bireyin herhangi bir stresle karşı karşıya kalmasından hemen sonra stresle baş ederek eski haline dönebilme gücü olarak ifade etmiştir. Kılıç (2010), Tunalı (1996), Dalkıran (1993) itfaiye çalışanlarının birçok stresörlere maruz kaldıklarını yapmış oldukları araştırmalarda ortaya koymuşlardır. Yine benzer çalışmalarda itfaiyecilerin birçok travmaya tanıklık etmeleri neticesinde TSSB geliştirdikleri de alan yazısında ortaya konulmuştur. Alan yazında ısı ve stres arasında da anlamlı ilişki olduğu dikkate alındığında, itfaiye çalışanlarının yüksek ısıya maruz kalmaları, itfaiyecilerin stres düzeyinin yüksek olduğu beklentisini desteklemektedir.

Bütün bu faktörler itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerin düşük olması, beklentisini güçlendirmektedir. Moran ve Britton (1994) yaşanan travmatik olaylarda görev alan itfaiye çalışanlarının, bu türden görevde bulunmamış olanlara oranla daha farklı baş etme becerilerine sahip olmadıklarını ifade etmiş olması, yapılmış olan bu çalışmayı desteklemektedir. Fakat, Alvarez ve Hunt (2005) yapmış oldukları araştırmada sosyal destek, ve ıslah çalışmaları gibi psikolojik dayanıklılığın dış

koruyucu faktörlerinin itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilediğini ve yaşanan travmalarda daha az etkilendiklerini ifade etmişlerdir.

Giatras (2000) ise yapmış olduğu araştırmasında mesleki stres düzeyi yüksek olan itfaiye çalışanlarının, stresle baş etme becerilerine sahip olduklarını ve psikolojik dayanıklılıklarının buna bağlı olarak yeterli düzeyde olduğu sonucuna varmıştır. Bu da yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir.

İtfaiye çalışanlarının kendini sabotaja ait ölçeğin ortalaması ve standart sapma değerlerine bakıldığında *kendini sabotaj düzeylerinin düşük* olduğu sonucuna varılmıştır. Yine yurt içi hiçbir çalışmada itfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeylerinin incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

Berglas ve Jones (1978) kendini sabotaj ile belirsizlik, performans ve benlik saygısı arasında anlamlı bütünlük olduğunu ifade etmişlerdir. Alan yazına bakıldığında kendini sabotajı, Berglas ve Jones (1978) daha çok başarının belirsiz olduğu durumlarda öz-saygısı yüksek olanların kullandıklarını ifade etmişlerdir. Buna mukabil (Higgins ve Berglas, 1990; Richardson, 2007) başarısızlık durumunda yaşanacak kaygı düzeyinin yüksek olacağından öz-saygısı düşük olanların, benlik imajlarını koruma refleksiyle daha çok kullandıklarını saptamışlardır.

Alan yazında ifade edildiği üzere kendini sabotajda görevin önemli olması, görev-başarı ilişkisindeki belirsizlik gibi nedenler kendini sabotajın izlemsel (stratejik) olarak, birey tarafından benlik yapısını muhafaza etmek için kullanıldığı anlaşılmaktadır.

İtfaiye çalışanlarının görev ve faaliyet alanının çeşitliliği ve gidilen olayın türsel belirsizliği, görev- zaman ilişki belirsizliği, başarıya odaklanma, yüksek performans gösterme zorunluluğu ve en önemlisi insani yardım faaliyeti gösteren itfaiye çalışanlarında, görevin ehemmiyet derecesinin yüksek olması gibi nedenler itfaiyecilerin kendini sabotajı kullanma beklentisini düşürmektedir. Nitekim yapılan bu çalışmada itfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeylerinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

İtfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin; yaş, medeni durum, eğitim durumu, statü, gelir ve meslekte çalışma sürelerine ilişkin, anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili tartışma ve sonuçlar:

Birinci alt problemde itfaiye çalışanlarına, zor zamanlarda eski haline dönebilme, stresli bir durumda zor zamanlar geçirme, stres verici olay sonrası toparlanma süresi, yaşanan kötü olayın etkisinin atılma süresi, zor durumlar karşısında gösterilen çaba ve yaşamdaki aksiliklerin üstesinde gelme süresi şeklinde, Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen, ölçeğin orijinal formu (Akın, 2014 ve diğerleri) tarafından uyarlanan kısa psikolojik dayanıklılık soruları sorulmuştur.

- İtfaiye çalışanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür (Tablo 14). Sezgin (2012) öğretmenler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılıkların olmadığı sonucunu ulaştırmıştır. Böylelikle yapılan araştırmayı desteklemektedir.
- İtfaiye çalışanlarının, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile medeni durum arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan t-testi neticesinde, itfaiye çalışanlarının medeni durum ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (Tablo 15).
- İtfaiye çalışanlarının, eğitim durumu ile psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İlköğretim mezunu olanların ortaöğretim, ön lisans ve lisans mezunu olanlara oranla kısmi olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu fakat istatistiksel anlamda farklılığa neden olmadığı anlaşılmıştır (Tablo 16).
- İtfaiye çalışanlarının, statü değişkeni ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA), neticesinde işçi personelin, memur ve sözleşmeli olan personele oranla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu, fakat istatistiksel anlamda farklılığa neden olmadığı anlaşılmıştır (Tablo 17).
- İtfaiye çalışanlarının, gelir değişkeni ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan t-testi neticesinde anlamlı farklılıkların

olmadığı görülmüştür (Tablo 18). İtfaiye çalışanlarının gelir düzeylerinin birbirine yakın olmasının, anlamlı farklılığın ortaya çıkmamasında etkili olduğu söylenebilir.

- İtfaiye çalışanlarının, çalışma süreleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür (Tablo 19).

İtfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeylerinin; yaş, medeni durum, eğitim durumu, statü, gelir ve meslekte çalışma sürelerine ilişkin anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili tartışma ve sonuçlar:

İkinci alt problemde itfaiye çalışanlarına, işlerini erteleme, gösterilen performans düzeyi, içinde bulunulan şartları suçlama, kendini toparlayabilme, kaygı ve karamsarlık düzeyleri gibi, Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formu Akın, Abacı ve Akın (2010) tarafından uyarlanan kendini sabotaj soruları sorulmuştur.

- İtfaiye çalışanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, kendini sabotaj düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür (Tablo 6). Coşar'ın (2012) yapmış olduğu araştırmada da benzer sonuç ortaya çıkmıştır.
- İtfaiye çalışanlarının, kendini sabotaj düzeyleri ile medeni durum arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan t-testi neticesinde, itfaiye çalışanlarının medeni durum ile kendini sabotaj arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (Tablo 7). Coşar'da (2012) çalışmasında aynı sonuca ulaşılmıştır.
- İtfaiye çalışanlarının, eğitim durumu ile kendini sabotaj düzeyinin belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Analiz sonucunda kendini sabotaj düzeyinin en fazla ilköğretim mezunlarında en düşük ise lisans mezunlarında kullanıldığı, fakat istatistiksel anlamda farklılığa neden olmadığı anlaşılmıştır (Tablo 8). Coşar'da (2012) çalışmasında eğitim durumu arttıkça kendini sabotajda düşüş olduğunu ortaya koymuştur. Bu anlamda yapılan çalışmayı kısmi olarak desteklemektedir.

- İtfaiye çalışanlarının, statü değişkeni kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA), neticesinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (Tablo 9).
- İtfaiye çalışanlarının, gelir değişkeni ile kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan t-testi neticesinde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür (Tablo 10). İtfaiye çalışanlarının gelir düzeylerinin birbirine yakın olmasının, anlamlı farklılığın ortaya çıkmamasında etkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda Coşar (2012) bireyde gelir düzeyi arttıkça kendini sabotaj düzeyinde düşüş olduğunu yapmış olduğu araştırmasında ortaya koymuştur. Anlı (2011) ise araştırmasında kendini sabotaj ile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılıkların olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Böylece kendini sabotaj ile gelir düzeyi arasında, yapılan araştırmalarda farklılıkların olduğu görülmektedir.
- İtfaiye çalışanlarının, çalışma süreleri ile kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür (Tablo 11).

Psikolojik dayanıklılıkla, kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar:

Araştırmanın üçüncü ve en önemli alt problemi *kendini sabotaj ve psikolojik dayanıklılık* ilişkisine bakıldığında, kendini sabotaj düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinde azalma olduğu, dolayısıyla kendini sabotaj ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif anlamlı ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Alan yazına bakıldığında kendini sabotajın kullanılmasını gerektiren en önemli gerekçe olarak benlik saygısını koruma çabası olduğu görülmektedir. Yine alan yazına bakıldığında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin benlik saygısının yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda kendini sabotajın, psikolojik dayanıklılık düzeyinde etkide bulunması araştırmayı anlamlı kılmıştır.

Böylelikle araştırmanın iki ana değişkenin bir birine etkisi ilk olarak, yurt içi çalışmada test edilerek bilim literatürüne sunulmuştur.

İtfaiye çalışanlarının, mesleklerini güç bir meslek olarak algılama düzeyi ve meslekte başarılı olma algılarına ilişkin tartışma ve sonuçlar:

Araştırmanın dördüncü alt problem sorusu olan itfaiye çalışanlarının, mesleği güç bir meslek olarak algılama ve meslekte başarılı olma algılarını test etmek için t-testi kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeyleriyle farklı iki değişken arasında anlamlı farklılıkları olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada psikolojik dayanıklılık ölçek ifadelerine yakın bir soru olduğu düşünülen ve araştırmacı tarafından eklenen, itfaiyeciliğin güç bir meslek olarak algılama sorusuna katılımcıların hemen hepsine yakınının mesleğin güç bir meslek olduğu yönünde beyanda bulunulmuştur (Tablo 20). Genel olarak itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek çıktığı bulgularla ile mesleğin güç bir meslek olma algısının yüksek çıkması, itfaiyecilerin stres ile etkin şekilde mücadele ettiklerini bu da itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Yine araştırmada kendini sabotaj ölçek ifadelerine yakın bir soru olduğu düşünülen ve araştırmacı tarafından eklenen, itfaiyecilik mesleğinde başarılı olma algısı sorusuna, katılımcıların hemen hepsine yakını meslekte başarılı oldukları yönünde beyanda bulunmuşlardır (Tablo 12). Genel olarak itfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeylerinin düşük çıktığı bulgularla ile meslekte başarılı olma algısının yüksek çıkması, itfaiyecilerin çalışmalarında gerekli performansı gösterdikleri ve bunun neticesinde kendini sabotajı kullanma düzeylerinin düşük olması bununla açıklanabilir.

Bütün bu genel değerlendirmelere bakıldığında itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarının yeterli düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle itfaiye mesleğinin stresli, tehlikeli ve en riskli meslekler grubunda yer alması ve buna mukabil fiziksel efor gerektiren en tehlikeli sivil meslek olduğu yapılan çalışmalarda ve alan yazında ifade edilmiştir. Yine kendini sabotaj bağlamında değerlendirmeye alınan itfaiye çalışanlarında mesleklerinde yeteri kadar performans gösterdikleri ortaya çıkmıştır.

Fiziksel aktivitenin yoğun olarak kullanıldığı itfaiye mesleğinde, fizyolojik stresin etkisi göz önünde bulundurulduğunda ve alan yazında da ifade edildiği üzere fiziksel stresin, psikolojik strese pozitif anlamda olumsuz katkı sağladığı da

bilinmektedir. Bütün bu olumsuzluklara rağmen itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve kendine sabotaj düzeylerinin yeterli düzeyde olmasının açıklayıcısı olarak, İstanbul itfaiyesi çalışanlarının mesleklerinde profesyonel tutum geliştirdiklerini gösterir nitelikte olduğu söylenebilir.



5.2. ÖNERİLER

5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Araştırmada itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeyleri farklı değişkenler açısından incelemeye alınmış; itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarının genel yeterlilikte olduğu fakat psikolojik dayanıklılıklarına hangi faktörlerin tam olarak etki ettiğinin belirlenmesi noktasında stres, anksiyete gibi testlerin itfaiye çalışanlarına uygulanması araştırmayı daha anlaşılır kılacağı düşünülmektedir. Aynı şekilde itfaiye çalışanlarının genel olarak kendini sabotaj düzeylerinin istenilen düzeyde olduğu, fakat kendini sabotaj düzeylerine de neyin etki ettiği tam olarak belirlenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda itfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerine etki eden faktörlerin belirlenmesinin yanında; bireysel anlamda psikolojik dayanıklılığı düşük olan ve kendini sabotaj düzeyleri yüksek olan itfaiye çalışanlarının belirlenmesi amacıyla anket ve testler düzenlenmesi ve gerektiği durumlarda bireysel ve grup psikolojik danışmanlık programları, seminerler ve eğitimler düzenlenebilir.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili, yurt içi çalışmaların daha çok ergenler ve öğrencilerle sınırlı olduğu; kendini sabotajın ise yurt içi çalışmalarda sınırlı sayıda olması, bu araştırmanın itfaiye ve benzeri türevleri için tek başına yeterli düzeyde olmadığını göstermektedir. Kendini sabotaj ve psikolojik dayanıklılık arasındaki anlamlılığın daha net ortaya konması için bu çalışmanın daha geniş örneklem grubunda temsil edilmesi ayrıca düşünülebilir. Özellikle çalışmaların ulusal literatür anlamında zayıf olduğu kendini sabotajın, daha iyi anlaşılması ve psikolojik dayanıklılığında önemli olduğu meslek gruplarının çalışma grubu olarak değerlendirmeye alınması sağlanabilir.

Netice olarak itfaiye çalışanlarının, psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerine ilişkin somut ve önemli bulguların ortaya çıktığı, böylelikle psikoloji disiplini içerisinde önemli boşluğu dolduracağına inanılmaktadır.

5.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

İleride yapılacak çalışmalara yönelik öneriler maddeler halinde sunulmuştur.

- İtfaiye çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarına yönelik etki ettiği düşünülen pozitif psikoloji kapsamında; yaşamda anlam, psikolojik iyi olma, pozitif algı, pro-aktif kişilik özelliği, kararlılık, öğrenilmiş güçlülük gibi araştırmalar yapılarak literatüre kazandırılabilir.
- İtfaiye çalışanlarının kendini sabotaj düzeylerine yönelik etki ettiği düşünülen benlik psikolojisi kapsamında; öz-güven, öz-duyarlık, öz-yeterlilik, öz-düşünce, mükemmeliyetçilik gibi değişkenlere yönelik testler, anketler düzenlenerek literatüre dahil edilebilir.
- Psikolojik dayanıklılığa bire bir etki ettiği bilinen stres düzeylerinin ölçülmesi, ve buna ek olarak travma tanıklığı sonrası nasıl eski hallerine dönebildikleri, dolayısıyla stresle baş etme deneyimlerinin araştırılması üzerine çalışmalar yapılabilir.
- Özellikle itfaiyecilerin olayın ciddiyeti ve zorluğu karşısında zaman zaman yaşadıkları korku, tehlike risk algısı ve yaşanan durumsal anksiyetenin kalp sağlıklarına etkisi araştırılabilir.
- Psikoloji disiplini içerisinde, yurtiçi çalışmalarda ihmal edildiği düşünülen itfaiye ve diğer insani yardım çalışanlarına yönelik çalışmaların sıklaştırılması noktasında çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abacı, R. ve Akın, A. (2011). Kendini Sabotaj: *İnsanoğlunun Sınırlı Doğasının Bir Sonucu*. Ankara: Pegem Akademi.
- Adler, A. (1929). *Problems of Neurosis: A Book of Case Histories*. London: Kegan, Paul, Trench, Truebner.
- Akın, A. (ed.), (2013). *Güncel Psikolojik Kavramlar 1 Pozitif Psikoloji*. İstanbul Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları. 242-247.
- Akın, A. (ed.), (2013). *Güncel Psikolojik Kavramlar 2 Benlik*. İstanbul. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları. 106-167.
- Akın, A. (ed.), (2015). *Psikolojide Kullanılan Güncel Ölçme Araçları 2. Cilt*. Nobel Akademik Yayınları. İstanbul.
- Akın, A., Abacı, R., ve Akın, Ü. (2010, Nisan). Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *16. Ulusal Psikoloji Kongresi*, 14-17 Nisan, Mersin.
- Akın, A., Sahraç, Ü., Turan, M. E., Akın, Ü., Kaya, M., ve Ercengiz, M. (2014). Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirliği. *III. Sakarya Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 12 Haziran, Sakarya.
- Alvarez, J. ve Hunt, M. (2005). Risk and Resilience in Canine Search and Rescue Handlers After. *Journal of Traumatic Stress*. 18(5). 497–505.
- Anlı, G. (2011). *Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Anthony, E. J. ve Cohler, B. (1987). *The Invulnerable Child*. New York: Guilford.
- Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H. (1985). Self- Handicapping. In J. H. Harvey ve G. Weary (Eds), *Attribution Basic Issues and Applications* (169-202). New York: Academic Press.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational Determinants of Risk Taking Behavior. *Psychological Review*, 65. 259-373.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Hoeksem, S. N. (2002). Psikolojiye Giriş.(Çev. Y. Alogan). Ankara. Arkadaş Yayınevi.
- Aslanoğlu, Birgül. (2010). *İtfaiyecilerin Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Belirlenmesi*.Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.

- Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı İlişkisinde Genel ve Performans Benlik Saygısının Rolü, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 2010, 159-170.
- Bank, J. K. ve Gannon, L. R. (1988). The Influence of Hardiness on The Relationship Between Stressors and Psychosomatic Symptomatology. *American Journal of Community Psychology*. 16(1). 25-37.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetiskinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2),104-116.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem Threat,Self-Regulatory Breakdown, and Emotional Distress As Factors in Self-Defeating Behavior. *Review of General Psychology*, 1, 145-174.
- Benard, B. (2004). *Resiliency What We Learned. San Francisco: WeestEd.*
- Berglas, S. ve Jones. E. E. (1978). Drug Choice As A Self-Handicapping Strategy İn Response To Non-Contingent Success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417.
- Berkdemir, C. (2012). *İtfaiye Teşkilatlarının Yangınla Mücadelesinde Stratejik Yönetim*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Braginski, B. M., Groose, M. ve Ring, K. (1966). Controlling Outcomes Through Impression Management: An Experimental Study of Manipulative Tactics of Mental Patients. *Journal of Consulting Psychology*. 30, 295-300.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara. Bilim ve Sanat Yayınları. S. 677.
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). Anormal Psikoloji. (Çev. O. Gündüz). Kaknüs Yayınları. İstanbul.
- Cencirulo, R. S. (2001). *The Relationship Between Hardiness and Job Satisfaction İn Elementary School Teachers*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of La Sierra.
- Coşar, S. (2012). *Çalışanların Tükenmişlik Düzeyleri İle Kendini Engelleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Dalkıran, M. (1993). *İtfaiye Mesleğinden Kaynaklanan Gerilim Nedenleri, Önlemleri. İstanbul İline Yönelik Bir Araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Drexler, L. P., Ahrens, A. H. ve Haaga, D. A. (1995). The Affective Consequences of Self-Handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*. 10, 861-870.

- Durak, M. (2002). *Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Duruduygu, M., Aker, A.T ve Acicbe, O. (2003). İzmit Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Çalışanlarında Ruhsal Travma ve Etkileri. 39. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Poster Bildiri*, Antalya.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Erdoğan, Ş. ve Sekmen, A. (2008). *İtfaiye Teşkilatı Hizmet Klavuzu*. İstanbul, 17-21.
- Ergün, O. F. (2012). *Türkiye’de Büyük Ve Küçük İtfaiye Örneklerinde Müdahale Biriminde Çalışan İtfaiyecilerin İş Kazası Geçirme Durumları, Çalışma Şartları ve Mesleki Memnuniyetleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Feick, D. ve Rhodewalt, F. (1997). The Double-Edged Sword of Self-Handicapping: Discounting, Augmentation, and The Protection and Enhancement of Self-Esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147-163.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-Handicapping By Procrastinators: Predicting Self-Esteem, Social-Esteem, Or Both? *Journal of Research in Personality*, 25, 245-261.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Fullerton, C. S. ve Ursano, R. (2004). Acute Stress Disorder, Posttraumatic Stress Disorder, and Depression in Disaster or Rescue Workers. *Journal Psychiatry*; 161:1370–1376.
- Garmezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Gentry, W. D. ve Kobasa, S. C. (1984). Social and Psychological Resources Mediating Stress İllness Relationships in Humans. In W. D. Gentry (Eds.), *Handbook of Behavioral Medicine* . 87-116. New York: Guilford Press.
- Giatras, D. C. (2000). *Personality Hardiness: A Predictor Of Occupational Stress And Job Satisfaction Among California Fire Service Personnel*.Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. University of California.
- Gizir, C. A. (2004). *Academic Resilience: An Investigation of Protective Factors Contributing To The Academic Achievement of Eight Grade Students İn Poverty*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26, 87-99.

- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk PDR Dergisi*, 28, 113-128.
- Gökmen, B. (2014). *Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39 (2). 45-74.
- Haslam, C. ve Mallon, K. (2003). A Preliminary Investigation of Posttraumatic Stress Symptoms Among Firefighters. *Work and Stress*. 17, 277–285.
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley.
- Higgins, R. L. (1990). Self-Handicapping: Historical Roots and Contemporary Branches. (Ed. R. L. Higgins, C. R. Snyder ve S. Berglas), *Self-Handicapping: The Paradox That Isn't* (1-35). New York: Plenum Press.
- Higgins, R. L. ve Berglas, S. (1990). The Maintenance and Treatment of Self-Handicapping: From Risk-Taking To Face-Saving and Back. (Ed. R. L. Higgins, C. R. Snyder ve S. Berglas), *Self-Handicapping: The Paradox That Isn't* (187-238). New York: Plenum Press.
- Hirt, E. R. , Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. (1991). Self-Reported Versus Behavioral Self-Handicapping: Empirical Evidence For A Theoretical Distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61(6), 981-991.
- Hirt, E. R., Mccrea, S. ve Boris, H. (2003). I Know You Self-Handicapped Last Exam: Gender Differences İn Reactions To Self-Handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84, 177-193.
- <http://fotogaleri.haberler.com/istanbul-da-2-itfaiyeci-sehit-oldu/> Erişim Tarihi: 10/10/2015
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=%C4%B0TFA%C4%B0YE Erişim Tarihi: 18/09/2015
- <http://itfaiye.ibb.gov.tr/tr/tarihce.html> Erişim Tarihi: 08/07/2015
- <http://itfaiye.ibb.gov.tr/tr/> Erişim Tarihi: 05/07/2015
- http://galeri8.uludagsozluk.com/403/sevgi_690165.jpg Erişim Tarihi: 02/12/2015
- <https://www.youtube.com/watch?v=R8IIRQEklnY> Erişim Tarihi: 02/12/ 2015

<http://www.akfikir.com/itfaiye-erinin-hayat-kurtarma-mucadelesi-p8-aid,14.html> Erişim Tarihi: 02/12/2015

- Javanmard, G. H. (2013). Religious Beliefs and Resilience in Academic Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 84, 744-748.
- Johnson, J. L. ve Bloom, M. (1995). An Analysis of The Contribution of The Five Factors of Personality To Variance İn Academic Procrastination. *Personality and Individual Differences*. 18, 127-133.
- Jones, E. E. ve Berglas, S. (1978). Control of Attributions About The Self Through Self-Handicapping Strategies: The Appeal of Alcohol and The Role of Underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Jones, E. E. ve Rhodewalt, F. (1982). *The Self-Handicapping Scale*. Utah Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Salt Lake City.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Ankara: Asil Yayın Dağıtım. S.116.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an Understanding of Resilience: A Critical Review of Definitions and Models. In M. D. Glantz, J. L. Johnson, (Eds.). *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (17-83). New York: Kluwer Academic Publishers.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk PDR Dergisi*, 26, 129-142.
- Kararımk, Ö. ve Çetinkaya, R. S. (2009). Deprem Deneyimini Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Sempozyumunda Sunuldu*. İzmir.
- Kararımk, Ö. ve Siviş-Çetinkaya R. (2009). Benlik Saygısının ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Bir Model Test Etme Çalışması. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri*: 1-3 Mart 2009, İzmir.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları, S.77.
- Karavardar, G. (2010). Psikolojik Yıldırma İle Bazı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Yeni Dünya Bilimler Akademisi e-Dergisi*. 5, 3.
- Kelley, H. H. (1971). *Attributions in Social Interaction*. Morristown, N. J.: General Learning.
- Kılıç, A. (2010). *Ateşi Tutan Eller- Ateş Kahramanları*. İstanbul. Teknik Yayıncılık.
- Klag, S. ve Bradley, G. (2004). The Role of Hardiness in Stress and İllness: An Exploration of The Effect of Negative Affectivity and Gender. *British Journal of Health Psychology*. 9, . 137-161.

- Kobasa, S. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37. 1-11.
- Kobasa, S. (1982). Commitment and Coping In Stress Resistance Among Lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42(4). 707-717.
- Kolditz, T. A. ve Arkin, R.M. (1982). An Impression Management Interpretation of The Self-Handicapping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 492-502.
- Korkut, F. (2007). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma* (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Minds and Hearts Well*. Corwin Press, Inc. California.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, ve Coping*. New York: Springer.
- Leary, M. R. ve Sheppard, J. A. (1986). Behavioral Self-Handicaps Versus Self-Reported Self-Handicaps: A Conceptual Note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1265-1268.
- Luthans, F. (2002a). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychologic Alstr Engths. *Academy of Management Executive*. 16, (1), 57-72.
- Luthans, F. (2002b). The Need For and Meaning of Positive Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior*. 23, 695-706.
- Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and Competence: A Review of Research on Resilience In Childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*. 61, 6-22.
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications For Interventions and Social Policies. *Developmental and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 44(3). 279-298.
- Maddi, S. R. ve Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 63(2). 265-274.
- Masten, A. S. (1994). *Resilience In Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity*, In M. C. Wang, ve G. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience In Inner-City America: Challenges and Prospects*, (3-25). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience In Development. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.). *The Hadbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.

- Mccrea, S. M. ve Hirt, E. R. (2001). The Role of Ability Judgments İn Self-Handicapping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1378-1389.
- Mccrea, S. M., Hirt, E. R., ve Milner, B. J. (2007). She Works Hard For The Money: Valuing Effort Underlies Gender Differences İn Behavioral Self-Handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 292-311.
- Mikiluncer, M. Florian, V. ve Weller, A. (1993). Attachment Styles, Coping Strategies, and Posttraumatic Psychological Distress: The İmpact of The Gulf War İn Israel. *Journal of Personality ans Social Psychology*, 64(5), 817-826.
- Moran, C. ve Britton, N. R. (1994). Emergency Work Experience and Reactions To Traumatic İncidents. *Journal of Traumatic Stress*, 7, 575-585.
- Morrissey, C. ve Hannah, T. E. (2001). Measurement of Psychological Hardiness İn Adolescents. *Journal of Genetic Psychology*. 148(3), 393.
- Newman, R. (2005). APA's Resilience İnitative. *Professional Psychology: Research And Practice*, 36(3), 227-229.
- Organista, P. B. ve Miranda, J. (1991). Psychosomatic Symptoms İn Medical Outpatients: An İntestigation of Self-Handicapping Theory. *Health Psychology*, 10, 427-431.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, 29-30 Mart, Ankara.
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları Bosanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Özdamar, K. (2004). *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi*. Eskişehir, Kaan Kitabevi.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-Handicappers: Individual Differences İn The Preference For Anticipatory Self-Protective Acts. In R. L. Higgins, C. R. Snyder ve S. Berglas (Eds.). *Self-Handicapping: The Paradox That Isn't* (s. 69-106). New York: Plenum Press.
- Rhodewalt, F. ve Vohs, K. (2005). Defensive Strategies, Motivation, and The Self: A Self-Regulatory Process View. In A. J. Elliot ve C.S. Dweck (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation* (548-565). New Guilford Press.
- Richardson, E. D. (2007). *Self-Efficacy and Self-Handicapping: A Cross-Cultural Comparison Between Adolescents İn The Bahamas and The United States*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Roosevelt University: ABD.
- Romano, J. L. ve Hage S. M. (2000). Prevention and counseling psychology revitalizing commitments for the 21st century. *The counseling psychologist*, 28 (6), 733-763.

- Sarioğlu, A. F. (2011). *Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimi İle Mükemmelliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 20(2), 489-502.
- Silliman, B. (2004). Concept Development of Family Resilience: A Study of Korean Families With A Chronically İll Child. *Journal of Clinical Nursing*, 13 (5), 636-645.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Smith, D. S. ve Strube, M. J. (1991). Self-Protective Tendencies As Moderators of Self-Handicapping Impressions. *Basic Applied Social Psychology*, 12(1), 63-80.
- Smith, T. W, Snyder, C. R. ve Handelsman, M. M. (1982). On The Self-Serving Function of An Academic Wooden Leg: Test Anxiety As A Self-Handicapping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (2), 314-321.
- Smith, T. W, Snyder, C.R., ve Perkins, S. C. (1983). The Self-Serving Function of Hypochondriacal Complaints Physical Symptoms As Self-Handicapping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (4), 787-797.
- Snyder, C. R. (1990). Self-Handicapping Processes and Sequelae: On The Taking of A Psychological Dive. R. L. Higgins, C. R. Snyder, ve S. Berglas (Eds), *Self-Handicapping: The Paradox That Isn't* (107-150). New York: Plenum Press.
- Snyder, C. R. ve Smith, T. W.(1982). Symptoms As Self-Handicapping Strategies: The Virtues of Old Wine İn A New Bottle. In G. Weary ve H. L. Mirels (Eds.), *Integrations of Clinical and Social Psychology* (s. 104-127). New York: Oxford University Press.
- Ssenyonga, J., Owens, V. ve Olema, D. K. (2013). Posttraumatic Growth, Resilience, and Posttraumatic Stress Disorder (ptsd) Among Refugees. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 144-148.
- Steel, P. (2002). *The Measurement and Nature of Procrastination*. Yayınlanmamış doktora tezi. Universty of Minnesota: ABD.
- Şavur, E. (2012). *İnsani Yardım Çalışanlarının Yardım Arama Davranışına İlişkin Bir İnceleme: Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Algısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

- Taşgın, E. V. ve Çetin F. Ç. (2006). Ergenlerde Major Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- Taşkın, H. (2012). *Afet ve Acil Durumu Yönetiminde İtfaiyenin Rolü ve Yeri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26: 77-86.
- Tice, D. M. (1991). Esteem Protection Or Enhancement? Self-Handicapping Motives and Attributions Differ By Trait Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.
- Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stres, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Tice, D. M. (2007). Self handicapping. In F. B. Roy, ve D. V. Kathleen (Eds.), *Encyclopedia of social psychology*. 830-831. California: Sage.
- Tunalı, L. (1996). *İtfaiye Çalışanlarının Sağlık Sorunları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Urdan, T. ve Midgley, C. (2001). Academic Self-Handicapping: What We Know, What More There Is To Learn? *Educational Psychology Review*, 13(2), 115-138.
- Üzbe, N. (2013). *Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı ve Akademik Başarının Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Weary, G. ve Williams, J. P. (1990). Depressive Self-Presentation: Beyond Self-Handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58(5), 892-898.
- Weiss, M. J. (2002). Hardiness and Social Support as Predictors of Stress in Mothers of Typical Children, Children With Autism, and Children With Mental Retardation. *The National Autistic Society*.
- Velyvis, V. (1995). *Perfectionism, Depression, and Psychosomatic Self-Reports: The Moderating Effects of Self-Handicapping and Locus of Control*. Yayınlanmamış mastır tezi. York University: York.
- Yıldırım, K. P. (2014). *Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.

Zuckerman, M., Kieffer, S. C. ve Knee, C. R. (1998). Consequences of Self-Handicapping: Effects On Coping, Academic Performance and Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628.

Zuckerman, M. ve Tsai, F.(2005). Cost of Self-Handicapping. *Journal of Personality*. 73, 411-442.

21.10.2006 tarih ve 26326 sayılı Resmi Gazetede Yayımlanan Belediye İtfaiye Yönetmeliği. 26.11.2015, okundu.



EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı;

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar bilimsel bir araştırmada kullanılacak ve **kesinlikle gizli tutulacaktır**. Verilerin çözümlenmesi toplu halde yapılacağı için **isim belirtmenize gerek yoktur**. Soruları içtenlikle cevaplamanız, sonuçların güvenilirliği açısından önemlidir. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit ederek **katkılarınız için teşekkür ederim**.

Metin ZAFER

Yaşınız: : a) 20-30 b) 31-40 c) 41-50 d) 51 ve üstü

Medeni durumunuz: a) Evli b) Bekar

Eğitim Durumunuz: a) İlköğretim b) Ortaöğretim c) Lise d) Ön lisans e) Lisans f) Lisansüstü

Statünüz: a) Memur b) İşçi c) Sözleşmeli

Aylık geliriniz: a) 1000TL-2000TL b) 2001TL-3000TL c) 3001TL-4000TL d) 4001TL-5000TL e) 5001 Ve Üzeri

Meslekte Çalışma Süreniz: a) 0-5 b) 6-10 c) 11-15 d) 16-20 e) 21 yıl ve üzeri

Diğer Değişkenler:

1. Mesleğinizin güç bir meslek olduğunu düşünüyor musunuz? a) Evet b) Hayır

2. Mesleğinizde başarılı olduğunuzu düşünüyor musunuz? a) Evet b) Hayır

EK- 2 KISA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi işyerinizdeki durumunuz açısından değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Kısmen katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.						
1	Zor zamanlardan sonra eski haline kolaylıkla dönebilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli bir durum yaşarken zor zamanlar geçiririm.	1	2	3	4	5
3	Stres verici bir olaydan sonra kendimi toparlamam uzun sürmez.	1	2	3	4	5
4	Yaşadığım kötü bir olayın etkisini atlatmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
5	Az bir çabayla zor durumların üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5
6	Yaşamımdaki aksiliklerin üstesinden gelmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

EK-3 KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka **TEK** yanıt veriniz ve kesinlikle **BOŞ** bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
5	Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6	Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6

7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5	6
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5	6
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.	1	2	3	4	5	6
10	Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
11	Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.	1	2	3	4	5	6
12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
13	Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.	1	2	3	4	5	6
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.	1	2	3	4	5	6
16	Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.	1	2	3	4	5	6

17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.	1	2	3	4	5	6
18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
19	Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
20	Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.	1	2	3	4	5	6
21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.	1	2	3	4	5	6
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6

EK-4 KURUM ARAŞTIRMA İZİNİ



T.C.
İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI
İtfaiye Daire Başkanlığı
Anadolu Yakası İtfaiye Müdürlüğü



Sayı : 37042652-929-1984
Konu : Metin ZAFER'in
Anket Çalışması

09/04/2015

YENİDOĞAN GRUP AMİRLİĞİNE

İlgi : Metin ZAFER'in 01/04/2015 tarihli ve 359411-8110 sayıda kayıtlı dilekçesi.

Grup Amirliğinizde 40060 sicil no.su ile görev yapmakta olan Metin ZAFER'in, Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Bölümündeki yüksek lisans tezini itfaiye ile ilgili yapacağı ve bu kapsamda itfaiye çalışanlarına anket yapma talebi, ilgi sayıda kayıtlı yazı içeriğinde belirtilmektedir.

Adı geçen personelimizin talebi tarafımızca uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Mehmet Emin KOÇAN
Anadolu Yakası İtfaiye Müdürü

İTFAYE DAİRE BAŞKANLIĞI	
Anadolu Yakası	
İtfaiye Müdürlüğü	
Yenidoğan Bölge Grup Amirliği	
Kayıt No	147
Tarih	15-04-2015
Eki	

Anadolu Yakası İtfaiye Müdürlüğü
Aziz Mahmut Hüdai Mah. Sumbülzade Sk. No: 42 Üsküdar/İSTANBUL
Telefon: +90 (216) 553 72 40 • Faks: +90 (216) 553 72 49
e-posta: anadoluitfaiye@ibb.gov.tr • e-posta: recep.duru@ibb.gov.tr • Elektronik A: www.ibb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Recep Erdoğan DURU
İdari İşler Memuru
Dahili: 8537

ÖZGEÇMİŞ

Metin ZAFER, 1981 yılında Elazığ'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Malatya'da tamamladı. Lisans öğrenimini 2013 yılında Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi, Sosyoloji bölümünde tamamladı. Yüksek lisans öğrenimine 2014 yılında Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalında başladı.

2007 yılından beri İstanbul itfaiyesinin bir çalışanı olarak görev yapmaktadır.

E - posta: metinzafer2344@gmail.com

