

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**SİGORTA SEKTÖRÜNDE ÇALIŞAN KİŞİLERİN
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
VE STRESLE BAŞETME STRATEJİLERİNİN
BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sevgül KÜÇÜKTATLIDİL

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

HAZİRAN – 2016

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

SİGORTA SEKTÖRÜNDE ÇALIŞAN KİŞİLERİN
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
VE STRESLE BAŞETME STRATEJİLERİNİN
BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sevgül KÜÇÜKTATLIDİL

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez/...../201.. tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Prof. Dr. Ervin Akca		Bazandı
Yrd. Doç. Dr. İsmail Pando		Bazandı
Yrd. Doç. Dr. Seray Yıldırım		Bazandı

BEYAN

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

Sevgül KÜÇÜKTATLIDİL

20.06.2016



ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı titizlikle takip eden danışmanım Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ'a değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Bu vesile ile tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen meslektaşım Arzu GÜNER ve Güllü MURATBEYOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim annem ve babam'a tez hazırlama sürecinde beni yüreklendiren sevgili kardeşim Berna ÖZDEMİR'e, yüksek lisans eğitimimi hayata geçirmemde ve tezimi hazırlama sürecinde sonsuz destek ve sevgisi için sevgili eşim Recep Oğuz KÜÇÜKTATLIDİL'e ve biriciklerim Deniz'im ve Duygu'ma sonsuz teşekkür ve şükranlarımı sunarım.

Sevgül KÜÇÜKTATLIDİL

20.06.2016

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iii
TABLO LİSTESİ	iv
ŞEKİL LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Kuramsal Çerçeve	5
1.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı İle İlgili Tanımlar ve Açıklamalar	5
1.1.1.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	8
1.1.1.2. Psikolojik Olarak Dayanıklı Olan Bireylerin Özellikleri	12
1.1.1.3. Psikolojik Olarak Dayanıklı Olan Bireylerin Doğuştan Gelen Özellikleri	13
1.1.1.4. Psikolojik Olarak Dayanıklı Olan Bireylerin Sonradan Kazanılan Özellikleri	14
1.1.1.5. Psikolojik Dayanıklılık Kuramsal Boyutu	15
1.1.2. Stres Kavramı ile İlgili Tanımlar ve Açıklamalar	16
1.1.2.1. Strese Dair Farklı Modeller	18
1.1.2.2. Stresin Kuramsal Boyutu	19
1.1.2.3. Stresin Aşamaları	21
1.1.2.4. Stresin Bireysel Kaynakları ve Etkileri	24
1.1.2.5. Stresle Başa Çıkma	30
1.1.2.6. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	33
1.1.3. İlgili Araştırmalar	35
1.1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar	35
1.1.3.2. Stres ile İlgili Araştırmalar	37
BÖLÜM II: YÖNTEM	40
2.1. Araştırma Modeli	40
2.2. Çalışma Grubu	40
2.3. Veri Toplama Araçları	40
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	40
2.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	40
2.3.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri	41
2.4. Verilerin Toplanması	41
2.5. Verilerin Analizi	41
BÖLÜM III: BULGULAR	42
3.1. Çalışanların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular	42
3.2. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Bulgular	43
3.3. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeylerine İlişkin Bulgular	43
3.4. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	44

3.5. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	49
3.6. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi.....	53
TARTIŞMA VE YORUM.....	56
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKÇA.....	61
EKLER.....	70
ÖZGEÇMİŞ.....	75



KISALTMALAR

Ort. : Ortalama

Min. : Minimum

Maks. : Maksimum

Ss. : Standart Sapma



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. A tipi ve B tipi kişilik özellikleri.....	25
Tablo 2. Çalışanların Tanımlayıcı Özellikleri	42
Tablo 3. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri	43
Tablo 4. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeyleri	43
Tablo 5. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	44
Tablo 6. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Yaşa Göre Ortalamaları..	45
Tablo 7. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları.....	47
Tablo 8. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Hizmet Süresine Göre Ortalamaları.....	48
Tablo 9. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Cinsiyete Göre Ortalamaları ..	49
Tablo 10. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Yaşa Göre Ortalamaları	50
Tablo 11. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları.....	51
Tablo 12. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Hizmet Süresine Göre Ortalamaları.....	52
Tablo 13. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi	54

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Genel Uyum Sendrumunun Aşamaları	22
--	----



Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Sigorta Sektöründe Çalışan Kişilerin Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başetme Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.

Tezin Yazarı: Sevgül KÜÇÜKTATLIDİL **Danışman:** Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

Kabul Tarihi: **Sayfa Sayısı:** vi (ön kısım) + 69 (Tez) + 6 (Ek)

Anabilimdalı: Psikoloji **Bilimdalı:** Psikoloji

Bu çalışmanın temel amacı sigorta sektöründe çalışan kişilerin psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmada İstanbul ilinde sigorta şirketlerinde çalışan kişiler üzerinden veri toplanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak 208 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak psikolojik dayanıklılık ölçeği, stresle başa çıkma tutumları envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada tanımlayıcı istatistikler, anova, t-testi, korelasyon, regresyon analizleri kullanılarak bulgular elde edilmiştir.

Araştırmada sigorta şirketi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri stresle başa çıkma düzeyleri arasında korelasyon ilişkisi tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın sigorta şirketi çalışanlarında stresle başa çıkma üzerinde belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik dayanıklılık stresle başa çıkmayı pozitif olarak arttırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sigorta Şirketi Çalışanları, Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma

Nişantaşı Üniğersity Institute of Social Sciences Abstract of Master's Thesis

Tezin Başlığı: Investigating Stress-resilience and Stress Coping Strategies of the People who Work in the İnsurance Sector Depending on Different Variables.

Tezin Yazarı: Sevgül KÜÇÜKTATLIDİL **Danişman:** Prof. Ersin ALTINTAŞ

Kabul Tarihi: **Sayfa Sayısı:** vi (pre text)+ 69 (Main body)+6 (App.)

Anabilimdalı: Psychology

Bilimdalı: Psychology

This study resilience, coping and stress the main purpose is to examine attitudes of people working in the insurance industry, according to some variables. Survey data was collected in the province of Istanbul on people who work in the insurance company. 208 people voluntarily participated in the study. Resilience Scale as a data collection tool, attitudes, coping with stress is used to inventory and personal information form. Descriptive statistics in the study, ANOVA, t-test, correlation results were obtained using regression analysis.

Psychological resistance level of insurance companies working in the research relationship is a correlation between the level of coping with stress have been identified. the resilience of the insurance company employees have concluded that the determining factor on coping with stress. Increase resilience to cope with stress positively.

Keywords: Insurance company employees, resilience, coping with stress

GİRİŞ

Birey dünyaya geldiği andan ölünceye kadar bir takım dış ve iç faktörlerin etkisi altında kalmaktadır. Çevrenin devamlı bir şekilde değişen şartları karşısında birliğini, bütünlüğünü koruyabilmek ve varlığını sürdürmek için dürtülere, motivasyonlara ve bunların yön vermesi ile gelişen davranışlara gerek vardır.

Ruh ve beden sağlığını muhafaza etmek ve verimli bir yaşam sürdürebilmek üzere stresle başa çıkabilmek gerekmektedir. Uzmanların çeşitli hastalıklara neden olan değişkenler arasında stresi en başta sıraladıkları görülmektedir. Günümüzde diğer rahatsızlıklara etken olarak gösterilen stres ile baş edebilmek için psikolojik olarak dayanıklı olmak gerektiği bilinmektedir.

“Stres modern insanın günlük yaşamının bir parçasını oluşturur. Sabahleyin kalktığınızda suyun ya da elektriğin kesik olması, kaloriferin yakıt yokluğundan yanmaması ve bu nedenle evin soğuk olması, otobüs duraklarındaki izdiham, iş yerindeki sigara dumanı ve insanların sürekli hırçın bir tavır ve ses tonu içinde bir birleriyle konuşmaları, öğle yemeği için gittiğiniz lokantanın kirli olması, garsonların kabalığı ve yemeğin soğuk gelmesi, akşam eve dönerken otobüste çektiğiniz sıkıntının üzerine uğradığınız bakkalın nezaketsizliği ve her şeyi pahalı satması, evde çocukların hırçınlığı, eşinizle annenizin geçimsizliği ve daha burada sayamayacağımız onlarca neden stres kaynağı olarak sürekli sizi etkiler” (Cüceloğlu, 2013).

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi, zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 1986).

Bireylerin bazıları günlük yaşamlarında son derece gergin ve stresli olurlarken bazıları ise gayet rahat ve mutlu olabilirler. Bu tamamen bireylerin olaylara bakış açısı, olayları değerlendirme ve çözümüleme biçimlerinin sonucudur.

İş yaşamında stres önemli bir yere sahiptir. İş ortamı içinde çalışanların yaşadıkları stres çalışanlarda kronik baş ağrıları, yüksek tansiyon, uyku bozuklukları ve davranış bozuklukları olmak üzere hem fizyolojik hem de psikolojik sorunlara neden olmaktadır.

Lazarus ve Folkman (1984), stresle baş etme stratejisini şu şekilde açıklamıştır; Yüzleşme, sosyal destek arama, problem çözmeyi planlama, kendini kontrol etme, sorumluluk alma, geride bırakma, pozitif yeniden değerlendirme, kaçma-sakinme.

Pozitif Psikoloji'de önemli bir yere sahip olan psikolojik dayanıklılık, kişilerin olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen,1996. Akt. Kararmak, Siviş-Çetinkaya, 2011).

Psikolojik dayanıklılık genel anlamda; bir başarı ve uyum sağlama sürecini ifade etmektedir. Yapılan araştırmalarda, psikolojik dayanıklılığın stresin olumsuz etkilerini azaltan, uyumluluğu destekleyen kişilik özelliklerinden biri olarak görülmektedir. Bu da göstermektedir ki; psikolojik dayanıklılık öğrenilebilir bir kişilik özelliği olduğudur.

Masten ve arkadaşlarına göre psikolojik dayanıklılık karşılaşılan gerçekler karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen gelişimsel bir süreçtir.

Sigorta sektörü, günümüzde ekonomik sistemde çok önemli bir rol oynamaktadır. Dünya'da sigortacılık sektörü 18. yy'dan itibaren gelişim göstermeye başlamıştır. 20. yy'da ise ekonomi içerisinde önemi fark edilerek, ülkelerin ekonomik ve sosyal durumlarının bir göstergesi olarak kabul görmeye başlamıştır. Sigorta sektörü hızla gelişim gösteren bir sektör olup, günümüzde her türlü kitleye her türlü sigorta ihtiyacına verebilecek hizmet seviyesine ulaşmıştır.

Bireylerin yaşantılarından kaynaklanan stres ve çalışma ortamlarından kaynaklanan stresin olumsuz etkileri düşünüldüğünde bu stresi azaltıcı yönde yapılan davranışlar ön plana çıkmaktadır. Stres azaltıcı bu davranışlar üzerinde birçok değişkenin etkili olabileceği düşünülmekte ve bu durum araştırmalara konu olmaktadır. Psikolojik olarak sağlam olan bireylerin daha az stres yaşayacakları herkes tarafından düşünülmektedir. Psikolojik olarak dayanıklı bireylerde kaygı, depresyon, intihar riski gibi psikolojik sorunların daha az görüldüğü ve stresle etkili baş ettikleri gözlenmiştir (Pritzker ve Minter, 2014). Stresle baş etme davranışı üzerinde etkili olacağı düşünülen sağlamlık ve dayanıklılığın araştırılarak ortaya konulması stres probleminin çözümü için yol gösterici olacaktır.

Bu çerçevede psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme stratejileri arasındaki ilişkilere değinilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada sigorta sektöründe çalışanların psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırmanın problem cümleleri şöyledir:

- 1- Sigorta şirketi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 2- Sigorta şirketi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri, stresle başa çıkma üzeri etkili midir?
- 3- Sigorta şirketi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- 4- Sigorta şirketi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaşa göre farklılık göstermekte midir?
- 5- Sigorta şirketi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
- 6- Sigorta şirketi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri hizmet süresine göre farklılık göstermekte midir?
- 7- Sigorta şirketi çalışanlarının stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- 8- Sigorta şirketi çalışanlarının stresle başa çıkma düzeyleri yaşa göre farklılık göstermekte midir?
- 9- Sigorta şirketi çalışanlarının stresle başa çıkma düzeyleri eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
- 10- Sigorta şirketi çalışanlarının stresle başa çıkma düzeyleri hizmet süresine göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Çalışma hayatının içinde yer alan bireylerin stresle karşılaşması kaçınılmazdır ve stres her zaman sıkıntı veren bir olgu değildir. Ancak bireyi zorlayarak, bedenen ve ruhen zarar verecek kadar yoğun olan stres kaynakları ile bunlara karşı bireyin gösterdiği

tepkiler arasında bir dizi sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı fazla olan kişiler, stresli yaşam olaylarıyla daha kolay baş edebildiği gibi, hayatın değişen akışına da daha kolay uyum sağlayabilmektedir. Araştırmadan elde edilecek verilerle, çalışanların psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim ve hizmet süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek ayrıca çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını öğrenerek çalışma dünyasına bilimsel olarak katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmada belirlenen sınırlılıklar aşağıda sıralanmaktadır.

- 1- Araştırma İstanbul ili sigorta sektörü çalışanları ile sınırlıdır.
- 2- Araştırma veri toplama aracı ile sınırlıdır.
- 3- Araştırma, verilerin toplandığı Mart-Nisan 2016 ayları ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmada varsayılan sayılılar aşağıda sıralanmaktadır.

- 1- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilir ve geçerli oldukları varsayılmaktadır.
- 2- Araştırmaya katılan sigorta sektörü çalışanlarının anket formunu samimi ve objektif yanıtladıkları sayılmaktadır.
- 3- Araştırma kapsamında belirlenen ve seçkisiz olarak veri toplanan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Tanımlar

Psikolojik Dayanıklılık: İnsanın olumsuz yaşantılar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996, Akt. Akın, 2012).

Stres: Stres, "bireyin fiziksel ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir" (Cüceloğlu, 1991; 321).

BÖLÜM I: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Kuramsal Çerçeve

1.1.1. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Tanımlar ve Açıklamalar

Kimi insanlar karşılaştıkları travmatik durumlar ve problemlere rağmen ciddi stres ve tehdit faktörleri ile savaşabilmekte ve oldukça sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmektedirler. Bu eşsiz kabiliyet literatürde “psikolojik dayanıklılık/resilience” olarak kabul edilmektedir. Terim, sosyal bilimler literatürüne fizik biliminden dahil olmuştur. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen değişkenler üzerine birçok çalışma yürütülmüştür.

Sağlık alanında önem kazanmasının nedeni tıpkı eğitim ve sosyal politika gibi uygulamasının gelişim ve güçlenme adına oldukça kıymetli olmasıdır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı; psikopatoloji yokluğu gibi olumsuz bir yaklaşımdan yetkinlik ve adaptif davranış üzerinde olumlu bir odak seçimine yönelmiş böylelikle farklı birçok faktör içermekte ve farklı disiplinlerde yer bulmaktadır. Ancak, psikolojik dayanıklılık hala özellikle belirgin ya da açıkça tanımlanmış kabul edilememektedir; tıp, psikoloji, eğitim, sosyal çalışma ve epidemiyoloji dâhil olmak üzere tanımlı açısından problem yaşanmaktadır (Grizenko, 1992).

Rutter (2006) psikolojik dayanıklılığı "...bazı kişilerde bulunan risk deneyimlerindeki acıya rağmen iyi psikolojik sonuç" olarak tanımlamaktadır. Bu bir tür dokunulmazlık ya da geçirmezlik değil, olumsuz deneyimlerden kurtulmak için yetenek olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, diğer araştırmacılar sadece zorluğa karşı dirençten ziyade zor şartlar altında büyüme ve gelişmeyi amaçlayan yetenek olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı tanımlarken, faktörleri belirlemek ve bu faktörlerin yönlendirdiğini ortaya koyarak ayırt etmek önemlidir. Ayrıca bu hassas olmayış, stres direnci, uyarlanabilir davranışlar ve zihinsel dayanıklılık gibi ilgili kavramlardan ayırt etmek esastır çünkü faktörler arasında ayırım yapmak önemlidir. Hassas olmayış, olumsuz durumların olumsuz etkilerine karşı mutlak direnci ifade eder. Literatürde esneklik kavramı ile sıklıkla benzetilmiştir, ancak bazı araştırmacılar psikolojik

dayanıklılığın mutlak direnç üzerinde oldukça büyük bir öneme sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu, istenmeyen durumların doğasına bağlı olarak değişebilir tepkilerin genişliğini içermektedir. Burada travma sonrası tekrar toparlanma ve iyileşme, daha iyi beceriler geliştirme ön plana çıkmaktadır (Carver, 1998). Bu nedenle psikolojik dayanıklılık olarak strese direnci ve ikinci olarak ilk tepki tanımlar, esneklik oldukça geniş bir terim olsa da yetkinlik (duygusal, bilişsel ve sosyal) gibi kişisel birçok alanı kapsamaktadır. Adaptif davranışlar bu durumlara karşı karşıya gelince gerekli olan nitelikleri içerir ancak esnekliği tanımlamak için yeterli değildir. Tutum (inanç ve yönelimleri), öğrenme (bir motivasyon kaynağı olarak uzun vadeli hedefleri, çevre üzerinde kontrol, kişisel standartlar gibi), rekabet (basınç yönetimi, mahkumiyet, öz-düzenleme) ve başarısızlık /başarı yönetimi olarak 4 farklı boyut ile açıklanan (Jones ve ark, 2007) zihinsel tokluk da bu açıdan değerlendirilmesi gereken bir olgudur. Zihinsel tokluk ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki onun yönetimi için önem teşkil eder.

Psikolojik dayanıklılık kavramının Latince’de “resilire” kökünden türediği bilinmektedir (Masten, 2007). Ayrıca Ramirez (2007) psikolojik dayanıklılık kavramını; “hastalıktan, psikolojik rahatsızlardan, değişimlerden ya da kötü durumlardan çabucak iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme; incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme; elastikiyet olma” (Akt. Öz ve Yılmaz 2009) olarak tanımlamıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılık, bireysel başa çıkışın oldukça zor olduğu farklı şartlarda dahi, bireyin söz konusu zor şartlar ile olabildiğince başarılı bir şekilde başa çıkabilmesi, ve bunları yaparken uyum sağlayabilme becerisi şeklinde düşünülmektedir. Kimi kaynaklarda yetenek kimi kaynaklarda psikolojik bir nitelik olarak kabul edildiği görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılığa dair genel kanı, bireyin olumlu bir şekilde gelişimini devam ettirebilmesi adına oldukça önemli olduğudur çünkü karşılaşılan olumsuz bir durum doğrultusunda çabuk vazgeçme, kendini kötü/yetersiz hissetme gibi faktörler gelişime ket vururken psikolojik sağlamlılık devamlı olarak mücadele ve gelişimi mümkün kılmaktadır (Masten, 2008).

İnsan, günlük yaşam olayları kapsamında birçok farklı duygunun gelişmesine, başa çıkılması güç birçok faktöre maruz kalmaktadır. Bu olaylar kimi zaman oldukça değer verilen birinin kaybı, fiziksel rahatsızlık ya da hastalıklar, doğal felaketler ya da başka bir insanın saldırısına uğrama gibi yaşam olaylarıdır. Bu doğrultuda kişiden kişiye

oldukça değişiklik gösteren kişisel tepki ve davranışlar görülmektedir. Söz konusu duyguların negatif duygu durumu ağırlıklı olması kişinin yaşadığı stresi vurgulama gereği taşır. Yaşanan stresle beraber bireyin daha çözüm odaklı, adaptasyona yatkın eylemlerde bulunması gerekmektedir. Psikolojik iyi oluş hali için bu süreç gereklidir. Psikolojik dayanıklılığa dair yapılması öncelikli gereken kişinin durumu sağlıklı bir şekilde analiz ederek sonuçlarını öngörmesi neticesinde davranabilmesidir (Masten 2001).

Özellikle stresli durumlarla başa çıkma çabalarını psikolojik iyi olma düzeyi ile birlikte ele alan birçok çalışmanın mevcudiyeti stres ve olumsuz durumlarla başa çıkma stratejilerinin bireysel farklılık ve yaklaşım değişiklikleri açısından ele alınması gerekliliğini göstermektedir (Özbay ve Palancı, 2000). Burada üzerinde durulması gereken husus, bireyin başına gelen olayları anlamlandırırken getirdikleri yorum ve olaylarla başa çıkma adına ne tür davranışlar sergiledikleri oldukça önemlidir. Eğer sahip oldukları tepki çeşidi yeteri kadar fazlaysa kişinin olaylarla başa çıkmasını mümkün kılacaktır. Böylelikle mevcut duruma dair adaptasyon mümkün olacağından psikolojik iyilik halinin devamı sağlanacaktır. Kişi kendini toparlayabilecek güce sahip olacaktır. Bu güce sahip olma hali sahip olduklarını değerlendirebilme, bunlar doğrultusunda hareket edebilmesine bağlıdır.

Kişilerin toparlanma güçleri sahip oldukları nitelikleri kullanma kabiliyetlerine bağlı olarak şekilleneceğinden yapılan deneysel birçok çalışmada stres ile yaşam kalitesinin ters orantılı olduğu kanıtlanmıştır (Deniz, 2004). Bu doğrultuda tekrar toparlanma gücünün stres yaratan durumlarla başa çıkma adına faydalı olduğunu söylemek mümkündür. Bu noktada üzerinde durulması gereken bir olgu olan tekrar toparlanma gücünün -bir başka değişle psikolojik dayanıklılığın- öncelikle stresin negatif etkilerini minimize eden aynı zamanda adaptasyonu sağlayan bir nitelik olduğunu söylemek mümkündür (Jacelon 1997, Akt. Basım ve Çetin,2010). Konuya dair geliştirilen birçok çalışmada bu niteliğin genetik bir takım etkenlere dayandırılabilereği bunun yanı sıra çevresel etkenlerin de etkisine vurgu yapılmaktadır (Block ve Block 1980, Akt. Basım ve Çetin, 2010). Fakat yapılan çalışmalar psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğunu da ortaya çıkarmıştır (Beardslee ve Podorefsky 1998, Akt. Basım ve Çetin, 2010). Psikolojik dayanıklılık, karşı karşıya kalınan gerçekler

karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen ve gelişimsel süreç içeren bir olgu olmaktadır (Masten ve ark. 1990, Akt. Basım ve Çetin, 2010).

Kendini toparlayabilme gücü, zarar sonrası onarım ve yaşam olumsuzluklarına karşı güçlenmeyi ifade eder. Burada söz konusu olan her zaman bir travmatik olay sonrası olumsuzluktan bahsedilmiyor oluşudur. Günlük hayat dahilinde kişiye zarar veren her türlü durum sonrasında bireysel olarak toparlanma ve eski haline (psikolojik/fizyolojik) dönebilme gücüdür. Bir nevi tekrar doğuş olarak sembolize edilebilir. Bu doğrultuda deneyimlerle öğrenme, aktif ve yaratıcılık adına gelişimi mümkün kılarak hayatta kalmaya dair kapasiteleri arttıran kişisel bir süreçtir. Bireylerin çevresel destek ile artan inanç ve davranış bütünlükleri kendi hayat tecrübelerini geliştirmek adına anlayış, esneklik düzeylerinin de artmasına olanak sağlar.

1.1.1.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılığın oluşumuna dair literatür incelendiğinde, risk varlığının psikolojik dayanıklılığın oluşabilmesi adına öncelikli önem teşkil eden olgu olduğu kabul edilmiştir. Bunun nedeni, risk içeren durumlarda karşılaşılabilecek negatif sonuç birçok farklı etkiyle birlikte önem arz etmektedir (Stout ve Kipling 2003, Akt. Öz ve Yılmaz, 2009). Diğer bir deyişle bir sorunun varlığı süresince süreklilik arz edecek negatif gidişatta risk önemini korumaktadır. Yapılan çalışmalarda, bazı ortak risk faktörleri ve risklerin ve olumsuz şartların olumsuz neticelerini minimize eden ya da tamamen yok eden diğer faktörlerin üzerinde durulduğu görülmüştür (Hetherington ve Stanley 1999, Akt. Öz ve Yılmaz, 2009). Bu çalışmalar değerlendirildiğinde hem risk hem de diğer faktörler adına üç ana başlık oluşturulduğu görülecektir. Bu başlıklar; bireysel, ailesel ve çevresel boyutlarıyla şu şekilde ele alınmaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009, ss 84).

Bireysel risk faktörleri; alkol ve ilaç kötüye kullanımı, erken gebelik, prematüre doğum, uyum sağlamakta zorlanan bir mizaca ya da kendini ifade etmekte sorun yaşayan bir kişiliğe sahip olma, düşük zeka düzeyi, fizyolojik ya da psikolojik bir hastalık, madde kötüye kullanımı, akademik başarısızlık ve etnik bir gruba dahil olma durumudur. Bu risk faktörlerine karşı stres ile karşı karşıya gelindiğinde, kişiyi koruyan ve kişiye bağlı

niteliklerden oluşan koruyucu faktörler ise gelişmiş seviyede zeka/kognitif beceri, akademik kapasitenin pozitif algılanışı, gelişmiş öz-saygı, geleceğe yönelik plan yapabilme ve buna uygun davranma, pozitif/yapıcı düşünebilme, kontrolü bünyesinde bulundurarak buna uygun davranabilme, iyi derecede mizah yeteneği ve problemlerle başa çıkabilme stratejileri, empati, sorumluluk alıp yerine getirebilme ve diğer canlılara yönelik yardımda bulunma istek ve yetkinliğidir.

Ailesel risk faktörlerine gelindiğinde minimum üç kardeşi kapsayan bir ailede yetişme, çocukların yaş aralığının iki yılı bulmuyor olması, psikolojik/fizyolojik bir probleme sahip olan ebeveyn, yine ebeveynlere yönelik suç eğilimli, madde kötüye kullanım geçmişi olma durumu, biyolojik evlat olmama hali, anne-babanın boşanmış olması, ebeveynlerden birinin ölümü veya tek biriyle yaşamı sürdürme, aile içinde fiziksel/ruhsal ya da duygusal şiddete maruz kalma gibi olgulardır. Bahsi geçen bu risk durumlarına karşılık aileye bağlı koruyucu faktörler ise pozitif geliştirilmiş anne-çocuk ilişkisi ve sağlıklı iletişim, çocukların niteliksel bütününe yönelik saygı ve geleceklerine dair pozitif beklentiler, aile ile birlikteliğin sürekliliği, kaliteli eğitim almış ebeveynlere sahip olma gibi olgulardır.

Çevresel risk faktörlerinde yeterli düzeye erişmemiş sosyo-ekonomik durum, fiziksel/psikolojik ya da duygusal olmak üzere tüm istismar türleri, yetersiz imkanlar, barınma problemi, kasıtlı ya da kasıtsız ihtiyaçların/gereksinimlerin karşılanmıyor oluşu (bunun içinde barınma, beslenme, sevgi ve ilgi düşünülebilir), negatif akran ilişkileri ve gibi faktörlerdir. Bu risk faktörlerinin yanı sıra çevresel koruyucu faktörlere değinildiğinde ön plana çıkan gerek yetişkinlerle gerek akran ilişkilerinde pozitif bir gidişat, yeterince alınmış gelişime destek veren toplumsal nitelikler, akademik alanda seyri tehdit etmeyen yapıcı nitelikler, pozitif akran ilişkileri ve örnek alınmasının zarar getirmeyeceği idoller göz önünde bulundurulmalıdır.

Eğer koruyucu faktörler çoğunluktaysa kişinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Bu açıdan bireyin alacağı desteğin kendini var etme ve problemlerle başa çıkma sürecinde oldukça önemli olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Harvey (2000), bütünlüğe ve görülen zarara rağmen toparlanma gücüne dair bir dizi niteliğe dikkat çeker:

- 1- Travmatik deneyimleri hatırlama süreci üzerindeki kontrol,
- 2- Bellek ve duyguların entegrasyonu,
- 3- Travma ile ilgili duygunun düzenlenebilmesi,
- 4- Negatif kriterlerin kontrolü,
- 5- Benlik saygısı,
- 6- İç uyum (düşünce, duygu ve eylem bütünlüğü olarak),
- 7- Güvenli bağlantılar kurulması,
- 8- Travmanın etkisini anlamak, anlamlandırmak
- 9- Yaşananlara dair olumlu bir anlam geliştirmek

Harvey'in bahsetmiş olduğu nitelikler doğrultusunda bireyin psikolojik dayanıklılık ve görülen zarara rağmen kendinde toparlanma gücü bulmasında aile dışında kişisel nitelikler, aile yapısı ve çevre de önem teşkil eder.

Özellikle de genç insanlarda yaşamları boyunca birden fazla kariyer çeşidi ile başa çıkabilmenin çevrelerindeki insanlar ve özellikle de geniş aile desteği ile mümkün olduğunu gösteren çalışmalar (Masten ve ark. 1990) gençlerin direnç gelişimi ve değişimini mümkün kılarken tahmin edilemeyen ve artan izolasyon ile başa çıkılarak sosyal varlıklar olarak çalışabilmeleri için imkan tanımaktadır. Bu noktada kendini toparlayabilme gücünün geliştirilmesinden bahsetmek mümkündür.

Güçlü bir sıkıntı karşısında, insanlığın en çok arzu edilen özelliklerinden biri olan tekrar toparlanabilme gücünün, zorluklar ve hayal kırıklıklarının hayatın kaçınılmaz bir gerçeği olması gerekçesi ile anlamlandırılması önemlidir. Birçok insan ilişki sorunları, sağlık sorunları, finansal stresler, iş ve kariyer endişeleri sebebiyle üzüntü veya mağduriyet yaşamaktadır. Bu noktada yaşanan travma çoğu zaman sahip olunan kapasite ve niteliklerin görülmesini de engellemekte böylelikle kişinin gelişimine ket vurmaktadır. Bu açıdan yaklaşıldığında koçluk süreci ile karşılanması oldukça normal ve rutin bu olumsuz durumları olumlu hale getirmek, felaketi fırsata döndürmek

mümkündür. Literatürde koçluk süreci ile psikolojik toparlanma gücünün arttırıldığına dair birkaç çalışma mevcuttur (Grant, 2007; Green, 2006).

Literatürde daha çok olumsuz nitelik ve kişilik özellikleri, patolojik rahatsızlıkların varoluşu psikolojik iyi oluşa dair araştırmaların sayısındaki azlığı açıklamaktadır. Bu doğrultuda negatif durumların tanımlanması ve başa çıkılma yöntemlerinin belirlenmesine daha çok önem verildiğini söylemek mümkündür. Yaşam memnuniyetini arttırmak adına mühim olan değerlerden biri olarak sıklıkla vurgulayan toparlanma gücü performansı en üst düzeye çıkarıyor olmasından ötürü önemlidir. Fiziksel sağlığa olumlu etkileri yanında depresyonu önler ve sosyal ilişkileri geliştirir (Bonnanno, 2004).

Aşırı yoksunluk, ciddi bir tehdit ve büyük acılara rağmen, bazı insanların tahammüllerini yönetebildikleri ve tamamen iyileşerek hayatlarına kaldıkları yerden devam edebildikleri görülür. Bu işlevsel yeteneğin önemli birçok faktörle eşleştirilmesi oldukça kıymetlidir. Kendini toparlayabilme gücü, yetkinlik ve uyumsal davranışlardaki olumlu odak ile psikopatolojiye yönelik olumsuz yaklaşımı karşılaştırarak ele alır. Ancak, tekrar toparlayabilme gücünün varlığı kişiyi patolojiden uzaklaştırabilir. Özellikle belirgin ya da açıkça tanımlanmış birçok faktör içerir ve tıp, psikoloji, eğitim ve sosyal işler gibi farklı disiplinlerde gelişimine dair çalışılmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında rol oynayan birçok faktörden söz edilebilmesine karşın; yapılan çalışmalarda bu faktörlerin üç genel kategori altında toplanabileceği öne sürülmektedir (Haase 2004, Akt. Basım ve Çetin 2011). Bu kategoriler; aile uyumu ve desteği, kişisel yapısal özellikler ve dışsal destek sistemleri (sosyal çevre, iş arkadaşları vb.) olarak sıralanabilir. Kişisel özellikler fiziksel güçlülük, sosyal olma, zekâ, iletişim becerisi ve öz yeterlilik, yetenek gibi çeşitli kişisel özelliklerdir (Olsson ve ark. 2003, Akt. Basım ve Çetin 2011). Ailesel özelliklere odaklanan çalışmalar ise, en azından bir ebeveynle veya ebeveyn yerine geçen birisiyle olan ilişkilerin önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Fonagy ve ark. 1994, Hawley ve DeHaan 1996, Akt. Basım ve Çetin 2011,). Psikolojik dayanıklılığı artıran dış destek sistemleri ise, kişilerin zorlukların üstesinden gelme çabalarına yardımcı olan arkadaşlar, öğretmenler, komşular ve diğer kişileri içerebilmektedir (Brooks

1994,Garmezy 1993 Akt. Basım ve Çetin 2011). Ayrıca zor durumlar karşısında destekleyici bir eğitim çevresine ve sosyal etkileşim ile işbirliği gerektiren hobilere sahip olmak gibi, kişinin yanında aile dışından birilerinin olmasının da bu süreçte önemli olduğu öne sürülmektedir (Smith ve Prior 1994, Akt. Basım ve Çetin 2011).

Koçluk süreci ile ilgisi düşünüldüğünde, “stresli deneyimlerin değişen taleplerine esnek adaptasyon sağlayan olumsuz duygusal deneyimlere karşı geri sıçrama yeteneği” kazandırdığını söylemek mümkündür (Tugade ve Fredrickson, 2004).

1.1.1.2. Psikolojik Olarak Dayanıklı Olan Bireylerin Özellikleri

İnsanlar biyolojik olarak birbirlerine benzemelerine rağmen, her insanın bir diğer insandan farklı olduğu bir gerçektir. Çünkü insanların düşünüş biçimleri, çevreyi algılayış şekilleri ve çevresel etmenlere karşı verdikleri tepkiler birbirinden farklılık gösterir. Bireysel farklılıklar olarak adlandırılan bu farklılıklar, kişilik kavramını doğurabilmektedir (Budak, 1999:28). Ayrıca kişilik tıpkı kişinin parmak izi gibi eşsizdir. Her birey birbirine benzese de farklı kişilik yapısına sahiptir.

Cattell "durum dikkate alındığında, öngörülen davranışlar" şeklinde ifade ettiği kişilik de daha çok yaşanan olaylar neticesinde karşılaşılan zorluklara dem vurmıştır (Cattell, 1946, s. 566). Morris ve Maisto (2002) kişiliği; zaman ve çeşitli durumlarda geçerli görünen duygu, düşünce ve davranışın benzersiz deseni olarak kabul etmektedirler. Burada değinilen kişiye özgü farklılıklar bireyin diğerlerinden ayırt edildiği yönler olarak kabul edilmektedir. Üzerinde durulduğu gibi kişilik; zaman ve durumlar doğrultusunda nispeten istikrarlı ve kalıcı oluşu ile dikkat çekmektedir. Sadock ve Sadock (2003) kişiliği kişinin gözlemlenebilir davranışlarının oluşturduğu etiket ve insanların öznel raporlanabilir iç deneyimleri olarak tanımlar. Bu şekilde tanımlanan kişilik, bireyin bütünlüğü ve hayatının hem dışarıya aktardığı hem de özel kalan yönlerini temsil eder.

Psikolojik dayanıklılık açısından incelendiğinde Schultz ve Schultz’ göre (1998) stres ile başa çıkabilecek yeteneği olan bireylerde; düşmanlık, öfke, zaman doğrultusunda acelecilik, denetim odağı, benlik saygısı ve rekabet gibi kişilik faktörlerinin etkin olduğu gözlemlenmektedir. Benzer şekilde Ghazinour, Richter, Emami ve Eisemann

(2003) da Schultz ve Schultz gibi içe dönüklük, nörotisizm, mükemmeliyetçilik ve düşük benlik saygısı gibi kişilik özelliklerinin özellikle iş stresi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduklarını belirtmişlerdir (Jaffe-Gill ve Ark., 2007). Böylelikle stres ile başa çıkma ile doğrudan ilintili olarak psikolojik dayanıklılık üzerinde de durulmuştur. Endüstriyel psikologlar da kişilik özelliklerinin tükenmişlik düzeyinin belirleyicisi olarak ele alınması gerekliliğini vurgulamışlardır.

1.1.1.3. Psikolojik Olarak Dayanıklı Olan Bireylerin Doğuştan Gelen Özellikleri

Laher'e (2007) göre mizaç adı verilen doğuştan gelen kişilik özelliklerini anlamak daha sonradan kazanılabileceklere dair de fikir vermektedir. Kişiliğe dair ilk yaklaşımlarda insanların doğuştan gelen özellikleri öncelikli olarak ele alınmaktaydı. Doğuştan gelen özellikler, istikrarlı, tutarlı ve kalıcı olan özellikleri nitelendirmektedir. Bu açıdan doğuştan gelen özelliklere yönelik oluşturulan kuramlarda kişilik özellikleri; insanları sınıflandırmak için en kolay ve en kullanışlı yollardan biri olarak belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık problemiyle başa çıkma stratejileri, empati ve tek başınalık (autonomy) ile birlikte değerlendirilmektedir (Costa & Widiger, 1994). 1930'lu yıllardan itibaren psikoloji alanında bireysel farklılıklara yönelik tam bir açıklama sağlama, özelliklerin bir listesini oluşturma amacı ön plana çıkmaktadır.

Piaget'e (1952) göre, uyaran alışı (stimulus equilibration) adı verilen kavram en yararlı bilgi işleme tarzını ifade etmektedir. Bu, ideal olarak bireyin öznel iç ve nesnel dış dünyası arasında tutarlı bir denge oluşturan ve onun yeni deneyimlerine referans olan mevcut kareler arasında gerçekleşen genel dengeleme-eylemini ifade eder. Bu, bir çocuğun baş etme becerilerini belirleyerek psikolojik dayanıklılığını tahmin etmeye olanak tanımaktadır. Bu açıdan yaklaşıldığında ancak doğuştan gelen, uyumlu bir dengeden söz etmek mümkündür.

Bonnie Benard (1995) da benzer şekilde psikolojik dayanıklılık için çocukların doğuştan bir takım yardımcı özellikler ile dünyaya gelmelerinin öneminden bahseder. Sosyal yeterlilik, problem çözme becerileri, eleştirel bir bilinç, özerklik ve amaç duygusunu geliştirmek psikolojik dayanıklılık kaynağı adına doğuştan gelen bir kapasiteye sahip olma gerekliliği inancını oluşturmaktadır. Bernard bunu:

“Psikolojik dayanıklılık, karşılaşılan sıkıntılar karşısında onların üstesinden gelme, başa çıkma ve güçlenme şeklinde ifade edilen evrensel bir kapasitesidir. Bir çocuğun genetik faktörleri ve mizacı psikolojik dayanıklılığını anlamak ve tanımlamak için önemli unsurlarıdır. Bir çocuğun anksiyete düzeyi, zorlukları, stres ve yabancılaşma seviyesi, savunmasızlığı, ket vuruluyor olması, ya da sınır tanınamaması, başkaları ile nasıl ilişkiler kurduğu ve etkileşime bulunduğu, kendisini nasıl algıladığını belirler. Böylelikle psikolojik dayanıklılığınma dair fikrimiz olabilir " (s. 2).

Görüldüğü üzere literatürde en çok problemlerle başa çıkma stratejileri ve diğerleriyle kurulabilen sağlıklı ilişkiler bazında psikolojik dayanıklılık araştırılmıştır. Bu şekilde doğuştan getirilen sıcakkanlılık, girişimcilik gibi etkenlerin dışında bireyin sonradan kazanabileceği niteliklerin varlığı da önemlidir. Koçluk eğitimiyle beraber kişiliklerde meydana gelen her türlü değişim “kazanılan” olarak kabul edilmektedir.

1.1.1.4. Psikolojik Olarak Dayanıklı Olan Bireylerin Sonradan Kazanılan Özellikleri

Mizaç gibi doğuştan getirilen nitelikler psikolojik dayanıklılığı her ne kadar etkiliyorsa da sonradan kazanıldığına dair bilgi sunan birçok araştırma da söz konusudur (Place, Reynolds, Cousins, O’neill, 2002, Akt; Özcan, 2005).

Bunlardan ilki diğer insanların yerine kendini koyabilme, onlara olumsuz ya da yıkıcı gelebilecek herhangi bir davranışta bulunmamasıdır. İnsanların diğer insanları anlayabilme ve empati geliştirebilme yeteneğiyle doğduklarına dair ortak bir görüş söz konusudur (Krowetz, 1999; Akt; Özcan, 2005). Burada önemli olan empatinin sosyal hayat içinde uygulanarak yerleştirilmesi ve devamlılığının arz etmesidir. Tüm sosyal ilişkilerle tekrarlanarak kalıcı bir hal alabilir. Bu açıdan her ne kadar bir eğilimle doğulsa da sonradan kazanılan bir özellik olduğu düşünülmektedir.

Anderson (1997) psikolojik açıdan dayanıklı olan insanları şu şekilde tarif etmiştir; “sosyal, davranışsal ve akademik açıdan yaşam dahilinde tüm koşul ve ortamlarda, ebeveyn akıl hastalığı, kent-içi yaşam ve çocuk istismar ve ihmali de dahil olmak üzere tüm olumsuz koşullarda ve ortamlarda yetkin olabilme”. Sıkıntılı durumlarda bile

başarılı olmak adına yeni yollar bulmak, kalıcı zorluklara rağmen en iyi performansı sergilemek psikolojik dayanıklılık dahilinde ele alınan özelliklerindedir (s. 594).

Başka bir tanımında; Masten (2001), psikolojik dayanıklılığın insanın genetik yapısının bir parçası olduğunu ve bunun bir istisna olarak değil bir norm olarak değerlendirilmesi gerekliliğini vurgulamıştır: “Sıradan olanın olağanüstü gücünü ortaya koymasından bahsedilmelidir. Psikolojik dayanıklılık nadir ve özel nitelikler olarak değil, günlük yaşamın sıradanlığında gizlidir” (s. 229).

Psikolojik açıdan dayanıklı insanlar, meydana gelen değişimlere etkili bir şekilde tepki gösterirler ve birtakım özellikleri paylaşırlar. Bunlardan ilki, sürekli öğrenmedir. Psikolojik yönden dayanıklı insanlar hayat boyu öğrenmeye yöneliktirler ve beceriler edinmede, deneyimlerinden yararlanmada etkilidirler. Öz-yeterlik ve özgüven konusunda gelişmişlerdir. Kendi kariyer yönleri adına sorumluluk almaktan çekinmezler ve bu yön her zaman doğrusal değildir. Bu insanlar birçok gerekli gördükleri hiçbir değişiklikten kaçınmadıkları gibi kimi zaman gereklilikler dahilinde en zor problemlerle bile yüzleşebilirler. Psikolojik açıdan dayanıklı insanların önemli özelliklerinden biri kişisel bir neden aramak amacıyla daha geniş bir anlamda, motive olmasıdır. Bu motivasyon, perspektif içine kimi aksilikleri de ekleyen geniş bir çerçeve sağlamaktadır. Kişisel ve profesyonel çeşitlilik de ayrı bir nitelikleridir. Psikolojik yönden dayanıklı insanlar, para ve somut statü sembolleri için daha rahat bir bağ kurarlar. Kimlik ve başarıya yönelik nitelikleri iç standartları tarafından tanımlanmaktadır.

1.1.1.5. Psikolojik Dayanıklılık Kuramsal Boyutu

Kişilerin olumlu yaşantıları, duyguları, kişilik özellikleri ve deneyimleri ile güçlü yönleri üzerine odaklanmakta olan pozitif psikolojinin ilgilendiği önemli kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılık kavramı, yapılan çalışmalar, kavramsal ve metodolojik olarak oldukça heterojen bir yapı göstermektedir (Nasvytienė, Lazdauskas ve Leonavičienė, 2012: Akt. Arslan, 2015). Zorluklar karşısında gösterilen olumlu uyumu kapsayan ve dinamik bir süreç olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılıkta iki önemli durum mevcuttur. Bu durumlardan biri, önemli bir tehdide veya ciddi bir sıkıntıya maruz kalma ve diğeri ise gelişimsel sürece yönelik önemli saldırıları ve travmaları içermesine karşın olumlu uyum sağlamayı başarmadır (Luthar,

2005; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten, 2001; Masten ve Coatsworth, 1998, Akt. Arslan, 2015)). Burada bireyin gelişimine veya uyumuna yönelik tehditlere veya risklere karşın olumlu sonuçların ortaya çıkması söz konusudur (Masten, 2001, Akt. Arslan, 2015)). Bugüne kadar yapılan tanımlardan hareketle psikolojik dayanıklılığın olumsuz yaşantılar karşısında bireyin uyum sağlayabilme ve gelişim sürecini sürdürebilme kapasitesi olduğudur.

1.1.2. Stres Kavramı İle İlgili Tanımlar ve Açıklamalar

“Sözcük olarak stres; Latince kökenli olup, ‘estrectia’ dan ve eski Fransızca’da ‘estrece’ sözcüklerinden gelmektedir. Stres sözcüğü sıkıca sarmak, sıkmak, sıkıştırmak, bağlamak anlamlarını içeren Latince ‘stringere’ kelimesinden türetilmiştir.” (Tarhan, 2007: 9). Günlük yaşamın bir parçası modern toplumun hastalığı olan stres sözcüğünün bilim dünyasında ilk kez fizik bilimciler tarafından kullanıldığı görülmektedir. 17. yüzyılda stres kavramını elastiki nesneyle ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere Robert Hook kullanmıştır (Hinkle, 1977; Akt. Lazarus ve Folkman, 1984). Tıpta ise ilk kez 19. yüzyılda fizyolog Bernard kullanmış ve “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” olarak tanımlanmıştır (Yerlikaya, 2009).

Basit anlatım şekliyle stres, kişinin kendisinden ve çevresinden kaynaklanan ruhsal ve bedensel gerilim, kaygı, baskı kısaca bireye rahatsızlık veren bir durum ve olaylara verilen tepki olarak tanımlanabilir (Ceylan, 2012; 178).

Selye stresi, vücudun istek ve baskılara karşı gösterdiği belirsiz tepki olarak tanımlamaktadır. İnsan bünyesi olumlu veya olumsuz mutlaka dış beklentilere karşı biyokimyasal tepki verir (Demirel, 2013:222). Becker’e göre stres, “organizmanın çevresine uyum sağlamak için ödemek zorunda olduğu bedeldir”. Stres, psikolojik kaynaklı bir kavram olmasına rağmen, belli bir süre sonra fiziksel sonuçlarını ortaya koyar (Demirel, 2013: 222). Lazarus stresi, birey kaynaklı, kişinin dayanma gücü sınırlarını zorlayan, kişiye göre kendisini tehdit eden ilişkiler toplamı olarak tanımlar (Soysal, 2009: 335). Davis, “Bir bireyin düşünce sürecinde, duygularında ve fiziki şartlarında, çevresiyle baş edebilme gücünü tehdit eden gerilim durumu” olarak tanımlar (Turunç ve Çelik, 2010;186).

Stresin, en kapsamlı tanımı ise Folkman ve Lazarus (1986) yapmışlardır. Stres, kişi ve çevre ilişkisinde, bireyin uyum sağlamasını engelleyen ve bulunan kaynakları kolaylaştırmayan veya yok sayan, çevre istekleri olarak yorumlamışlardır.

Cüceloğlu'na (1991) göre stres, kişinin fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanan olumsuz koşullar sebebiyle, bedensel ve psikolojik sınırlarını aşarak sarf ettiği çabadır.

Stres terimi genellikle kişide sıkıntı yaratan olaylar karşısında yaşanan bir tepki süreci olarak kabul edilmektedir (Pehlivan, 2000:2)

“Günümüz psikologları duyguyu, fizyolojik uyarılmayı, hisleri, bilişsel süreçleri, gözle görülebilir ifadeleri (yüz ve duruş şekli dahil) ve kişisel olarak önemli görülen bir duruma cevaben gösterilen belirli davranışsal tepkileri içeren bedensel ve zihinsel değişimlerin karmaşık bir şekli olarak tanımlar.” (Gerring ve Zimbardo, 2012: 370). Fizyolojik, davranışsal, duygusal ve bilişsel alanları içeren, birkaç düzeyde meydana gelen, farklı bir tepki bileşiminden oluşan stres duygusu psikolojide sıkıntı ya da zorluk anlamına gelmektedir.

Stres her zaman kaçınılması gereken kötü ve yıkıcı bir durum olmamaktadır. “Çince’de stres kelimesi, tehlike ve fırsat kelimelerinin sembollerinin karışımıdır. Stres bu iki kavramı paylaşmaktadır.” stres kavramı genellikle olumsuz olarak ele alınsa da olumlu değerler de içermektedir. Belirli bir dereceye kadar kişiyi motive edici olumlu bir etkisi de bulunmaktadır (Yalnız, 2010: 33).

Yukarıdaki tanımlar dâhilinde stresin genel özellikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- 1- Stres, olumsuz özellikleri olduğu gibi olumlu katkıları da olan çok yönlü bir olgudur.
- 2- Stres, çalışanların buldukları sosyal çevre, işleri, arkadaşları, aile ilişkileri, hayat tarzları gibi olumsuz koşulların yanı sıra bazı olumlu koşullarında yol açtığı kaçınılmaz bir durumdur. Yani hayatı paylaşmak, toplum içinde yaşamak bile başlı başına bir stres kaynağıdır.

- 3- Stres, kişinin istediği seviyeye ulaşmasında karşılaştığı kısıtlama ve engellemelerle ilgilidir. Kişi ya da çalışan kendilerinin başarısız olarak değerlendirmedeği fakat sistemin başarısızlık olarak değerlendirdiği durumlar karşısında da stresle karşılaşabilirler.
- 4- Stres, performansı ve verimliliği etkileyerek, bireylerin iş faaliyetlerinde, olumsuz etkilere sebebiyet verebilir.
- 5- Stres, bireyleri fiziksel, psikolojik yönden etkileyen bir olgudur. Her birey strese kendi kişisel özelliklerine göre değişik tepkiler verir.

1.1.2.1.Strese Dair Farklı Modeller

Stres konusunda çalışan araştırmacıların yaptıkları kavramsallaştırmalar üç temel modelde toplanır. Bunlardan birincisi stresi bir uyarıcı olarak, ikincisi bir tepki olarak, üçüncüsü ise bir ilişki olarak tanımlamaktadır.

Uyarıcıya Dayalı Stres Modeli: Uyarıcıya dayalı stres modeli en eski modellerden biridir. Bu modele göre, stres genellikle çevre tarafından ortaya çıkarılmış hastalık ve felaket gibi durumları tanımlamakta ve kişide bir tepkiye yol açmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bu modelde uyarıcılar ve olaylar stresin kaynağı olarak incelenmektedir. Bu tanıma göre uyum gerektiren olay ve uyarıcıların özelliği stresin özelliğidir ve sonuçta gerilimli bir tepki ortaya çıkmaktadır. Stresi yaratan dış kaynaklardır, gerilim ise baskı anlamına gelir ve organizmada bozulma yaratmaktadır. Bu tanımda eksik olan nokta; aynı stres yaratıcı uyarıcılar farklı kişilerde farklı gerilim düzeyleri göstermektedir. Bu sebepten stres sadece uyarıcı olarak tanımlanamamalıdır.

Araştırmacılar da çalışmalarında genellikle stresör denilen stres verici yaşam olayları üzerinde yoğunlaşmışlardır. Holmes ve Rahe (1967) tarafından geliştirilen “Social Readjustment Rating Scale” (SRRS) ile bireylerin sıkça yaşadığı stresli olaylar incelenmiştir (Holmes ve Rahe, 1967). Dolayısıyla bu modele göre bazı olayların herkes tarafından stres verici olarak algılandığı varsayılmış ve olayların değerlendirilmesinde meydana gelebilecek kişisel farklılıklar göz ardı edilmiştir. Ayrıca bu modeli savunan

araştırmacılar tarafından başa çıkma ve sosyal destek gibi kavramların sürece olan etkileri yeteri kadar araştırılmamıştır (Schwarzer ve Schulz, 2003).

Uyarıcı-Tepkiye Dayalı Stres Modeli: Stresin bir tepki olarak ele alındığı modele göre stres, çevreden gelen taleplerin organizma üzerindeki etkisi sonucu organizmanın gösterdiği tepkidir. Dolayısıyla stresin kaynakları değil, stres kaynaklarının canlıda oluşturduğu endişe, uykusuzluk ve kalp çarpıntısı gibi olumsuz durumlar değerlendirilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Hans Selye'ye göre stres, “bünyenin baskı ve isteklere karşı gösterdiği belirgin olmayan tepkidir. İnsan bünyesi, ister olumlu, ister olumsuz olsun mutlaka dış isteklere karşı biyokimyasal bir tepki gösterir, stres kaynağı değişik olabilir, ama biyolojik tepki daima aynıdır. Stres bütün fizyolojik, psikolojik ve patolojik etmenlerin organizma üzerinde yaptığı kaba ve sert tepkidir”(Güney, 2011: 406).

Stresin oluşması için insanın çevresinde bir değişimin olması bu değişiminde o insanı etkileme gücüne sahip olması gerekmektedir. Bundan ayrı insanda bulunan özel biyokimyasal dengedeki değişimlerin ortaya çıkmasında vücut sistemini harekete geçmesi gerekmektedir. İnsan vücudu, aynı anda uyarıcı etkiler yapan sempatik sinir sistemi ile yatıştırıcı etkiler yapan para-sempatik sinir sistemi gibi birbirine zıt iki farklı sistemin bir arada bulunduğu merkezi sinir sistemine sahiptir. Uyarıcı-tepki tanımlarına göre stres, çevreden gelen uyarılara organizmanın verdiği tepki ve bu tepkiyle uyarıcı arasındaki etkileşimdir. Bu tanımda odak noktası evre ile birey arasındaki ilişkidir (Sürgevil, 2006: 10).

1.1.2.2. Stresin Kuramsal Boyutu

Olayları stres kaynağı olarak nitelendirmeyi açıklayan üç temel kuram vardır: Psikanalitik kuram, davranışsal kuram ve kişilik kuramı.

Psikanalitik Kuram: Psikanalitik kurama göre herkesin psikanalitik çatışmaları vardır ve bazıları için bunlar daha ağır ve sayıca daha çoktur. Bu insanlar yaşamlarında daha çok sayıda olayı stres verici olarak görürler (Atkinson ve ark., 2010). Psikanalistler stresi tehlike anında makul bir tepki olan *objektif anksiyete* ve gerçek tehlikeyle orantılı

olmayan *nevrotik anksiyete* olarak ikiye ayırırlar. Freud'a göre nevrotik anksiyete, kişinin kabullenemediği id itkileri ile ego ve süper egonun sınırlamaları arasında yaşanan bilinçdışı çatışmalardan kaynaklanmaktadır. İd etkileri toplumsal değerlerle çakışır ve kişiye tehdit oluşturur. Gerçek duygular kabul edildiğinde ise kişilikle ilgili tahrip oluşturur.

Davranışsal Kuram: Davranışsal kuramcılar bireylerin stres verici durumlar karşısındaki tepkilerini belirli durumlarla birleştirmeyi öğrendikleri üzerine yoğunlaşmışlardır. Bireyler bazı durumlara anksiyete ve korku ile tepki verebilirler ve bunun sebebi geçmişte bu tarz olayları deneyimlemiş, bu olaydan zarar görmüş olmalarıdır (Atkinson ve ark., 2010). Korkuları ortadan kaldırmak bazen zordur. Eğer olaya karşı gösterilen ilk tepki anksiyete yaratan durumdan sakınmak ya da kaçmaksa durumun artık tehlikeli olmadığı zaman belirlenemeyebilir (Atkinson ve ark. 2010). Örneğin daha önceden akciğere tüp takılması sırasında komplikasyon yaşamış bir hastaya işlemin başka bir zaman tekrarlanması gerektiği söylenirse, hasta işlemi ve tedavi reddedebilir ve bunu bir kez daha tekrarlatmayabilir. İnsanlar belirli durumlardan daimi olarak sakınır korku duyar ve korkularına asla meydan okuyamazlar.

Bilişsel Kuram: İnsanların önemli olaylara atfettikleri özelliklerle ya da bu olaylar hakkındaki yaptıkları neden-sonuç açıklamalarıyla ilgili bir kişilik tipi üzerine yoğunlaşan Abramson ve meslektaşları (1978) değiştirilmiş bir öğrenilmiş çaresizlik kuramı ortaya koymuştur. İnsanların olumsuz olayları kendileri için içsel (“bu benim hatam”), yaşam içinde istikrar kazanan (“sonsuz dek sürecek”) ve yaşamın bir çok alanını etkileyen (“her şeyimi etkileyecek”) nedenlere atfederek olumsuz olaylara çaresiz, depresif bir tepki göstermeleri yüksek olasılıktır (Abramson ve ark. 1978). Örneğin kanser olduğunu öğrenen bir hasta, hastalığını kendi kötü alışkanlıklarına bağlayabilir ve bundan sonra asla iyileşemeyeceğine inanır. Abramson ve meslektaşları, insanların yaşamlarındaki olaylara atfettikleri özelliklerin tutarlı olduğunu söylerler ve bu tutumlarına atfetme tarzları demektirler. İnsanların bu atfetme tarzlarını, olayları stres nedeni olarak değerlendirme ve olaylar karşısında verdikleri depresif yanıtın derecesi etkiler. Bu kuramı destekleyen birçok araştırma yapılmıştır (Peterson ve Seligman 1984).

Kötümser bir atfetme tarzı, fiziksel hastalıklarla da bağlantılıdır (Peterson, Seligman ve Vaillant 1988; Peterson ve Seligman 1987). Harvard'ın 1939-1940 mezunları üzerinde 35 yıl süren bir araştırmada, 25 yaşındayken kötümser atfetme tarzı olan erkeklerin, sonraki yıllarda, daha iyimser atfetme tarzları olan erkeklere kıyasla fiziksel hastalık geliştirme olasılığının daha fazla olduğu görüldü. Atfetme tarzlarını sağlığı nasıl etkilediği üzerine kesin bir bilgi yoktur, ancak kötümser atfetme tarzları olan insanlar, yaşamları üzerinde yetersiz denetim hissetmektedirler ve yetersiz denetimin düşük bağışıklık sistemiyle bağlantılıdır.

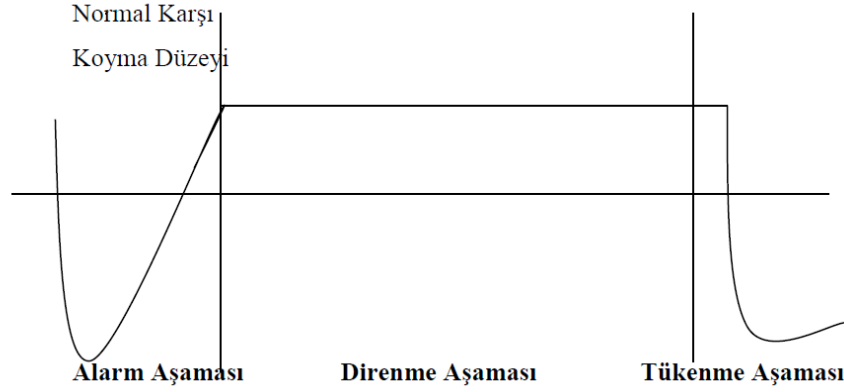
Kötümser bir bakış açısı doğrudan bağışıklık sistemin işlevini azaltarak ya da dolaylı olarak kişinin olumlu sağlık davranışlarını etkileyerek sağlığı etkileyebilmektedir (Taylor ve ark. 1992).

1.1.2.3. Stresin Aşamaları

Stres insan vücudunda yapısal ve kimyasal bazı değişikliklere neden olmaktadır. Bu değişiklikler organizmanın dengesini bozmakta birçok fizyolojik ve psikolojik tepkinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Strese gösterilen ilk tepki fizyolojiktir. Bozulan dengenin yeniden sağlanması için yeni duruma uyum sağlanması gerekir. "Fizyolojik tepkilere aynı zamanda Genel Adaptasyon Sendromu(GAS) adı verilmektedir. GAS ilk defa Selye tarafından tanımlanmıştır." (Eren, 2000: 277).

Genel uyum sendromunun üç aşaması bulunmaktadır.. Birinci aşamada kişi alarm tepkisi verir. Bu aşama homeostatik dengenin bozulduğu ve organizmanın savaş ya da kaç tepkisi içine girdiği aşamadır. İkinci aşama olan direnç aşamasında kişi karşılaştığı tehdidin üstesinden gelmeye çalışmakta yani direnç göstermektedir. Tükenme aşaması olan üçüncü aşama ise organizma tehdidin üstesinden gelmeyi başaramadığında ortaya çıkar (akt. Bardavit, 2007). Selye'ye göre sürekli yaşanan çaresizlik durumu hastalıkların temelinde yatan fizyolojik problemleri doğurur. Sürekli stres bağışıklık sistemini etkileyerek kardiyovasküler hastalık, artrit, hipertansiyon gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır (akt. Erkan, 2005).

Şekil 1. Genel Uyum Sendromunun Aşamaları



(Kırel, 1991: 9).

Alarm Aşaması: Bir stres faktörünün ortaya çıkışı ve bireyin bunu fark etmesi sonucu, birey öncelikli olarak, zihinsel anlamda stres ile başa çıkma ya da bu stres faktöründe kaçınma konusunda karar vermek durumunda kalmaktadır. Bu karar aşamasını ise bireyin vücudunun fiziksel anlamda verdiği biyolojik tepkiler izlemektedir. Sürecin her aşamasında bireyin fiziksel ve psikolojik olarak zarar görmesi muhtemeldir (Balci, 2000: 21):

Alarm döneminde ortaya çıkan tepkilerden bazıları şu şekildedir;

- Vücudun farklı organlarını harekete geçmeye hazırlamak için hormonlar salgılanır.
- Kalp ritmi hızlanır, kan basıncı artar.
- Vücuda ekstra enerji sağlamak için yağ ve şeker seviyesi artar. Depolanmış yağ ve şeker kana karışır.
- Sindirim faaliyeti yavaşlar, bu bölgedeki kan akımı öncelikle beyine ve kaslara yönelir.
- Kan dolaşımı süratlenir.
- Beş duyu çevremizde herhangi bir dış tehlikeden haberdar olmak için daha uyanık hale gelir (Palmer ve Puri, 2006).

Direnme Aşaması: Çoğunlukla stres kaynağına uyum sağlamak adına süreci kendi lehine çevirmeye çalışan birey için stresten korunma ve mümkün olduğunca süreçten az etkilenme şansı mevcuttur. Fakat söz konusu stres kaynağına bir direniş gösterildiği takdirde birey, kendisini agresifleştirecek ya da içine kapanmasına sebebiyet verecek ve fiziksel olarak zarar görmesine yol açacak bir sürecin içerisine girmektedir.

Tükenme Aşaması: Son aşama olmak ile birlikte tükenme aşaması bireyin strese karşı koyamadığının ya da karşı koyma şansının bulunmadığının anlaşıldığı süreçtir. Stres faktörleri ile başa çıkmakta zorlanan ve stres faktörünün baskısını herhangi bir şekilde bertaraf edemeyen birey mutlak olarak stresin baskısı altında verimsiz, fiziksel olarak rahatsız ve ruhsal olarak huzursuz bir döneme girmektedir.

Tükenişten tekrar kendine gelme uzun ve yavaş bir süreçtir. Harekete geçmek için tükenme beklenmeden stres yönetiminin ele alınması gerekmektedir (Balcı, 2000: 21-23):

Bireyler hayatın her bir döneminde stresle karşı karşıya kalmaktadırlar. Stresin varlığı kadar yokluğu da kötü sonuçlar yaratmaktadır. “Jessie Bernard stresi olumlu ve olumsuz yönleri ile ele almış ve stresi yapıcı stres ‘eustress’ ve yıkıcı stres ‘distress’ olarak ikiye ayırmıştır.” Bireyler motive olmak için belli bir miktar strese ihtiyaç duymaktadırlar. Olumlu stres yeterli derecede gerilim hissedip motive edici durumlarda ortaya çıkmakta ve bireyin en verimli şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Olumsuz stres çok az veya çok fazla gerilim altında ortaya çıkmaktadır. Olumlu veya olumsuz stres arasındaki sınır, kişisel gelişmenin meydana geldiği ve bireylerde görülen en yüksek verimlilik ve deneyim noktasıdır. Kişinin gelişimi ve bireysel tatmini için stres belli ölçüde gerekmektedir. Bireylerin verimli ve rahat çalışabileceği olumlu stres düzeyleri arasında farklar bulunmaktadır. Birey hangi durumlarda olumlu stres düzeyinin üstüne çıktığının ya da altına düştüğünün farkında olmalıdır. Böylece stres doğru bir şekilde yönetilerek tükenme aşaması engellenmektedir.

1.1.2.4. Stresin Bireysel Kaynakları ve Etkileri

Stresin Kaynakları

Yaş, medeni durum, çocuk sayısı, cinsiyet, kişisel beklentiler ve arzular, kişilik özellikleri ve performans gibi etkenler kişisel faktörlerdir. Strese etki eden bireysel faktörler, kişinin çevresel faktörlerden etkilenme düzeyini hem artırıcı hem de azaltıcı etkiye sahiptir. Bu bağlamda kişinin cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olup olmaması ya da çocuk sayısı ve motivasyonu gibi faktörlerin yanı sıra kişiliği, empati yeteneği, bireysel ihtiyaçları da kişinin strese girmesine etki eden bireysel faktörlerdendir.

Yaş ilerlemesine bağlı insan fiziolojisinde gerçekleşen değişimler bireylerde strese neden olabilir. Özellikle kadınlarda menopoz, erkeklerde ise andropoz dönemleriyle birlikte fiziksel ve zihinsel dengenin bozulması nedeniyle, çalışanların hayatında duygusal sorun ve hayal kırıklıkları giderek artmaktadır. Ayrıca yine yaş ilerlemesine bağlı vücutta kırışıkların artması, erkeklerde kelleşme, vb. yaşlanma belirtileri bireyde strese neden olmaktadır.

Strese neden olan bir diğer değişken ise cinsiyettir. Kadınların çoğunlukta olduğu kurum ve kuruluşlarda çalışan erkek veya erkeklerin çoğunlukta olduğu yerde çalışan kadın cinsiyetten dolayı stres yaşayabilmektedir. Bu strese neden olan aileye karşı sorumluluk, taciz veya yalnızlaşma vb. nedenlerden kaynaklanabilir (Ekinci ve Ekici, 2003: 95).

“Bireysel faktörler, kişiden kişiye değiştiğinden farklı kişileri farklı şekilde etkileyebilmektedir. Aynı koşullarda çalışan bireylerden biri stres yaşarken diğeri ya da diğerlerinin stres yaşamaması mümkündür.” (Sürvegil, 2006: 49). Problem kişiden kişiye farklılık gösterdiği gibi etkisi de değişmektedir. Bu değişiklik yaşantı tarzına ve çevresine bağlı olabilmektedir.

“Kişinin kendi psikolojik etkilerinden başlayarak, aile ve diğer sosyal olguların etkileriyle stres gelişmekte ve çalışma yaşantısında ise geçim sıkıntısı, çatışmalar, örgütün yapısı gibi kronik sorunlarla birlikte yüksek noktalara ulaşmaktadır. Bireysel

stres kaynağı olarak kişilik özellikleri büyük önem arz etmektedir.” (Köknel, 1998: 39). Aynı problem bir kişi de yoğun tahribatlara yol açarken başka bir kişi de etkisi çok az hissedilebilmektedir. Stres önce kişinin kendisinde başlar çevresine ve yapısına bağlı olarak oranı değişir. Stresin devam etme süreci, karşılaşılan güçlükler etkisini değiştirebilmektedir.

Stres bireyin çevresine dair ne tür tutumlar sergilediği, çevresel farklılıklara ve ilişkilere ne tür bir tepki gösterdiği belirli bir çerçevede mevzu bahis olan bireyin kişiliği ile alakalıdır. Kişinin otokratik sisteme sahip biri olması, ruhsal içe kapanık ya da dışa dönük bir ruh hali sergilemesi, duygusal açıdan hızlı reaksiyonlar vermesi, olumsuz durumlar yaşandığında ortaya koyduğu karşıt duruş ve başarı kazanma konusundaki isteği, kendi başına bir stres faktörü olarak ortaya çıkabilmektedir (Eren 2004: 44).

Meyer Friedman ve Ray Roseman yaptıkları çalışmalar sonucunda elde ettikleri verilere dayanarak insanların kişilik tipleri sınıflamışlardır. İnsanları A ve B diye iki gruba ayırmışlardır. Tablo 1’de A ve B tipi kişilik özellikleri açıklanmıştır;

Tablo 1. A tipi ve B tipi kişilik özellikleri.

A tipi kişilik özellikleri	B tipi kişilik Özellikleri
Yükselme ve başarı hırsı	İş konusunda çok rahat olmak, başarı ile ilgilenmemek
Başkalarıyla yarışmak	Başkalarıyla yarışmamak, herkesle dostluk içinde olmak
Zamana karşı yarışmak, acelecilik, iki işi aynı anda yapma isteği	Zaman ile ilgilenmemek, işi bitirmek için zaman saplantısının olmaması
İşe yöneliktirler	Sağlığına düşkündür.
Hızlı konuşmak	Sakin ve açık konuşmak
Başkalarının önüne geçmek için sürekli rekabet etmekten hoşlanan	Çevreye açık ve sosyal yaşamı seven bir özellik taşımak
Kaybetmeyi içine sindiremeyen	Sabırlı olmak
Dinlenmeyi sevmemek	Suçluluk duymadan dinlenirler
Planlamayı zaman kaybı olarak görmek	Amirleri tarafından başarılarının takdir edilmesine çok önem vermezler.
Saldırgan, öfkeli ve düşmanlık duygularını kolayca ortaya koyabilen	Kendilerine ailelerine ve hobilerine zaman ayırırlar.

Kaynak: Sabuncuoğlu ve Tüz, 2005: 238.

A tipi kişilik özelliklerine sahip olan insanlar, sürekli mücadeleci başkaları ile yarışma halinde başarısızlığa tahammül edemeyen, başka insanlarla sürekli çatışan, onlar tarafından kışkırtılan ve bu duyguları yoğun biçimde yaşayan sürekli stresli bir yaşam sürerler ve genç yaşta stresin getirdiği sorunları yaşarlar (Eren, 2004: 306).

B tipi kişilik özelliklerine sahip olan insanlar ise, hayatı basit yaşarlar. Oldukça açık ve rahattırlar. Başarı onlara fazladan bir şey vermez, bu yüzden sürekli olarak başkaları ile yarış halinde değildirlere. A tipi kişilerin tersine, B tipi davranış kalıpları sergileyen bireyler daha az stresle yüz yüze kalırlar (Aşan ve Aydın, 2006: 250). Ancak burada sadece stres faktörü değerlendirilmiştir. Kişinin diğer yön ve davranışları ya da tutumları dikkate alındığında kişilik özellikleri farklı değerlendirilebilir.

Bütün stresler kişinin kendisinden kaynaklanır. Kişi ona başkalarının neden olduğunu ve başka bir seçeneğinin olmadığını düşünür. Ama gerçekte bir seçeneği vardır. Bir kez bunun farkına vardıldıktan sonra, stres yaşayıp yaşamamak artık onun elindedir. Ama zamanında önlem alınmazsa stres çalışanlarda belirli bir zaman dilimi sonrasında depresyon oluşumuna yol açar ve bu durum çalışan performansını düşürür.

Aile hayatından kaynaklanan gerilim ve stresin önemli bir bölümü aile fertlerinin birbirleriyle olan ilişki biçimlerinden kaynaklanmaktadır. Aile fertleri arasında meydana gelen uyumsuzluk, anlaşmazlık ve bazen de iletişimsizlik, hem ilgili kişilerde hem de ailenin diğer üyelerinde büyük bir sıkıntı ve gerginliğe yol açar. Çeşitli sebeplere bağlı olarak ortaya çıkan çatışmalar, kavgalar ve küsme olayları ailenin tamamını etkiler (Işıkhan, 2004: 90).

Aile yapısı ve ailedeki ilişkiler kişilerin stresten kurtulmaları veya daha fazla strese girmelerinde önemli bir etkidir. Genellikle yapılan çalışmalarda, ev kadınının aile içindeki rolü gereği ortaya çıkan rol çatışmasına ve özellikle de rol yüküne önem verilmediği görülmektedir. Gerçekte ev kadınlığı, çocuk bakımı, eşlik ve annelik rolü, ücretli çalışanların rol yükü ve çatışmasından daha kolay değildir. Buna bir de kadının iş yerindeki rolü yüklenince, gerçekten kadınlarda kaçınılmaz gerginlikler ortaya çıkmaktadır. “Geleneksel ailelerde hala eş ve çocukların bakımının ve aile düzeninin kurulmasının kadının sorumluluğunda olduğu görülürse, bu tür koşullarda meydana

gelen başarısızlık ya da hatalar kadınlarda daha çok stres yaratmaktadır. Bunun yanında bir de işyerinde çalışan kadın, yukarıda ifade edildiği gibi çift yönlü sorumluluk ve baskı altında kalabilmektedir. Kadın hem bir taraftan evdeki yükümlülüklerini yerine getirirken aynı zamanda işteki performansını artırma gayreti içine girmek zorunda kalmakta ve bu yüzden yaşamış olduğu stres onu yıpratmaktadır.”(Işıkhan, 2004:93).

Stresin Birey Üzerindeki Etkileri

Bireyi zorlayarak, bireye beden ve ruh sağlığı bakımından zarar verici olan stres kaynakları ile bunlara karşı bireyin gösterdiği tepkiler arasında bir dizi sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bütün bu sonuçlar bireysel açıdan genel olarak fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sonuçlar olarak üç ana grupta toplamak mümkündür (Yılmaz ve Ekici,2003:3).

Fizyolojik Etkiler: Stres altındayken algıladığı tehlikeli durum nedeniyle; ‘‘savaş ya da kaç ‘‘ emri veren beyin, emri yerine getirmek için vücutta kas gerginliklerine yol açar. Savaş veya kaç emrinin yerine getirilememesi durumunda ortaya çıkan kas gerginliği ve enerji boşalmasının gerçekleşmemesi ile en sık şekliyle baş ağrısı gibi fizyolojik belirtiler ortaya çıkar (Ceylan, 2012:178).

Stres birey üzerinde kısa süreli baskı ve zorlanma meydana getirmektedir. Bu etkilerin haftalar ve aylar boyunca sürmesi, bireyin normal dengesine dönememesi ve tıbbi yardıma ihtiyaç duyması anlamına gelmektedir. Uzun süreli strese bağlı olarak bireyde bazı hastalıklar ortaya çıkabilmektedir. Bunlara psikosomatik hastalıklar denilmektedir (Eroğlu 2000: 329). Stresin kısa süreli fiziksel etkilerine ise şunlar örnek gösterilebilir; tansiyon, baş ağrısı ve dönmesi, midede bulantı ve kramp, kabızlık ve ishal, kan şekerinin yükselmesi, nefes darlığı, kas gerginliği, terleme, yorgunluk, ağızda kuruma, iştahsızlık, kekemelik, idrar ihtiyacının artması vb. Kronikleşen stresin neden olduğu hastalıklar içerisinde kalp ve damar hastalıkları, kanser, ülser, migren, romatizmal artrit ve alerji en yaygın hastalıklar olarak ön plana çıkmaktadır (Yılmaz ve Ekici, 2003:1-19).

Yapılan araştırmalarda stres belirtilerinin en çok kalp-damar sistemi üzerinde etkilerinin görüldüğü belirlenmiştir. Sıkıntı ve yüksek tansiyon arasındaki ilişki uzun süredir

bilinmektedir. Hipertansiyon veya kan basıncının kronik olarak yükselmesi, kalp damar hastalıklarının en önemli sebebidir. Yüksek kan basıncı damarlar üzerinde çok büyük ve ciddi sorunlar yaratır. Yüksek tansiyon stresle çok yakından ilgili bir stres olayıdır. Çünkü stres, çok derin ve şiddetli bir etkiyle kan basıncını arttırmaktadır (Güney, 2011: 423).

Psikolojik Etkiler: Stres bireyin fizyolojisini bozduğu gibi psikolojik sağlığına da zarar vermektedir. Stres bireyde, zayıf, güçsüz, hissi yaratarak endişeli, her an kötü bir şey olacakmış duygusunu yaşamasına neden olur. Birey uykusuzluk, sinirlilik, çabuk heyecanlanma vb. olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilir. Dikkatini toplamakta güçlük çekebilir, hafıza sorunları yaşayabilir, öğrendiği konuları unuttuğu endişesine kapılabilir (Dalan, 2016). Panik ataklar yaşaması, depresyon sorunları çekmesi de beklenebilir.

Stresin etkisi altında kalan duygular, stresin önemli psikolojik sonuçlarından birisidir. Bu duygular, kötü ruh halinden sinirliliğe, endişeli olmaya, kızgınlık duymaya, depresyona, hakaret etmeye ve hatta düşmanca duygular beslemeye kadar uzanır. Bu duygulardan biri ya da bir kaç çalışanların sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yapabilir. Stresin diğer bir önemli psikolojik sonucu, insanların stres altındayken çevrelerine karşı olumsuz tutum takınmalarıdır. (Aşan ve Aydın, 2006: 252).

İnsanlar stres içine girince sosyal yaşantıdan kendilerini uzaklaştırarak yalnız yaşamayı tercih ederler. Bu durum, aile, toplum veya iş ortamındaki diğer bireylerle ilişkilerden de uzaklaşmalara neden olur (Güney, 2011: 427).

Her insan, beklenmedik ve alışılmadık durumlarda telaşa kapışabilir. Ancak önemli ve uzun süreli stres durumları bireylerin normal ve alışılmış işlevleri yerine getirmelerini de engelleyerek, sürekli ve yersiz bir telaş içine girmelerine yol açabilir. Değişik nedenlerle telaşa kapılan bireyler, beklenmedik durumlar karşısında gereken tepkileri vermedikleri için hem stresin kaynağına ilişkin olarak hem de verdikleri tepkinin isabetsizliği karşısında tümüyle ümitsizliğe kapılabilirler ve bu durum stresle başa çıkma yeteneklerini de olumsuz yönde etkiler (Pehlivan, 1995: 56).

Psikolojik, duygusal ve fiziksel bitkinlik olarak açıklanan 'tükenmişlik' stresin özel ve ciddi psikolojik sonuçlarından bir tanesidir. Bu rahatsızlık, başkalarına yardım etme, onları koruma ve sorumluluklarını yüklenme durumunda olan kişilerde daha çok görülmektedir. Örneğin, polis, avukat, hemşire, doktor ve öğretmenler işlerinin doğası gereği, tükenmişlik duygusunu daha sık yaşayan mesleklere örnek olabilirler (Gürüz ve Gürel, 2006: 376).

Davranışsal Etkiler: Stres kaynakları, kişinin bireysel bütünlüğünü zorlamakta ve baskılamaktadır. Kişi bireysel bütünlüğünü tehdit eden stresörlere zihinsel düzeyde yeterince tepki veremediğinde, başa çıkamadığı stresin biriken ve yoğunlaşan etkileri davranış düzeyinde bazı değişikliklere neden olmaktadır:(Gürüz ve Gürel, 2006: 376). Stresin davranışsal sonuçları; aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Uykusuzluk: İnsan ruh sağlığında meydana gelen en küçük bir ruhsal dengesizlik onun uyku düzenini de olumsuz yönde etkilemektedir. Stresle ilgili olarak yapılan araştırmaların hemen hemen hepsinde uyku ile ilgili problemler görülmüştür (Güney, 2011: 425).

Uyuma İsteği: Uyku, insan yaşamının temel ve vazgeçilmez etkinliklerinin başında gelir. İnsanın genel sağlığında bir sorun oluştuğunda bunu hemen uyku düzenindeki bozukluklar takip eder. Stres altında uyku bozuklukları iki şekilde meydana gelmektedir. Birincisi uykuya dalma güçlüğü, ikincisi ise gece boyunca uyuyamamadır. Bir başka uyku bozukluğu ise uzun süre uyuduğu halde kişinin dinlenmiş olarak uyanamamasıdır. Stres her zaman uykusuzluğa neden olmayabilir. Bazen stres, kişilerde aşırı uyuma isteği de doğurabilir. Bazı insanlar stresli olduklarında uyumayı tercih ederler (Güney, 2011: 426).

Düzensiz Beslenme: Stresin insanların beslenme düzenini iki şekilde etkilediği görülmektedir. Bazı bireylerde bu durum iştahsızlık şeklinde olurken, bazı bireyler ise strese maruz kaldıklarında daha fazla yemek yeme eğilimine girmektedirler. Fazla yemek yeme eğiliminin iki nedeni vardır. Birincisi; bireyin yemek yerken sorunları düşünmekten ve endişelenmekten uzaklaşmasıdır. İkincisi ise; dolu mide ve

bağırsakların daha fazla kan kullanması ile beyindeki kan basıncının azalarak rahatlatıcı bir etkinin ortaya çıkmasıdır. Bununla birlikte strese karşı yemeğe çok fazla başvurulması şişmanlığa neden olmaktadır. Şişmanlık, özellikle endüstri toplumlarında giderek artan bir sağlık sorunu haline gelmiştir (Yılmaz ve Ekici, 2003: 7).

Sigara Kullanma: Sigara alışkanlığı ve kullanılan sigara miktarının fazla olması, stres düzeyinin arttığına bir göstergesidir. Sigara içen kişilerin hep bir sebebi ya da değişik bir hikâyesi vardır. Bazılarına göre keyif verdiği için, bazılarına göre zihni toparlamada yardımcı olduğu için, bazılarına göre ise sınırlılık durumunda yatıştırıcı görev gördüğü için tercih edilir. Öyle ya da böyle günümüzde gitgide kullanımı artan, sağlığı önemli düzeyde tehdit eden, sağlığımızı bozan önemli ve baş edilmesi zor alışkanlık olarak hayatımızda yer almayı başarmıştır. Sigaranın stresi azalttığını savundukları için stresli ortamlarda daha çok sigara içerler. Ancak çok sigara içmenin insanları daha çok strese soktuğu yapılan araştırmalarla doğrulanmıştır (Bingöl, 2013: 30-31).

Alkol Kullanma: Birçok kişi alkolün gerilimi azalttığına, endişelerden uzaklaştırdığına, memnuniyet verici duyguları artırdığına, sosyal çevreye uyumu kolaylaştırdığına ve yaşamı daha iyi algılamayı sağladığına inanır. Bir yatıştırıcı olarak alkol, merkezi sinir sisteminin etkinliğini azaltır. Kısa dönemli ve az alınan alkolün depresif duyguları azaltmasına karşın, düzenli olarak, uzun dönemli ve aşırı miktarda alınan alkol, depresif duyguları daha da artırır. Alkol az alındığında ağrı ve acıları dindirir ve kişiyi gevşetir. Ancak alkol aşırı alındığında sarhoşlukla birlikte saldırgan davranışlara da yol açmaktadır (Güney, 2011: 426).

1.1.2.5. Stresle Başa Çıkma

Stres, kişinin kendi başına halledemeyeceği problemler ve güçlüklerle karşılaştığında ortaya çıkan bir savunma mekanizmasıdır. Başa çıkma ise kişinin çözemediği sorunlar karşısında ve zorlukların üstesinden gelmeye çalışmasıdır. Başa çıkma gayretleri, belirlenen stres durumlarında karşısında kullanılan kognitif ve davranışsal stratejiler olup, stresli olaya göre yol değiştirmektedir (Compas, 1987).

Stres yaşantısının bireyin ruhsal ve bedensel sağlığı üzerinde bazı olumsuz etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Bu noktada stresin bu olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için stresle baş etme tepkilerinin oldukça önemli olduğu düşünölmektedir. Lazarus ve Folkman'a göre (1984; s.141) başa çıkma, "kişinin, kaynaklarını tükettiğini ya da aştığını düşündüğu belirli iç ya da dış taleplerin üstesinden gelmek için sergilediği, sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalardır". Yaşam boyu her birey, çeşitli taleplerle ve tehlikelerle yani stresörlerle karşı karşıya gelmektedir. Stres verici olarak görölen bir olayın gerçek etkisi ise kişinin olayı değerlendirme tarzıyla ilişkilidir. Yukarıda da belirtildiği gibi Lazarus ve Folkman'ın stres ve başa çıkma modeline göre (1984) çevredeki herhangi bir olay veya durum, kişiyi bu olayın anlamı ve önemi konusunda değerlendirme yapmaya yönlendirir. Birincil değerlendirmede potansiyel stresörün kişi için taşıdığı anlam belirlenir. İkincil değerlendirmede ise birey, olayın doğuracağı zararı ve tehdidi aşamda rol oynayacak başa çıkma kabiliyetlerini değerlendirir. Bunun için mevcut kaynaklarının veya seçeneklerinin yeterliliğini sorgular. Değerlendirmelerin sonucunda ise birey, başa çıkma stratejilerini uygulamaya başlar (Lazarus ve Folkman, 1984).

İnsanlar genellikle stresle başa çıkmada iki strateji kullanmaktadırlar. Birinci yaklaşım; "problem odaklı" başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkmada bireyler problemden uzaklaşmak için öneri alırlar, onu değiştirmek ve gelecekte tekrar karşılaşmayı önleyecek tedbirler alırlar. İkinci yaklaşım, "duygu odaklı" yaklaşımdır. Bu yaklaşımda, bireyler duygularını erteleme, duygularını ağlayarak, yiyerek, içerek boşaltma eğilimindedirler ve endişelenmemeye çalışırlar (Lazarus ve Folkman 1984). Bazı araştırmacılar ise bu iki tip başa çıkma stratejisini; "aktif başa çıkma" ve "kaçınmacı başa çıkma" olarak adlandırmışlardır.

Yapılan çalışmalarda, başa çıkma ikiye ayrılarak incelenir. Probleme yönelik başa çıkma ve Duygulara yönelik başa çıkma. Bu başlıklar kişilere, problemlere ve durumlara göre değişiklik gösterir. Bunlar, başa çıkma ölçeklerinin çoğunda da kullanılmaktadır (Endler ve Parker, 1990a).

Problem Odaklı Başa Çıkma: Bireyin karşılaştığı sorunu düzeltmek için eylemde bulunduğu bir yöntemdir. Bireyler durumu tanımlar, değerlendirir, alternatif çözümler bulur ve aralarında seçim yapar. Birey çevreden ziyade kendini değiştirme eğilimindedir, alternatif haz kaynakları bulabilir ve yeni beceriler geliştirebilir. Bu süreç ise tamamen bireyin deneyimleriyle ve yaşantılarıyla ilgilidir ve farklılık gösterir (Atkinson ve ark. 2010; Burger 2006). Stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkmayı kullanma eğiliminde olan bireylerin, stresli durum sonrası depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu gösterilmiştir. Aynı zamanda depresif kişilere yapılan terapilerin daha sonrasında strese daha uyumlu tepkiler verdikleri de gösterilmiştir (Billings ve Moos 1984; Nezu A.M., Nezu C.M. ve Perri 1989).

Folkman ve arkadaşları (1986) problem odaklı davranışların durumu değiştirme amaçlı aktif, mantıklı, serinkanlı ve bilinçli çabaları içerdiğini belirtmektedirler. Bu çabaların içeriğini; sorunu belirleme, çözüm için alternatifler üretme, alternatiflerin yarar ve zararlarını değerlendirme, onlar arasından seçim yapma ve seçilen alternatifi uygulama oluşturur (Yerlikaya, 2009).

Duygu Odaklı Başa Çıkma: Duygu odaklı baş etmede probleme eşlik eden duyguları azaltmaya yönelik davranışlarda bulunulur. Bireyler olumsuz duygulardan kurtulmak için duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırlar. Olumsuz duygularla baş edebilmek için bazı araştırmacılar iki yöntem olduğunu söylemişlerdir; “bilişsel stratejiler” ve “davranışsal stratejiler”. Bilişsel stratejilerde problemle ilgili düşünceler ertelenerek ya da bir kenara bırakılarak başa çıkmaya çalışılır. Davranışsal stratejiler ise problemden kurtulmak için fiziksel egzersiz yapma, madde kullanma gibi yöntemleri kapsamaktadır. Ancak bu yöntemlerden bazıları bireye daha çok stres yükleyici olabilmektedir (Ör. Alkol-madde kullanımı).

Duygu odaklı başa çıkmada problem odaklı başa çıkmanın aksine, uzaklaşma, kendini kontrol etme, eğer yapılacak bir şey yoksa durumu kabul etme, sosyal destek arama ve durumu yeniden değerlendirme gibi pasif yöntemler yer alır (Folkman ve ark., 1986).

Problem odaklı başa çıkma tarzları stres yaratan durum veya olayı doğrudan çözmeye odaklandığından duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden daha işlevsel kabul

edilmektedir. Stresli olayların duygusal yönleriyle başa çıkmak da oldukça önemlidir; fakat çoğunlukla problemin gerçekliği ile ilgilenilmediğinden uzun vadede çözüm getirmediğine inanılmaktadır (Yerlikaya, 2009). Literatürde yer alan çalışmalarda da duygu odaklı başa çıkma yöntemleri, problem odaklı başa çıkma yöntemlerine kıyasla stres ve hastalıkla daha çok ilişkilendirilmektedir (Soderstrom ve ark., 2000).

1.1.2.6. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Yaşam kalitesini arttırmak ve başa çıkmak amacıyla verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denir (Karavardar, 2010: 215). Stresin bütününden kaçınmak imkânsızdır. Stres yönetiminin amacı; enerji, verimlilik, tetik olmak, doğru, pozitif bir güç yaratarak, ne az ne de çok optimum stres oluşturmaktır (Pehlivan, 1994;803).

İnsanlar yüzyıllardır stresle baş edebilmek için çeşitli ilaçlardan faydalanmışlardır. Sorunlarından bir süre uzak kalabilmek için, Güney Afrikalı yerliler coca bitkisinin yapraklarını, Sibiryalıları kutsal saydıkları mantarları çiğneyerek, Çinliler esrar, Araplar nargile içerek hayatın zor ve acımasız yanlarından kurtularak mutlu olacaklarına inanmışlardır. Günümüzde de insanlar, stresli oldukları bazı durumlarda alkol, sigara, uyuşturucu ve sakinleştirici gibi ilaçlardan fayda beklemektedirler (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002: 25).

Stres, genellikle kişinin kendisinden kaynaklanan bir olgudur. Bu yüzden daha dikkatli olarak düşük düzeylerde tepki vermeyi öğrenerek stresin oluşmasını engelleyebilirler (Akgemci, 2001: 305). Aynı zamanda kişiler, fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapılarını, kişisel alışkanlıklarını kontrol altına alabilmelidirler (Pehlivan; 1994: 805).

Stres her ne kadar kati bir gerçek olmasına ve birey üzerinde olumsuz etkiler bırakmasına karşın, stres ile başa çıkma konusunda öncelikli olarak bireysel anlamda atılması gereken birçok adım söz konusudur. Herkesin dışında, stresi kendi başına yaşayan birey için çıkış yolu öncelikli kendisinin sorunu doğru şekilde tespiti ve bunun için bir çözüm yolu bulmasıdır.

Öncelikli olarak bireyin stres ile başa çıkma konusunda atması gereken adım, stresin ilk yıkıcı etkilerini yarattığı fiziksel yapısını toparlamaktır. Bu nedenle de bireyin sağlığına

kavuşmasına yardımcı olacak şekilde egzersiz, sportif faaliyetler ve düzenli olarak gerçekleştirilecek olan vücudu dinlendirmeye yönelik faaliyetler, bireyin kendisini dinlendirerek, stres anında hızlı ve agresif bir şekilde çalışan metabolizmasını dinlendirmesini sağlayacaktır (Pehlivan, 1994: 805-806). Tıpta birçok kez hastalara telkinde bulunduğu şekilde egzersiz yapılması ve yemek düzeninin değiştirilmesi gibi temel adımlarla çeşitli rahatsızlıklara karşı önlem alınabildiği gibi stres benzeri fazladan ortaya çıkan, ama bireyin sürekli olarak karşılaşılabileceği sorunların da çözüme kavuşturulması mümkündür.

Başka bir stres ile başa çıkma yöntemi ise bireyin hayatını sosyal anlamda yöneterek hayatındaki stres kaynaklarını azaltması ya da çevresinden uzaklaştırmasıdır. Kimi zaman bireylerle olan ilişkilerde ortaya çıkan stres, kimi zaman da çalışma ya da eğitim ortamlarında bireyin hayatının olumlu yöndeki ilerleyişini tehdit etmektedir. Bu nedenle söz konusu stres tehditlerinin, bireyin kendi hayatını sosyal olarak düzene sokması sonucu ortadan kaldırılması mümkün hale gelmektedir (Okutan ve Tengilimlioğlu, 2002: 25).

Özellikle ikili ilişkilerde ortaya çıkan iletişim sorunları vb. stres kaynaklarının yok edilmesi büyük ölçüde bireyin kendi ellerindedir. Bu şekilde kendisine stres yükü taşıdığını düşündüğü faktörleri etrafından kolaylıkla eleyebilir, ardından da bu stres faktörleri ile bir kez daha karşılaşma riskini de azaltabilir. Bu durumda öncelikli olarak bireyin kendi hayatını dikkatli bir şekilde incelemesi ve irdelemesi büyük bir zorunluluktur.

Kısacası stres doğru ve yararlı olarak yönetilir ise, umutların ve hedeflerin önünde duran engelleri aşmada cesaret verici olabilir. Kontrolden çıkmış bir stres hastalığı, düşük performans, hatta ölüme bile neden olabilir. Stres, her türlü sağlığımızın tehdidinde erken uyarı sistemidir (Altıntaş, 2014:39).

Aşırı strese karşı alınan önlem ve etkisiz kılma yöntemleri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Pandey, 2013: 254);

- Fiziksel egzersiz; yoga, yüzme, koşma, yürüme, oynama
- Dinlenme, meditasyon

- İş-ev değişimi
- Bilişsel terapi
- Aę iletişimi
- Zaman yönetimi
- Gerçekçi hedef belirleme
- Dua ve ibadet (Pehlivan, 1994)
- Sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma
- Masaj
- Toplumsal destek
- Beslenme
- Biyolojik geri besleme

1.1.3. İlgili Araştırmalar

1.1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar

Bülbül (2015), Türkiye Üniversiteler arası 2013–2014 sezonunda 1. Lig’de oynayan basketbol ve tenis sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyini incelemiştir. Araştırma da tekil tarama modeli kullanılarak yapılmıştır, Çalışmanın örneklemini tesadüfü örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 50 kadın ve 51 erkek basketbol oyuncusu ile 30 kadın ve 30 erkek tenis oyuncusu olmak üzere toplamda 161 sporcudan oluşmuştur. Araştırmada “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada, Tenis sporcularının yapısal stil, gelecek algısı ve sosyal yeterlilik psikolojik alt boyutları basketbol sporcularının daha iyi olduğu, tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık kronolojik yaştan ve spor yaşından etkilenmediği, sporcuların yapısal stil psikolojik dayanıklılık altboyutu annenin eğitim düzeyi ile ilişkili olduğu, orta okul ve üniversite mezunu annesi olan sporcuların dayanıklılık düzeylerinin daha iyi olduğu, kadın sporcularda aile uyumu, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında ve toplam psikolojik dayanıklılık algısında erkek sporculardan daha dayanıklı olduğu, ayrıca lisanslı sporcuların yapısal stil ve aile uyumu alt boyutları dışında tüm psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında ve toplamdaki lisanslı olmayan sporculardan daha dayanıklı oldukları bulunmuştur.

Güngörmüş, Okan ve Kocabeyoğlu (2015), Bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümü öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla araştırma yapmışlardır. Araştırmanın evrenini sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin tamamı (555'ini) katılımıyla oluşturulmuştur. Evrenden örneklem seçimi yöntemi yapılmamış, araştırmaya katılmayı kabul eden 437 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma için etik kurul onayı ve kurum izni alınmasından sonra, sınıf ortamında öğrencilere açıklamalar yapılması akabinde, gönüllülük esasına göre veriler toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesi frekans ve yüzdeler hesaplama, verilerin dağılımı, Spearman Korelasyon analizi, Kruskal-Wallis ve Mann-Whitney U-testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin cinsiyetleri, geldikleri coğrafik bölgeleri, ekonomik durumları ve babalarının eğitim durumları ile psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmadığı görülmüştür.

Nartgün ve Mor (2015) , Yöneticilerin etik liderlik davranış düzeyleri ile öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın evrenini ise, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Aksaray il sınırları içinde yer alan, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Anadolu Liseleri'nde görev yapan 283 öğretmenden oluşturmaktadır. Öğretmenlere gönderilen 136 ölçekten 110 ölçek dönmüş ve dönen 110 ölçek değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada; okul yöneticilerinin etik liderlik düzeylerini belirlemek için öğretmenlere “etik liderlik ölçeği” ve öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için ise “psikolojik dayanıklılık ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin görüşlerinde cinsiyet, yaş, kıdem ve branş değişkenlerine göre anlamlı bir farkın olmadığı, medeni durum değişkeninin karar vermede etik alt boyutunda ise anlamlı farklılığın olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca liderlerin iletişimsel etik, karar vermede etik, iklimsel etik ve davranışsal etik boyutlarındaki davranış örnekleri etik liderin bulunduğu ortama yansıtacak şekilde psikolojik dayanıklılık ortamını oluşturmada etken olabilir sonucuna varılmıştır.

Bozgeyikli ve Şat (2014), özel okullarda çalışan öğretmenlerin örgütsel vatandaşlık davranışları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini cinsiyet, medeni durum, kıdem, çalışılan kurum türü ve öğrenim durumu açısından incelemiştir. Betimsel tarama modelinin kullanıldığı araştırmada çalışma grubunu 2013-2014 eğitim öğretim yılında Kayseri il merkezinde bulunan özel okullarda çalışan % 49'ü (120) si kadın, % 51'(121) i erkek olmak üzere toplam 241 kişi oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu, “Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Ölçeği” ve “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde t testi ve f testi analizlerinden faydalanılmıştır. Bu araştırmaya göre öğretmenlerde örgütsel vatandaşlık davranışları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Sezgin (2011), ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma modelini Ankara merkezinde yer alan ilköğretim okullarında görevli 347 öğretmen oluşturmuştur. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinde ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Gruplar İçin, t-Testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı uygulanmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının cinsiyet ve branş değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ile yaş ve mesleki kıdem arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

1.1.3.2. Stres ile İlgili Araştırmalar

Gündoğdu ve Adıgüzel (2016), Araştırmalarında Stresle baş etme becerisi düşük olan üniversite öğrencilerine uygulanan Stresle Baş Etme Yaratıcı Drama Programı'nın (SBYDP) etkisi incelenmiştir. İnceleme, deneysel desenlerden, “tek grup öntest - sontest desen” deneme modeline göre geliştirilmiş yarı deneysel bir çalışmadan oluşmaktadır. Aksaray Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerinden seçilen araştırma grubu stresle baş etme becerisi yetersiz-zayıf-düşük (stres düzeyi yüksek) öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada, gönüllü öğrenciler arasından bir grup seçilmiş, bu gruba Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği (SBTÖ) uygulanmıştır. Araştırmada deney grubu için Stresle Baş Etme Yaratıcı Drama

Programı (SBYDP), 9 hafta olmak üzere; haftada bir gün ve 90 dakika olarak uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda ise, Stresle Baş Etme Yaratıcı Drama Programının Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nin alt boyutlarından aktif planlama, kaçma-soyutlama 2 ve kabul bilişsel yeniden yapılanma puanlarında anlamlı farklılıklar oluşturarak etkili olduğu görülmüştür.

Eraslan (2015), Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerini ve stresle başa çıkma stillerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda halen öğrenim görmekte en 266 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların kişilik özelliklerinin belirlenmesinde Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen “Beş Faktör Kişilik Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesinde ise Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilen Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır.. Araştırma da katılımcıların kişilik tarzlarının öğrenim gördükleri bölüm, cinsiyet, yaş grupları, lisanslı olarak spor yapma durumu, takım veya ferdi olarak sporla ilgilenme durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yine öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin de öğrenim gördükleri bölüm, yaş grupları, lisanslı olarak spor yapma durumu, takım veya ferdi olarak sporla ilgilenme durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, elde edilen bulgulara göre stresle başa çıkmada boyun eğici davranışları erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla sergiledikleri görülmüştür.

Yıldız, Güç ve Erdem (2015) İş yaşantılarında çeşitli derecelerde strese maruz kalan kamu personelinin insani değerleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmalarında, İnsani değerlerin stresle başa çıkmada ne kadar etkili olduğunun tespit edilmektedir. Araştırmada, Dilmaç ve Arıcağ (2012) tarafından geliştirilen “Değerler Ölçeği” ile Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada ölçekler, 2014 yılı itibariyle Ankara'daki bir kamu kurumunda çalışan 347 kişiye uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleşen çalışmada kamu çalışanlarının stresle başa çıkma tarzlarının sahip oldukları değerlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek

amacıyla Pearson Korelasyon Tekniği ile kamu çalışanlarının sahip olduğu değerlerin, stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin varyansı ne kadar açıklayabildiğini ortaya koymak için de çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmada uygulanan regresyon analizi sonucunda, değerler leğinin alt boyutlarının, stresle başa çıkabilmeyi %27,6düzeyinde açıklayabildiği görülmüştür.

Karakaş ve Koç (2014), çeşitli değişkenler açısından stresle başa çıkma ve dinî başa çıkma arasında bir ilişki olup olmadığı araştırdılar. Araştırmada stresle başa çıkma tutum envanteri ve dinî başa çıkma leği kullanılmıştır. Stres birçok ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkların ana ksynsđi vr nedenidir. Stresle başa çıkmanın birçok yöntem ve yolu vardır. Dinî başa çıkma tarzları ise, Kişilerin baş edemedikleri herhangi bir durumda kendinden üştün bir varlığa sığınma ihtiyaından kaynaklanan bir başa çıkma tarzıdır. Araştırmanın sonucunda dinî başa çıkma tutumları ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı düzeyde ilişkinin var olduğu görülmüştür. Kişiler yaşlarına, cinsiyetlerine, algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine ve dünyaya geliş sıralarına göre kendilerince en uygun dinî başa çıkma tutumlarını sergilemişlerdir.

Denizli (2014), geleneksel in sporu Tai Chi Chuan'ın iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumunu gibi çalışma hayatını etkileyen önemli unsurların üzerindeki etkilerini tespit etmek amacıyla farklı meslek gruplarından gönüllü katılımcılardan oluşan yirmi yedişer kişilik deney ve kontrol gruplarına yönelik araştırma yapmıştır. Deney grubu aynı zamanda sertifikalı Tai Chi Chuan eğitmeni olan araştırmacının yönettiği sekiz haftalık Tai Chi Chuan derslerine katılmış, kontrol grubu ise bu süre içinde çalışmaya etki edecek hiçbir aktivitede bulunmamıştır. Çalışmaların başında ve sonunda katılımcıların algılanan iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumunu seviyeleri ölçekler yardımıyla tespit edilmiştir. Analiz edilen veriler doğrultusunda deney grubu katılımcılarının iş stresi seviyeleri anlamlı bir şekilde düşerken, psikolojik iyilik hali seviyeleri yükselmiş, iş doyumunu seviyelerinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır. Kontrol grubunda ise hiçbir anlamlı değişikliğe rastlanmamıştır. Bu sonuçlar ile Tai Chi Chuan'in çalışma hayatında bireylere ve örgütlere pozitif katkılarda bulunabilmesinin yanında günlük yaşamlarında da olumlu etkiler yaratabileceğini söyleyebilmek mümkün gözükmektedir.

BÖLÜM II: YÖNTEM

2.1. 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, 2005).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın Çalışma grubunu İstanbul ilinde sigorta şirketlerinde görev yapan çalışanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise seçkisiz olmayan uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 96 kadın 112 erkek, toplam 208 kişi oluşturmaktadır. Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi, zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak psikolojik dayanıklılık ölçeği, stresle başa çıkma tutumları envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu’nda çalışanların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, hizmet süresine ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

2.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Araştırmada Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından İşgörenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi için geliştirilen Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults) 33 sorudan oluşmaktadır. Basım ve Çetin ölçeğin *güvenirlilik katsayısını 0,86 olarak yüksek bulmuştur. Bu araştırmada ölçeğin güvenirliliği 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte, ‘yapısal stil’ (3,9,15,21) ve ‘gelecek algısı’(2,8,14,20) 4’er madde; ‘aile uyumu’ (5,11,17,23,26,32), ‘kendilik algısı’ (1,7,13,19,28,31,) ve ‘sosyal yeterlilik’ (4,10,16,22,25,29) 6’şar madde, ve ‘sosyal kaynaklar’ (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir.

2.3.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Özbay ve Şahin (1997), tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, bireylerin farklı stres durumlarındaki başa çıkma çabalarını ölçmeye yönelik 43 maddeden ve 6 alt ölçekten (aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama, kaçma soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma) oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formu Amerika Birleşik Devletlerinde, yabancı uyruklu üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilmiştir. Araştırmada ölçeğin güvenirliği 0,88 olarak yüksek bulunmuştur. Ölçeği oluşturan maddelerin dağılımı aşağıda görülmektedir.

Dine Sığınma (Dine Yönelme) 9, 14, 22, 26, 31, 37.

Dış Yardım Arama 1, 6, 13, 19, 25, 30, 35, 40, 43.

Aktif Planlama: 2, 7, 12, 18, 24, 29, 33, 36, 39, 42.

Kaçma Duygusal-Eylemsel: 5, 11, 17, 23, 27, 32, 38.

Kaçma Biyo-kimyasal: 4, 10, 15, 21.

Bilişsel Yeniden Yapılanma: 3, 8, 16, 20, 28, 34, 41.

2.3.4. Verilerin Toplanması

Form ve ölçekler Mart-Nisan 2016 tarihlerinde sigorta sektöründe çalışan katılımcıların çalıştıkları firmalara gidilerek, uygun oldukları saatlerde gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Katılımcılara öncelikle araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara çalışma ortamında birebir ölçekler uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcılar tarafından doldurulmuştur.

2.3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM III: BULGULAR

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

3.1. Çalışanların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular

Çalışanların tanımlayıcı özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Çalışanların Tanımlayıcı Özellikleri

Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	96	46,20
	Erkek	112	53,80
	Toplam	208	100,00
Yaş	20-30	83	39,90
	31-40	78	37,50
	41-50	38	18,30
	51 Ve üstü	9	4,30
	Toplam	208	100,00
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	12	5,80
	Lise	48	23,10
	Ön Lisans	25	12,00
	Lisans	90	43,30
	Lisansüstü	33	15,90
	Toplam	208	100,00
Hizmet Süresi	0-10 Yıl	114	54,80
	11-20 Yıl	67	32,20
	21 Ve üstü	27	13,00
	Toplam	208	100,00
	Toplam	208	100,00

Tablo 2.’deki veriler incelendiğinde araştırmaya katılan çalışanların cinsiyet değişkenine göre 96’sı (%46,20) kadın, 112’si (%53,80) erkek olarak dağılmaktadır.

Çalışanlar yaş değişkenine göre 83’ü (%39,90) 20-30, 78’i (%37,50) 31-40, 38’i (%18,30) 41-50, 9’u (%4,30) 51 ve üstü olarak dağılmaktadır.

Çalışanlar eğitim düzeyi değişkenine göre 12'si (%5,80) ilköğretim, 48'i (%23,10) lise, 25'i (%12,00) ön lisans, 90'ı (%43,30) lisans, 33'ü (%15,90) lisansüstü olarak dağılmaktadır.

Çalışanlar hizmet süresi değişkenine göre 114'ü (%54,8) 0-10 yıl, 67'si (%32,2) 11-20 yıl, 27'si (%13,0) 21 ve üstü olarak dağılmaktadır.

3.2. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Kendilik Algısı	208	4,09	0,72	1,33	5,00
Gelecek Algısı	208	3,94	0,94	1,00	5,00
Yapısal Stil	208	3,73	1,01	1,00	5,00
Sosyal Yeterlilik	208	3,83	0,84	1,67	5,00
Aile Uyumu	208	3,87	0,75	2,00	5,00
Sosyal Kaynaklar	208	4,08	0,72	1,57	5,00
Psikolojik Dayanıklılık Genel	208	3,95	0,59	1,97	5,00

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan çalışanların “kendilik algısı” düzeyi yüksek ($4,09 \pm 0,72$); “gelecek algısı” düzeyi yüksek ($3,94 \pm 0,94$); “yapısal stil” düzeyi yüksek ($3,73 \pm 1,010$); “sosyal yeterlilik” düzeyi yüksek ($3,83 \pm 0,84$); “aile uyumu” düzeyi yüksek ($3,87 \pm 0,79$); “sosyal kaynaklar” düzeyi yüksek ($4,08 \pm 0,72$); “psikolojik dayanıklılık genel” düzeyi yüksek ($3,95 \pm 0,59$); olarak saptanmıştır.

3.3. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeylerine İlişkin Bulgular

Çalışanların stresle başa çıkma düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeyleri

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Dine Sığınma	208	12,99	6,38	0,00	24,00
Dış Yardım Arama	208	21,03	6,28	6,00	36,00
Aktif Planlama	208	28,62	5,76	12,00	40,00
Kaçma Duygusal Eylemsel	208	10,99	5,12	0,00	28,00
Kaçma Biyokimyasal	208	2,44	2,86	0,00	13,00
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	208	15,30	4,13	6,00	28,00
Stresle Başa Çıkma Genel	208	91,38	16,74	38,00	136,00

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan çalışanların “dine sığınma” düzeyi orta ($12,99 \pm 6,38$); “dış yardım arama” düzeyi orta ($21,03 \pm 6,26$); “aktif planlama” düzeyi orta ($28,62 \pm 5,76$); “kaçma duygusal eylemsel” düzeyi yüksek ($10,99 \pm 5,12$); “kaçma biyokimyasal” düzeyi zayıf ($2,44 \pm 2,86$); “kabul bilişsel yeniden yapılanma” düzeyi orta” ($15,30 \pm 4,13$); “stresle başa çıkma genel” düzeyi orta ($91,380 \pm 16,738$); olarak saptanmıştır.

3.4. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7 ve Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 5. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Kendilik Algısı	Kadın	96	4,05	0,67	0,69	0,49
	Erkek	112	4,12	0,77		
Gelecek Algısı	Kadın	96	3,84	0,97	1,49	0,14
	Erkek	112	4,03	0,92		
Yapısal Stil	Kadın	96	3,69	1,08	0,54	0,59
	Erkek	112	3,77	0,95		
Sosyal Yeterlilik	Kadın	96	3,92	0,77	-1,30	0,19
	Erkek	112	3,76	0,88		
Aile Uyum	Kadın	96	3,97	0,72	-1,64	0,10
	Erkek	112	3,79	0,84		
Sosyal Kaynaklar	Kadın	96	4,21	0,57	-2,55	0,01
	Erkek	112	3,96	0,81		
Psikolojik Dayanıklılık Genel	Kadın	96	3,99	0,51	-1,01	0,30
	Erkek	112	3,91	0,66		

Tablo 5'de araştırmaya katılan çalışanların sosyal kaynaklar puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur($t=-2,55$; $p=0,01<0,05$). Kadınların sosyal kaynaklar puanları ($x=4,21$), Erkeklerin sosyal kaynaklar puanlarından ($x=3,96$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan çalışanların kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, psikolojik dayanıklılık genel puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Kendilik Algısı	20-30	83	3,98	0,73	2,66	0,05	3 > 1 3 > 2
	31-40	78	4,06	0,74			
	41-50	38	4,37	0,65			
	51 Ve üstü	9	4,15	0,63			
Gelecek Algısı	20-30	83	3,80	1,01	5,15	0,00	3 > 1 3 > 2
	31-40	78	3,83	0,97			
	41-50	38	4,47	0,56			
	51 Ve üstü	9	3,97	0,65			
Yapısal Stil	20-30	83	3,48	1,06	4,24	0,01	2 > 1 3 > 1 4 > 1
	31-40	78	3,79	1,00			
	41-50	38	4,02	0,86			
	51 Ve üstü	9	4,36	0,59			
Sosyal Yeterlilik	20-30	83	3,89	0,80	0,48	0,70	
	31-40	78	3,76	0,83			
	41-50	38	3,89	0,95			
	51 Ve üstü	9	3,68	0,69			
Aile Uyumu	20-30	83	3,84	0,76	0,40	0,75	
	31-40	78	3,90	0,79			
	41-50	38	3,92	0,83			
	51 Ve üstü	9	3,63	1,00			
Sosyal Kaynaklar	20-30	83	4,08	0,66	0,59	0,62	
	31-40	78	4,11	0,72			
	41-50	38	4,07	0,76			
	51 Ve üstü	9	3,78	1,05			
Psikolojik Dayanıklılık Genel	20-30	83	3,88	0,59	1,47	0,22	
	31-40	78	3,94	0,60			
	41-50	38	4,12	0,57			
	51 Ve üstü	9	3,91	0,60			

Tablo 6’de araştırmaya katılan çalışanların kendilik algısı puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=2,66$; $p=0,05<0,05$). Farklılığın

hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Yaşı 41-50 olanların kendilik algısı puanları ($4,37 \pm 0,65$), yaşı 20-30 olanların kendilik algısı puanlarından ($3,98 \pm 0,73$) yüksek bulunmuştur. Yaşı 41-50 olanların kendilik algısı puanları ($4,37 \pm 0,65$), yaşı 31-40 olanların kendilik algısı puanlarından ($4,06 \pm 0,74$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan çalışanların gelecek algısı puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=5,15$; $p=0,00 < 0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Yaşı 41-50 olanların gelecek algısı puanları ($4,47 \pm 0,56$), yaşı 20-30 olanların gelecek algısı puanlarından ($3,80 \pm 1,01$) yüksek bulunmuştur. Yaşı 41-50 olanların gelecek algısı puanları ($4,47 \pm 0,56$), yaşı 31-40 olanların gelecek algısı puanlarından ($3,83 \pm 0,97$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan çalışanların yapısal stil puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=4,24$; $p=0,01 < 0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Yaşı 31-40 olanların yapısal stil puanları ($3,79 \pm 0,10$), yaşı 20-30 olanların yapısal stil puanlarından ($3,48 \pm 1,06$) yüksek bulunmuştur. Yaşı 41-50 olanların yapısal stil puanları ($4,02 \pm 0,86$), yaşı 20-30 olanların yapısal stil puanlarından ($3,48 \pm 1,06$) yüksek bulunmuştur. Yaşı 51 ve üstü olanların yapısal stil puanları ($4,36 \pm 0,59$), yaşı 20-30 olanların yapısal stil puanlarından ($3,48 \pm 1,06$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan çalışanların sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar, psikolojik dayanıklılık genel puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 7. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Kendilik Algısı	İlköğretim	12	4,10	0,81	0,47	0,76
	Lise	48	4,20	0,82		
	Ön Lisans	25	4,13	0,68		
	Lisans	90	4,04	0,70		
	Lisansüstü	33	4,04	0,68		
Gelecek Algısı	İlköğretim	12	3,65	1,14	0,94	0,44
	Lise	48	4,08	0,99		
	Ön Lisans	25	4,10	0,94		
	Lisans	90	3,85	0,91		
	Lisansüstü	33	3,98	0,88		
Yapısal Stil	İlköğretim	12	3,90	1,15	0,39	0,81
	Lise	48	3,84	1,13		
	Ön Lisans	25	3,57	0,95		
	Lisans	90	3,71	0,97		
	Lisansüstü	33	3,69	0,96		
Sosyal Yeterlilik	İlköğretim	12	3,74	0,76	0,44	0,78
	Lise	48	3,77	0,88		
	Ön Lisans	25	3,87	0,83		
	Lisans	90	3,81	0,83		
	Lisansüstü	33	3,99	0,83		
Aile Uyumu	İlköğretim	12	3,60	0,79	0,67	0,61
	Lise	48	3,99	0,81		
	Ön Lisans	25	3,87	0,98		
	Lisans	90	3,85	0,78		
	Lisansüstü	33	3,85	0,62		
Sosyal Kaynaklar	İlköğretim	12	3,85	0,48	0,81	0,52
	Lise	48	4,17	0,75		
	Ön Lisans	25	4,17	0,61		
	Lisans	90	4,02	0,72		
	Lisansüstü	33	4,13	0,80		
Psikolojik Dayanıklılık Genel	İlköğretim	12	3,82	0,64	0,46	0,77
	Lise	48	4,02	0,66		
	Ön Lisans	25	3,98	0,59		
	Lisans	90	3,90	0,58		
	Lisansüstü	33	3,98	0,53		

Tablo 7'e göre araştırmaya katılan çalışanların kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar, psikolojik dayanıklılık genel puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 8. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Hizmet Süresine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Kendilik Algısı	0-10 Yıl	114	4,02	0,74	1,33	0,27
	11-20 Yıl	67	4,17	0,68		
	21 Ve st	27	4,20	0,74		
Gelecek Algısı	0-10 Yıl	114	3,83	0,96	2,14	0,12
	11-20 Yıl	67	4,02	0,98		
	21 Ve st	27	4,21	0,71		
Yapısal Stil	0-10 Yıl	114	3,63	1,03	2,48	0,09
	11-20 Yıl	67	3,74	0,99		
	21 Ve st	27	4,11	0,89		
Sosyal Yeterlilik	0-10 Yıl	114	3,90	0,80	0,95	0,39
	11-20 Yıl	67	3,79	0,91		
	21 Ve st	27	3,67	0,81		
Aile Uyumu	0-10 Yıl	114	3,85	0,74	0,55	0,58
	11-20 Yıl	67	3,94	0,81		
	21 Ve st	27	3,76	0,96		
Sosyal Kaynaklar	0-10 Yıl	114	4,11	0,65	1,27	0,28
	11-20 Yıl	67	4,11	0,75		
	21 Ve st	27	3,87	0,88		
Psikolojik Dayanıklılık Genel	0-10 Yıl	114	3,92	0,58	0,29	0,75
	11-20 Yıl	67	3,99	0,60		
	21 Ve st	27	3,95	0,66		

Tablo 8'da görüldüğü üzere araştırmaya katılan çalışanların kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar, psikolojik dayanıklılık genel puanlarının hizmet süresi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0.05$).

3.5. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Çalışanların stresle başa çıkma düzeylerinin demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 9, Tablo 10, Tablo 11 ve Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 9. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Dine Sığınma	Kadın	96	13,12	6,76	-0,28	0,78
	Erkek	112	12,87	6,06		
Dış Yardım Arama	Kadın	96	20,93	6,42	0,22	0,83
	Erkek	112	21,12	6,14		
Aktif Planlama	Kadın	96	27,66	5,77	2,27	0,02
	Erkek	112	29,45	5,64		
Kaçma Duygusal Eylemsel	Kadın	96	12,19	4,91	-3,18	0,002
	Erkek	112	9,97	5,09		
Kaçma Biyokimyasal	Kadın	96	2,24	2,63	0,92	0,36
	Erkek	112	2,60	3,04		
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Kadın	96	14,83	4,47	1,52	0,13
	Erkek	112	15,70	3,79		
Stresle Başa Çıkma Genel	Kadın	96	90,97	17,78	0,33	0,74
	Erkek	112	91,73	15,86		

Tablo 9’de araştırmaya katılan çalışanların aktif planlama puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur($t=2.27$; $p=0.02<0,05$). Erkeklerin aktif planlama puanları ($x=29,46$), kadınların aktif planlama puanlarından ($x=27,66$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan çalışanların kaçma duygusal eylemsel puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur($t=-3.18$; $p=0.002<0,05$). Kadınların kaçma duygusal eylemsel puanları ($x=12,19$), erkeklerin kaçma duygusal eylemsel puanlarından ($x=9,97$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan çalışanların dine sığınma, dış yardım arama, kaçma biyokimyasal, kabul bilişsel yeniden yapılanma, stresle başa çıkma genel puanlarının cinsiyet

değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Dine Sığınma	20-30	83	12,83	6,10	0,08	0,971
	31-40	78	13,27	6,57		
	41-50	38	12,84	7,21		
	51 Ve üstü	9	12,67	3,71		
Dış Yardım Arama	20-30	83	22,07	6,10	2,54	0,057
	31-40	78	21,09	6,54		
	41-50	38	18,74	5,95		
	51 Ve üstü	9	20,56	4,50		
Aktif Planlama	20-30	83	27,94	5,46	2,38	0,071
	31-40	78	28,41	5,69		
	41-50	38	29,58	6,52		
	51 Ve üstü	9	32,78	3,93		
Kaçma Duygusal Eylemsel	20-30	83	11,55	4,56	1,69	0,170
	31-40	78	11,04	5,49		
	41-50	38	9,42	5,29		
	51 Ve üstü	9	12,11	5,28		
Kaçma Biyokimyasal	20-30	83	2,93	3,20	1,48	0,220
	31-40	78	2,06	2,52		
	41-50	38	2,08	2,50		
	51 Ve üstü	9	2,67	3,54		
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	20-30	83	14,51	3,88	2,29	0,079
	31-40	78	15,81	4,11		
	41-50	38	15,50	3,91		
	51 Ve üstü	9	17,44	6,29		
Stresle Başa Çıkma Genel	20-30	83	91,83	15,23	1,00	0,394
	31-40	78	91,68	17,81		
	41-50	38	88,16	17,64		
	51 Ve üstü	9	98,22	16,54		

Tablo 10'e göre araştırmaya katılan çalışanların dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma duygusal eylemsel, kaçma biyokimyasal, kabul bilişsel yeniden yapılanma, stresle başa çıkma genel puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Dine Sığınma	İlköğretim	12	15,25	6,33	2,05	0,09	
	Lise	48	13,96	6,00			
	Ön Lisans	25	14,64	6,60			
	Lisans	90	11,69	6,59			
	Lisansüstü	33	13,06	5,72			
Dış Yardım Arama	İlköğretim	12	20,17	5,24	3,87	0,00	5 > 1 5 > 2 5 > 3 5 > 4
	Lise	48	19,65	5,47			
	Ön Lisans	25	19,60	6,11			
	Lisans	90	20,97	6,76			
	Lisansüstü	33	24,61	5,20			
Aktif Planlama	İlköğretim	12	30,42	6,75	1,73	0,14	
	Lise	48	28,94	5,85			
	Ön Lisans	25	26,68	5,85			
	Lisans	90	28,21	5,44			
	Lisansüstü	33	30,12	5,79			
Kaçma Duygusal Eylemsel	İlköğretim	12	12,67	7,34	0,59	0,67	
	Lise	48	10,92	4,93			
	Ön Lisans	25	10,00	4,44			
	Lisans	90	11,17	4,91			
	Lisansüstü	33	10,79	5,59			
Kaçma Biyokimyasal	İlköğretim	12	2,92	1,78	0,63	0,64	
	Lise	48	2,21	2,84			
	Ön Lisans	25	1,76	2,35			
	Lisans	90	2,61	2,87			
	Lisansüstü	33	2,64	3,52			
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	İlköğretim	12	16,83	5,24	1,74	0,14	
	Lise	48	16,13	4,55			
	Ön Lisans	25	13,88	4,25			
	Lisans	90	15,20	3,80			
	Lisansüstü	33	14,91	3,64			
Stresle Başa Çıkma Genel	İlköğretim	12	98,25	16,81	1,91	0,11	
	Lise	48	91,79	16,90			
	Ön Lisans	25	86,56	16,71			
	Lisans	90	89,84	17,45			
	Lisansüstü	33	96,12	13,18			

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya katılan çalışanların dış yardım arama puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur($F=3,87$; $p=0,00<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. eğitim düzeyi lisansüstü olanların dış yardım arama puanları ($24,61 \pm 5,20$), eğitim düzeyi ilköğretim olanların dış yardım arama puanlarından ($20,17 \pm 5,24$) yüksek bulunmuştur. eğitim düzeyi lisansüstü olanların dış yardım arama puanları ($24,61 \pm 5,20$), eğitim düzeyi lise olanların dış yardım arama puanlarından ($19,65 \pm 5,47$) yüksek bulunmuştur. eğitim düzeyi lisansüstü olanların dış yardım arama puanları ($24,61 \pm 5,20$), eğitim düzeyi ön lisans olanların dış yardım arama puanlarından ($19,60 \pm 6,11$) yüksek bulunmuştur. eğitim düzeyi lisansüstü olanların dış yardım arama puanları ($24,61 \pm 5,20$), eğitim düzeyi lisans olanların dış yardım arama puanlarından ($20,97 \pm 6,76$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan çalışanların dine sığınma, aktif planlama, kaçma duygusal eylemsel, kaçma biyokimyasal, kabul bilişsel yeniden yapılanma, stresle başa çıkma genel puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 12. Çalışanların Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Hizmet Süresine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Dine Sığınma	0-10 Yıl	114	12,12	6,24	2,75	0,07	
	11-20 Yıl	67	14,40	6,21			
	21 Ve üstü	27	13,15	6,96			
Dış Yardım Arama	0-10 Yıl	114	21,90	6,32	3,57	0,03	1 > 3
	11-20 Yıl	67	20,55	6,09			
	21 Ve üstü	27	18,52	5,78			
Aktif Planlama	0-10 Yıl	114	28,50	5,56	0,97	0,38	
	11-20 Yıl	67	28,27	5,60			
	21 Ve üstü	27	30,04	6,93			
Kaçma Duygusal Eylemsel	0-10 Yıl	114	11,57	4,84	1,86	0,16	
	11-20 Yıl	67	10,54	5,51			
	21 Ve üstü	27	9,70	5,08			
Kaçma Biyokimyasal	0-10 Yıl	114	2,75	3,04	1,60	0,20	

	11-20 Yıl	67	1,97	2,53			
	21 Ve üstü	27	2,30	2,77			
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	0-10 Yıl	114	14,90	4,15	1,20	0,30	
	11-20 Yıl	67	15,84	3,59			
	21 Ve üstü	27	15,67	5,17			
Stresle Başa Çıkma Genel	0-10 Yıl	114	91,75	16,40	0,22	0,80	
	11-20 Yıl	67	91,57	15,90			
	21 Ve üstü	27	89,37	20,36			

Tablo 12'a göre araştırmaya katılan çalışanların dış yardım arama puanlarının hizmet süresi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=3,57$; $p=0,03<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. hizmet süresi 0-10 yıl olanların dış yardım arama puanları ($21,90 \pm 6,32$), hizmet süresi 21 ve üstü olanların dış yardım arama puanlarından ($18,52 \pm 5,78$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan çalışanların dine sığınma, aktif planlama, kaçma duygusal eylemsel, kaçma biyokimyasal, kabul bilişsel yeniden yapılanma, stresle başa çıkma genel puanlarının hizmet süresi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.6. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisine İlişkin Bulgular

Çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki korelasyon ilişkisine ilişkin bulgular Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13. Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi

		Dine Sığınma	Dış Yardım Arama	Aktif Planlama	Kaçma Duygusal Eylemsel	Kaçma Biyo-kimyasal	Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Stresle Başa Çıkma Genel
Kendilik Algısı	r	-0,03	0,04	0,40*	-0,14*	-0,24**	0,01	0,06
Gelecek Algısı	r	0,05	0,04	0,32*	-0,14**	-0,17* *	0,00	0,07
Yapısal Stil	r	-0,03	0,07	0,41*	-0,03	-0,26**	-0,01	0,10
Sosyal Yeterlilik	r	0,02	0,25**	0,27*	-0,01	-0,11	0,04	0,18**
Aile Uyumu	r	0,15*	0,18**	0,26*	-0,05	-0,23**	-0,13	0,12
Sosyal Kaynaklar	r	0,10	0,37**	0,24*	-0,07	-0,20**	-0,07	0,18**
Psikolojik Dayanıklılık Genel	r	0,07	0,23**	0,43**	-0,09	-0,26**	-0,03	0,18**

**p<0,05

Tablo 13 incelendiğinde Dine Sığınma ve aile uyumu arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.15$; $p<0.05$). Dış Yardım Arama ve sosyal yeterlilik arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.25$; $p<0.05$). Dış Yardım Arama ve aile uyumu arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.18$; $p<0.05$). Dış Yardım Arama ve sosyal kaynaklar arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.37$; $p<0.05$). Dış Yardım Arama ve psikolojik dayanıklılık genel arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.23$; $p<0.05$). Aktif Planlama ve kendilik algısı arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.40$; $p<0.05$). Aktif Planlama ve gelecek algısı arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.32$; $p<0.05$). Aktif Planlama ve yapısal stil arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.41$; $p<0.05$). Aktif Planlama ve sosyal yeterlilik arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.27$; $p<0.05$). Aktif Planlama ve aile uyumu arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.26$; $p<0.05$). Aktif Planlama ve sosyal kaynaklar arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.24$; $p<0.05$). Aktif Planlama ve psikolojik dayanıklılık genel

arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.43$; $p<0.05$). Kaçma Duygusal Eylemsel ve kendilik algısı arasında çok zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.14$; $p<0.05$). Kaçma Duygusal Eylemsel ve gelecek algısı arasında çok zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.14$; $p<0.05$). Kaçma Biyokimyasal ve kendilik algısı arasında çok zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.24$; $p<0.05$). Kaçma Biyokimyasal ve gelecek algısı arasında çok zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.17$; $p<0.05$). Kaçma Biyokimyasal ve yapısal stil arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.26$; $p<0.05$). Kaçma Biyokimyasal ve aile uyumu arasında çok zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.23$; $p<0.05$). Kaçma Biyokimyasal ve sosyal kaynaklar arasında çok zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.20$; $p<0.05$). Kaçma Biyokimyasal ve psikolojik dayanıklılık genel arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.26$; $p<0.05$). Stresle Başa Çıkma Genel ve sosyal yeterlilik arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.18$; $p<0.05$). Stresle Başa Çıkma Genel ve sosyal kaynaklar arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.18$; $p<0.05$). Stresle Başa Çıkma Genel ve psikolojik dayanıklılık genel arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.18$; $p<0.05$). Diğer değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE YORUM

Psikolojik dayanıklılık, kişilerin stresle mücadele etmelerine yardımcı olmak suretiyle onların hayat şartları ile başa çıkabilmelerini (Judkins ve Rind, 2005; Lambert ve Lambert, 1999), işlerine ve içinde buldukları örgüye bağlanmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu yönü ile psikolojik dayanıklılığı sağlam kişilerin örgüte bağlanma seviyeleri daha yüksek, örgütü terk etme eğilimleri ise daha düşük olmaktadır.

Literatürde bireylerin stresle başa çıkmaları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı ilişki olduğu ve istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde pozitif ilişkinin ifade edilmesi gerekliliği belirtilmektedir (Sharpley ve Yardley, 1999; Wilkinson vd., 2000). Böylelikle çalışmanın ana hipotezi için gerekli olan anlamlı korelasyonun ifade edilebileceğini söylemek mümkün görülmektedir.

Eğitimin hem kayda değer katkıları olmasından hem de ömür boyu devam etmesinden dolayı, farklı seviyelerdeki öğrenimlerin sona ermesine rağmen, iş görenlere ömür boyunca eğitimler sunmak daha çok fayda sağlayacaktır. Bu tip araştırmalar, eğitimlerin programlamasında yol gösterici olabilir. Yine bu bilgiler, farklı meslek alanlarında da problem çözme kabiliyetlerinin ne şekilde artırılacağına ışık tutmaktadır. Literatürde eğitim ile stresle başa çıkmaya dair yol kat edildiği ve bu açıdan eğitimin önemi sıklıkla vurgulanmıştır (Seyedfatemi vd., 2007; Sindir ve Acaroglu, 2008). Dolayısıyla elde edilen bulgu şaşırtıcı olmamıştır.

Hizmet süresi ve yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında önemli ve doğru orantılı bir ilişkinin varlığını ortaya koyan çalışmalar (Matos vd., 2010; Goroshit ve Eshel, 2013) olduğu gibi, hizmet süresi ve yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında herhangi bir ilişki olmadığını savunan araştırmalar da (Wagnild ve Young, 1993) literatürde yer almaktadır. Bu bağlamda artan hizmet süresi ile bireylerin artan deneyimin dış yardım aramaya olan etkisinden bahsetmek mümkündür. Mevcut işi ve nitelikleri anladıktan sonra zamanla stresin azaldığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Alan yazında, yaş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki en somut ilişki, Chan'ın (2003) araştırmasında ele alınmıştır.

Yalçın (2013) de kamu personeli öğretmenler ile çalışmış ve yaşın psikolojik dayanıklılık seviyesini etkileyen önemli bir unsur olduğunu dile getirmiştir. Tecrübe ile değiştiğine inanılan gelecek algısı, yapısal stil ve kendilik algısı, 41-50 yaş aralığında en yüksek olarak gözlenmiştir. Yaş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki anlamlı ilişki, birçok çalışma ile desteklenmiştir (Sadler-Smith, 1996; Schmied ve Lawler, 1986). Buradan hareketle yaşın stresle baş etmede önemli bir etken olmadığı söylenebilirken gelecek algısı, yapısal stil ve kendilik algısı adına oldukça kıymetli olduğu söylenebilir. Yaşı ilerlemiş olanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek saptanmıştır.

Alan yazındaki cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini anlamlı görmeyen diğer araştırmalar ile uyum sağlamaktadır (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico ve Brow 2006; Chan 2003). Bu çalışmalarda psikolojik direnç seviyesinin cinsiyet ile önemli bir ilişkiye sahip olmadığı dile getirilmiştir. Alan yazında kadınların erkeklere oranla psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve problem çözmede daha yeterli oldukları (Grotberg, 2001) ve daha fazla sosyal destek aldıkları (Grotberg, 2001; Helsen, Vollebergh ve Meeus, 2000) yönünde araştırmalar da yer almaktadır. Buradan hareketle literatürle uyumlu sonuçlar elde edildiğini söylemek mümkündür.

Çalışanların aile uyumu düzeyi dine sığınma düzeyini arttırmaktadır. Diğer taraftan katılımcıların kendilik algısı düzeyi dış yardım arama düzeyini azaltmaktadır. Arzu dışında gerçekleşen bir olay veya durumla karşılaşan kişi, kimi zaman bu duruma karşı oluşan hislerini yok etmeyi veya değiştirmeyi hedefler. Duygusal odaklı başa çıkma yöntemleri başlığı altında, içki, sigara, ilaç kullanma yoluyla kendini daha iyi hissetme çabalarını kapsayan kaçma soyutlanma (biyo-kimyasal) durumu üzerine düşünmeyi reddetme hareketlerini kapsayan uzak durma, diğerlerinden yardım alma çabalarını kapsayan sosyal destek arama, manevi değerlere sığınmayı kapsayan dine sığınma gibi eğilimler listelenmektedir (Akpınar, 2004; Kaç ve Kara, 2009).

SONUÇ VE ÖNERİ

Bu bölümde araştırmanın sonuç ve önerilerine yer verilmiştir.

Sonuç

Bu çalışmanın amacı sigorta sektöründe çalışan kişilerin psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme tutumları bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma örneklemini İstanbul il sınırları içinde sigorta sektöründe çalışan 208 çalışan kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yarısından fazlası (%53,80) erkek, kalanı (%46,20) kadındır. Çoğunluğun 20-30 yaş aralığında (%39,90) ve 31-40 yaş aralığında (%37,50) olduğu görülmektedir. Yine çoğunluğun lisans (%43,30) ve lise (%23,10) mezunu olduğu görülmektedir. Son olarak yine yarısından fazlasının (%54,80) 0-10 yıl, %32,20'sinin 11-20 yıl kalanın da 21 ve üstü süreyle hizmet verdiği söylenebilir. Veri toplamak amacıyla Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; araştırmaya dâhil olan işgörenlerin psikolojik dirençleri her boyutu ile yüksek seviyededir. Stresle mücadele edebilme seviyeleri ise yalnızca “kaçma duygusal eylemsel” için yüksek, ancak diğer tüm boyutlarda orta seviyededir.

Çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeyine göre ortalamaları incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülürken stresle başa çıkma için eğitim düzeyi lisansüstü olanların anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamalara sahip oldukları dikkat çekmiştir. Eğitim, problem çözme kabiliyetini artırma konusunda katkı sağlamaktadır. Bu durum yine bu kabiliyetin eğitim sayesinde artırabileceğini gösterdiği için umut vericidir; zira problem çözebilme, yaygınlaşması ve artması istenilen bir davranıştır. Yine bu bulgu, eğitimde kalitenin artmasının önemini ve eğitime verilen önemin belirli bir seviyeden aşağı inmemesi gerektiğini de ortaya koymaktadır.

Yaş etkeni ele alındığında ise bu durum ters bir biçimde ortaya çıkmaktadır. İş görenlerin psikolojik direnç seviyelerinin yaş ile bağlantıları incelendiğinde, yaş arttıkça daha olumlu etkiler gözlenirken, stresle başa çıkmada önemli bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre ortalamaları incelendiğinde; kadınların sosyal kaynaklar düzeyleri erkeklere nazaran anlamlı oranda yüksektir. Benzer şekilde stresle başa çıkma düzeyleri için de anlamlı farklılaşma aktif planlama da erkeklerin lehine gerçekleşmiştir. Kadınların kaçma duygusal eylemsel düzeyleri ise erkeklerden yüksektir.

Çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin hizmet süresine göre ortalamaları incelendiğinde yine anlamlı bir farklılaşma olmamışken stresle başa çıkma için hizmet süresi 0-10 yıl olanların dış yardım arama düzeyleri diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

Çalışanların sosyal kaynaklar düzeyi dış yardım arama düzeyini arttırmaktadır. Bireyin dış yardım aramasının sosyal yardım beklentileri ile ilişkisi söz konusu olduğundan bu korelasyonun anlamlı çıkması şaşırtıcı olmamıştır. Çalışanların sosyal kaynaklarının artırılması kuşkusuz ki dış yardım arama düzeylerini de arttıracak böylelikle stresle başa çıkma düzeyleri de anlamlı düzeyde azalacaktır.

Çalışanların yapısal stil düzeyi kaçma biyokimyasal düzeyini azaltmaktadır. Çalışanların yapısal stil düzeyleri arttıkça kaçma-soyutlanma düzeylerinin azalmakta olması stresle başa çıkma düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin etkileniyor olmasını düşündürmektedir. Buradan hareketle öncelikli olarak psikolojik dayanıklılığın artırılmasına yönelik çalışılması gerekliliği dikkat çekmektedir.

Çalışanların psikolojik dayanıklılık genel düzeyi stresle başa çıkma genel düzeyini arttırmaktadır. Şimdiye kadar da üzerinde durulduğu üzere psikolojik olarak dayanıklı olan kişilerin stresle başa çıkmalarının daha yüksek olması beklenmektedir. Dolayısıyla iki ana değişken arasındaki bağlantının anlamlı çıkmış olması anlamlıdır.

Elde edilen bulgular çerçevesinde yaş, eğitim, hizmet süresi ve cinsiyetin bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı etki yarattığını söylemek mümkündür. Buradan hareketle, aşağıdaki önerilerde bulunması gerekli görülmektedir.

Öneriler

Bu çalışmada stres ve başa çıkma tutumları ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri ele alınmıştır. Katılımcıların psikolojik problemleri, iyi olma seviyeleri ve psikolojik dayanıklılığın dışındaki diğer kişilik özellikleri de ele alınabilir.

Stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birbiri ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunması bu doğrultuda verilebilecek eğitimler adına önem taşımaktadır.

Görevli uzman personelin önderliğinde çalışanlara stresle mücadele etme tutumları, yüksek iş tatmini ve psikolojik dayanıklılık kişilik özellikleri ile alakalı düzenli olarak hizmet içi eğitim, seminer, kişisel ve grup dayanışması aktiviteleri düzenlenebilir. Böylelikle personelin sadece stresle başa çıkmaları değil aynı zamanda koruyucu faktör olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de göz önünde bulundurulması mümkün olacaktır.

İş yaşamında ekip anlayışı çerçevesinde işverenlere ve yöneticilere stresin etkilerinin azaltılmasında çalışanları desteklemeleri için uzman danışmanlardan eğitim alınması önerilir.

Çalışanların psikolojik dayanıklılığını artıran programlar geliştirilmeli ve öncelikle il geneli sonrasında tüm ülke geneline yayılmalıdır.

İstanbul ili örneği alınarak yapılan bu araştırmanın benzeri başka illerde de gerçekleştirilerek karşılaştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Akın, A. (2012). Psikoloji ve eğitimde kullanılan güncel ölçme araçları. Nobel Yayıncılık. Ankara.
- Altıntaş, E. (2014). Stres Yönetimi, Anı Yayıncılık. Ankara.
- Aşan, Ö., ve Aydın, E.M. (2006). Örgütsel Davranış, Ed: Halil Can, Arıkan Basım Yayın Dağıtım. İstanbul.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C, (2010). Smith, E.E., Psikolojiye Giriş (Çev. Y.Alogan), Ankara.
- Balcı, A.,(2000). Öğretim Elemanlarının İş Stresi: Kuram ve Uygulama, Nobel Yayınları, Ankara.
- Baltaş, A., Baltas, Z., (1989), Stresle Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik, psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri (İ. Deniz, E. Sarıoğlu, Çev.), Kaknüs yayınları, İstanbul.
- Cattell, R. B. (1946). Description and measurement of personality. Oxford, England: World Book Company. 54-77.
- Ceylan A., (2012). “ Yönetimde İnsan ve Davranış”, 8. Baskı, Marka ve Ötesi.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. 27. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Eren, E. (2000). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. Beta Basım, İstanbul.
- Eren, E. (2004). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. Beta Basım, İstanbul.
- Eroğlu, F. (2000). Davranış Bilimleri. Basım Yayım Dağıtım. İstanbul.
- Gerring, R.J.- Zimbardo, P.G.(2012), Psikoloji ve Yaşam(Çev. G.Sart), Ankara.
- Güney, S. (2011). Örgütsel Davranış. Nobel Akademik Yayıncılık. İstanbul.
- Gürüz, D. ve Gürel, E. (2006). Yönetim ve Organizasyon. Nobel Yayın. Ankara.
- Işıkhani, V. (2004). Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları. Sandal Yayınları. Ankara.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayınları. Ankara.
- Köknel, Ö. (1998). Zorlanan İnsan, Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer Publishing Company.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. ve Perri, M. G. (1989). Problem-Solving Therapy for Depression: Theory, Research and Clinical Guidelines. New York: Wiley.

- Palmer, S., & Puri, A. (2006). Coping with stress at university a survival guide. London: Sage Publications.
- Pehlivan, İ. (2000). İş Yaşamında Stres, Pegem Yayınları, Ankara.
- Pehlivan, İ. (1995). Yönetimde Stres Kaynakları. Pegem Yayınları. Ankara.
- Piaget, J. (1952) The Child's conception of number. London: Routledge.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2005). Örgütsel Psikoloji. Alfa Aktuel Basım Yayım Dağıtım. Bursa.
- Sürgevil, O. (2006). Çalışma Hayatında Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri. Nobel Yayın. Ankara.
- Tarhan, N. (2007). Mutluluk Psikolojisi. Timaş Yayınları, Ankara.

Sürelî Yayınlar

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., ve Teasdale, J. (1978). Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 87, 49-74.
- Akgemci T., (2001), "Örgütlerde Stres Yönetimi", Selçuk Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi", 301-309. Konya.
- Anderson, K. (1997) 'Uncovering survival abilities in children who have been sexually abused', Families in Society, 78, 592-99.
- Arslan, G. (2015), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Ege Eğitim Dergisi, 2015 (1):1-12.
- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011), Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması, Türk Psikiyatri Dergisi, 22:2, s.104-114.
- Bernard, B. (1995). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community. San Francisco: Far West Laboratory for Educational Research and Development. 2-14.
- Billings, A.G. ve Moos, R.H. (1984). Coping, Stress and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 887-891.
- Bozgeyik, H. ve Şat, Adem (2014). Öğretmenlerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Özel Okul Örneği. Hak-İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi. Cilt: 3, Sayı: 5. Ankara.

- Budak, G., (1999), İşletmeleri Başarıya Ulaştıran Yol: Organizasyon Yapısı-Birey-İş Doyumu-Uyumu, İzmir Ticaret Odası Yayını, 61:28.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.
- Carver CS. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *J Soc Issues.*; 54: 245-66.
- Chan, D.W. (2003). Multiple intelligences and perceived self-efficacy among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 23(5), 521-533.
- Compas, B.E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence, *Psychological Bulletin*, 101(3): 393-403.
- Costa, P. T., Jr., Widiger, T. A. (1994). Personality disorders and the five-factor model of personality. Washington, DC: American Psychological Association. 204-225.
- Demirel E. T., (2013), “Mesleki Stresin İş Tatminine Etkisi: Örgütsel Desteğin Aracılık Rolü”, Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi, 6 (1), 220-241. Niğde.
- Deniz, M.E. (2004). “Investigation of the Relation Between Decision Making Self-Esteem, Decision Making Style And Problem Solving Skills of University Students”. *Eurasian Journal of Educational Research*. 15. 23-35.
- Ekinci Hasan & Ekici Süleyman, (2003). Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları ve Bir Uygulama, *Uludağ Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, Cilt. 22, Sayı. 2. Bursa.
- Endler, N.S., Parker J.D.A. (1990a). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and social Psychology*, 58(5): 844-854.
- Eraslan, M. (2015). Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *MAEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2015(2): 65-82.
- Erkan, Z. (2005). Stres ve stresle başa çıkma. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(29), 65-69. Adana.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (2), 107-113.

- Ghazinour, M., Richter, J., Emami, H., & Eisemann, M. (2003). Do parental rearing and personality characteristics have a buffering effect against psychopathological manifestations among Iranian refugees in Sweden? *ordic Journal of Psychiatry*, 57, 419–428.
- Goroshit, S. K. M. & Eshel, Y. (2013). Demographic variables as antecedents of Israeli community and national resilience. *Journal of Community Psychology*, 41, 5, 631-643.
- Grant, A. M., & Cavanagh, M. (2007). Evidence-based coaching: Flourishing or languishing? *Australian Psychologist*, 42(4), 239-254.
- Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*: 1(3), 142 - 149.
- Grizenko N, Fisher C. Review of studies of risk and protective factors for psychopathology in children. *Can J Psychiatry*. 1992;37:711-21.
- Grotberg, E. (2001). Resilience programs for children in disasters, *Ambulatory Child Health* 7(2). 75-83.
- Gündoğdu, R., Adıgüzel, Ö. (2016). Stres Ve Yaratıcı Drama: Üniversite Öğrencileri İle Yapılan Bir Çalışma. *Yaratıcı Drama Dergisi*. 2016(1):45-70.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. Ve Kocabeyoğlu, .T, (2015), Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşirelik Dergisi*, 2015;6 (1):9-14.
- Harvey, A. G., Bryant, R. A. (2000). Two-year prospective evaluation of the relationship between acute stress disorder and posttraumatic stress disorder following mild traumatic brain injury. *American Journal of Psychiatry*, 157(4), 626–628.
- Hawley, D. R. & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process*, 35, 283-298
- Helsen, M., Vollebergh, W. ve Meeus, W. (2000). Social Support from Parents and Friends and Emotional Problems in Adolescence, *Journal of Youth and Adolescence*, 29 (3).319-335.
- Holmes, T. H. ve Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale, *Journal of Psychosomatic Research*, 4, 189-194.

- Jones G, Hanton S. (2007). Connaughton D. A framework of mental toughness in the world's best performers. *Psychol Sport Exerc*; 21:243-64.
- Judkins, S. K., & Rind, R. (2005). Hardiness, stress, and job satisfaction among home care nurses. *Home Health Care Management and Practice*, 17(2), 113-118
- Kaç, H., ve Kara, D. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *Journal of Business Research*. 2. 35-50.
- Karakaş, A.Ç. ve Koç, M. (2014), Stresle Başa Çıkma Ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 2014(3):610-631.
- Kararımk, Ö., Siviş-Çetinkaya, R., (2011), “Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların aracı Rolü”, “Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi”, 30-41.
- Karavardar G., (2010). “Psikolojik Yıldırma ile Bazı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki”, *e-Journal of New World Sciences Academy*, 5 (3), 213-233.
- Laher, S. (2007). Personality reconceptualised: A Millonian Approach? *South African Journal of Psychology*, 37, 82-95
- Lambert, C. E., & Lambert, V. A. (1999). Psychological hardiness: State of the science. *Ho- listic Nursing Practice*, 13(3), 11-19
- Maddi, S. R., Harvey, R., Khoshaba, D. M., Lu, J., Persico, M. & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74, 575-598
- Masten AS (2001) Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *Am Psycholgy*, 56:227-238.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921–930
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (ss. 74–88). Oxford University Press. London: England.
- Matos, P. S., Lori, A. N., Griffin, M. T. Q. & Fitzpatrick, J. J. (2010). An explanatory study of resilience and job satisfaction among psychiatric nurses working in imparient units. *International Journal of Health Nursing*, 19, 307-312.

- Morris, C, & Maisto, A. (2002). *Psychology: An Introduction*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. 436-550.
- Nartgün, Ş.S. ve Mor, K.D. (2015), Öğretmenlerin Görüşlerine Göre Etik Liderlik ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi. *AİBÜ sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2015, 15(2):269-290.
- Okutan, M. Tengilimoğlu, D., (2002). “İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması”, *GÜ İİBF Dergisi*, S.3, Ankara.
- Öz, F. ve Yılmaz, E (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 82-89.
- Özbay, Y., & Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi. Ankara.
- Özbay, Y., Palancı, M. (2000). “The Relationship Between Interpersonal Stress and Empathic Skills”. Bratislava: 21 St International Conference of the Stress and Anxiety Research Society. 20-22 Temmuz. 4.
- Pandey S., (2013), “A Study on Work Stress, Causes, Symptoms and Impact on Health”, *International Journal of Innovative Research and Studies*, 2 (5), 244-259.
- Pehlivan İ., (1994), “Stresle Başa Çıkma Bireysel ve Örgütsel Stratejiler”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27 (2), 804-815. Ankara.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P. (1984). Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence. *Psychological Review*, 91, 347- 374.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P.(1987). Explanatory Style and Illness. *Special Illness: Personality and Physical Health. Journal of Personality*, 55, 237-265.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., ve Vaillant, G. (1988). Pessimistic Explanatory Style as a Risk Factor for Physical Illness: A Thirty-five Year Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27.
- Place, M., Reynolds, J., Counins, A., ve O’neill, S. (2002). Developing a resilience packago for vulnerable children. *Child and Adolescent Mental Hearth*. 7(4), 162-167.

- Pritzker, S. ve Minter, A. (2014). Measuring adolescent resilience: An examination of the cross-ethnic validity of RS-14. *Children and Youth Services Review*, 44, 328-333.
- Ramirez ER. Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum* 2007; 42: 73-82.
- Rutter M. (2006) Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Ann N Y Acad Sci.*; 1094: 1-12.
- Sadler-Smith, E. (1996). Approaches to studying: Age, gender and academic performance. *Educational Studies*, 22, 367–379.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2003). *Sadock & Sadock 's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry*, 9th edn. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. 998-1004.
- Schmied, L. A., ve Lawler, K. A. (1986). Hardiness, type A behavior, and the stress-illness relation in working women. *J. Person. Soc. Psychol.* 51: 1218–1223
- Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (1998). *Psychology and Industry Today: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology*. New York: Macmillan Publishing Company. 55-67.
- Schwarzer, R. & Schulz, U. (2003). Stressful Life Events. A. M. Nezu, & P. A. Geller (Ed.) *Handbook of Psychology: Vol 9. Health Psychology*.
- Seyedfatemi, N., Tafreshi, M., & Hagani, H. (2007). Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. *BMC Nursing*, 6(11), 1-10
- Sezgin, F. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. Mayıs 2012. 20-2: 489-582.
- Sharpley, C. F., & Yardley, P. (1999). The relationship between cognitive hardiness, explanatory style and depression- happiness in post-retirement men and women. *Australian Psychologist*, 34, 198–20
- Sindir, M., & Acaroglu, R. (2008). Reliability and validity of Turkish version of clinical stress questionnaire. *Nurse Education Today*, 28(6), 737-743.
- Smith J, Prior M (1994). Temperament and Stress Resilience in School-age Children: A Within-families Study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 34:168-179.
- Soysal, A., (2009). “İş Yaşamında Stres”, *Çimento Endüstrisi İş Verenler Sendikası Dergisi*, C.23, S.3, Ankara.

- Yıldız, M., Güç, K. Ve Erdem, S. (2015), Stresle Başa Çıkma tutumlarının İnsani Değerler Açısından İncelenmesi; Kamu Kurumu Çalışanları Üzerine Bir Çalışma. Kara Harp Okulu Bilim Dergisi, 2015 (1):41-62.
- Taylor, S., Kemeny, M., Aspinwall, L., Schneider, S., Rodriguez, R., ve ark. (1992). Optimism, Coping, Psychological Distress and Highrisk Sexual Behavior Among Men at Risk for Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS). Journal of Personality and Social Psychology, 63(3), 460-473.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86, 320–333.
- Turunç Ö., Çelik M., (2010). “Çalışanların Algıladıkları Örgütsel Destek ve İş Stresinin Örgütsel Özdeşleşme ve İş Performansına Etkisi”, Yönetim ve Ekonomi, 17 (2), 184-206.
- Wagnild, G. M. & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. Journal of Nursing Measurement, 1, 2, 165-178.
- Wilkinson, R. B., Walford, W. A., & Espnes, G. A. (2000). Coping styles and psychological health in adolescents and young adults: a comparison of moderator and main effects models. Australian Journal of Psychology, 52, 155–162
- Yılmaz, A ve Ekici S. (2003). Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma, Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi, , 10- 82, .Manisa.

Tezler

- Akpınar, O. (2004). Grup rehberliğinin ilköğretim 8.sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma becerilerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bülbül, A. (2015). Tenis ve Basketbol Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Bardavit, M. (2007). Kişilik Yapılarının - Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin

- Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bingöl, G. (2013). Stres ve Stres Yönetimi Yaklaşımları (Kırklareli Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Denizli, U.(2014). İş Stresi Yönetimi, Psikolojik İyi Halinin ve İş Doyumunun Geliştirilmesinde Sportif Faaliyetlerden Yararlanılması: Geleneksel Çin Sporları Tai Chi Chuan Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Ana Bilim Dalı İnsan Kaynakları Programı. İzmir.
- Özcan, B. (2005). Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 31-35, Ankara.
- Yalçın, S (2013). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yalnız, H. (2010). Ebelerde İş Stresinin İş Doyumuna Etkisi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü (SABE), YYLT, İzmir.
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Basılmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

İnternet Yayınları

- Dalan, U. (2016). Stresin Tanımı Etkileri ve Sonuçları, http://www.tavsiye.ediyorum.com/makale_3006.htm, (Erişim Tarihi: 28.03.2016).
- Jaffe-Gill, Smith, M. Larson H (2007). Understanding stress: Signs, symptoms, causes, and effect. from www.helpguide.org/mental/stress_signs.htm (Erişim Tarihi Mart 2016)

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, Soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız önemle rica olunur. Katkılarınız için teşekkürler.

Sevgül KÜÇÜKTATLIDİL

1)Cinsiyetiniz?

Kadın ()

Erkek ()

2)Yaşınız?

20-30 ()

31-40 ()

41-50 ()

51-60 ()

61-üstü ()

3)Eğitiminiz?

İlköğretim ()

Lise ()

Ön Lisans ()

Lisans ()

Lisans Üstü ()

4) Hizmet Süreniz?

0-10 yıl ()

11-20 yıl ()

21-30 yıl ()

31-üstü ()

Ek 2: Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıkacağınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız.

Hiçbir zaman: 0 (%0) **Arasıra:1**(%1-25) **Bazen:2** (%25-50) **Sık sık:3** (%50-75)
Genellikle:4 (%75-100)

	0%	25%	50%	75%	100%
Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	0	1	2	3	4
Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım	0	1	2	3	4
Attığım her adımımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	0	1	2	3	4
Başta gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2	3	4
Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	0	1	2	3	4
Başıma gelenlere inanmak istemem	0	1	2	3	4
Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum	0	1	2	3	4
Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	0	1	2	3	4
Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	0	1	2	3	4
Benden yaşlı birine danışırım	0	1	2	3	4
Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	0	1	2	3	4
Dini aktivitelere katılırım	0	1	2	3	4
Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissedirim.	0	1	2	3	4
Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	0	1	2	3	4
Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım	0	1	2	3	4
Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım	0	1	2	3	4
Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim	0	1	2	3	4
Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
Her ne yapacaksam zamanında yaparım	0	1	2	3	4
Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım	0	1	2	3	4
Huzuru dinimde bulmayı denerim	0	1	2	3	4

Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	0	1	2	3	4
Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım	0	1	2	3	4
Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	0	1	2	3	4
Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	0	1	2	3	4
Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	0	1	2	3	4
Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	0	1	2	3	4
Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	0	1	2	3	4
Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	0	1	2	3	4
Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissederim	0	1	2	3	4
İlahi bir güçten yardım isterim	0	1	2	3	4
Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	0	1	2	3	4
Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	0	1	2	3	4
Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	0	1	2	3	4
Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim	0	1	2	3	4
Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	0	1	2	3	4
Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşırım	0	1	2	3	4
Problemimle yaşamayı öğrenirim	0	1	2	3	4
Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
Rahatlamak için ağlarım	0	1	2	3	4
Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum	0	1	2	3	4
Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	0	1	2	3	4

Ek 3: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Lütfen her bir madde için, size en uygun ifadeyi belirleyiniz ve sizin için uygun olan tarafa doğru "X" işareti koyunuz. Eğer kendinizi ortada hissediyorsanız, yani her iki durumda da nötr iseniz ortadaki kutuya "X" işareti koyunuz.	
1. Beklenmedik bir olay olduğunda ...	
Her zaman bir çözüm bulurum	çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır. ..	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4 olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle birlikte	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı. ..	
Benimkinden farklıdır	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	
Hiç kimseyle tartışmam	Arkadaşlarımla/Aile-üleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi ...	
Çözemem	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi. ..	
Nasıl başaracağımı bilirim	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	
Önemli değildir	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim	
Çok mutlu	Çok mutsuz
12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim ...	
Olduğuna çok inanırım	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	
Ümit verici	Belirsiz
15. Şu konuda iyidir. ..	
Zamanımı planlama	Zamanımı harcama

16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	
Kolayca yapabildiğim	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	
Birbirinden bağımsız	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ...	
Zayıftır	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	
Çok fazla güvenmem	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçları m ...	
Belirsizdir	iyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	
Günlük yaşamımda yoktur	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	
Benim için zordur	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	
Geleceğe pozitif bakar	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında ...	
Bana hemen haber verilir	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	
Kolayca gülerim	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	
Birbirlerini desteklemez biçimde	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	
Her şeyi umutsuzca gören bir	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	
Zordur	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediği m olaylar (ile) ...	
Başa çıkmaya çalışırım	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	
işleri bağımsız olarak yapmayı	işleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...	
Yeteneklerimi beğenirler	Yeteneklerimi beğenmezler

ÖZGEÇMİŞ

Sevgül KÜÇÜKTATLIDİL 1967 yılında İstanbul'da doğdu. İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimini Babaeski'de tamamladıktan sonra, İstanbul Teknik Üniversitesi SMYO İşletmecilik bölümünü bitirdi. 1991 yılında Anadolu Üniversitesi İktisat bölümünü tamamladı. 1999 yılında Serbest Muhasebeci Mali Müşavirlik Ruhsatını aldı. 2015 yılında Bağımsız Denetçilik Belgesini aldı. 2014 yılında Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Tezli Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır. Şu anda Muhasebe Müdürü olarak özel bir şirkette görev yapmaktadır. Evli ve 2 çocuk annesidir.

