



T.C.

TOROS ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÇALIŞANLARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞ ETME TARZLARININ
İNCELENMESİ
(TOROS ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Sema GÜRKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

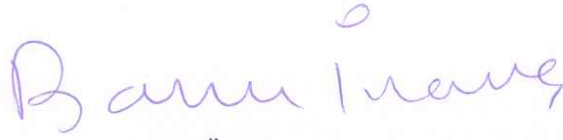
AĞUSTOS 2018

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Çilen DEMİR tarafından hazırlanan “Üniversite Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının İncelenmesi (Toros Üniversitesi Örneği)” başlıklı bu çalışma 17/08/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.



Jüri Başkanı
Doç. Dr. Mehmet BİLGİN
(Çukurova Üniversitesi)



Jüri Üyesi
Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ



Jüri Üyesi
(Danışman)
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Sema GÜRKAN

Savunma Sınav Jürisi Tarafından Tezin İmzalı Nüshasının Teslim Tarihi : 17.09.2018

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.



Prof. Dr. Haluk KORKMAZYÜREK
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada;

- Sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarımı kabullendiğimi beyan ederim.

17.08.2018

Çilen DEMİR



ÜNİVERSİTE ÇALIŞANLARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞ ETME TARZLARININ İNCELENMESİ (TOROS ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

(Yüksek Lisans Tezi)

Çilen DEMİR

TOROS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

2018

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma tarzları ile cinsiyet, yaş, evlilik durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, üniversitedeki görevi, akademik unvanı, çalışma süresi ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığının araştırılmasıdır. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişki de incelenmiştir. Araştırmaya Toros Üniversitesi'nde görev yapan akademik ve idari personelden 88 kadın, 62 erkek olmak üzere toplam 150 çalışan katılmıştır. Araştırmada Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Elde edilen veriler, SPSS 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda bağımsız örneklem t testi, tek faktörlü ANOVA, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre çalışanlarında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, yaş ve çalışma süresi; başa çıkma tarzlarıyla cinsiyet, yaş, evlilik durumu, üniversitedeki görevi, unvan ve çalışma süreleri açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada bulunan bir başka sonuç ise üniversitede çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Regresyon analizi sonuçlarına göre kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Stres

**AN EXAMINATION ON THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE
LEVELS AND STRESS COPING STYLES OF UNIVERSITY
EMPLOYEES (EXAMPLE OF TOROS UNIVERSITY)**

(M. Sc.Thesis)

Çilen DEMİR

**TOROS UNIVERSITY
INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCE**

2018

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the psychological resilience levels and the coping style of university employees according to the variables of gender, age, marital status, number of children, education level, assignments in university, academic titles, duration of employment and perceived income level as well as examining the relation between the psychological resilience levels and the coping styles. A total of 150 employees, including 88 female and 62 male, who are working as an academic and administrative personnel at Toros University have taken place in the study. Psychological Resilience Scale for Adults, Stress Coping Styles Scale and 'Personal Information Form' were utilized in the study.

The obtained data have been analyzed by using the SPSS 20 package program. In accordance with the purpose of the study, independent sample t test, single factor ANOVA, Pearson correlation analysis and multiple regression analysis were applied.

According to the data obtained in the study, a significant relation has been found between the psychological resilience levels of the employees with the aspect of gender, age and duration of employment; and the coping style with the aspect of gender, age, marital status, assignment in university, title and duration of employment. Another finding of the study is that a significant and a moderate level of positive correlation exists between the psychological resilience levels and coping strategies concerning the university employments. According to the results of regression analysis, self-confident approach and helpless approach variables were found to be a significant predictor of psychological resilience.

Key words: Psychological Resilience, Stress Coping Style, Stress

TEŞEKKÜR

Tez alıőmam boyunca değerli bilgilerini benimle paylaőan, kıymetli tecrübelerinden faydalandığım, kendisine her danıőmam da zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan her sorun yaőadıęımda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen değerli ve danışman hocam Dr.Öğr. Üyesi Fatma Sema GÜRKAN'a teőekkürü bir borç biliyor ve Őukranlarımı sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca eğitim veren baőta Prof. Dr. Banu İNANÇ hocama ve teőekkürlerin az kalacağı diğer hocalarıma da bana hayatım boyunca kazandırdıkları her Şey için hepsine teker teker teőekkürlerimi sunuyorum.

Tez çalıőmasında daima yanımda olan arkadaőım Sibel FURTUNA'ya, İngilizce evirilerindeki yardımları için arkadaşlarım Nur AYAZ, Korcan ATABEY ve Gonca GİRGINKAYA'ya, Toros niversitesi'nde araştırmada kullanılan ölçekleri uygulamama yardımcı olan Toros niversitesi'nde çalışan kuzenlerim Sevim ve Ekin FIRAT'a, Kerem BEREKETOğLU, Kerim ERTURAN'a teőekkürü bir borç bilirim.

Beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan baőta annem Naime DEMİR, babam Selim DEMİR ve ablam Fatma AKGL olmak üzere tüm aile fertlerime gösterdikleri büyük sabır, destek ve anlayıő için ayrıca teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	ivv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv

GİRİŞ

Araştırma Probleminin Tanımı.....	1
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Önemi	6
Araştırmanın Sayıltıları	7
Araştırmanın Kısıtlılıkları	7
Tanımlar	7

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
1.1. Stres Kavramı.....	8
1.1.2. Stresle başa çıkma tarzları ile ilgili kuramsal bilgiler	9
1.1.2.1. Stresle başa çıkma tarzlarının farklı bakış açıları ile incelemesi	9
1.1.3. Stres kaynakları	11

1.1.3.1. İş stresi ve örgütsel stres kaynakları	12
1.2. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Kuramsal Açıklamalar ve Araştırmalar	13
1.2.1. Dayanıklılık kavramı üzerine genel bir bakış.....	13
1.2.2. Psikolojik dayanıklılık.....	14
1.2.2.1. Psikolojik dayanıklılık tanımları.....	15
1.2.2.2. Psikolojik dayanıklılık tanımlarının ortak özellikleri.....	19
1.2.2.3. Psikolojik dayanıklılığın gelişiminde risk ve koruyucu faktörler	22
1.2.2.4. Psikolojik dayanıklılığın boyutları	26
1.2.2.5. Psikolojik olarak dayanıklı bireyler.....	28
1.2.2.6. Psikolojik dayanıklılığın psikoloji ekolleriyle ilişkisi.....	31
1.3. İlgili Araştırmalar	35
1.3.1. Stres başa çıkma kavramıyla ilgili yurt dışı araştırmalar	35
1.3.1.1. Stres başa çıkma kavramıyla ilgili yurt içi araştırmalar	37
1.3.2. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan yurt dışı araştırmalar	39
1.3.2.1. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan yurt içi araştırmalar.....	44
1.3.3. Stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan yurt dışı araştırmalar	46
1.3.3.1. Stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan yurt içi araştırmalar.....	48

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2. YÖNTEM.....	50
2.1. Araştırmanın Modeli.....	50

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	51
2.3. Veri toplama Araçları	54
2.3.1. Kişisel bilgi formu.....	54
2.3.2. Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ölçeği.....	54
2.3.3. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ)	55
2.4. Verilerin Analizi	56
2.5. Araştırmanın Etiği.....	57

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3. BULGULAR	58
3.1. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	58
3.2. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Yaşa Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	59
3.3. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Evlilik Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	60
3.4. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	61
3.5. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Üniversitedeki Görevlerine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?.....	62
3.6. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Akademik Unvana Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	63

3.7. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?.....	63
3.8. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Algılanan Gelir Düzeyine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	65
3.9. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	66
3.10. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Yaşa Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	67
3.11. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Evlilik Duruma Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	68
3.12. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	69
3.13. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Üniversitedeki Görevlerine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?.....	70
3.14. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Akademik Unvanlarına Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	71
3.15. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	72
3.16. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Algılanan Gelir Düzeyine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?	73
3.17. Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	74

3.18. Araştırmada Kullanılan Değişkenler Ve Stresle Başa ıkma Tarzlar leği'nin Alt Boyutlarının Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçlarının İncelenmesi.....	78
--	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIşMA ve YORUM

4. TARTIşMA ve YORUM.....	80
4.1. Toros Üniversitesi alışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Diğer Değişkenler Açısından İncelenmesi	80
4.2. Toros Üniversitesi alışanlarının Stresle Başa ıkma Tarzları ile Diğer Değişkenler Açısından İncelenmesi	82
4.3. Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başıkma Tarzları Arasındaki İlişinin İncelenmesi.....	85
4.4. Toros Üniversitesi alışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin ve Stresle Başa ıkma Tarzlarının İncelenmesi.....	87

BEşİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	88
KAYNAKLAR.....	91
İNTERNET KAYNAKLARI.....	110
EKLER.....	111
Ek-1. Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık leği	111
Ek-2. Stresle Başa ıkma Tarzları leği.....	11313
Ek-3. Kişisel Bilgi Formu.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.14

Ek- 4. Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İzin Belgesi.....	115
Ek-5. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği İzin Belgesi.....	116
Ek-6. Toros Üniversitesi Ölçek Uygulama İzin Belgesi.....	117
ÖZGEÇMİŞ.....	118

TABLolar LİSTESİ

Tablo.....	Sayfa
Tablo 2.1. Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı.....	52
Tablo 2.2. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçekleri'nden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler.....	5353
Tablo 3.1. Öğrencilerin Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması.....	58
Tablo 3.2. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların yaşlarına göre karşılaştırılması.....	59
Tablo 3.3. Öğrencilerin Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların evlilik durumlarına göre karşılaştırılması.....	60
Tablo 3.4. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması.....	6161
Tablo 3.5. Öğrencilerin Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların üniversitedeki görevlerine göre karşılaştırılması.....	62
Tablo 3.6. Öğrencilerin Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanları üniversitedeki akademik unvanlarına göre karşılaştırılması.....	63
Tablo 3.7. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların kıdemlerine göre karşılaştırılması.....	64
Tablo 3.8. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların algılanan gelir düzeylerine göre karşılaştırılması.....	6565
Tablo 3.9. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması.....	66
Tablo 3.10. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği'nden aldıkları puanların yaşlarına göre karşılaştırılması.....	67

(devam) Tablolar Listesi

Tablo 3.11. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların evlilik durumlarına göre karşılaştırılması.....	68
Tablo 3.12. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması.....	69
Tablo 3.13. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların üniversitedeki görevlerine göre karşılaştırılması.....	70
Tablo 3.14. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların üniversitedeki akademik unvanlarına göre karşılaştırılması	71
Tablo 3.15. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların kıdemlerine göre karşılaştırılması	72
Tablo 3.16. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların algılanan gelir düzeyine göre karşılaştırılması	74
Tablo 3.17. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar	75
Tablo 3.18. Cinsiyet, Yaş, Evlilik Durumu, Eğitim Düzeyi, Görev, Kıdem ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	78

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Kişilerarası kaybı veya potansiyel olarak travmatik olayları izleyen zaman boyunca normal işleyişte prototipik kalıplar	16
---	----

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amaçları, önemi, gerekçesi, sayıltıları, sınırlıkları ve araştırmada kullanılan tanımlar yer almaktadır.

Araştırma Probleminin Tanımı

Stres, organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan; çevresel gerilimler, baskı ve zorlamalara karşı insan bedeninin verdiği fiziksel, ruhsal ve heyecansal tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Greenberg, 1984). Stres bir taraftan “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” olarak ifade edilirken (Köknel, 1988) diğer taraftan “kişinin iyilik halini tehlikeye düşüren, kapasitesini azaltan zorlayıcı durumlar” olarak da betimlenmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bir diğer tanıma göre stres, bireyin kendi kendini değerlendirmesi veya yorumlaması sonucunda psikolojik kaynaklarını aştığını düşündüğü durumlarda ortaya çıkan, kaygı verici veya tehdit edici his olarak ifade edilmiştir (Lazarus, 1999a; akt: Plotnik, 2009).

Günümüzde çoğu birey, farkına var(a)mamasına rağmen yoğun bir stres yüküyle hayatını sürdürmektedir. “Stres olmadan daha iyi bir hayat yaşanabilir mi? Stressiz hayat mümkün mü?” soruları yoğun yaşam temposunda akla gelen sorulardan bazılarıdır (Gerrig ve Zimbardo, 2014). Ancak stressiz bir hayat mümkün değildir (Sayar ve Dinç, 2013). Öyle ki stressiz bir hayat, insanın karşısına hiçbir zorluğun çıkmayacağı anlamına gelmektedir. Böyle bir durumda da bireyin ne aşması gereken bir engeli ne ihtiyaçlarını karşılamak için bir güdüsü ne de yeteneğini geliştirmek için bir nedeni olacaktır (Gerrig ve Zimbardo, 2014).

İnsanların hayatları boyunca yaşadıkları sorunlar genel olarak birbirine yakındır fakat aynı stresli duruma verdiği tepkiler ve hissettikleri duygular açısından farklılıklar görülebilmektedir. Bazı bireyler üzüntü verici durumlar karşısında şiddetli tepkiler göstererek günlük hayatlarını sürdürmekte zorlanırken, bazıları bu olaylar karşısında dahi hayatlarının olağan akışını sürdürebilecek güçte olabilmektedir (Gilchrist, Schinke ve Maxwell, 1987). Hayatı olağan akışında sürdürebilen birey, bu zorlu deneyimleriyle

hayatını devam ettirebilmek için bunlara çözüm bulması gerektiğinin farkındadır (Gerrig ve Zimbardo, 2014).

Büyük sıkıntılara neden olan durumlar karşısında bile yılmayıp ayakta kalmayı başarabilen insanlar vardır (Gilchrist ve diğerleri, 1987). Atatürk'ün (2006: 337) de dediği gibi '...Bilirsiniz ki hayat demek, mücadele, müsademe(çarpışma) demektir....' İşte bu şekilde yılmayan bireylerin problem çözme, fiziksel sağlıklarını koruma, bireylerarası iletişim, kimlik geliştirme ve yaşamı anlamlı kılma gibi yetileri vardır. Bu bireyler psikolojik olarak dayanıklı (resilient) bireyler olarak ifade edilmektedir (Gilchrist ve diğerleri, 1987).

Strese karşı koruyucu bir faktör olarak ele alınan psikolojik dayanıklılık, bireyin hayatındaki zorluklar karşısında kendini toparlayabilmesi, stresli ve riskli durumun üstesinden etkili bir şekilde gelebilmesidir (Goldstein ve Brooks, 2012). Yaşanılan stres sonrasında bireyin eski haline dönebilme potansiyeli olarak ifade edilmiştir (Garnezy, 1993). Stresli durumlarla uyumlu olabilme şeklinde de açıklanabilmektedir (Rutter, 1993).

Bireyi zorlayan içsel ya da dışsal isteklerini kontrol altına almak amacıyla gösterdiği bilişsel ve davranışsal gayret olarak tanımlanan başa çıkma kavramı ise psikolojik dayanıklılık kavramını aydınlatmak için sıklıkla kullanılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Psikolojik dayanıklılık, olumlu başa çıkma tarzları olan uyum ve yeterlik gibi ilerleme, geleceğe yönelme ve umut ile ilişkilidir (Gizir, 2007). Ayrıca psikolojik dayanıklılık, stres ve hastalıklar arasında destek ya da koruma görevini de yerine getirmektedir (Wiebe, 1991).

Baş çıkma stratejileri, bireyi stresin zararlı etkilerinden koruyan ve onu psikolojik olarak dayanıklı hale getirmeye yardımcı olan önemli özelliklerden biridir. Baş çıkma, bireyin dışsal ve(ya) içsel taleplerini idare etme yahut kişinin kaynaklarını aşan bir durum olarak değerlendirmesi sonucunda sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stresle baş çıkma, herhangi bir şeyle baş çıkmadan çok farklı bir durum değildir. Baş çıkma yetisi bireyde var olan fiziksel ve zihinsel kaynaklara, bireyin kişiliğine ve

kültürüne bağılı olarak değişir. Başa ıkma bir çeşit tedavi olabildiği için de ilginç bir fenomendir. Bacağın kırılması gibi fiziksel bir yaralanma durumunda başarılı başa çıkma stratejisi kemiğin iyileşmesinde çok az bir etkiye sahip olacaktır. Ancak stresli durumla baş etmek farklı bir durumdur. Bireyin bir stresörle başa çıkması için öncelikle onu bir stresör olma durumundan çıkarması gerekir. Bir Şey stresör değilse açıktır ki strese de neden olmayacaktır (Taylor, 2018).

Stres, insanın günlük hayatının bir parçasını oluşturmaktadır (Güçlü, 2001; Cüceloğlu, 2006). Bu açıdan psikolojik olarak dayanıklı birey, stresli yaşam olaylarını hayatlarının bir parçası olarak dşinrlenir. Bu bakış açısı ise hayatlarında daha az strese maruz kalarak g durumlarla etkili bir Şekilde başa çıkabilmelerini sağlamaktadır (Wiebe, 1991). Bunun yanında dayanıklı olmayan bireyler, yaşadıkları problemlere karşı bir yabancılaşma hissederek daha fazla stresle karşı karşıya kalmakta ve başa çıkmada zorluk yaşamaktadır (Kobasa, 1979).

Psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi, bireylerin örgüt ortamının stresiyile başa çıkma yetisi kazanmalarına da yardımcı olmaktadır (C.E. Lambert, V.A. Lambert ve Yamase, 2003). Zira yirmi birinci yüzyılın önemli problemlerinden biri stres ve stresin çalışma hayatındaki etkisidir (Cam, 2004). Günümüzde rgtler kimi zaman büyük bedeller ödeyerek kimi zaman da işgücünü kaybederek stresle başa çıkmaya çalışmaktadır. Bireyler ise stresin yol açtığı ağır darbelerden dolayı tehlikeli sayılabilecek düzeylerde kişisel zarara uğrayabilmektedir. Çalışanlar üzerinde de ciddi sorunlara yol açan stres; rahatsız edici ve zorlayıcı haliyle çalışanların kurtulmaya çalıştıkları bir durum ya da baskı unsuru olmuştur (Cam, 2004).

Günümüzde belli bir örgütte çalışan kişilerin, zamanının çoğunu çalışma ortamında geçirerek belirlenmiş amaçlar doğrultusunda kendisinden beklenen rolleri ve görevleri yerine getirme yükümlülüğü iş stresi kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Eren-Gümüştekin ve ztemiz, 2009). Iř stresi, bireyin çalışma ortamında kendisinden beklenen davranış, sorumluluk ve görevleri yaparken maruz kaldığı stres olarak ifade edilmektedir (Eğin, 2015).

Çalışma hayatında bireye baskı yapan ve çağın vebası olarak nitelendirilen stres, çalışma dünyasının üzerine eğilmesi gereken konulardan biridir. Çünkü çalışma ilişkileri üzerine stresin etkisi giderek artmaktadır. Öyle ki çalışanın işten soğumasına ve performansının düşmesine neden olabilmektedir (Eren-Gümüştekin ve Gültekin, 2009). Bu nedenledir ki örgütlerin; strese karşı bilinçlenmeleri, stresi denetim altına almaları ve stresin optimum düzeyde seyretmesi için gerekli önlemleri almaları gerekmektedir (Eren-Gümüştekin ve Öztemiz, 2009).

Stres kaynakları, yaşadıkları deneyimlerden dolayı bireyden bireye farklılık göstermektedir (Cam, 2004). Her çalışanın, maruz kaldığı stresli durumu aşabilmek için yoğun bir çaba sarf etmesi gerekmektedir. Özellikle çalışanın çalışma hayatına ilk adım attığı andan itibaren işin kendisinden, dış çevreden ve bireyin kendi kişilik yapısından kaynaklanan stres kaynakları vardır. Bu yüzden iş stresinden dolayı ortaya çıkan stres kaynakları farklılıklar göstermektedir (Eren-Gümüştekin ve Gültekin, 2009).

Örgütsel stresin ortaya çıkmasında birçok farklı durum etki edebilmektedir. Örgütün yapısı, iklimi ve kültürü, fiziksel çevre şartları, kariyer değerlendir(il)mesinin etkisi, yapılan iş türü, örgüt içi gruplaşmalar, rol belirsizliği, aşırı ya da az iş yükü, çalışanların eğitim düzeyi ve işteki tecrübesi, bireyin kendisinden kaynaklanan faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir (Özdemir, Sezgin, Kaya ve Receptoğlu; 2011). Bu rahatsız edici duruma ilişkin bazı araştırmacılar konuya açıklık getirmeye çalışırken bir kısmı da stresin olumsuz sonuçlarına karşı tedavi edici yöntemler geliştirilmesi üzerine yoğunlaşmıştır (Cam, 2004).

Psikolojik dayanıklılık, çalışanların stres ve mesleki tükenmişlik gibi problemlerle başa çıkmalarına yardımcı olması ve iş hayatının kalitesinin artırılmasında örgüt açısından önemli yararlar sağlamaktadır. Kontrol duygusu yüksek çalışanlar, örgüte bir denge ve sinerji getirmektedir. Ayrıca güçlüklerle baş edebilen çalışanlar değişimle güdülenmekte ve bu durum örgüt için avantaj sağlayabilmektedir (Judkins ve Furlow, 2003).

Akademik personelin çalışma koşullarının iyi düzeyde olmaması, aşırı düzeyde ders yükü, uzun çalışma saatleri, bilimsel çalışmalarını yürütmek için yeterli düzeyde imkânların olmaması, düşük maaşla çalışmalarını, aile yaşantılarıyla beraber sosyal ilişkilerini de

olumsuz yönde etkilemektedir. Aynı zamanda bu olumsuz faktörler, üniversite akademik personelinin ruhsal çöküntü yaşamasına, tükenmesine, motivasyon ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşmesine neden olmaktadır (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Bununla beraber yoğun çalışma hayatına sahip akademik personelin, yaşamlarında olumlu değişimler sağlayabilmek için stresle etkili başa çıkma tarzlarını geliştirmeleri hayatlarını kolaylaştırmalarına yardımcı olacaktır (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Buna göre alanyazını incelendiğinde akademik personelin psikolojik dayanıklılığı üzerine Ülker-Tümlü ve Recepoğlu'nun (2013), stresle başa çıkma üzerine ise Bilgin-Aksu, 1998; Baykal-Özalp, 2014; Achour, Grine ve Mohd Nor, 2015; Göksel ve Tomruk'un (2016) yaptığı çalışmalar göze çarpmaktadır.

Yapılan bu tez araştırmasında ise üniversite çalışanlarının akademik ve idari personelin stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılıkları incelenmiştir. Alanyazını incelendiğinde akademik personel üzerine pek çok çalışmaya rastlanırken, idari personel üzerine herhangi bir çalışma bulunmamıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Toros Üniversitesi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet, yaş, evlilik durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, üniversitedeki görevi, akademik unvan, kıdem (çalışma süresi) ve algılanan gelir düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ve psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1) Toros Üniversitesi çalışanlarının Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar cinsiyet, yaş, evlilik durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, üniversitedeki görevi, akademik unvan, çalışma süresi ve algılanan gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermekte midir?

2) Toros Üniversitesi çalışanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanlar cinsiyet, yaş, evlilik durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, üniversitedeki

görevi, akademik unvan, çalışma süresi ve algılanan gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermekte midir?

3) Toros Üniversitesi çalışanlarının Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı ilişki var mıdır?

4) Toros Üniversitesi çalışanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanlar, cinsiyet, yaş, evlilik durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, üniversitedeki görevi, akademik unvan, çalışma süresi ve algılanan gelir düzeyi değişkenleri Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanları yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Üniversiteler, özgür ve eleştirel düşünce ile beraber karşılaştırmalar yapma, ayırma, birleştirme, bağlantıları ve biçimleri kavrama yetisinin öğretildiği ve uygulandığı bilimsel bilginin üstünlüğü üzerine kurulmuş eğitim kurumlarıdır (Çınar, 2008).

Akademisyenler öğretme, araştırma, yönetim ve toplum hizmeti sunarlar (Marsh ve Hattie, 2002). Temel görevlerinin niteliğini etkileyen önemli unsurlardan biri onların mutsuz olmalarıdır (Eroğlu, 2004). Akademisyenlerin çalışma ortamının sağlıklı olması, yükseköğretim kurumlarında kaliteyi artırmanın yollarından biridir (Korkut, 2001). Ancak ayrımcılık, ders dağılımlarında adaletsizlik, görev tanımı dışında işlerin verilmesi, kendini ifade etmenin engellenmesi, kadroya ilişkin baskı görme gibi olumsuz örgüt içi davranışların sergilendiği ortamlardır. Bunun yanında kişisel dünyalarında ve sosyal çevrelerinde yaşanan çeşitli zorluklardan dolayı çalışanların mutluluğundan, sağlığından ve verimli çalışmalarından söz etmek zordur (Keskinkılıç- Kara, 2017).

Stres, organizmanın zorlayıcı yaşam deneyimlerine verdiği psiko-fizyolojik tepkiler bütünüdür. Başa çıkma ise zorlayıcı olaylarla organizmanın bağlantı kurması sonucunda verdiği uyum sağlama tepkileri olarak ifade edilmektedir (Karataş, 2016). Pozitif ruh sağlığı açısından çevresel ve fiziksel şartlar ne kadar iyi olursa olsun mutluluk ve kendini iyi hissetmek için yeterli değildir (Güleç, 2016). Bu yüzden akademisyenlerin yaşadığı

zorluklar göz önüne alındığında stresle başa çıkma yöntemlerinin öğrenilmeye çalışılması ve strese karşı koruyucu bir faktör olan psikolojik dayanıklılığın incelenmesi önemli olacaktır.

Bu araştırmada akademisyenler ile üniversite idari personelinin stresle başa çıkma tarzları öğrenilmeye çalışılacaktır. Ayrıca akademisyen ve idari personeller üzerinde stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ile ilgili fazla çalışmanın olmaması alanyazınında bu konuda bir boşluk olduğunu göstermektedir. Çalışma sonucu elde edilecek veriler bu boşluğu belirli bir derecede kapatması açısından da önemlidir.

Araştırmanın Sayıtları

Örneklemin evreni temsil ettiği ölçeklerin uygulandığı örneklem grubu sorulara tarafsız ve içten bir şekilde cevaplandığı varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2017-2018 eğitim-öğretim yılında, Mersin ilinde bulunan Toros Üniversitesi'nde akademik ve idari personel olarak çalışanlar ile sınırlıdır. Yöntem açısından genel tarama ve nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Aynı zamanda uygulanan ölçekler, örneklem grubunun psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzlarını ölçmeye yöneliktir.

Tanımlar

Stres: Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi, zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur (A. Baltaş ve Z. Baltaş, 2008).

Stresle Baş Etme Tarzları: Bireyin stres meydana getiren durumlarla uğraşma sürecidir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Koeksema, 1999).

Psikolojik Dayanıklılık: Gerçeklerle karşı karşıya kalındığında algılayıp fark edilebilen, öğrenilebilen ve gelişimsel süreci içeren bir olgudur (Masten, Best ve Garmezy, 1990)

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde stres, stresle başa çıkma tarzları, psikolojik dayanıklılığa ilişkin genel açıklamalara, bu kavramlarla ilişkili olan kuramlara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

1.1. Stres Kavramı

Diğer pek çok bilimsel kavram gibi stres kavramının bilimsel alanda sistemli bir şekilde kullanılmaya başlanması eski zamanlara dayanmaktadır. Stres sözcüğünün bugünkü anlamına yakın bir şekilde kullanımı XIV. yüzyıla kadar uzanmaktadır (Hinkle, 1973; akt. Yerlikaya, 2009).

Stres kavramı on yedinci yüzyılda fizikçi Robert Hooke tarafından ilk defa kullanılmıştır. Stres kavramı, esnek nesne ile bu nesneye uygulanan dış kuvvet arasındaki mekanizmayı tanımlamak için fizik alanında kullanılmaya başlanmıştır (Roskies, 1994). Fizik alanında bir diğer bilim insanı olan Thomas Young ise stres kavramını maddenin kendi içinde olan bir güç ya da direnç olarak ifade etmiştir (Şahin, 1994).

Stres kavramı 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmasına karşın 18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve nesneye, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlamıştır (A. Baltaş ve Z. Baltaş, 2008). Günümüzde ise bazı araştırmacılar baskı, gerilim, hoş olmayan dış uyaranlar veya duygusal bir tepki olarak tanımlamıştır (Jones, 2007).

Stres kavramı tıp, psikoloji, sosyoloji, antropoloji, fizyoloji ve sosyal hizmet gibi birbirinden farklı alanlarda çeşitli tanımları bulunmaktadır. Ancak tanımların birbiriyle örtüşen yanları da vardır: Çatışma, hayal kırıklığı, anomi, travma, yabancılaşma, kaygı,

depresyon, duygusal sıkıntı (Lazarus, 2006). Bu bilim dallarının hiçbiri, stres kavramını fizikteki gibi ölçülebilir birimlerle ifade etmemiştir (Şahin, 1994). Bununla beraber stres kavramı, fizik alanı dışında farklı disiplinler içinde farklı anlamlar yüklenerek kullanılmaya devam edilmiştir (Şahin, 1994; Roskies, 1994; Korkmaz ve diğerleri, 2015).

Hans Selye stresi ‘Çok iyi bilinmek ve çok az anlaşılmak arasında ikilemler yaşatan ve insan vücudunda gerilimlere neden olan bilimsel bir bakış açısı’ olarak tanımlamıştır (Olpin ve Hesson, 2015; 3).

Stres insanoğlunun yaratıldığı günden beri varlığını hissettiren ve herkesin günlük hayatında karşılaştığı bir durumdur. Stres, günlük hayatta karşı karşıya kalınan herhangi bir durum, olay ya da deneyimin bireyin kendisine ve iyi olma haline yönelik bir tehdit olarak algılama durumudur. Bu durum aynı zamanda başa çıkma kabiliyetinin de değerlendirilmesidir (Wayne, Hammer ve Dunn, 2016).

1.1.2. Stresle başa çıkma tarzları ile ilgili kuramsal bilgiler

Bu bölümde strese ve stresle başa çıkmaya ilişkin genel açıklamalara, bu kavramlarla ilişkili kuramlara yer verilmiştir.

1.1.2.1. Stresle başa çıkma tarzlarını farklı bakış açıları ile incelemesi

Benzer stresörlere maruz kalan bireylerin bundan aynı şekilde etkilenmediği 1970’lerde yapılan araştırmalarla ortaya konmaya başlanmıştır. Yapılan bu gözlemlerden yola çıkılarak stresörler, stres ya da stresin olumsuz sonuçları arasındaki ilişkiyi düzenleyen bazı değişkenler olabileceği düşünülmüş ve başa çıkma kavramı ortaya atılmıştır (Şahin, 1994).

Stres ve başa çıkma teorisi, psikolojik stres çalışmaları için bir çerçeve olarak kabul edilmektedir. Stresle başa çıkma kavramı ile ilgili olarak alanyazınındaki tanımlar aşağıda sıralanmıştır:

- Başa çıkma, daha çok psikolojik, karmaşık, istendik ve planlı bir kavramdır (Lazarus, 1991).
- Lazarus (1993), başa çıkmayı bir süreç olarak nitelendirmektedir. Bireyin, suçlayıcı, bunaltıcı olarak değerlendirdiği ve özel taleplerini yönetmek için sergilediği eylemler ve düşünceler açısından sürdürdüğü çabalarıdır.
- Lazarus ve Folkman'ın (1984) tanımına göre başa çıkma, "bireyin kapasitesini azaltıcı veya zorlayıcı olarak değerlendirilmesinden kaynaklanan belli içsel ve dışsal taleplerle başa çıkmak için bilişsel ve davranışsal çabalarındaki sürekli değişimdir. Başa çıkma, çevresel ve içsel talepler ve bunlar arasındaki çatışmaların üstesinden gelmek için kullanılan davranış-merkezli ve intrapsişik çabaları içerir (Lazarus ve Launier, 1978). Bu tanımlı irdelemek gerekirse ilk olarak, stresli bir olay ile başa çıkma arasında dinamik bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Başa çıkmanın birey-çevre arasındaki etkileşimi şöyledir: Kaynağı, değerleri, bağlanmaları olan bir insanla kendi kaynaklarına, bağlanmalarına ve zorlamalarına sahip bir çevre arasındaki bir dizi etkileşimdir (Lazarus ve Launier, 1978). Başa çıkma bireyin bir kerelik kullandığı bir yöntem değil çevrenin ve bireyin birbirlerini etkiledikleri, zaman içinde ard arda gerçekleşen tepkilerdir (Yerlikaya, 2009).
- Pearlin ve Schooler (1978) "İnsanların hayatlarındaki gerginliklerinden zarar görmelerini önlemek için yaptıkları şeyler" olarak tanımlamıştır.
- Stresle başa çıkma hayati bir tehlike ile karşı karşıya kalındığında hayatta kalmak için öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlanabilmektedir (Miller, 1980; Ursin, 1980; akt. Folkman ve Lazarus, 1988).

Bu yapılan tanımlara göre başa çıkma, bireyin kaynaklarının zorladığı ve aştığı durumlarda algılanan iç ve dış taleplerle mücadele etme süreci olarak ifade edilmektedir. Başa çıkma davranışsal, duygusal veya güdüsel tepkilerden ve düşüncelerden oluşabilmektedir. (Lazarus ve Folkman, 1984). Stresle başa çıkmak psikolojik stresi yönetme çabası olarak ifade edilmektedir (Rice, 2012).

Başa çıkma mekanizmaları kaynaklar, tarzlar ve belirli çabalar şeklinde sınıflandırılabilir. Başa çıkma kaynakları bireyin problem çözme ve kişilerarası ilişkilerdeki becerisi, olumlu benlik kavramı gibi kişiliğinin bazı yönleri ve sosyal desteklerini içermektedir. Başa çıkma tarzları ise genellikle belli durumlarda kullanılan veya benzer durumlarda zaman içinde tekrarlanan başa çıkma yöntemlerini kapsamaktadır. Bunlar aynı zamanda kişinin tercihlerinin, dolaylı olarak da inançlarının ve değerlerinin yorumlanmasıdır. Başa çıkma çabası, belirli bir stresin oluşturduğu durumda kullanılan bilişsel ya da davranışsal stratejilerdir ve stresli olay bağlamına göre değişmektedir (Compas, 1987). Kısacası başa çıkma, stresli olaylarla ilgili olarak fiziksel, duygusal ve psikolojik yükü azaltmayı hedefleyen bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 1999).

Stresle başa çıkma konusunda yapılan geniş kapsamlı bir araştırma başa çıkma tarzlarını beş farklı boyutta irdelenebileceğini göstermiştir. Bunlar kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımları olarak ifade edilebilmektedir (Şahin ve Durak, 2005).

İlk boyut olan kendine güvenli yaklaşım, bireyin stresli olay ya da duruma karşı mücadele edebilecek istekte, inançta ve güçte hissetmesi olarak açıklanmaktadır. Çaresiz yaklaşım, bireyin stresli bir olay ya da durum sırasında stresi yönetebileceğine dair inancını kaybetmesi, yaşanan olumsuzlukların nedenini kendine mal etmesi ve probleme ilişkin çözüm üretmekte başarısız ve uzak olması olarak ifade edilmektedir. Boyun eğici yaklaşımda ise bireyin kaderci bir tutum takınarak stresin getirdiği olumsuzlukları yaşamayı kabul etmesi şeklinde açıklanmaktadır. İyimser yaklaşım, bireyin stres yaratan olayla ya da durumla alakalı olarak kendini denetlediği ve analitik bakış açısıyla olaylara yaklaşım iyimser bir tutum içinde olduğu yaklaşımdır. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ise stresli bir olay ya da durumun nedenini bulmak ve onunla başa çıkabilmek için başkalarından yardım alınması olarak ifade edilmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

1.1.3. Stres kaynakları

Araştırmacılar strese yol açan etmenlerin neler olduğunu bulabilmek amacıyla birçok araştırma yapmış ve elde edilen bulgular ışığında grup, bireysel, örgütsel ve örgüt dışı stres

kaynakları olarak sınıflamışlardır (Kreitner ve Kinicki, 1989). Bir başka sınıflamaya göre kişisel, örgütsel ve çevresel stres kaynakları olarak üç başlık altında toplanmıştır (Korkmaz ve diğerleri, 2015).

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre kontrol edilebilirlik, yenilik, belirsizlik, tahmin edilebilirlik, bireysel sınırların ihlal edilip edilmediği ve yakınlık süresi, bir durum ya da olayın stres kaynağı olarak değerlendirilmesinde belirleyici etmenler arasında yer aldığı ifade etmişlerdir. Örneğin kanser hastalarının kendilerine uygulanacak tedavilerin sonuçları hakkında herhangi bir tahmin yürütemediklerinde stres düzeylerinin yükseldiği bulgulanmıştır. Sonucun tahmin edilebilir olup olmaması, stres düzeyinin azalıp çoğalmasına etki edebilmektedir (Atkinson ve diğerleri, 1999).

1.1.3.1. İş stresi ve örgütsel stres kaynakları

Çalışan birey, zamanının büyük bir bölümünü çalışma ortamında geçirmektedir. Belli amaçları gerçekleştirmek üzere kendisinden beklenen çeşitli rol ve görevleri bulunmaktadır. Bu durum örgüt ortamından kaynaklanan örgütsel stres kavramını ortaya çıkarmıştır (Gök, 2009). İş stresi, birey ve iş ilişkileri arasında meydana gelen ve bireyin normal işlevlerini yerine getirmesini engelleyen ya da işlevlerinde değişiklik yaratan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Baron ve Greenberg, 2003).

Örgütsel stres kaynakları, çoğunlukla dört başlık altına toplanabilmektedir. İşin yapısından kaynaklanan, örgütsel kültür, iklim ve örgüt yapısıyla alakalı, örgütsel rolle ilgili ve bireyler arasındaki ilişkilerden kaynaklanan stres faktörleri olarak gruplandırabilmektedir (Özen, 2011).

DeFrank ve Ivancevich'e göre (1998) en sık rastlanılan örgütsel stres nedenleri başarısızlık korkusu, iş belirsizliği, rol çatışması, değişim, kariyer gelişiminde endişe, yeni teknolojik gelişmeler, aşırı veya yetersiz iş yükü, iletişim sorunları, örgütsel yapı, örgüt politikaları, kontrol yetersizliği, adil olmayan ödemeler, örgüt kültürünün eksikliği olarak sıralanmıştır.

İş yükünün fazlalığı, işin monotonluğu ve sıkıcılığı, ücretin yetersizliği, yükselme olanaklarının sınırlılığı, uzun çalışma saatleri, sorumluluklardan kaynaklanan huzursuz olma hali, değerlendirmelerin hakkaniyetten uzak olması, zaman baskısı, araç-gereç açısından yetersizlik, verilen emeklerin ve yapılan çalışmaların karşılığını alamama, iş ortamındaki görüş farklılıkları, statü düşüklüğü, moral ve doyum eksikliği örgütsel strese sebep olan etmenlerdir (Korkmaz ve diğerleri, 2015).

Stresin örgütsel sonuçları ise çalışanların örgütsel performansını, işe düzenli devam edip etmemelerini, iş kazalarını, örgüt iklimini ve örgütsel kararların isabet düzeyini olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir (Erdal, 2009).

1.2. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Kuramsal Açıklamalar Ve Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık (resilience) kavramının tanımı, kuramsal boyutu, ruh sağlığıyla ilişkisi, risk ve koruyucu faktörleri ve dayanıklı bireylerin özelliklerinin incelenmesi hedeflenmiştir.

1.2.1. Dayanıklılık kavramı üzerine genel bir bakış

Türkiye'deki alanyazını incelendiğinde "resilience" kelimesinin Türkçe'ye çeşitli anlamlarda çevrildiği ve pekçok bilim dalında kullanım alanı bulan geniş kapsamlı bir kavram olduğu görülmektedir (Erkmen ve Esen, 2012; Çam ve Büyükbayram, 2015; Kundak, 2017). 1970 ve 1980'lerde dayanıklılık kavramı, psikoloji ve ekoloji bilimleri tarafından farklı fenomenleri tanımlamak için kullanılmıştır (A CARRI Report, 2013). 'Resilience' kavramını psikoloji, fizik biliminden ödünç almıştır (Bonanno, 2004). Bunun yanında ilk kez fizik alanında bir yayın özelliğini ifade etmek için kullanılmaya başlanmıştır (A CARRI Report, 2013). Nesnenin eski haline geri dönüşmesi olarak ifade edilmektedir (Bonanno, 2004).

Psikolojik dayanıklılığın tohumları 19. yüzyılın ikinci yarısından sonra Horatio Alger adındaki bir papazın kitaplarında ve hikâyelerinde rastlanmaktadır. Alger'in bu hikâyelerinin genel teması ise fakir ve evsiz insanların iyi talih, ortaya koydukları güçlü irade ve sıkı çalışmayla beraber güçlüklerle başa çıkabilme becerilerini anlatmıştır (Tarter

ve Vanyukov, 2002). Psikolojide dayanıklılık kavramının ilk kez ortaya çıktığı yer ise ABD'dir (Rigsby, 1994).

Günümüzde "resilience" kavramı üzerine dünyada ve Türkiye'de birçok araştırma yapılmaktadır. Kavramın birçok farklı disiplinlerde kullanılması ve benzer bir takım kavramlarla ilişkisi nedeniyle ortak bir Türkçe karşılığına ulaşılamamıştır (Yılmaz-Börekçi ve Gerçek, 2017). Örneğin Terzi (2006) "kendini toparlama gücü" olarak belirtirken; (Öğülmüş, 2001), (Gürkan, 2006), (Kaner ve Bayraklı, 2010) ve (Çetrez-İşcan ve Malkoç, 2017) "yılmazlık" olarak ele almıştır. Kararımak (2006), Gizir (2007), (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009) ve (Arslan, 2015) çalışmalarında "psikolojik sağlamlık" olarak ele alırken (Eminağaoğlu, 2006), (Terzi, 2008b) ve (Basım ve Çetin, 2011a) ise çalışmalarında "psikolojik dayanıklılık" olarak kullanmıştır.

Basım ve Çetin (2011a), Türkçe'deki bu çeşitliliği aza indirebilmek ve ortak bir kavram etrafında birleşebilmek için bir ön çalışma gerçekleştirmiştir. Buna göre konuyla ilgili uzman kişiler olarak seçilen öğretim görevlilerinin görüş ve fikirleri dikkate alınarak bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu kapsamda alanyazınında kavrama ilişkin farklı tanımlamaların yer aldığı ve kavrama açıklık getiren çeşitli yaklaşımları da kapsayan kısa bir anket formu düzenlenerek öğretim görevlilerine elektronik posta yoluyla gönderilmiştir. Bu ankette kavrama ilişkin yapılmış çalışmalardaki Türkçe karşılığı olarak kullanılan "kendini toparlama gücü, toparlanma, güçlülük, psikolojik güçlülük, dirençlilik, yılmazlık, sağlamlık, psikolojik dayanıklılık, dayanıklılık, psikolojik sağlamlık" olarak verilen kelimelerden 1 den 7'ye kadar puanlamaları istenmiştir. Anket sonuçlarına göre İngilizce'de "resilience" olan kavramın en yüksek puan ile Türkçe karşılığının "psikolojik dayanıklılık" olarak tanımlandığı görülmüştür (Basım ve Çetin, 2011a). Bundan dolayı da "Resilience" teriminin karşılığı olarak bu çalışmada 'psikolojik dayanıklılık' ve 'dayanıklılık' ifadelerinin kullanılması tercih edilmiştir.

1.2.2. Psikolojik dayanıklılık

Bu bölümde ilk olarak psikolojik dayanıklılığa ilişkin kuramsal bilgilere, ardından bu kavramları temel alan araştırmalara yer verilmiştir.

1.2.2.1. Psikolojik dayanıklılık tanımları

Bireyin olumlu yaşantıları, duyguları, kişilik özellikleri ve deneyimleri ile güçlü yönleri üzerine odaklanan pozitif psikolojinin ilgilendiği önemli kavramlarından biri psikolojik dayanıklılık kavramıdır. Psikolojik dayanıklılık yapılan çalışmalarda gerek kavramsal gerekse metodolojik açıdan oldukça heterojen bir yapıya sahiptir (Nasvytienė, Lazdauskas ve Leonavičienė, 2012). Zorluklar karşısında gösterilen olumlu uyumu kapsayan ve dinamik bir süreç olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılıkta iki önemli durum söz konusudur. Bunlardan birincisi önemli bir tehdide veya ciddi bir sıkıntıya maruz kalmaktır. Diğer durum ise gelişimsel sürece yönelik önemli saldırıları ve travmaları içermesine karşın olumlu uyum sağlamayı başarmadır (Garmezy, 1990; Rutter, 1990; Luthar ve Zigler, 1991; Werner ve Smith, 1982; akt. Luthar, Cicchetti, ve Becker 2000; Masten, Best ve Garmezy, 1990).

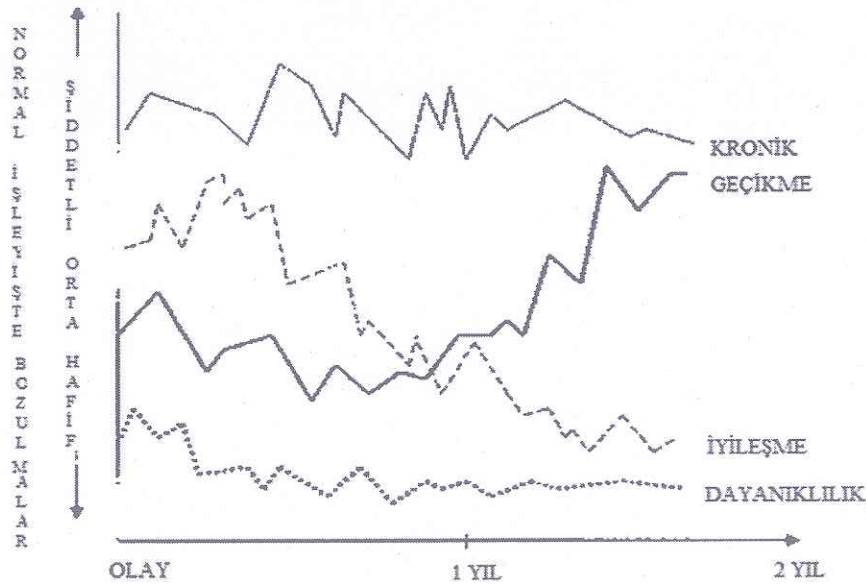
Psikolojik dayanıklılık; güçlük, belirsizlik, çatışma, başarısızlık gibi olumsuz durumlar karşısında olumlu değişim ve gelişim gösterebilmek olarak tanımlanırken artan sorumluluklarla beraber esnek davranabilmeyi de ifade etmektedir (Masten, 2001). Begun'e (1993) göre psikolojik dayanıklılık güçlüklerin, yoksunlukların ve zorlanmanın (stres) üstesinden gelme gücüdür. Dayanıklılık; travma, istismar, savaş, tehdit, trajedi, ailesel ve ilişkisel bozukluklar, ağır sağlık sorunları, ırkçılık, parasal ve işyerindeki sorunlar gibi önemli stres faktörlerine karşı bireyin uyum gösterme süreci olarak ifade edilmektedir (Tusaie ve Dyer, 2004).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili benzer bir tanımları Amerikan Psikoloji Derneği (APA) şöyle yapmaktadır: 'Sıkıntı, travma, trajedi, tehditler veya önemli stres kaynakları karşısında iyi uyum sağlama sürecidir' (akt. Weiss, 2017). Burada bireyin gelişimine veya uyumuna yönelik tehditlere ya da risklere rağmen olumlu sonuçların ortaya çıkması söz konusudur (Masten, 2001).

Çoğu insan, hayatlarında en az bir kez şiddete maruz kalabilmekte ya da hayatını tehdit eden bir durumla karşı karşıya gelebilmektedir (Özer, Best, Lipsey ve Weiss, 2003). Kayıp ve travmaya karşı yetişkin dayanıklılığı kavramının belirgin özelliği, iyileşme sürecinde gösterdiği farklılıktan kaynaklanmaktadır. İyileşme kavramı ise normal işleyişin,

genellikle depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi psikopatoloji belirtilerine en az birkaç aylığına yol açtığı ve kademeli olarak yaşadığı olaydan önceki seviyelerine geri dönebilmesi olarak ifade edilmektedir. Tam iyileşme nispeten hızlı olabilmekle beraber bir veya iki yıl kadar da sürebilmektedir. Dayanıklılık istikrarlı bir dengeyi koruma yeteneğini yansıtmaktadır (Bonanno, Papa ve O' Neill, 2001).

Bir yakınının ölümü, şiddet içeren ya da yaşamını tehdit eden bir durum gibi potansiyel olarak son derece yıkıcı bir olaya maruz kalmış olan yetişkinlerin kayıp ve travmaya karşı dayanıklılığı, psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı ve sürekli işlevlerini koruma yetenekleriyle ilgilidir. Bu durumdan kurtulmuş olan bireyler çoğunlukla eşik altı belirti seviyelerini deneyimlemektedir. Başka bir ayırım, dayanıklılığın psikopatolojinin basit yokluğundan daha fazla olmasıdır. Dirençli bireyler, normal işleyişte birkaç haftalık geçici kaygı veya uyku sırasında huzursuzluk gibi geçici rahatsızlıklar yaşayabilir fakat genellikle zaman içinde sağlıklı bir işleyiş, üretken deneyimler ve olumlu duygularla kapasitelerini istikrarlı bir düzleme oturtmaktadırlar (Bonanno ve diğerleri, 2001). Prototipik dayanıklılık ve geri kazanım süreci grafiği, işleyişteki kronik ve gecikmiş bozulmalar (Şekil 1.1)'de gösterilmiştir (Bonanno, 2004).



Şekil 1.1. Kişilerarası kaybı veya potansiyel olarak travmatik olayları izleyen zaman boyunca normal işleyişte prototipik kalıplar (Bonanno,2004).

Özetle bu çalışma yetişkin dayanıklılığında iyileşme sürecinde farklılıklar yaşandığını ve bu sürecin yetişkinin kabiliyetine bağlı olduğunu söylemektedir. Yetişkinlerin bir süre zorlanmalarının normal olduğunu ve kısa bir süre sonra hayatın akışına çabuk uyum sağladıklarını ifade etmektedir (Bonanno, 2004).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin üstesinden gelmek zorunda kaldığı tehdit, baskı, zorluk gibi algılama sonucu fark edilen, öğrenilen ve gelişime açık bir süreci içeren kavramdır (Masten ve diğerleri, 1990). Yapılan psikolojik dayanıklılık çalışmalarına göre geçici bir özellik olduğu görüşünden daha çok bahsedilmeye başlanmıştır. Bu düşünceden hareketle psikolojik dayanıklılık kişiye ait bir özellik olmaktan daha çok öğrenilen ve geliştirilebilen bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Beardslee ve Podorefsky, 1988; Luthar ve diğerleri, 2000; Masten, 2001; Gürkan, 2006). Bu durum biraz da psikolojik dayanıklılığın insanlarda sahip olunan veya olunamayan bir kişilik özelliği olmadığını göstermektedir (Wright ve diğerleri, 2013).

Psikolojik dayanıklılık, Henderson ve Milstein'e (1996) göre bireylerde farklı zamanlarda artıp azabilen değişken bir özellik olarak ifade edilmektedir. Şöyle ki çocukluk yıllarında zorlu deneyimler yaşayanların, daha sonraki yıllarda psikolojik olarak dayanıklı bireyler olabileceğini yönündedir. Tam tersi düşünülürse ergenlik yıllarında psikolojik olarak güçlü olan bireylerin de yaşları ilerledikçe daha düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olabileceği düşünülebilir. Böylece psikolojik olarak dayanıklı birinin hayat boyu bu özelliğini taşıması mümkün olmayabilir (Kavi ve Karakale, 2018).

Richardson ve diğerleri tarafından öne sürülen psikolojik dayanıklılık kavramı ise hayatının herhangi bir döneminde herhangi bir zorlukla karşılaşan bireyin, aynı zamanda o zorluğu azaltan koruyucu bazı çevresel faktörlerle de karşılaşacağı yönündedir. Yeterli "korunma" sağlanırsa, birey hayatında önemli bir aksaklık olmaksızın zorlu şartlara uyum sağlayabilecektir. Koruyucu faktörler bireyi sıkıntılı bir süreçten geçerken duygusal yönden güçlenmesini, etkili başa çıkma tarzlarını kullanmasını ve bireyin öznel iyilik halini koruyarak daha yüksek dayanıklılık düzeyine ulaşabilmesini sağlamaktadır. Eğer tersi olursa yani, yeterince koruyucu faktör sahibi değilse birey, psikolojik bir sorun yaşayabilmekte fakat nihayetinde yeniden bütünleşebilmektedir. Kişisel bütünlüğün

yeniden sağlanma şeklini ise mevcut bireysel ve çevresel koruyucu faktörler belirlemektedir (Henderson ve Milstein, 1996).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin sıkıntılara karşı verdiği etkili tepki ve bireyi geliştirebilecek en önemli doğal savunma mekanizmalarından biri olarak kabul edilmektedir (Masten ve Reed, 2002). Bu doğal dayanıklılık yetisi, kişisel özellikler ve bireysel becerilerin birleşimidir. Aynı zamanda bu nitelikli birleşim, herhangi bir başlangıç noktası olmadan, bağımsız olarak kendiliğinden bile ortaya çıkıp gelişebilmektedir (Maddi ve Khosaba, 2005).

Psikolojik dayanıklılık erken çocukluk döneminde gelişmekte ve bu yönüyle de bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Bireyin yaşadığı zorluklar, içinden çıkması güç veya karmaşık yaşam deneyimlerinin bir ürünüdür. Luthar'a (2003) göre psikolojik dayanıklılığın temelinde ve gelişiminde etkili olan süreçler, erken çocukluk döneminde karşı karşıya kalınan uyarıcılardır. Örneğin Khosaba ve Maddi (1999) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir araştırmada dayanıklılık ile erken çocukluk yaşantıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Düşük ve yüksek dayanıklılık düzeyine sahip olan bireylerin irdelendiği bu araştırma sonucuna göre; fiziksel hastalıklar, istismar, çocuk yaşta ebeveyn kaybı, düşük sosyo-ekonomik düzey, ruhsal hastalıklar gibi stresli durumlarla karşı karşıya kalmanın psikolojik dayanıklılığı etkilediğini bulgulamışlardır.

Gelişim psikolojisi alanındaki başka bir psikolojik dayanıklılık çalışması ise dezavantajlı durumda ve risk düzeyi yüksek ortamlarda büyüyen çocuklarla ilgili birçok olumsuz varsayımı tersine çevirmiştir. Sıradan olanın olağanüstü gücünü ortaya çıkması söz konusudur. Öyle ki psikolojik dayanıklılık nadir ve özel bir nitelik olarak değil, günlük yaşamın sıradanlığında gizli olduğunu ortaya koyulmuştur. Bu bahsi geçen araştırmada elde edilen bulguların incelenmesiyle esnekliğin yaygın ve sıradan olduğu gözlenmiştir. Esnekliğin sıradan olduğu sonucuna varılması bireyin gelişimi ve uyum konusunda daha olumlu bir bakış açısı sunmaktadır. Bunun yanında psikolojik dayanıklılığın, bireyin kalıtsal yapısının bir parçası olduğu ve istisna bir durum olarak değil bir norm olarak bakılması gerektiğini ifade etmiştir (Masten, 2001).

Yetişkinler için yapılan çalışmada Bonanno da (2004) benzer sonucu elde etmiştir. Buna araştırmaya göre birçok insan hayatının bir noktasında kayıp yaşayabilmekte ya da potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalabilmektedir. Öte taraftan, bu insanlar yine de olumlu duygusal deneyimlere sahip olmaya devam etmekte ve hayatlarını sürdürürken küçük ve geçici aksamalar yaşayabilmektedir.

Yetişkinlerin kayıp ya da travma ile nasıl başa çıktıkları konusundaki bilgilerinin çoğu, tedavi görmek isteyen ya da büyük bir rahatsızlık, kayıp ve travma yaşayan bireylerden geldiği için bu tip bir dayanıklılığın ya nadir ya da patolojik olarak görülmesini sağlamıştır. Fakat bu varsayımlara, kayıp veya potansiyel bir travma karşısında dayanıklılığın iyileşme sürecine yönelik olarak atfedilenin aksine daha yaygın olduğu ve dayanıklılığa karşı birden fazla ve bazen beklenmedik yolların olabileceğini belirtmiştir (Bonanno, 2004).

Psikolojik dayanıklılığın, sadece ruh sağlığı üzerinde değil zihinsel sağlık üzerinde de güçlü bir etkisi vardır (Tugade ve Fredrickson, 2004). Çünkü daha yüksek dayanıklılık düzeyine sahip bireyler daha etkili bir şekilde güçlüklerle başa çıkabilmektedir (Bonanno, Gelea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007). Ayrıca depresif belirtilere karşı bireyi daha fazla korumakta ve psiko-sosyal işlevlerini geliştirebilmektedir (Pietrzak ve diğerleri, 2010). Psikolojik dayanıklılık sadece psikolojik bir olgu değildir, aynı zamanda vücut fonksiyonlarına (kalp damarları gibi) yardımcı olduğu için fiziksel sağlık üzerinde de güçlü bir etkiye sahiptir (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin hayatında yer eden iki çıkarımla ilişkilidir. Riskli veya sıkıntılı durum karşısında olumlu uyum gösterilmesi psikolojik dayanıklılığı tanımlamak için kullanılan iki temel yargıdır. (1) Bireyin ‘ iyi durumda’ olduğu ve (2) üstesinden gelmek için önemli bir risk veya sıkıntılı deneyimler yaşadktan sonra uyum gösterdiği bir süreçtir (Masten ve Coatsworth, 1998). Dayanıklılığın en yaygın kullanılan tanımıysa “zorlu veya tehdit edici koşullara rağmen başarılı bir uyum süreci, kapasitesi veya sonucu” olarak ifade edilmektedir (Masten, Best ve Garmezy, 1990).

1.2.2.2. Psikolojik dayanıklılık tanımlarının ortak özellikleri

ABD’de bulunan Askeri Sağlık Politikası Araştırması RAND Merkezi, 2011 yılında ‘Psikolojik Dayanıklılığa Destek’ başlıklı kapsamlı bir monograf yayınlanmıştır. RAND raporunun bir kısmında psikolojik dayanıklılık tanımlarına yer verilmiştir. Toplam 270 yayından 100’ün üzerinde psikolojik dayanıklılık ile ilgili bireysel tanım bulmuşlardır. Dayanıklılık tanımlarını sınıflandırıp üç grup altında toplamışlardır. Bunlar: temel, uyum ve gelişim (Pariante ve Lapid-Bluhm, 2014).

RAND’ın raporuna göre temel tanımlar, psikolojik dayanıklılığın zamanla gelişen bir süreç veya kapasite olduğu fikrini içermektedir. Uyum tanımları ise stres ya da travmaya maruz kaldıktan sonra eski haline geri dönme durumunu ifade eden tanımları kapsamaktadır. Gelişim tanımları, sıkıntı ya da travma sonrası büyümeyi, gelişmeyi ifade etmektedir (Pariante ve Lapid-Bluhm, 2014).

RAND raportörlerine göre psikolojik dayanıklılık için en uygun tanım şudur: Risk ve sıkıntı varlığında bireyin başarılı bir şekilde uyum sağlayabilme kapasitesi olarak tanımlanmıştır (Garmezy, 1986; Luthar, 2003; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003; akt. Fraser ve Jenson, 2006).

Windle (1999) psikolojik dayanıklılık kavramında üç temel noktanın ortak olduğunu belirtmiştir. Bunlar; risk ve(ya) güçlük, koruyucu faktörler ve başa çıkma, olumlu uyum gösterme ve yeterlidir.

Alanyazında psikolojik dayanıklılık kavramını açıklanmaya yardımcı olan faktörler üç genel kategori altında toplanabilmektedir. Birincisi sosyal çevre, iş arkadaşları gibi dışsal destek sistemleridir. İkincisi aile uyumu ve desteği iken sonuncusu bireysel yapısal özelliklerdir (Zolkoski ve Bullock, 2012).

Psikolojik dayanıklılığı üç değişkenle de açıklamak mümkündür. Buna göre; yüksek risk durumlarına rağmen sağlıklı bir uyum gösterme, strese maruz kalırken bile yetkinliğini sürdürebilme ve travmadan kolaylıkla çıkabilmedir (Werner, 1995; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Alanyazınında psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlar aşağıdaki gibi üç grupta kategorize edilmiştir:

- a) **Yüksek risk grup temelli psikolojik dayanıklılık araştırma grubu:** Var olan güçlüklerin üstesinden gelen ve beklentilerin üstünde gelişme gösteren yüksek risk altındaki bireyleri ifade etmek için kullanılmaktadır. Hayatın zorlu ve olumsuz koşullarında büyümüş veya yetişmiş ünlü ya da başarılı insanların hayat hikâyeleri ve otobiyografileri, yüksek risk grubu içinde yetişen çocuklarla yapılan sistematik araştırmalar da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Henderson ve Milstein, 1996).
- b) **Stres temelli psikolojik dayanıklılık araştırma grubu:** Stresli durumlar karşısında bireyin hızlı bir şekilde uyum gösterebilme yetisidir. Bu tür araştırmalar, temel stres faktörlerinden biri olan boşanma gibi olguları odak noktasıdır. Bazı araştırmaların üzerinde durduğu nokta ise bireyin hayatında kısa zamanda meydana gelmiş birden fazla ve değişik stres faktörünün bir arada incelenmesidir. Uzun süreli stres yaratan koşullar altında bile (boşanma gibi) bir çocuğun yeterliliklerini sürdürebilmesi örnek olarak gösterilebilir (Henderson ve Milstein, 1996).
- c) **Travma temelli psikolojik dayanıklılık grubu:** Yaşanılan psikolojik travmanın muhtemel etkilerini atlatma ve bireyin sağlığının düzelmesi konusunda önemli rol oynayan bireysel özelliklerin ortak ve farklı yönlerini araştıran çalışmalardır. Travmatik hayat deneyimlerinin bireyin yaşam kalitesini ve işlevselliğini azaltması olası durumdur. Kimse incinmez değildir. Stres faktörlerinin hayatı tehdit edici ve örseleyici düzeylere ulaştığı durumlarda travma sonrası iyileşmeye vurgu yapılmasıyla psikolojik dayanıklılık önem kazanmaktadır (Masten, Best ve Garmezy, 1990). Yaşanan herhangi bir travmanın olumsuz etkilerinden çabucak sıyrılma, travmayı kısa sürede atlatma, özellikle iç savaşlarda ve toplama kamplarında yaşanan dehşetten sonra bu olayların etkilerini atlatarak kısa sürede iyileşme örnek olarak verilebilir (Henderson ve Milstein, 2003).

Philippe, Laventure, Beaulieu-Pelletier, Lecours ve Lokes'e (2011) göre psikolojik dayanıklılık tanımını ele alan pekçok araştırma yapılmasına rağmen tanım halen tartışmaya açıktır. Psikolojik dayanıklılık, travmatik bir yaşantının sonucunda gelişen bir durum mu

yoksa travmatik yaşantı olmadan da bireylerde gelişebilen karakteristik bir özellik mi olduğu konusunun açıklık kazanmadığına dikkat çekmektedir.

1.2.2.3. Psikolojik dayanıklılığın gelişiminde risk ve koruyucu faktörler

Psikolojik dayanıklılık araştırmalarını yönlendiren en önemli soru şudur: “Neden bazı insanlar zorlu olaylar karşısında yıkılırken, bazı insanlar da sevdiği birinin ölümü, ağır hastalık, yoksulluk, doğal afetler ve savaş gibi sıkıntılara yol açan olaylar yaşamalarına rağmen zarar görmemektedir?” (National Institute of Mental Health, 1995; akt. Eminağaoğlu, 2006). Boylamsal açıdan bakıldığında gelişimsel soru şudur: ‘ Risk altındaki bazı çocukların ve gençlerin nasıl zorluklar karşısında başa çıkabildiği, yetkin hale geldiği ve kendine güvenen yetişkinler haline dönüşebildikleridir? (Werner, 2000).

Garmezy (1993) ise bireyin yaşamındaki olayları dayanıklılık açısından araştırırken iki önemli soruya yanıt verilmesinin gerektiği üzerinde durmuştur. Birincisi, bireyin yaşadığı olaylar karşısında olumsuz yönde etkilendiği kendisinden, ailesinden ve çevresinden kaynaklanan risk faktörleri nelerdir? İkincisi ise riskli durumlarda, bireyi uyum sorunları göstermesinin önüne geçen ya da azaltan koruyucu faktörler nelerdir?

Bu sorularla beraber bireyde problemlili davranışlarının nedenlerini araştırmak, gelişimsel sonuçların sebeplerini öğrenmek amacıyla otuz yıl önce başlamış olan boylamsal çalışmalarda kişilerarası, sosyal ve çevresel faktörlerin etkisinin gözlemlenmesine yol açmıştır (Fraser, Kirby ve Smokowski, 2004). Bu araştırmaların sonucunda da psikolojik dayanıklılığın risk faktörleri, koruyucu faktörler, başa çıkmayı kapsadığı ve olumlu yönde uyumla ilişkili bir kavram olduğu anlaşılmıştır (Fergus ve Zimmerman, 2005).

Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında araştırılan ve bireyler üzerinde belirgin örseleyici etkisi olan yüksek riskli durumların ve yüksek risk altındayken sağlıklı bir şekilde uyum göstermiş olan bireylerin açıkça ifade edilmesi gerekmektedir. İstatiksel bir kavram olan risk; zorluk, sıkıntı, güçlük ya da felaket anlamlarını taşımaktadır. Genel anlamda risk, bireyleri değil de belirli grupları ifade etmek için kullanılmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997). Risk faktörü ise bir sorunun oluşması, devam etmesi veya şiddetlenme

olasılığını artıran herhangi bir olay, durum veya deneyimle ilgilidir (Fraser ve Terzian, 2005).

Risk faktörleri, olumsuz koşullar altında yaşayan bireylerin uyumunu bozma potansiyeline sahip kişisel ve çevresel özelliklerdir (Gizir, 2007). Risk faktörleri kalıtsal, biyolojik, psikososyal ve demografik özellikleri barındırabilmektedir. Birey, aile ve toplumun meydana getirdiği sorunlar veya bu sorunlardaki artışı riskin oluşmasına katkı sağlamaktadır (Terzi, 2008a). Buna göre psikolojik dayanıklılık açısından risk faktörleri; boşanma, terör, doğal afetler, istismar, yoksulluk, bozuk aile düzeni, suç işleme, bağımlılık, okulu bırakma, hatta şehir değiştirme ya da taşınma gibi olumsuz durum, olay ya da deneyimleri kapsamaktadır (Kararımak, 2006; Gizir, 2007; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde koruyucu faktörlerin önemli bir yeri vardır. Koruyucu faktörler, karşılaşılan riskler ve bu risk faktörlerinin olumsuz sonuçlarının etkisinin azaltılmasına ya da etkinin silinmesine katkı sağlayan faktörler olarak tanımlanmaktadır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009). Bireyin başarıya ulaşmasında etkili olan temel unsurlar, onun çevresel risk faktörlerinin etkisini en aza indirmesine yardımcı olan tutum ve kabiliyetlerinin bulunması (Beauvais ve Oetting, 1999) ve yeterlik ile ilintili olan psikososyal kaynaklar (Caffo ve Belaise, 2003) gibi koruyucu faktörlerin bulunmasıdır.

Koruyucu faktörler, yaşanabilecek zorlu bir olayın olma olasılığını düşüren özellikler olarak ifade edilmektedir (Rutter, 1987; Werner ve Smith, 1992; akt: Fraser ve Jenson, 2006; Bernard, 1991). Koruyucu faktör, bireysel veya çevresel risklerin etkisini en aza indirilmesi olarak tanımlanmaktadır. (Fraser ve Terzian, 2005). Bu tanım bireyin yaşamındaki bir veya birden fazla risk faktörünün varlığı ile problemleri daha sonra meydana gelme olasılığının artabileceğini kabul etmektedir (Fraser ve Jenson, 2015). Koruyucu faktörler, bireyin yaşadığı ortamdan kaynaklanan spesifik risk faktörleri ile ilişkili olan bireysel özellikler veya çevresel koşulların etkileşimi olarak da ifade edilmektedir (Fraser ve Jenson, 2015).

Koruyucu faktörlerin üç şekilde ortaya çıktığı düşünülmektedir. Birincisi, bireyin hayatındaki herhangi bir hastalığın etkisinin azaltmasıdır. İkincisi bireyin hayatında

zincirleme etki yaratabilecek potansiyel risk faktörlerinin önüne geçmektir. Örneğin akran reddi ya da antisosyal akranlarla olan ilişkiler ve bunun sonucunda daha sonra yaşanabilecek suçluluk duygusunun önüne koruyucu faktörler sayesinde geçebilir. Son olarak üçüncüsü ise bir risk faktörünün başlamasını önleme ya da engelleme olarak ifade edilmektedir. (Fraser ve Terzian, 2005).

Psikolojik dayanıklılık, olumsuz ya da zorlayıcı herhangi bir durumla karşılaşıldığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin birbirlerini karşılıklı olarak etkilemesiyle gelişmektedir. Ayrıca bireyin yaşamında meydana gelen değişikliklere uyum sağlaması olarak ifade edilebilmektedir. Bundan dolayı psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalar risk karşısında bireyin uyum göstermesi üzerine odaklanmıştır (Kararımak, 2006).

Risk faktörlerine karşı stresli yaşam deneyimleriyle yüz yüze gelindiğinde bireyi koruyan ve temelini bireyden alan yapı, koruyucu faktörlerdir. Bununla beraber psikolojik dayanıklılık konusunda yapılan araştırmalara göre bütün risk faktörlerine karşın bireyin sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin başarılı bir şekilde uyumlu olduğunu göstermektedir (Cicchetti ve Becker, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Gürkan, 2006).

Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında rol oynayan birçok faktörden söz edilebilmesine karşın yapılan çalışmalarda bireysel, ailesel ve çevresel risk/koruyucu faktörler olarak üç genel kategori altında toplanabileceği öne sürülmektedir (Haase 2004).

Bireysel risk faktörler, geçimsiz bir mizaca ya da çekingen bir karaktere sahip olma, düşük zekâ seviyesi, kronik ya da psikopatolojik bir hastalık, madde kullanımı, okul başarısızlığı, erken doğum, olumsuz yaşam olayları ve dini veya etnik bir gruba bağlı olma olarak sıralanabilmektedir (Gizir, 2007; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Bireysel risk faktörlerine karşın iyi düzeyde zekâ/bilişsel yetenek, akademik yeterliliğin olumlu algılanması, yüksek benlik saygısı, gelecek için plan yapma ve iyimser olma, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, özgüven, özsaygı, entelektüel kapasitenin yüksek olması, mizah duygusuna, etkili problem çözme becerilerine sahip olma, empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusu bireysel koruyucu faktörler olarak

ifade edilmektedir (Kararımk, 2006; Gizir, 2007; Terzi, 2008a; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009). Bunlar dışında fiziki güçlülük, sosyal becerilere sahip olma, iletişim becerisi ve öz yeterlilik gibi çeşitli kişisel özellikleri de içermektedir (Olsson ve diğerleri, 2003).

Ailesel risk faktörleri ise en az dört çocuklu bir aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki sürenin iki yıldan az olması, ebeveynlerin psikopatolojik (ve)ya kronik bir hastalığa sahip olması, en az bir ebeveynin ölümü, tek ebeveyn ile yaşamak, ergenlik döneminde anne olmak, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma, evlat edinilme, ebeveynlerin boşanması, aile içi şiddete maruz kalma gibi faktörleri içermektedir (Gizir, 2007; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Ailesel koruyucu faktörler, olumlu anne-çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentilerinin olması, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitilmiş anne ve babaya sahip olma, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olma, sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri gibi özellikleri içermektedir (Kararımk, 2006; Gizir, 2007; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009). Bunun yanında en azından bir ebeveynle veya ebeveyn yerine geçen biriyle kurulan yakın ilişkilerin ailesel koruyucu faktörlerde önemli bir yeri vardır (Fonagy ve diğerleri, 1994; Hawley ve DeHaan, 1996).

Çevresel risk faktörlerini düşük sosyo-ekonomik düzey, fiziki bakım yönünden ihmal, cinsel istismar, yoksulluk, çocuk ihmali, yetersiz beslenme, ekonomik güçlük, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet, aile trajedileri, evsizlik ve olumsuz akran desteği gibi faktörleri kapsamaktadır (Gizir, 2007; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Çevresel koruyucu faktörler olumlu toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği ve olumlu bir rol modelinin olması gibi özelliklerdir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009). Aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki, sosyal bir çevrenin içinde yer alma ve iyi okullarda okuma özellikleri de dâhil edilmektedir (Masten ve Coasworth, 1998). Garnezy'e (1993) göre diğer çevresel koruyucu faktörler ise bireylerin güçlükleri aşma çabalarını destekleyen arkadaşlar, öğretmenler, komşular ve diğer bireyleri de kapsayabilmektedir. Zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kalan bireyi destekleyen bir eğitim çevresinin bulunması, sosyal etkileşime açık, işbirliğine dayalı hobilerinin ve bireye

aile dışında birilerinin destek olması ise önemli koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Smith ve Prior, 1994).

Eğer koruyucu faktörler çoğunluktaysa kişinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Bu açıdan bireyin kendini var edebilmesi ve problemlerle başa çıkabilmesi için alacağı destekler önemlidir (Terzi, 2008a).

Garnezy (1987), risk faktörü düzeyi ne kadar yüksekse bireyin risk altında olma olasılığının da o kadar yüksek olduğunu öne sürmüştür. Araştırmasında düşük sosyoekonomik düzeyden gelen ve koruyucu özellikleri az olan ailelerde yetişen çocukların daha çok stresli yaşam deneyimleriyle karşı karşıya kaldığını bulgulamıştır. Buna göre bireysel, ailesel veya çevresel koruyucu faktörleri incelediğimizde herhangi bir gruptaki bir özellik olumlu ise bireyin sağlıklı gelişimine olumlu katkısı olduğu ve psikolojik dayanıklılık düzeyini artırdığı söylenebilir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarında gösterdikleri olumsuz psikolojik belirtilerin düşük olduğu ve ruhsal yönden daha sağlıklı oldukları söylenmektedir (Kaba ve Keklik, 2016). Ayrıca, farklı gruplarla yapılan çalışmalar psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları gözlenmiştir (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006; Rossi, Bisconti ve Bergeman, 2007; Şavur, 2012; Kurt, 2013; Erarslan, 2014).

Buna karşılık risk faktörleri bireyi olumsuz yönde etkilediği, ruh sağlığını bozarak bireyin psikolojik dayanıklılığı azalmakta ya da yok etmektedir. Bu sebeple benzer riskli ve olumsuz koşullarda yetişen çocuk ve ergenlerin de hayatlarında başarılı olabilmeleri, gelişimlerini normal seyrinde sürdürmeleri ve psikolojik yönden dayanıklı olabilmeleri için risk ve koruyucu faktörlerin bilinmesi yararlı olacaktır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

1.2.2.4. Psikolojik dayanıklılığın boyutları

Psikolojik dayanıklılık stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında direnç kaynağı olarak ifade edilen bir kişilik özelliği şeklinde açıklanmaktadır (Terzi, 2008b). Varoluşsallığın özelliği, varoluşçu bir kişilik kuramına dayanmaktadır (Kobasa, 1979;

Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982). Kobasa'nın varoluşçu kişilik teorisi temel alınarak "stresli yaşam durumları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak görev yapan kişilik özelliği" olarak ele almıştır. Kobasa psikolojik dayanıklılığı bağlanma, meydan okuma ve kontrol boyutları şeklinde ele almıştır (Holt, Fine ve Tollefson, 1987; Skau, 1994; Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995).

Adleryan kuramda bireyleri hasta olarak görmek yerine cesareti kırılmış bireyler olarak değerlendirmektedir (Watts, 2003; Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011). Adleryan kurama göre cesaret; riski görüp alabilme, hayatındaki problemler için çözüm çabası, hata yapmaktan çekinmemek (eksikliklerini kabullenebilme cesareti), sosyal ilgi düzeyinin yüksek olması, başkalarının yararını düşünüp çabalama, fedakârlık, kendine münhasır olabilme, başarısızlıkla başa çıkabilme, iyimser ve umutlu olma ve sorunlarına yaratıcı çözümler bulabilme, yılmazlık, hata yapmaktan çekinme yerine hatalardan ders alabilme ve yaşadığı olayların seçeneklerinin farkında olabilme olarak ifade edilebilmektedir. Pozitif psikoloji de cesaret kavramının en çok yer aldığı kavramlar ise bağlanma, kontrol ve meydan okuma boyutlarını kapsayan psikolojik dayanıklılıktır (Ergüner-Tekinalp, 2016).

Bağlanma boyutu, bireyin kendi hayatının çeşitli yönleriyle ilgilenme eğilimidir (Kobasa, 1979). Hayatın akışı içinde meydana gelen deneyimlere katılma eğilimini ifade eden bağlanma; kendini bilme, hayatın amacı ve anlamını kapsamaktadır. Bağlanma boyutu bireye ihtiyacı olan gücü toplamasına yardımcı edebilecek boyuttur. Bu yönüyle bireyin stresli hayat deneyimleriyle başa çıkabilmesi, ailevi ve sosyal çevresi, kişilerarası ilişkileri, hayatın tüm yönlerinde yer alması, inanç ve değerlerine bağlı olması gibi durumlar bağlanma boyutunun içinde yer almaktadır (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982).

Adleryan kuramda davranışın hedefine/amacına ve bireyin başkalarına yönelik temel yönelimine yapılan vurgu, psikolojik dayanıklılığın kendini adama ya da bağlanma boyutuyla benzerlik göstermektedir. Bağlanma boyutunun temelinde bireyin sadece eylemi değil, aynı zamanda eylemin önemi ve başkaları üzerindeki etkisini değerlendirmesi de yatmaktadır. Yani birey hem içsel mekanizmalarını hem de toplumsal etkilerini göz önünde bulundurmaktadır (Gökçe, 1993).

Psikolojik dayanıklılığın ikinci boyutu olan meydan okuma boyutu için değişim önemli bir kavramdır. Zira birey değişimi kendisi için bir fırsat ya da tehdit olarak değerlendirmesini içerir. Bu boyutta birey değişimi tehdit yerine fırsat olarak değerlendirerek yaşadığı stresli duruma meydan okumaktadır (Kobasa, 1979). Meydan okuma boyutu değişime inancı içermektedir. Bu inancı en iyi anlatan özdeyiş ise Heraklitos'un 'Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir' sözüdür. Bunun yanında yeni deneyimlere açık olmak, özgüveni ve iyimserliği de kapsamaktadır. Meydan okuma boyutunda en belirleyici faktör ise cesaret duygusudur (Woodard, 2004). Dreikurs ve Dinkmeyer, (2000) ise cesareti zorluklara rağmen mücadele etme olarak tanımlaması ile Kobasa'nın (1979) psikolojik dayanıklılık kavramının meydan okuma boyutu ile benzerlik göstermektedir.

Üçüncüsü ise kontrol boyutu, bireyin yaşadığı durumları değiştirebileceğine dair düşünceleri ve eylemleri içermektedir (Holt, Fine ve Tollefson, 1987). Tıpkı Adleryan kuramda olduğu gibi, psikolojik dayanıklılık durağanlık ve pasiflikten çok eyleme geçmek önemlidir ve değişime inanmayı gerektirmektedir. Birey güçlüklerle karşılaştığında çaresizlik ya da kaçınma yerine olayların sonuçlarını değiştirebilme gücüne inancını, iç disiplinini, bireyin başarılı olma isteğini, özerkliğini ve içsel güdülenmesini, karar verme yetisini, kişisel özgürlük ve seçim yapabilme özgürlüğünü kapsamaktadır (Kamya, 2000).

Özetle bireyin eylemleri göz önüne alındığında aidiyet, yer edinme, diğer insanlar üzerindeki etkisini değerlendirebilmesi ile bağlanma boyutu, değişim için içsel sistemlerini iyimser bir bakış açısıyla değerlendirmesi ile meydan okuma boyutu ve başlarına gelen olayların pasif kurbanı olarak değil yaratıcı değişim gücüne sahip olması ve hareket geçebilmesi ile kontrol boyutu ile ilişkilidir (Ergüner-Tekinalp, 2016).

1.2.2.5. Psikolojik olarak dayanıklı bireyler

Psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireylerin bazı ortak özellikleri bulunmaktadır. Öğrenilmiş iyimserlik, olumlu duygusallık (Luthar, Cicchetti, and Becker, 2000), etkili iletişim kabiliyetleri, güçlü bir öz-yeterlik algısı, mizah duygusunun gelişmiş olması, özgüvene sahip olma, yeni arkadaşlıklar oluşturmada zorlanmama, yeni durumlara hızlıca uyum sağlama yeteneği, zorlu ve travmatik olaylar karşısında mantıklı bir biçimde

davranabilme (Gürgan, 2006; Şahin, 1994), etkili problem çözme ve empati kurabilme yetisi, destekleyici tutuma sahip aile ilişkileri, yüksek düzeyde iç disiplin geliştirmiş olma ve yeni düşüncelere açık olma şeklinde belirtilmektedir (Özcan, 2005).

Psikolojik olarak dayanıklılık sergileyen çocuk ve yetişkinlerin davranışları incelendiğinde benzer davranış örüntülerini görmek mümkündür. Örneğin dayanıklı çocuklar; çevresi ve kişilerarası ilişkilerinin iyi düzeyde olması; problem çözebilme, eleştirel düşünme ve risk alabilme gibi yaşam yetilerine sahip çocuklar olarak görülmektedirler. Bu dayanıklı çocukların belirlenmiş hedefleri ve ilgi alanları vardır. Ayrıca bu çocuklar okulda ve hayatta başarılı olma güdüsü de taşımaktadır. Dayanıklı olan çocuklar kişisel gelecek vizyonlarına dair olumlu öngörülerini bulmaktadır (Öğülmüş, 2001).

Dayanıklı bir yetişkinin davranışlarına bakıldığında ise problem çözebilme becerisi, kendini geliştirmeye güdülenmesi sıklıkla gözlenebilen bir durumdur (Öğülmüş, 2001). O'Connell Higgins (1994), yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık özelliklerini incelemiş ve dayanıklı bireylerin proaktif, sevgi dolu ve yüksek düzeyde inanç sahibi olduklarını ifade etmiştir (akt. Connor ve Davidson, 2003). Yaşadıkları stresi, travmayı veya zorlu durumları değerlendirme ve bu sürecin getirdiklerinden yararlanabilme yetisi sergilerler. Bununla birlikte bu bireylere dayanıklılık özelliğinin kendilerinde olup olmadığı sorulduğunda ne kendilerinin farkında olduğu ne de çevresindeki diğer bireylerin bunu fark edebildiklerini belirtmişlerdir (Öğülmüş, 2001). Dayanıklı çocukların ve yetişkinlerin diğer ortak bazı özellikleri, zekâ düzeyinin yüksek olması, suçlu bireylerden imtina etme ve kendini suçlamaktan uzak durma olarak belirtilmektedir (Öğülmüş, 2001).

Psikolojik dayanıklılık bireyin stresli bir durumda belirsizliğe tahammül gösterebilmesi, başarılı olmanın riske girdiği durumlarda değişime kolaylıkla uyum sağlayabilmesi ya da stresle daha kolay başa çıkabilmesi olarak da tanımlanmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Zira dayanıklı bireyler güçlüklerle yüz yüze geldiklerinde bu durumu hayatın bir parçası olarak değerlendirirler ve bundan kendileri için olumlu bir anlam bulmaya çalışırlar (Luthans, Vogelgesang ve Lester, 2006).

Masten'a (2001) ve Sutcliff ve Vogus'a (2003) göre psikolojik dayanıklılık beklenmeyen durumların etkisiyle meydana geldiği ve nadir ya da olağanüstü bir durum olarak bakılmaması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca zamanla gelişebileceğini ve deneyimle öğrenilebileceğini de ifade etmişlerdir (Bullough, Renko ve Myatt, 2014). Dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler özellikle stres düzeyi yüksek olan durumlarda sorunlarını hafifletebilme ve günlük hayatlarına devam edebilme yetisine sahiptir (Hayward, Forster, Sarasvathy ve Fredrickson, 2010).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler hem çevresindeki zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmekte hem de içsel bütünlüklerini korumayı başarabilmektedir. Ayrıca sorunlara doğru ve yerinde çözümler üretebilme, doğru değerlendirebilme ve probleme yönelik başa çıkma tarzını kullanmayı tercih etmektedirler (Ünüvar, 2012). Değişime açık olduklarından dolayı yenilikleri kolaylıkla çalışma hayatlarına aktarabilen bireyler olarak da dikkat çekmektedir (Luthans, Avolio, Walumbwa ve Weixing, 2005; Erkuş ve Afacan-Fındıklı, 2013).

Psikolojik dayanıklılık bireylere birçok kazanım sağlamaktadır. Olaylara bütün yönleriyle bakabilme ve gerçeği kabullenebilme, başarabileceğine dair güçlü bir inanç besleme, erdemli olma, hayat akışı içinde ani olaylar karşısında doğaçlama yapabilme, yeteneklerinin farkına varabilme ve yeteneklerini kullanabilme gibi birçok kazanım belirtilebilir (Coutu, 2002). Bu açıdan psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin yaptıkları tüm eylemlerden daha verimli sonuçlar aldıkları gözlemlenmiştir. Bu kişilerin çalışma performanslarını da olumlu yönde etkilendiği bulgulanmıştır (Masten, 2001; Sutcliffe ve Vogus, 2003).

Psikolojik olarak dayanıklı bireyler, daha düşük direnç düzeyine sahip bireylerle karşılaştırıldığında anksiyete, öfke ve hayal kırıklığı gibi stresli deneyimlerin olumsuz etkilerini fark edebilme yeteneklerine sahip olmakla beraber bu tür olayları daha az tehdit edici olarak değerlendirebilmekte ve bunlarla yüzleşebilmektedir. Zorlukları ya da olumsuz deneyimleri değerlendirirken olumlu bir anlam bulmaları daha olasıdır (Tugade ve Fredrickson, 2004). Ayrıca, dayanıklılığın zihinsel sağlık üzerinde güçlü bir şekilde etkisi bulunmaktadır (Tugade ve Fredrickson, 2004). Çünkü daha yüksek dayanıklılık düzeyine sahip bireyler daha fazla güçle karşılaşsalar (Bonanno ve diğerleri, 2007) dahi depresif

belirtileri daha az göstermekte ve psikolojik fonksiyonlarını geliştirebilmektedir (Pietrzak ve diğerleri, 2010).

1.2.2.6. Psikolojik dayanıklılığın psikoloji ekollerıyla ilişkisi

İnsanlığın var oluşundan beri tüm bireylerin gereksinimlerine bakıldığında temelinde mutlu olma, iyi olma hali üst sıralarda yer almaktadır. Bunun dışında psikolojinin birçok kuramının temel söylemlerinde de bu ihtiyaca değinilmektedir. Örneğin, varoluşçu görüşte yaşamı anlamlı kılmak, psikanalitik yaklaşımda haz ilkesi, Adleryan kuramda üstünlük çabası, hümanistik yaklaşımda kendini gerçekleştirmedir. Albert Ellis'in öncülük ettiği akılcı duygusal davranış teorisinde ise hayatta kalmak ve mutlu olmak üzere iki temel gereksinim üzerinde durulmaktadır (Geçtan, 1998; Corey, 2015; Murdock, 2016; akt. Ümmet, 2017).

Psikolojik dayanıklılık, pozitif psikolojinin ilgilendiği önemli kavramlarından biridir (Nasvytienė, Lazdauskas ve Leonavičienė, 2012). Dayanıklılık, bireyin çevresindeki olumlu veya olumsuz olaylara karşı direncini ifade etmektedir (Polatçı, 2014). Luthans ve diğerleri (2007); kişinin engel, zorlanma, belirsizlik ve benzeri birçok olumsuz duruma baş edebilme ve başarılı olma yeteneği olarak tanımlamışlardır. Ayrıca pozitif örgütsel davranış açısından psikolojik dayanıklılık kavramı; aksilikler, belirsizlik, çatışma, başarısızlık ve artan sorumluluktan kendini toparlamak için bireyin sahip olduğu pozitif psikolojik kapasite olarak tanımlanmaktadır (Luthans, 2002).

Pozitif psikoloji bireylerin olumlu özelliklerinin fark edilmesi, pozitif deneyimlerin artırılması, geliştirilmesi ve ruh sağlığının korunması gibi temalara yoğunlaşmış bir ekoldür (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireyin kendisi için belirlediği yaşam amacı; mevcut potansiyelini güçlendirmek, olumlu özelliklerini geliştirmek, yaşamını anlamlı kılmak, hayattan tat almak, olumsuzluklar karşısında yılmayıp ayakta kalabilmek ya da dayanıklılık gösterebilmektir (Kararımak ve Siviş, 2008; Eryılmaz, 2009).

Psikolojik dayanıklılık, sıkıntı sırasında hayatta kalma ya da gelişme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle hem insancıl hem de pozitif psikolojide kilit bir yapıdır. Ancak psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilgili olarak ortak yanları olmasına rağmen her

iki ekolün bir birinden farklı bir bakış açısı da bulunmaktadır. Buna göre pozitif psikoloji, koşullara bakılmaksızın psikolojik dayanıklılığı bir erdem olarak değerlendirmektedir. Hâlbuki insancıl psikoloji psikolojik dayanıklılığı diğer erdemler ve çevresel faydaları göz önüne alarak daha bütünsel bir bakış açısı ile bakma eğilimindedir. Bu bakış açısı ise psikolojik dayanıklılığın aslında şartlara bağlı olan bir erdem olabileceğini göstermektedir. Mesela Adolf Hitler, erdemli olarak görülmeyen psikolojik olarak dayanıklı bir insanın örneğidir (Freidman ve Robbins, 2012).

Sartre, bireyi özgür olarak görmektedir. Bireyi kendi hayatından her şeyiyle sorumlu tutarak hiçbir mazereti geçerli saymamaktadır. Özsüz, doğasız ve yazgısız kalan bireyin ne olduğuna, kim olduğuna ya da olacağına, nereye gideceğine kendisi karar vererek kendi varoluş değerini yaratmak zorunda kaldığını belirtmiştir (Sartre, 2005). Birey aynı zamanda kendi özgür eylemleriyle kendi özünü var edendir. Bilinçli bir varlık olarak insan, ne olacağına kendisi karar vermektedir. Birey önce kendisi var olur, sonra kendisini yaratır (Peltek, 1954). “*Önce insan vardır, sonra şu veya bu adam*” (Foulque, 1991: 29).

Kobasa'nın (1982) psikolojik dayanıklılığı bir kişilik özelliği olarak değerlendirmesinin nedeni varoluşçu yaklaşımın temel kavramları ile ilişkilidir. Bireyin kimliğini kendisi inşa etmesi ve gizil güçlerini kendisinin geliştirmesi, kendisinin arzuladığı bir vakitte ve kendince uygun gördüğü şartlarda, kendi seçimleriyle benliğini ve özünü gerçekleştirme ile mümkündür. Bu açıdan bakıldığında insanın varoluşu; hayatına, davranışlarına, tercihlerine, eylemlerine ve işlevlerine göre anlam kazanmaktadır. Buna göre özgürce seçim yapabilen birey hayatını anlamlı kılabilmek için davranışlarının sorumluluğunu alması gerekmektedir. Birey, kendi sorumluluğunu alabilme yetisi sayesinde durağan bir varlık değil, sürekli gelişim halinde olan bir varlıktır. Bu durum ise bireyin kendi var oluşuyla mümkündür (May, 1969; akt. Terzi, 2008b)

Varoluşçu yaklaşım gibi pozitif psikoloji de bireyin yaşam kalitesini artırmak, hayatını anlamlı kılmak, hayatının sorumluluğunu almasını sağlamak, kendisi ve çevresi ile farkındalığını artırmak en önemli hedefleri arasındadır (Ceylan, 2014).

Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalarda sadece sosyal desteğin varlığıyla üzerine değildir. Bireyin etkin bir şekilde sosyal destek arama çabası ve sosyal destek

kurmasının psikolojik iyi oluş hali ve psikolojik dayanıklılık gelişiminde etkili olduğu tartışılan konular arasındadır (Pistrang, Barker ve Rutter, 1997; Rutter, 2013). Ayrıca Adler sosyal ilgi düzeyi yüksek olan bireylerin mutluluğa daha yakın olduğunu iddia etmiştir (Adler, 1956). Bu anlamda sosyal ilginin tanımında bireyin etkin davranışına yapılan bu vurgu, pozitif psikoloji alanındaki araştırmalarla uyusmaktadır (Ergüner-Tekinalp, 2016).

Sosyal ilgi ve pozitif psikoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, Adler'in öngördüğü biçimde sosyal ilginin bireyin genel iyilik halini, başa çıkma ve uyumunu doğrudan etkilediğini bulgulamışlardır. Bunun yanında sosyal ilgi, psikolojik dayanıklılığı yordayan bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal ilgi düzeyi yüksek olan bireylerin problem çözme odaklı başa çıkma tarzını daha çok kullanarak kullanamayan diğer bireylere göre kendilerini daha kolay toparlayabildikleri sonucuna ulaşılmıştır (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2014).

Psikolojik dayanıklılık modelinde yer alan ve psikolojik dayanıklılığın boyutları olarak ifade edilen bağlanma, kontrol ve meydan okuma özellikleri (Terzi, 2008b) sosyal ilginin ana yapısı ile benzerlikleri göze çarpmıştır (G.K. Leak, ve K.C. Leak, 2006).

Ayrıca Adler ve özellikle Adler'in öğrencisi olan Dreikurs tarafından çokça vurgulanan kavramlardan biri de cesarettir. Cesaret kavramı alanyazınında incelendiğinde genelde korkusuzluk olarak açıklanmaktadır. Cesaret, tehdit ya da bireyin zarar görme potansiyeli olan durumlarda dahi harekete geçebilmesi olarak ifade edilmektedir (Yang, Milliren ve Blagen, 2010). Cesur bir birey herhangi bir durumu, değerlendirirken -bu durumlar tehdit edici olsa bile- üstesinden gelmek zorunda kalacağı olumsuzluk ya da sorun yerine muhtemel çözüm ve yapılacaklar üzerine yoğunlaşmayı tercih etmektedir. Zira Adleryan kuram, psikolojik dayanıklılığı durgunluk ve pasiflikten çok harekete geçme ve değişime inanmak olarak ifade etmektedir (Ergüner-Tekinalp, 2016).

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), psikolojik yaklaşımlardan biridir. Akılcı duygusal davranışçı terapi (ADDT), hastaların gelişmesi ve ruhsal bozuklukların tedavisi için bilişsel (düşünme), duygusal (duygu) ve davranışsal (eylem) teknikleri kullandığı bilişsel davranışçı terapi için önemli bir görüş olarak kabul edilmektedir (Jena, 2008). BDT, dış

dünyadaki zorlukları ve geleceğin getirebileceği sorunlarla başa çıkmak için istekli olan danışanları desteklemektedir (Chen, Lu, Chang, Chu ve Chou, 2006). Semple ve diğerlerinin 2010'da çocuklar için farkındalık temelli bilişsel terapinin etkinliğini incelemiştir. Buna göre 9-13 yaş arası çocuklar için bilinçli dikkatin güçlenmesi yoluyla sosyal-duygusal dayanıklılığı artırmayı manuel grup psikoterapisi olarak ifade etmişlerdir (Coholic, 2011).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin duygularının içsel tepkilerini kontrol ettiği veya kendi kendine düzenlediği süreçlerin yanında bireyin duygusal davranışları, duygusal dayanıklılığı veya duygusal düzenlemeleri yönüyle de dışa dönük ifadelerle tanımlanan bir süreçtir (Chandler ve Shermis, 1985). Ayrıca sağlıklı bir birey, ADDT'nin felsefesini onaylamaktadır. ADDT'nin bakış açısı; yaşamdan keyif alma, kendi iyiliğinden yana taraf olma, sosyal ilgi, kendi yolunu çizebilme, insanlara karşı hoşgörülü olabilme, hayatındaki belirsizlikleri kabul etme, değişime açık ve esnek olabilme gibi çok çeşitli değerler yer almaktadır (Ellis ve DiGiuseppe, 1993). Bireyin kendisinden öte başka bir şey için kendini adanması ya da bağlanması önemli bir davranıştır. Kendini adadığı şey ise bir fikir, kişide olabilmektedir. Bununla beraber insanların mükemmeliyetçilikten vazgeçmeleri, kendilerine acıma duygularını azaltmaları ve gerçekçi olmaları durumunda kendilerini daha iyi ve daha az stresli olabileceklerini ifade etmektedir (Ellis, 1985).

Freud, psikoterapinin babası olarak bilinir ve iddialarının birçoğu zaman zaman tartışmalı ve uzunca yıllardır süregeldiği bilinmektedir. Çocuğun erken dönem psikolojik gelişimi hakkında onun çığır açan anlayışlarının birçoğu bugün psikolojik dayanıklılık çalışmalarına yansımaktadır (Joslyn, 2015). Buna rağmen Eisold'a (2005) göre psikodinamik yaklaşım ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki psikodinamik alanda çok az yapıldığını ve psikanalistler tarafından çok da rağbet görmediğini ifade etmiştir. Bu bağlamda çok az da olsa psikodinamik-dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanabilmektedir. Bu araştırmacılardan bazılarıysa Eisold (2005), DiAmbrosio (2006) ve Vellacott (2007)'dur (akt. Winkler, 2014).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin deneyiminin uygun şekilde düzenlenmesi ve bir araya getirilmesini sağlayan dinamik süreçleri kapsayan gelişimsel bir kavramdır. Dayanıklılık düzenleme ve özümleme yapabilmesini sağlayan tepki verebilme kapasitesidir (Yates,

Tyrell ve Masten; 2014). Winkler (2014), tepki verebime (reflexive) kapasitesinin ortaya çıkmasının bir psikolojik dayanıklılık özelliği olduğu söylemektedir. Psikolojik dayanıklılık açısından tepki verebilme önemli bir gelişim aşaması olarak görülmektedir. Çünkü bireyin özerklik (autonomy) (Stein ve diğerleri, 2000), özdeğer (self-esteem) (Fogany ve Target, 2002), sosyal yeterlilik (social competence) (Luthar, 2006), öz düzenleme (self-regulation) (Buckner ve diğerleri, 2003) kapasitesinin gelişmesini sağlamaktadır. Buna göre dayanıklı birey, tepkisel kapasiteleri sayesinde deneyimlerini içselleştirdiği ve bütünleştirdiği tecrübelerinden faydalanabilmektedir (akt. Winkler, 2014).

Fonagy, M. Steele, H. Steele, Higgitt ve Target (1994) psikolojik dayanıklılığı açıklarken istismar ve ihmalden kurtulmayı başarabilen bireylerin erken yaşta deneyimlerini zihinlerinden uzaklaştırarak değil aksine deneyimlerini hatırlayarak, yansıtarak ve anlamlandırarak bunu başarabildiklerini gösterebilen bireyler olarak ifade etmektedirler. Esnek birey, ona ne olduğunu anlayabilen bireydir.

1.3. İlgili Araştırmalar

Araştırma konuları ile ilgili olarak yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

1.3.1. Stres başa çıkma kavramıyla ilgili yurt dışı araştırmalar

Lazarus ve Folkman, 68 maddenin yer aldığı ve orta yaş grubundaki 100 kişilik yetişkin grubu üzerine bir çalışma yürütmüştür. Araştırma grubundaki bireylerin yaşadıkları stresli olayları göz önünde bulundurarak stresli olaylarla nasıl başa çıktıklarına ilişkin söylemlerini içeren Başa Çıkma Tarzları Kontrol Listesi ölçeğini geliştirmiştir (Lazarus ve Folkman, 1980). Bu maddeler problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki alt başlık altında toplanmıştır. Bu ankete katılan 100 kişi toplamda 1332 stresli olay bildirmiş ve % 98'i her iki başa çıkma yaklaşımını kullandıklarını söylemişlerdir. Fakat yapılan seçimler rastgele değildir. İşle ilgili stresli durumlarda genelde problem odaklı, sağlık ile ilgili stresli bir durumda duygu odaklı başa çıkma yaklaşımını tercih ettikleri görülmüştür. Erkeklerin belli durumlarda kadınlara göre problem odaklı başa çıkmaya daha sık başvurursa da duygu odaklı başa çıkma yaklaşımında

cinsiyete bağılı farklılaşma gözlenmemiştir. Benzer analiz sonuçlarına farklı ölçme araçları kullanan başka araştırmacılar da bulgulamıştır (Stone ve Neale, 1984).

Lewis, Bonner, Campbell, Cooper ve Willard'ın (1994) yaptıkları çalışmada diyaliz ortamlarında nefroloji hemşireleri arasında kişilik tipleri, kişisel ve işle ilgili stres, başa çıkma kaynakları ve tutarlılık hissi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, algılanan kişisel stres ile işle ilgili stres, özellikle iş yükü arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Tersine, tutarlılık hissi ile hem kişisel hem de işle ilgili stres arasında negatif yönde ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Kişisel ve işle ilgili stresin yüksek düzeyde olması etkisiz başa çıkma kaynakları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Achour, Grine ve Mohd Nor'a (2015) bu çalışmayı iş-aile çatışması ile Müslüman kadın akademisyenlerin baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılan nitel bir çalışmadır. Beş görüşmeci ile beş görüşme gerçekleştirilmiştir. İş-aile çatışmasının birincil kaynakları ve iş-aile çatışmasında kullanılan baş etme mekanizmaları olmak üzere iki konu üzerine odaklanılmıştır. Katılımcılar 43-45 yaş arası beş Müslüman kadın öğretim görevlisinden oluşmaktadır. Görüşülen kişilerin çoğu iş talebi ve aile hayatı arasında çatışma yaşadığını belirtmiştir. Bu çatışmaların, üretkenlikteki düşüş, daha fazla iş devamsızlık, daha düşük moral, daha düşük iş tatmini ve daha düşük aile memnuniyeti nedenleri olduğuna inanmaktadırlar. İş-aile çatışmasını yönetmek için, katılımcılarla üç baş etme stratejisi kullanılmıştır. Aile, arkadaşlar vb. içine alan sosyal başa çıkma stratejileri; anı, inanç, namaz ve duaları kapsayan profesyonel başa çıkma stratejileri; sabır, Kur'an okumak, sabır ve minneti içine alan dini başa çıkma stratejileridir.

Noda, Takahashi ve Murai (2018) araştırması Japon işçilerde başa çıkmanın empati ve psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisini incelemiştir. Katılımcılar, sekiz alt ölçekten oluşan kapsamlı bir başa çıkma ölçeğini tamamlayan 1232 Japon işçisinden oluşmaktadır. Bulgular, düşük empati düzeyinin yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin, başa çıkma tarzının, empati ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiğini bulgulamışlardır. Başa çıkma tarzı olan bilişsel yeniden değerlendirme, çalışanları psikolojik sıkıntıya karşı koruyan bir faktör olarak gözlenmiştir.

1.3.1.1. Stres başa çıkma kavramıyla ilgili yurt içi araştırmalar

Uçman'ın (1990) yaptığı araştırmada ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmasında stresle başa çıkma ölçeği ile cinsiyete ve eğitim düzeylerine ilişkin farklılığına bakmıştır. Kendilik kontrolü ile stresle başa çıkma yaklaşımı arasında cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı bir fark olmadığını bulgulanmıştır. Stresle başa çıkma ölçeğinde gizleme-saklama alt ölçeğinden kadınların erkekler göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu raporlamıştır. Kadınların daha çok gizleme-saklama eğiliminde olduğu bulgulanmıştır. Diğer alt ölçekler arasında olan planlı davranış, çaresizlik, kadercilik, batıl inanç ve düşünce, büyüme-olgunlaşma, kendini yerme, ruh hali kontrolü açısından erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ayrıca gerek erkekler gerekse kadınlar bu başa çıkma yollarını benzer sıklıkta kullandıkları görülmüştür. Stresle başa çıkma ölçeğinin alt ölçeklerini eğitim düzeyine göre kıyasladığında ise planlı davranış, çaresizlik, kadercilik, batıl inanç ve düşünce, kendini yerme ve ruh hali kontrolü alt ölçeklerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu alt ölçeklerde ilkökul mezunları, üniversite mezunlarından daha yüksek ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Şahin ve Durak (1995) üniversite öğrencileri, Ankara'da ikamet eden bir grup ve banka çalışanları olmak üzere 3 ayrı çalışma grubu üzerinde araştırma yapmıştır. Bu çalışmaları Lazarus ve Folkman'ın başa çıkma yolları envanterinden yola çıkarak oluşturulmuş depresyon, kaygı, yalnızlık gibi duygu durumları ve psikolojik stres belirtileri ile ilişkisini incelemiştir. Üniversite öğrencilerine uygulamak üzere hazırlanan ölçek, stresle başa çıkma tarzları ölçeğine göre daha kısadır. Üç farklı araştırma grubu çerçevesinde analiz edilen psikometrik özelliklerinin sunulması ve tanıtılması amacıyla yapılmıştır. Demografik değişkenlere göre yapılan analiz sonuçları ise birinci grup olan üniversite öğrencileri ile ikinci grup olan Ankara ikamet eden gruplarda cinsiyet ve sosyoekonomik düzey üzerine, banka çalışanlarının oluşturduğu üçüncü grup ise yalnızca cinsiyet değişkeni üzerine analiz yapılmıştır. 1. grupta kadınlar erkeklere göre sosyal desteğe daha çok başvurma ihtiyacı içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 3. grupta ise stresli durumlarla başa çıkmaya çalışırken iyimser ve kendine güvenli davranışlar artıkça, çalışma hayatıyla ilgili çeşitli durumlardan duyulan doyumun da birlikte arttığı; çaresiz ve boyun eğici davranışlar artıkça ise doyumun azaldığı bulgulanmıştır.

Bilgin-Aksu'nun (1998) Fırat Üniversitesi'nde (FÜ) görevli olan akademik personelin kendi görüşleri doğrultusunda tespit edilen iş stresi, gerilim ve başa çıkma düzeyleri analiz edilerek yorumlanmıştır. Cinsiyete göre ve on dört altküme içerisinde araştırılan iş stresi ve gerilimin normal, başa çıkma kaynaklarının ise orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Anlamli farklılaşmanın gözlemlendiği stres ve başa çıkma kaynaklarına ilişkin alt boyutlarda erkeklerin puanı, gerilimle ilgili alt boyutlardan kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, "normal" düzeyde de olsa, kadınların daha fazla gerilim içerisinde olduklarına işaret etmektedir.

Canpolat (2006) ise çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği üzerine bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmaya göre stres altında sıkıntısını paylaşmayıp kendine saklayan, kendi kendilerini tüketen, uyku problemleri olduğu belirten çalışanların stres düzeyleri diğer baş etme yöntemlerini kullananlara oranla daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Hayalleri olumlu yönde olan, sorun yaşadığı kişiyle olumlu ilişkiler kuran çalışanların stres düzeyleri ise daha düşük çıkmıştır. İşin ekonomik olarak yeterli olmayışını, dinlenme saatlerinin az olmasını, işyerinin karmaşık yapısını, iş kazası riskinin yüksek olması, çalışma saatlerinin uzunluğu stres kaynağı olarak belirten çalışanların stres düzeyleri daha yüksek olduğu görülmüştür.

Baykal-Özalp (2014) öğretim görevlilerinin iş stresine neden olan örgütsel etmenler ve öğretim görevlilerinin örgütsel stresle baş çıkma stratejileri üzerine bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya göre öğretim görevlilerinin orta derecede stresli olduğunu bulgulanmıştır. Aynı zamanda öğretim görevlilerinin en çok strese neden olan faktörün iş yükü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretim görevlilerinin stresle başa çıkma stratejilerine ara sıra başvurdukları görülmüştür. Öğretim görevlilerinin örgütsel stres düzeylerinin yaş, unvan ve mesleki kıdem değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Öğretim görevlilerinin en sık kullandığı strateji ise hayattan beklenti ve amaçlarına dönük girişimde bulunmaktır. Öğretim görevlilerinin başa çıkma stratejilerini kullanma sıklıklarının evlilik durum, unvan ve mesleki kıdem değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir.

Göksel ve Tomruk (2016) akademisyenlerde stres kaynakları ile stresle başa çıkmada ve stres durumunda gösterilen davranışların ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmaya göre,

öğretim elemanlarının stres düzeylerinin orta ve orta üstü düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Stres kaynakları ve stres düzeylerinde demografik özellikler açısından incelendiğinde kadınların, evlilerin, 36-45 yaş aralığındakilerin, araştırma görevlileri arasında doktora düzeyinde olanların, 1-5 yıl arası kıdeme sahip olanların ve teknik bölümlerde çalışanların daha çok strese maruz kaldığı görülmüştür. Stres durumunda gösterilen davranış boyutunda irdelendiğinde ise en çok işten kaçma ve iş birliği eksikliğini her boyutta gösterdiğini; unutmama ve stresin paylaşılmasını başa çıkma tarzı olarak kullandıkları görülmüştür.

Aslan ve Güzel (2018) sağlık çalışanlarında duygusal zekâ, problem odaklı stresle baş çıkma, iyileşme ve duygusal tükenme arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygusal zekânın problem odaklı stresle başa çıkmada pozitif yönde bir ilişkisi olduğu gözlenmiştir. Bunun yanında problem odaklı stresle başa çıkma davranışı duygusal tükenmeyi azaltarak iyileşmeyi arttırdığı bulgulanmıştır.

1.3.2. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan yurt dışı araştırmalar

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili en geniş kapsamlı çalışmalardan biri olan Werner tarafından yapılan Kauai boylamsal çalışmasıdır. Werner'in yaklaşık 40 yıl süren bu araştırması 1955'te ABD'nin en batı ucundaki eyaleti olan Hawaii'nin Kauai adasında doğan yoksulluk, travma, istismar, fiziksel ve zihinsel engel gibi çeşitli ağır biyolojik ve psiko-sosyal risk faktörleri, stresli yaşam olayları ve koruyucu faktörlerin etkilerinin araştırıldığı 698 çocuktan oluşan çok ırklı çalışma grubuyla çalışmasını başlatmıştır. Bu çocukların kişisel hayatlarında, aile ve toplumsal çevresinde koruyucu faktörler geliştirdiklerini bulgulanmıştır. Araştırmacılar bu çocuklardan bazılarının psikolojik dayanıklılık açısından diğerlerine göre daha güçlü olduklarını fark etmişlerdir. Bu çarpıcı sonuç, 'Hangi özellikler bizi dayanıklı kılar?' sorusunu sormaya ve bunu izleyen yüzlerce araştırmacının etkili veriler ortaya koymasına imkân vermiştir (Werner, 2005). Başlangıçta düşük okul başarısı, okulu bırakma ve uyuşturucu madde kullanma açısından gözlemlenen bu çocukların yüksek risk altında oldukları düşünülmüştür fakat bu risk grubu içine dahil edilen çocukların 1/3'ünün oldukça normal çocuklar olduğunu görülmüştür. Bu çocuklar 30'lu yaşlara gelinceye kadar bu araştırmaya devam edilmiştir. Bu çocukların neredeyse yarısı yoksulluk içinde büyümüş, altıda biri zihinsel engelli tanısı konmuş, üçte ikisi

yaşamlarının ilk on yılında ciddi bir öğrenme güçlüğü çektiği görülmüştür (Gelman, 1991). Buna karşın bazı araştırmalar ise çoğunluğunun kötü ya da olumsuz yaşantılar neticesinde geliştirdikleri sağlıksız davranış kalıplarından sıyrılıp yetişkinlik yıllarında sağlıklı bireyler olduklarına işaret eden bulgulara ulaşmıştır (LaFromboise, Hoyt, Oliver ve Whitebeck; 2006). Bununla birlikte araştırmacılar, bu çocukların yaklaşık üçte birinin ortalama, normal birer genç yetişkin olduklarını saptamıştır (Werner, 2005). Bu çocuklara “dayanıklı” çocuklar denmiştir. Böylece psikolojik dayanıklılık terimi ortaya çıkmıştır. Buna göre psikolojik dayanıklılık, ciddi ve ağır yaşam şartlarında yaşayan çocukların incelendiği boylamsal çalışmaların sonucunda ileri sürülen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984).

V. Goertzel ve M.G. Goertzel tarafından 1962’de yapılan bir çalışmada, 20. yüzyılda dünyayı etkileyen 400 kadın ve erkeğin çocukluk dönemlerini inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu bireylerin çalışmada yer almalarının sebebi, çocukluk dönemlerinde ciddi sayılabilecek sorunlu bir çevrede büyüyüp yetişmeleridir. Başarıyı olumsuz yönde etkileyeceği düşünülen çok ciddi kişisel ve çevresel faktörlerin varlığına karşın bu bireylerin topluma önemli katkılarda buldukları görülmüştür (Rees, 2000).

Norman Garmezy’i şizofrenin kökenlerini ve doğasını anlama çabası ile başladığı bir araştırmasını psikolojik dayanıklılık, yetkinlik ve sıkıntı ile ilgili the Project Competence (Proje Yeterlilik) çalışmalarına çevirmiştir. Araştırma yürüttüğü çalışma grubu ise psikiyatrik herhangi bir hastalığa yakalanma riski yüksek olan savaş, istismar, yoksulluk, ırkçılık gibi ağır olaylara maruz kalan çocuklardır (Garmezy, 1973; akt. Luthar, 2003). Psikolojik dayanıklılık araştırma liderleri, psikopatolojinin kökenleri ve tedavisi hakkında bir devrim başlatmışlardır. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan Garmezy’nin bu bilimsel çalışması, 1970 yılında, bir grup lider araştırmacının, daha sonra psikopatolojiyi geliştirmek için “risk altında” kabul edilen çocukların alt grupları arasındaki pozitif uyum olgusunu fark etmesiyle başlamıştır (Masten, 2001). Öyle ki psikopatoloji için yüksek risk altındaki çocuklarla ilgili daha önceki klinik araştırmaların temel odağı ya zorlukların sonuçlarını ya da bozuklukların etiolojisini açıklayan risk süreçlerinin ortaya çıkışı araştırılmıştır. Araştırma çabaları, sorunların nasıl önlendiği, çözüldüğü ya da aşıldığından ziyade, patolojiyi ve onun açıklarını anlamaya yönelik olarak gerçekleşmiştir. O dönemde ruhsal sağlık alanı, psikanalitik kuram ve bireyin içinde hastalığın kaynağını

konumlandırılan, derinlemesine bir biyomedikal modelin hâkimiyeti altındaydı (Wright, Masten ve Narayan, 2013).

İlk olarak Suzanne C. Kobasa tarafından 1979'da tanımlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık, stres içeren olayları deneyimlemek zorunda kalmalarına rağmen sağlığını koruyup uyum gösteren bireyler olarak tanımlanmıştır. Kobasa (1979) Chicago Üniversitesinde doktora tezi sırasında yaptığı karşılaştırmalar sonucunda stresle psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olduğunu fark etmiştir. Çalışmayı ise Illinois belediyesinde üniversite mezunu 40-49 yaş aralığında olan evli ve 2 çocuk sahibi 670 üst ve orta düzey erkek idareci üzerinde yapmıştır. Çalışmanın ilk adımını araştırma grubundan son üç yılda hayatlarında meydana gelen stresli deneyimleri ve geçirdikleri hastalıkları listelemelerini isteyerek atmıştır. İkinci adımsa streslerin yoğunluğu ve geçirdikleri hastalıklar bakımından 200 kişiyi ortalamanın üstünde puan aldıkları için bir grupta, yüksek düzeyde stresli ancak düşük hastalık puanı alan 126 kişiyi de ayrı bir grupta toplamıştır. Yaptığı karşılaştırmalar sonucunda ulaştığı bulgular ise yoğun stresli ancak düşük hastalık puanı alan bireylerin, yaptıkları çoğu işe kendilerini tamamiyle adadıkları, güç durumları bir tehdit olarak algılamak yerine kabiliyetlerini deneyecekleri bir fırsat olarak gördükleri ve hayatlarındaki olayları kontrol altına alabildikleri sonucuna ulaşmıştır.

Wright, Masten ve Narayan (2013) ise psikolojik dayanıklılık süreçlerinin gelişimini dört dalga hareketiyle açıklamışlardır:

İlk dalga hareketi; psikopatolojik gelişimi ve ilerlemesini tanımak, anlamak ve önlem almak isteyen araştırmacıların hareketidir. Bu lider araştırmacılar, riskli koşullar altında iyi bir şekilde gelişim gösteren çocukların önemini kabul etmişlerdir. İlk dalga hareketi bireysel dayanıklılığı ve fark yaratan özellikleri belirlemeyi amaçlamıştır. Erken deneysel çabalar temel olarak özerklik ya da benlik saygısı gibi psikolojik olarak dayanıklı çocukların kişisel özelliklerine odaklanmıştır (Masten ve Garmezy, 1985) ve koruyucu faktörler, yeterlilik ve gelişimsel görevler gibi kavramların olduğu kısa bir liste yapmıştır. İlk dalga hareketi araştırma soruları, ne sorularını değil nasıl sorularının sorulmasını sağlayarak geleceğin araştırmacılarına yol açmıştır (Wright ve diğerleri, 2013).

İkinci dalga araştırmalar, psikolojik dayanıklılığı ve olumlu gelişmeyi teşvik etmek için nihai müdahaleye doğru bir ara adımdır. Bu araştırmalarla sıkıntı ve gelişimsel yeterlilik arasındaki bağlantıları açıklayabilecek süreçlere aracılık etme ve bunları yönetme süreçlerini daha iyi anlamaya yönelinmiş olup yapılan araştırmalar hala önemini korumaktadır (Wright ve diğerleri, 2013). Bu alandaki çalışmalar geliştikçe araştırmacılar psikolojik dayanıklılığın bireyin dışındaki faktörlerden kaynaklanabileceğini kabul etmişlerdir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Takip eden araştırmalar psikolojik dayanıklılık gelişimine dâhil edilen çocukların kendi nitelikleri, ailelerinin durumları ve daha geniş sosyal çevrelerinin özellikleri gibi faktörlerin tanımlanmasına olanak sağlamıştır (Masten ve Garmezy, 1985; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Psikolojik dayanıklılığın üçüncü dalga araştırmalarının koruyucu faktörlerini araştırmak yerine psikolojik dayanıklılığın altında yatan mekanizmaları bulmayı amaçlamaktadırlar (Luthar ve diğerleri, 2000). İlk iki dalganın öğrettiklerinden ve çalışmalarından yararlanan üçüncü dalga araştırmacıları; önleme, müdahale ve yasalar yoluyla dayanıklılığı artırmayı amaçlamışlardır. Bu araştırmacılar pozitif uyumu desteklemek ve problem oluşturma riski yüksek bireylerle problemleri önlemek için deneylerin, psikolojik dayanıklılık teorisini ve deneysel müdahale teorisi veya mantık modelinde hedeflenen hipotezle uyarlanabilir süreçleri test etmek için güçlü bir strateji oluşturduğu kabul edilmektedir (Wright ve diğerleri, 2013).

Son dalga ise gelişimsel dayanıklılık şeklinde adlandırmıştır. Dördüncü dalga çalışmalar çoklu dinamiklere, genlere, nörobiyolojik adaptasyona, beyin gelişimi gibi birçok süreç üzerine odaklanmıştır (Wright ve diğerleri, 2013).

Westman (1990) stres ve performans arasındaki ilişkiyi psikolojik dayanıklılık açısından incelemiştir. Örneklem grubunu 328 İsrail askeri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan askerlerden stresli durumlarında kendilerinin tuttuğu raporlar ve psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya göre performans ve stres arasında psikolojik dayanıklılık tampon görevi görmektedir. Psikolojik dayanıklılığın performans ile ilişkisi ise pozitif yöndedir.

Topf, van Servellen ve Leake (1994) yaptıkları çalışma ile hemşirelerin iş stresi ile kaygı, depresyon ve somatik şikâyetler gibi sağlık sorunları ve aralarındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonuçları, psikolojik dayanıklılık ile iş stresi, duygusal tükenmişlik, kaygı ve depresyon özellikleri arasında negatif bir ilişki olduğunu bulgulanmıştır.

Crowley, Hayslip ve Hobdy'nin (2003) yaptıkları bu çalışma ile psikolojik dayanıklılık ile yetişkinlik meydana gelen yaşam olayları arasındaki uyum incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu psikolojik dayanıklılığın üzüntü, uyum ve başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini keşfetmek isteyen çocuk sahibi ve işini kaybetmiş 88 birey oluşturmuştur. Araştırma bulguları ise dayanıklılık ve farklı yaşam olayları arasındaki etkileşimin problem çözme stilini, başa çıkma mekanizması olarak pozitif yeniden değerlendirmeyi ve pozitif etkinin seviyesini etkilediğini öne sürmüştür. Ek olarak psikolojik dayanıklılığın birden çok başa çıkma stratejisini, pozitif etki ve yaşam doyumunu da etkilediği görülmüştür. Bir başka bulgu ise psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığı yönündedir. Araştırmaya göre işini kaybetme, yuva deneyiminden daha stresli bir durum olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık kestirilemeyen yaşam olaylarına verilen tepkilere aracılık ettiğini ifade etmişlerdir.

Vogt, Rizvi, Shipherd ve Resick (2008) tarafından yapılan araştırmada stres reaksiyonları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki karşılıklı ilişkinin incelenmesini amaçlanmıştır. Araştırmadaki katılımcı sayısı 1571'dir. Araştırma sonuçlarına göre stres reaksiyonu ve dayanıklılık arasındaki ilişkide sosyal desteğin yönetici bir etkisi bulunmaktadır.

Hao ve diğerlerinin (2015) yaptığı çalışmada Pekin, Çin devlet memurları arasında psikolojik dayanıklılık, stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Pekin'de memurlar arasında kesitsel bir çalışma yapılmıştır. Toplamda 541 memur, memurların psikolojik dayanıklılığı, stresini ve tükenmişliğini ölçen üç ölçek uygulanmıştır. Sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık, iş stresi ve tükenmişlik arasında kısmi aracılık rolü olduğunu; yani, iş stresi, doğrudan ve dolaylı olarak tükenmişlik üzerindeki etkisi olduğu bulgulanmıştır. İş stresi, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik arasında kısmi aracılık rolü oynamıştır. Psikolojik dayanıklılık, iş stresi azaltarak

tükenmişliğin gelişmesini engelleyebilir ve iş stresinin olumsuz etkilerini hafifletmek için bir tampon görevi görebilmektedir. Bu sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın, iş stresi hafifletmek ya da ortadan kaldırmak ve Pekin'deki devlet memurlarının tükenmişlikleriyle mücadele etmek için olumlu bir kişilik özelliği olabileceğini göstermektedir.

Shoss, Mindy, Jiang ve Probst (2018) iş güvensizliğine karşısında dayanıklılığı üzerine iki çalışma yapmışlardır. Araştırmada psikolojik dayanıklılığın zor durumlarda destek olma özelliği test edilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki 1.071 üniversite çalışanından oluşan bir örneklem ile yapılan bir kesitsel çalışmada, esnekliğin iş güvensizliği ile duygusal tükenme arasındaki ilişkiyi zayıflattığını bulgulamışlardır. Amerika Birleşik Devletleri'nde çalışan nüfusun demografik olarak temsil eden 335 çalışan ile yapılan iki aşamalı bir çalışmada bir ay sonra değerlendirilen değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın, iş güvensizliğinin yol açtığı duygusal tükenmişlik ve kişilerarası zarar verici (iş) davranışlarını azalttığını sonucuna ulaşmışlardır. Her iki çalışmanın sonuçları, iş güvensizlik dönemlerinde psikolojik dayanıklılığın destekleyici etkisi görülmüştür.

1.3.2.1. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan yurt içi araştırmalar

Basım ve Çetin (2011b) bankacılık sektörü çalışanları üzerine yaptıkları araştırmada psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolünü incelemiştir. Araştırmanın bulguları, zorluklar ve sorunlarla karşılaşıldığı zamanlarda başarı elde etmek için kendini toparlama, odaklanma ve amaca yönelik çabanın sürdürülme kapasitesi olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık faktörünün, örgütsel bağlamda başarı ve performansla ilişkilendirilen temel değişkenler arasında olan iş tatmini ve örgütsel bağlılık değişkenleriyle anlamlı ilişkileri olduğunu bulgulamışlardır.

Ülker-Tümlü ve Recepoğlu'nun (2013) yaptıkları araştırma ile akademik personelin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları yorumlandığında yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Üniversite akademik personelinin

psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete, yaşa, evlilik durumu, unvana ve buldukları üniversitedeki hizmet yılına göre ise anlamlı şekilde bir farklılık göstermemektedir.

Genç (2014), psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetine etkilerinin bir model çerçevesinde araştırılması amacıyla yapılmış bir çalışmadır. Psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyeti üzerinde etkileri olduğu yapılan analizler sonucu elde edilmiştir. Ayrıca çalışanların demografik özelliklerinden hiçbirinin psikolojik dayanıklılık üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çetinaslan-Arıkan ve Çalışkan (2015) yönetim organizasyon ve örgütsel davranış alanında iş-aile çatışmasına göre çok daha yeni bir kavram olan "iş-aile zenginleşmesi" kavramını kapsamlı olarak incelemek ve bazı kişilik değişkenleri ile ilişkisini ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bu araştırmayı yapmışlardır. Bunun için "psikolojik yılmazlık (dayanıklılık)" ve "mükemmeliyetçilik" gibi bireysel değişkenlerin iş-aile zenginleşmesi üzerindeki etkisi irdelenmiş ve bu etkileşimin de genel yaşam doyumu üzerindeki etkisi kapsamlı bir araştırma modeli ile test edilmiştir. Yapılan analizlerde işten aileye ve aileden işe zenginleşmede özellikle psikolojik dayanıklılık değişkeninin önemli bir katkısının olduğu ve iş-aile zenginleşmesinin psikolojik dayanıklılığın genel yaşam doyumu üzerinde kısmi ara değişken rolü oynadığı bulgulanmıştır.

Sezgin-Nartgün ve Mor (2015) yaptıkları çalışma ile yöneticilerin etik liderlik davranış düzeyleri ile öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulguları ise araştırmada yer alan öğretmenlerin görüşlerinde cinsiyet, yaş, kıdem ve branş değişkenlerine göre anlamlı bir farkın olmadığı ve yöneticilerin düşünülen etik liderlik davranış düzeyleri ile öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları arası anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Köktaş ve Karacaoğlu (2016) ise psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolünü hastane çalışanları üzerine yaptığı araştırmayla ortaya koymaya çalışmıştır. Hastane çalışanlarından toplanan veriye göre psikolojik olarak dayanıklı bireyler oldukları, psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek ve genel de iyimser

yönde olduğu görülmüştür. Diğer bulgular ise hastane çalışanların psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, iyimserliğin bu ilişkide kısmi aracı değişken rolünü oynadığı görülmüştür.

Polatçı, Irk, Gültekin ve Sobacı'nın (2017) yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılığın ve kişilik özelliklerinin, iş ve bireylerin yaşamdan duydukları tatmin üzerine etkisini araştırmışlardır. Ayrıca kişilik özelliklerinin iş ve yaşam tatmini üzerindeki etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracılık rolünün olup olmadığına da bakılmıştır. Çalışma 165 infaz koruma memurları üzerinde yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılığın kişilik özelliklerinin iş tatmini üzerinde etkisinin kısmi aracılık rolü oynadığı görülmüştür.

Yıldırım ve Belen'in (2018) yaptıkları araştırma ile mutluluğun dışsallığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerde psikolojik dayanıklılığın rolünü araştırmıştır. Ortalama yaşları 37,1 olan 243 sağlıklı Türk yetişkinden oluşan bir örneklem, mutluluğun dışsallığı, olumlu ve olumsuz etkiler, yaşam doyumu, gelişim ve psikolojik dayanıklılık ölçümlerini yapılmıştır. Korelasyon analizleri, mutluluğun dışsallığın olumlu etki, yaşam doyumu, gelişim ve direnç ile negatif yönde ilişkili olduğunu, negatif etki ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Yapısal eşitlik modeli kullanılarak elde sonuçlara göre esnekliğin, mutluluğun dışsallığı ile öznel iyi oluş ve gelişen arasındaki ilişkilere aracılık ettiğini göstermiştir.

1.3.3. Stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan yurt dışı araştırmalar

Fusco'nun (1994) hemşireler üzerine yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik ve stresle başa çıkma stratejisi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları ise etkili başa çıkma stratejileri ile dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, etkisiz başa çıkma stratejisi ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Soderstrom, Dolbier, Leiferman ve Steinhardt (2000) hastalık semptomlarının psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stratejileri ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi

incelenmek amacıyla bu çalışmayı yapmışlardır. 110 kişiden oluşan şirket grubu ile 271 kişiden oluşan üniversite grubu olarak iki ayrı örneklem de araştırma yürütülmüştür. Çalışma bulgularıyla her iki örneklem grubu için de hastalık semptomları; psikolojik dayanıklılık, algılanan stres, kaçınmacı başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Araştırmaya katılan kadınların her iki grupta da daha çok kaçınmacı başa çıkma stratejisi kullandıkları ve daha fazla hastalık semptomu rapor ettikleri görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık her iki grupta da kaçınmacı başa çıkma ile negatif yönde zayıf bir ilişkili bulunmuştur. Kaçınmacı başa çıkma davranışı ile algılanan stres ve hastalık semptomlarını ifade etme ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Judkins'in (2001) yaptığı araştırmanın amacı ise stres, başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin ele alınmasıdır. 153 hemşire üzerinde araştırması yapmıştır. Çalışma neticesinde psikolojik dayanıklılık ile stres ve başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi ile problem odaklı etkili başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır.

Eid, Brevik, Hystad, ve Bartone (2012) Norveçli askerler üzerinde yaptıkları araştırmaları ile psikolojik dayanıklılık ve kaçınmacı başa çıkma strateji ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 1369 askeri personel katılmış ve Çok Boyutlu Dayanıklılık Ölçeği ve Kaçınma Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları ise düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık ve duygu odaklı etkisiz başa çıkma tarzlarından olan kaçınmacı başa çıkma tarzının alkol kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır.

Chen, Yang ve Chiang'ın (2018) yaptıkları araştırma askeri personelde başa çıkma stratejileri, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve algılanan sağlık modeli üzerine çalışma yapmışlardır. Askerî personel, stres ve travmaya maruz kalmaları sonucunda fizyolojik ve psikolojik değişiklikler olabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık, psikopatolojiye karşı her ne kadar koruyucu olsa da, çok az çalışma dayanıklılık ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmada, farklı başa çıkma stratejilerinin, askeri personel arasındaki dayanıklılığı, psikolojik iyi oluşu ve algılanan sağlığı nasıl etkilediğini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Psikolojik iyi oluşu doğrudan

etkileyen pozitif yaklaşım odaklı başa çıkma stratejileri kullanıldığında dayanıklılığın daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Kavramsal modelleri ise yaklaşım odaklı başa çıkma stratejileri, askeri personelin gelişmiş psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve algılanan sağlık durumunu geliştirmesine yardımcı olabileceğini göstermektedir.

1.3.3.1. Stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan yurt içi araştırmalar

Küçüktahtlıdil (2016), sigorta sektöründe çalışan kişilerin psikolojik dayanıklılık ve stresle başetme stratejileri arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın ortaya koyduğu sonuçlar ise sigorta şirketi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Psikolojik dayanıklılığın, sigorta şirketi çalışanlarında stresle başa çıkma tarzları üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık stresle başa çıkmayı pozitif yönde arttırmaktadır.

Karataş (2016), özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ise özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği ancak başa çıkma stratejileriyle yaş ve meslekteki hizmet süreleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırmanın bir başka sonucuysa özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir.

Ersezgin (2018) algılanan iş stresi düzeyinin tükenmişlik düzeyi ve ruh sağlığı ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın diğer amacı, psikolojik sağlığın koruyucu faktörleri olduğu düşünülen psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın, tükenmişlik düzeyi ve ruh sağlığına ilişkin belirti düzeyi ile olası ilişkilerinin incelenmesidir. Son olarak çalışmanın üçüncü amacı ise, algılanan iş stresi ile tükenmişlik düzeyi ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma tarzları ve öz-duyarlılığın aracılık rollerinin incelenmesidir. Araştırmanın bulguları ise algılanan iş

stresi düzeyi artıkça tükenmişlik düzeyi ve psikolojik belirti düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Problem odaklı başa çıkma stratejisi ise psikolojik dayanıklılık ve öz-duyarlılık düzeyi ile pozitif yönde, tükenmişlik düzeyi ve psikolojik belirti düzeyi ile ise negatif yönde bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Problem odaklı başa çıkma stratejisi, psikolojik dayanıklılık ve öz-duyarlılığın, algılanan iş stresi ile tükenmişlik düzeyi ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizinde kullanılan istatistiksel teknikler konusundaki bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite akademik ve idari personelinin psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet, yaş, evlilik durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, üniversitedeki görevi, akademik unvan, çalışma süresi ve algılanan gelir düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu araştırma, nedensel karşılaştırma ve ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır. Araştırmanın belli yerlerinde bu modellerin kullanılması ile gerçekleşen araştırma-geliştirme türünde bir çalışmadır.

Bu çalışmada var olan durumu belirleyip daha sonra bu durumlar arasında fark olup olmadığı ve varsa bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik olduğundan ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2012). Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2012). Bu açıdan bu araştırma niceliksel bir araştırma modeli olup betimsel bir çalışmadır. Bu çalışmada mevcut durumu olduğu biçimiyle betimlenmeyi amaçlayan açıklayıcı model kullanılmıştır. Açıklayıcı model, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin gücünü ortaya çıkarılmak istendiğinde açıklayıcı model kullanılmaktadır. Bununla beraber değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı da hesaplanmaktadır. Ayrıca bu modelde bir değişkendeki değişimin diğer değişkenleri etkileyip etkilemediği ortaya konulmaya çalışılmaktadır (Metin, 2014).

Nedensel karşılaştırma araştırmaları mevcut olan ya da ortaya çıkmış bir durumu ve(ya) olayın nedenlerini, bu nedenleri etkileyen değişkenleri ve(ya) bir etkinin sonuçlarını belirlemek amacıyla yapılan araştırmalardır. Karşılaştırma yapılabilecek en az iki grup arasındaki farklılıkların, nedenlerini ve sonuçlarını şartlar ve katılımcılar üzerinde hiçbir

etki olmaksızın belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmacı ise ortaya çıkan bu durumun olası nedenlerini ve etkileyen durumları belirlemeye çalışır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2015).

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmanın hedef evreni Mersin ilinde Toros Üniversitesi'nde görev yapmakta olan tüm çalışanlardır. Çalışma evreni ise 2017-2018 yılları arasında Toros Üniversitesi'nde çalışmakta olan akademik ve idari personeldir. Araştırma kapsamına alınacak çalışanlar, Kolay Ulaşılabilir Durum Örneklemi Yöntemi'ne (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015) göre belirlenmiş ve karşılaşılan çalışanlara uygulanmıştır. Toros Üniversitesi'nde çalışan toplam 326 akademik ve idari personelden 151 çalışana uygulanmıştır.

Tablo 2.1'de araştırma kapsamına alınan akademik ve idari personelin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı, Tablo 2.1'de ise Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçekleri'nden aldıkları puanlara ait ortalama, standart sapma, alt ve üst değer gibi tanımlayıcı istatistiklere verilmiştir.

Tablo 2.1. Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	88	58,67
Erkek	62	41,33
Yaş		
20-30 aralığı	58	38,67
31-40 aralığı	50	33,33
41 ve üzeri	42	28,00
Evlilik Durumu		
Evli	87	58,00
Bekâr	63	42,00
Çocuk Sayısı		
0	81	54,00
1	31	20,67
2 ve üzeri	38	25,33
Eğitim Düzeyi		
Ön Lisans ve Altı mezunu	30	20,00
Lisans Mezunu	41	27,33
Yüksek Lisans Mezunu	39	26,00
Doktora Mezunu	40	26,67
Görev		
Akademik Personel	78	52,00
İdari Personel	72	48,00
Unvan		
Akademik Personel Değil	72	48,00
Öğretim/Araştırma Görevlisi	42	28,00
Okutman	9	6,00
Koordinatör	2	1,33
Yardımcı Doçent	17	11,33
Doçent	3	2,00
Profesör	5	3,33
Kıdem		
0-5 yıl arası	53	35,33
6-15 yıl arası	54	36,00
16 yıl ve üzeri	43	28,67
Algılanan Gelir Düzeyi		
Üst	29	19,33
Orta	96	64,00
Alt	25	16,67

Tablo 2.1. incelendiğinde, katılımcıların %58,67'sinin kadın ve %41,33'ünün erkek olduğu, %38,67'sinin 20-30 yaş aralığında, %33,33'ünün 31-40 yaş aralığında ve %28'inin 41 yaş ve üzerinde olduğu, %58'inin evli ve %42'sinin bekâr olduğu, evli olan

bireylerin %54'ünün çocuğunun olmadığı, %20,67'sinin 1 çocuğunun olduğu ve %25,33'ünün 2 ve üzeri çocuğunun olduğu, %20'sinin ön lisans ve altı mezunu, %27,33'ünün lisans mezunu, %26'sının yüksek lisans mezunu ve %26,67'sinin doktora mezunu olduğu, %52'sinin akademik personel ve %48'inin idari personel olduğu, %28'inin Öğretim/Araştırma görevlisi, %6'sının okutman, %1,33'ünün koordinatör, %11,33'ünün yardımcı doçent, %2'sinin doçent ve %3,33'ünün profesör olduğu, %35,33'ünün 0-5 yıl arası kıdeme, %36'sının 6-15 yıl arası kıdeme ve %28,67'sinin 16 yıl ve üzeri kıdeme sahip olduğu görülmektedir. Algılanan gelir düzeyine göre analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcılar kendilerini %19,33'ünün üst, %64'ünün orta ve %16,67'sinin alt gelir düzeyi olarak belirttikleri görülmüştür.

Tablo 2.2.'de katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçekleri'nden aldıkları puanlara ait ortalama, standart sapma, alt ve üst değer gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 2.2. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçekleri'nden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler

	n	\bar{x}	S	Min	Max
Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık					
Yapısal Stil	150	15,61	3,45	4,00	20,00
Sosyal Yeterlik	150	23,98	4,08	9,00	30,00
Aile Uyumu	150	24,23	4,91	7,00	30,00
Sosyal Kaynaklar	150	29,25	4,75	9,00	35,00
Gelecek Algısı	150	16,21	3,74	4,00	20,00
Kendilik Algısı	150	24,93	3,97	12,00	30,00
Stresle Başa Çıkma Tarzları					
Kendine Güvenli Yaklaşım	150	22,55	3,40	10,00	28,00
Çaresiz Yaklaşım	150	16,22	3,78	8,00	28,00
Boyun Eğici Yaklaşım	150	10,74	2,98	6,00	20,00
İyimser Yaklaşım	150	14,43	2,48	8,00	20,00
Sosyal Desteğe Başvurma	150	11,09	1,77	6,00	16,00

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan yapısal stil alt boyutundan $\bar{x}=15,61\pm 3,45$ puan, sosyal yeterlik alt boyutundan $\bar{x}=23,98\pm 4,08$ puan, aile uyumu alt boyutundan $\bar{x}=24,23\pm 4,91$ puan, sosyal kaynaklar alt boyutundan

$\bar{x}=29,25\pm4,75$ puan, gelecek algısı alt boyutundan $\bar{x}=16,21\pm3,74$ puan ve kendilik algısı alt boyutundan $\bar{x}=24,93\pm3,97$ puan aldıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan $\bar{x}=22,55\pm3,40$ puan, çaresiz yaklaşım alt boyutundan $\bar{x}=16,22\pm3,78$ puan, boyun eğici yaklaşım alt boyutundan $\bar{x}=10,74\pm2,98$ puan, iyimser yaklaşım alt boyutundan $\bar{x}=14,43\pm2,48$ puan ve sosyal desteğe başvurma alt boyutundan $\bar{x}=11,09\pm1,77$ puan aldıkları tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmanın amacı doğrultusunda Toros Üniversitesinde görev yapmakta olan çalışanlara Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık (Ek-1), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçekleri (Ek-2) ve Kişisel Bilgi Formu (Ek-3) uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Ölçek uygulanan çalışanlara demografik bilgilerine ulaşabilmek için cinsiyet, yaş, evlilik durumu, çocuk sahibi olup olmama, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, üniversitedeki görevi, çalışma süresi (kıdem), unvan ve algılanan gelir düzeyinin yer aldığı kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

2.3.2. Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults); Friberg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen (2003) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları 'kişisel güç', 'yapısal stil', sosyal yeterlilik', 'aile uyumu' ve 'sosyal kaynaklar' boyutlarından oluşmaktadır. Friberg ve diğerleri (2005) daha sonra yaptıkları bir çalışmada ölçeğin altı boyutlu yapıya sahip olması halinde psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıklanabildiğini göstermişlerdir. Friberg ve diğerlerinin (2005) yürüttükleri bu çalışmaya göre 'kişisel güç' boyutunu 'kendilik algısı' ve 'gelecek algısı' şeklinde ikiye ayrılarak toplam altı boyutlu bir yapı meydana gelmiştir.

Kendilik algısı, kişinin kendisini nasıl tanımladığını ve kendine dair düşüncelerini ifade etmekle beraber kişinin kendisinin bilincinde olması olarak tanımlanmaktadır. Gelecek algısı, olumlu bakış açısı çerçevesinde kişinin geleceğe dair planları ve amaçlarına

yönelik algılarını kapsamaktadır. Yapısal stil, kişinin kendine dair güveni, güçlü yönleri ve öz disiplini gibi kişisel özelliklerinden oluşmaktadır. Sosyal yeterlilik, kişinin çevreden gördüğü desteğin yeterli olup olmamasına ilişkin bir faktördür. Aile uyumu, kişinin ailesi ile uyumuna ve onlardan gördükleri desteğin var oluşu ile ilintilidir. Son olarak sosyal kaynaklar ise bireylerin sosyal ilişkilerindeki gücünü göstermektedir (Topçu, 2015).

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. Ölçekte, maddelerin tercih edilmesinde önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu, yanıtlar için ise beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmıştır. Şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve altı faktörlü yapı toplam %57'lik varyans açıklamıştır (Basım ve Çetin, 2011a). Ayırt edici ve örtüşme geçerliliği için Kişilik Ölçeği (Engvik, 1993) ile Sosyal Zeka Ölçeği (Silvera ve ark. 2001) kullanılmıştır (akt. Basım ve Çetin, 2011a). Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlılık değerleri; 'Kendilik Algısı' için 0.80, 'Gelecek Algısı' için 0.75, 'Sosyal Yeterlilik' için 0.82, 'Aile Uyumu' için 0.86, 'Sosyal Kaynaklar' için 0.84 ve 'Yapısal Stil' için 0.76 olarak bulunmuştur (Friborg ve diğerleri, 2005).

Ölçeği, 2011'de Türkçeye uyarlayan H. Nejat Basım ve Fatih Çetin'dir. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında geçerlik için faktör analizi ve ölçüt bağımlılığı geçerliliği kullanılmış, güvenilirlik için ise iç tutarlılık ve test tekrar test güvenilirliğine bakılmıştır.

2.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ways of Coping Check List), kişilerin stres durumları ile başa çıkmada kullandıkları yolları belirlemek amacıyla Lazarus ve Folkman (1980) tarafından geliştirilmiştir (Şahin ve Durak, 1995). Ölçek genel ve belirgin bir duruma özgü strese karşı bireylerin kullandığı başa çıkma yollarını çeşitli alt boyutlarla değerlendirmektedir (Uçman, 1990). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)'nin gerek faktör yapısı gerekse madde sayısı orijinaline göre önemli değişiklikler göstermektedir (Siva,

1991; akt. Yöndem, 2016). Ayrıca Türkiye’de ilk standardizasyon çalışması 1991 yılında Siva tarafından yapılmıştır. Ancak ülkemizde henüz yeni yeni bazı araştırmalarda kullanılmaya başlayan ölçek, yurtdışında yapılan çalışmalarda oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır (Yöndem, 2016).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile ilgili diğer bir faktör analizi çalışması 1992 yılında Şahin ve Durak tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ve Cronbach alpha değeri 0.94 bulunmuştur. Ölçek 30 maddelik, dördümlü likert tipte (1 = hiç kullanılmıyor, 4 = sıklıkla kullanılıyor) ve “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım” ve “sosyal destek arama” olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde toplam puan elde edilememekte, puanlar her bir alt boyut için ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Alt boyutlardan alınan puanların yüksek oluşu stresle başa çıkmada o alt boyuttaki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir. Ölçeğin değerlendirmesinde, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt boyutlarından elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu ve problem odaklı etkili yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarından elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin etkili olduğu ve duygu odaklı etkisiz yaklaşım olarak adlandırılarak kullanılmaktadır (Şahin ve Durak 1995).

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20,0 paket programı kullanılmıştır.

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçekleri’nden aldıkları puanların araştırmada kullanılan değişkenlere göre karşılaştırılmasında kullanılacak olan hipotez testlerine karar vermek adına ölçeklerden alınan puanların normal dağılıma uyumu Kolmogorov-Smirnov testi, QQ plot grafiği ve çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiş ve veri setinin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Buna göre, katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçekleri’nden aldıkları puanların araştırmada kullanılan değişkenlere göre karşılaştırılmasında parametrik hipotez testleri kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet,

evlilik durumu, görev ve akademik unvan değişkenlerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında, bağımsız değişken 2 kategoriden oluştuğundan dolayı bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, kıdem ve algılanan gelir düzeyine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise bağımsız değişken 3 kategoriden oluştuğundan dolayı varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonuçlarına göre bağımsız değişkenin kategorileri arasında fark çıkması durumunda, farkın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için varyanslar homojen ise Bonferroni testi kullanılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen akademik ve idari personelin Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçekleri'nden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, evlilik durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, görev, kıdem, algılanan gelir düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden alınan puanları yordama durumu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir.

2.5.Araştırmanın Etiği

Araştırmada uygulanan ölçekler için, ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapan kişilerden izin alınarak çalışılmıştır. Toros Üniversitesi çalışanlarına uygulayabilmek için gerekli izinler alınmıştır. Uygulamalar esnasında gönüllülük esasına uyulmuş, gerekli ön bilgilendirmede bulunulmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3. BULGULAR

Bu bölümde üniversite çalışanlarının stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkilere ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Öğrencilerin Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Psikolojik Dayanıklılık	Cinsiyet	N	\bar{x}	s	T	p
Yapısal Stil	Kadın	88	15,10	3,61	-2,162	0,032
	Erkek	62	16,32	3,07		
Sosyal Yeterlik	Kadın	88	24,05	3,81	0,274	0,785
	Erkek	62	23,87	4,46		
Aile Uyumu	Kadın	88	24,51	4,62	0,825	0,411
	Erkek	62	23,83	5,30		
Sosyal Kaynaklar	Kadın	88	30,00	3,90	2,329	0,021
	Erkek	62	28,19	5,60		
Gelecek Algısı	Kadın	88	16,31	3,74	0,434	0,665
	Erkek	62	16,04	3,75		
Kendilik Algısı	Kadın	88	24,48	3,91	-1,643	0,102
	Erkek	62	25,56	3,99		

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan, sosyal yeterlik, aile uyumu, gelecek algısı ve kendilik algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan yapısal stil alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği

belirlenmiştir ($t_{148}=-2,162$, $p<0,05$). Erkeklerin yapısal stil alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (16,32) kadınların yapısal stil alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (15,10) anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan sosyal kaynaklar alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir ($t_{148}=2,329$, $p<0,05$). Kadınların sosyal kaynaklar alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (30,00) kadınların yapısal stil alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (28,19) anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

3.2. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Yaşa Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların yaşlarına göre karşılaştırılması amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA testi sonuçları Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların yaşlarına göre karşılaştırılması

Psikolojik Dayanıklılık	Yaş	n	\bar{x}	s	F	p	Fark
Yapısal Stil	20-30 aralığı	58	15,63	3,44	0,014	0,986	
	31-40 aralığı	50	15,54	3,48			
	41 ve üzeri	42	15,64	3,48			
Sosyal Yeterlik	20-30 aralığı	58	24,39	4,14	0,598	0,551	
	31-40 aralığı	50	23,90	4,37			
	41 ve üzeri	42	23,50	3,65			
Aile Uyumu	20-30 aralığı	58	24,84	4,88	1,119	0,329	
	31-40 aralığı	50	24,26	5,34			
	41 ve üzeri	42	23,35	4,37			
Sosyal Kaynaklar	20-30 aralığı	58	29,15	4,90	0,477	0,622	
	31-40 aralığı	50	28,88	4,92			
	41 ve üzeri	42	29,83	4,35			
Gelecek Algısı	20-30 aralığı	58	16,05	3,97	0,296	0,744	
	31-40 aralığı	50	16,54	3,32			
	41 ve üzeri	42	16,02	3,92			
Kendilik Algısı	20-30 aralığı	58	24,00	4,34	3,103	0,048	1 ve 3
	31-40 aralığı	50	25,18	3,37			
	41 ve üzeri	42	25,92	3,89			

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve gelecek algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan kendilik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar yaşa göre anlamlı fark göstermektedir ($F(2,147)=3,103$, $p<0,05$). 41 yaşın üzerinde bulunan katılımcıların kendilik algısı alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (25,92), 20-30 yaş aralığındaki katılımcıların kendilik algısı alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (24,00) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

3.3. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Evlilik Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların evlilik durumuna göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Öğrencilerin Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların evlilik durumlarına göre karşılaştırılması

Psikolojik Dayanıklılık	Evlilik Durumu	N	\bar{x}	s	t	p
Yapısal Stil	Bekar	59	15,52	3,43	-0,359	0,720
	Evli	87	15,73	3,48		
Sosyal Yeterlik	Bekar	59	24,28	4,49	1,003	0,717
	Evli	87	23,59	3,77		
Aile Uyumu	Bekar	59	23,49	5,57	-1,819	0,071
	Evli	87	24,97	4,27		
Sosyal Kaynaklar	Bekar	59	28,45	5,78	-1,588	0,114
	Evli	87	29,73	3,94		
Gelecek Algısı	Bekar	59	16,32	3,71	0,270	0,787
	Evli	87	16,14	3,84		
Kendilik Algısı	Bekar	59	24,47	4,34	-1,050	0,296
	Evli	87	25,18	3,76		

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı ve kendilik algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında evlilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

3.4. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA testi sonuçları Tablo 3.4'te verilmiştir.

Tablo 3.4. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması

Psikolojik Dayanıklılık	Eğitim Düzeyi	n	\bar{x}	s	F	p	Fark
Yapısal Stil	Ön lisans ve altı	30	14,73	3,47	1,663	0,178	
	Lisans	41	15,73	3,13			
	Yüksek Lisans	39	15,25	4,08			
	Doktora	40	16,47	2,91			
Sosyal Yeterlik	Ön lisans ve altı	30	23,30	4,62	1,136	0,337	
	Lisans	41	24,92	3,95			
	Yüksek Lisans	39	23,89	4,24			
	Doktora	40	23,60	3,57			
Aile Uyumu	Ön lisans ve altı	30	24,56	4,53	1,158	0,328	
	Lisans	41	25,14	4,56			
	Yüksek Lisans	39	23,15	5,76			
	Doktora	40	24,10	4,58			
Sosyal Kaynaklar	Ön lisans ve altı	30	29,10	4,55	0,714	,545	
	Lisans	41	30,09	3,95			
	Yüksek Lisans	39	29,17	5,67			
	Doktora	40	28,57	4,68			
Gelecek Algısı	Ön lisans ve altı	30	15,13	4,86	1,913	0,130	
	Lisans	41	15,75	3,36			
	Yüksek Lisans	39	16,64	3,65			
	Doktora	40	17,05	3,01			
Kendilik Algısı	Ön lisans ve altı	30	25,20	4,33	0,126	0,945	
	Lisans	41	25,04	4,08			
	Yüksek Lisans	39	24,64	4,46			
	Doktora	40	24,90	3,09			

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı ve kendilik algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

3.5. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları

Puanlar Üniversitedeki Görevlerine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların üniversitedeki görevlerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.5. Öğrencilerin Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların üniversitedeki görevlerine göre karşılaştırılması

Psikolojik Dayanıklılık	Görev	n	\bar{x}	s	t	p
Yapısal Stil	Akademik	78	15,56	3,605	-0,157	0,876
	İdari	72	15,65	3,289		
Sosyal Yeterlik	Akademik	78	23,91	3,968	-0,217	0,829
	İdari	72	24,05	4,232		
Aile Uyumu	Akademik	78	23,51	5,303	-1,885	0,061
	İdari	72	25,01	4,358		
Sosyal Kaynaklar	Akademik	78	28,69	5,228	-1,513	0,132
	İdari	72	29,86	4,115		
Gelecek Algısı	Akademik	78	16,52	3,364	1,089	0,278
	İdari	72	15,86	4,098		
Kendilik Algısı	Akademik	78	24,77	3,833	0,526	0,600
	İdari	72	25,11	4,133		

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı ve kendilik algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında üniversitedeki görevlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

3.6. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları

Puanlar Akademik Unvana Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların üniversitedeki akademik unvanlarına göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3.6'da verilmiştir.

Tablo 3.6. Öğrencilerin Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların üniversitedeki akademik unvanlarına göre karşılaştırılması

Psikolojik Dayanıklılık	Görev	n	\bar{x}	S	t	p
Yapısal Stil	Diğer Akademik Personel	53	15,54	3,835	-0,060	0,952
	Öğretim Üyeleri	25	15,60	3,135		
Sosyal Yeterlik	Diğer Akademik Personel	53	24,35	4,118	1,463	0,148
	Öğretim Üyeleri	25	22,96	3,517		
Aile Uyumu	Diğer Akademik Personel	53	23,43	5,682	-0,190	0,850
	Öğretim Üyeleri	25	23,68	4,497		
Sosyal Kaynaklar	Diğer Akademik Personel	53	28,50	5,454	-0,447	0,656
	Öğretim Üyeleri	25	29,08	4,795		
Gelecek Algısı	Diğer Akademik Personel	53	16,24	3,502	-1,073	0,287
	Öğretim Üyeleri	25	17,12	3,032		
Kendilik Algısı	Diğer Akademik Personel	53	24,60	4,110	0,552	0,582
	Öğretim Üyeleri	25	25,12	3,218		

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı ve kendilik algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında üniversitedeki akademik unvanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

3.7. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları

Puanlar Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların kıdemlerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA testi sonuçları Tablo 3.7'de verilmiştir.

Tablo 3.7. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların kıdemlerine göre karşılaştırılması

Psikolojik Dayanıklılık	Kıdem	n	\bar{x}	s	F	p	Fark
Yapısal Stil	0-5 yıl arası	53	15,24	3,52	2,718	0,069	
	6-15 yıl arası	54	15,14	3,41			
	16 yıl ve üzeri	43	16,62	3,23			
Sosyal Yeterlik	0-5 yıl arası	53	24,77	3,91	1,870	0,158	
	6-15 yıl arası	54	23,25	4,53			
	16 yıl ve üzeri	43	23,90	3,57			
Aile Uyumu	0-5 yıl arası	53	24,90	4,72	0,771	0,464	
	6-15 yıl arası	54	23,81	5,30			
	16 yıl ve üzeri	43	23,93	4,65			
Sosyal Kaynaklar	0-5 yıl arası	53	29,56	3,99	1,952	0,146	
	6-15 yıl arası	54	28,27	5,63			
	16 yıl ve üzeri	43	30,09	4,24			
Gelecek Algısı	0-5 yıl arası	53	15,50	3,88	2,037	0,134	
	6-15 yıl arası	54	16,22	3,72			
	16 yıl ve üzeri	43	17,04	3,46			
Kendilik Algısı	0-5 yıl arası	53	24,35	4,05	6,259	0,002	1 ve 3 2 ve 3
	6-15 yıl arası	54	24,11	3,87			
	16 yıl ve üzeri	43	26,67	3,50			

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve gelecek algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında kıdeme göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan kendilik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar kıdeme göre anlamlı fark göstermektedir ($F_{(2,147)}=6,259$, $p<0,05$). 16 yıl ve üzerinde kıdeme sahip katılımcıların kendilik algısı alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (26,67) 0-5 yıl arası kıdeme sahip katılımcıların (24,35) ve 6-15 yıl arası kıdeme sahip katılımcıların (24,11) kendilik algısı alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

3.8. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden Aldıkları

Puanlar Algılanan Gelir Düzeyine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların algılanan gelir düzeylerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA testi sonuçları Tablo 3.8'de verilmiştir.

Tablo 3.8. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların algılanan gelir düzeylerine göre karşılaştırılması

Psikolojik Dayanıklılık	Kıdem	n	\bar{x}	s	F	p	Fark
Yapısal Stil	Üst	29	14,68	4,21	1,573	,211	
	Orta	96	15,94	3,20			
	Alt	25	15,36	3,26			
Sosyal Yeterlik	Üst	29	24,69	4,40	,870	,421	
	Orta	96	23,65	4,08			
	Alt	25	24,40	3,67			
Aile Uyumu	Üst	29	23,68	5,51	,218	,805	
	Orta	96	24,36	4,26			
	Alt	25	24,36	6,48			
Sosyal Kaynaklar	Üst	29	28,86	5,93	,156	,855	
	Orta	96	29,40	4,31			
	Alt	25	29,12	4,98			
Gelecek Algısı	Üst	29	16,96	3,56	1,951	,146	
	Orta	96	16,29	3,46			
	Alt	25	15,00	4,69			
Kendilik Algısı	Üst	29	24,62	4,40	,217	,805	
	Orta	96	25,09	3,84			
	Alt	25	24,68	4,06			

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı ve kendilik algısı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

3.9. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar

Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3.9'da verilmiştir.

Tablo 3.9. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Stresle Başa çıkma Tarzları	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	88	22,17	3,39	-1,621	0,107
	Erkek	62	23,08	3,37		
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	88	15,88	3,86	-1,292	0,198
	Erkek	62	16,69	3,62		
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	88	10,75	3,01	0,049	0,961
	Erkek	62	10,72	2,93		
İyimser Yaklaşım	Kadın	88	14,06	2,49	-2,180	0,031
	Erkek	62	14,95	2,37		
Sosyal Desteğe Başvurma	Kadın	88	10,80	1,81	-2,344	0,020
	Erkek	62	11,48	1,62		

* $p < 0,05$

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir ($t_{148} = -2,180$, $p < 0,05$). Erkeklerin iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (14,95) kadınların iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (14,06) anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan sosyal desteğe başvurma alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark

gösterdiği belirlenmiştir ($t_{148}=-2,344$, $p<0,05$). Erkeklerin sosyal desteğe başvurma alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (11,48) kadınların sosyal desteğe başvurma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (10,80) anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

3.10. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Yaşa Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların yaşlarına göre karşılaştırılması amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA testi sonuçları Tablo 3.10'da verilmiştir.

Tablo 3.10. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların yaşlarına göre karşılaştırılması

Stresle Başa Çıkma Tarzları	Yaş	n	\bar{x}	s	F	p	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	20-30 aralığı	58	21,75	3,51	2,655	0,074	
	31-40 aralığı	50	23,16	2,85			
	41 ve üzeri	42	22,90	3,71			
Çaresiz Yaklaşım	20-30 aralığı	58	16,01	4,01	0,497	0,609	
	31-40 aralığı	50	16,04	3,17			
	41 ve üzeri	42	16,71	4,12			
Boyun Eğici Yaklaşım	20-30 aralığı	58	10,67	2,99	0,066	0,936	
	31-40 aralığı	50	10,70	2,72			
	41 ve üzeri	42	10,88	3,28			
İyimser Yaklaşım	20-30 aralığı	58	13,81	2,43	3,804	0,025	1 ve 2
	31-40 aralığı	50	15,10	2,16			
	41 ve üzeri	42	14,50	2,69			
Sosyal Desteğe Başvurma	20-30 aralığı	58	10,96	1,66	0,340	0,713	
	31-40 aralığı	50	11,08	1,68			
	41 ve üzeri	42	11,26	2,01			

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar yaşa göre anlamlı fark göstermektedir ($F_{(2,147)}=3,804$, $p<0,05$). 31-40 yaş aralığındaki katılımcıların iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (15,10) 20-30 yaş aralığındaki katılımcıların iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (13,81) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

3.11. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Evlilik Durumuna Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların evlilik durumlarına göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3.11'de verilmiştir.

Tablo 3.11. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların evlilik durumlarına göre karşılaştırılması

Stresle Başa Çıkma Tarzları	Evlilik Durumu	n	\bar{x}	s	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Bekar	59	22,06	3,43	-1,183	0,239
	Evli	87	22,74	3,38		
Çaresiz Yaklaşım	Bekar	59	15,42	3,61	-2,198	0,030
	Evli	87	16,81	3,84		
Boyun Eğici Yaklaşım	Bekar	59	10,25	2,48	-1,682	0,095
	Evli	87	11,05	3,27		
İyimser Yaklaşım	Bekar	59	14,10	2,33	-1,032	0,304
	Evli	87	14,52	2,52		
Sosyal Desteğe Başvurma	Bekar	59	10,71	1,59	-2,110	0,037
	Evli	87	11,32	1,78		

* $p<0,05$

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında evlilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar evlilik durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ($t_{144}=-2,198$, $p<0,05$). Evli katılımcıların çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların

ortalaması (16,81) bekâr katılımcıların çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (15,42) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan sosyal desteğe başvurma alt boyutundan aldıkları puanlar evlilik durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ($t_{144}=-2,110$, $p<0,05$). Evli katılımcıların sosyal desteğe başvurma alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (11,32) bekâr katılımcıların sosyal desteğe başvurma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (10,71) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

3.12. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar

Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA testi sonuçları Tablo 3.12'de verilmiştir

Tablo 3.12. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması

Stresle Başa Çıkma Tarzları	Eğitim Düzeyi	n	\bar{x}	s	F	p	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Ön lisans ve altı	30	22,23	3,69	1,636	0,184	
	Lisans	41	22,63	3,24			
	Yüksek Lisans	39	21,79	3,65			
	Doktora	40	23,42	2,98			
Çaresiz Yaklaşım	Ön lisans ve altı	30	17,00	4,41	1,056	0,370	
	Lisans	41	16,41	3,62			
	Yüksek Lisans	39	16,23	4,13			
	Doktora	40	15,42	2,94			
Boyun Eğici Yaklaşım	Ön lisans ve altı	30	11,83	3,64	1,721	0,165	
	Lisans	41	10,51	2,83			
	Yüksek Lisans	39	10,41	2,56			
	Doktora	40	10,47	2,84			
İyimser Yaklaşım	Ön lisans ve altı	30	14,60	2,52	0,687	0,561	
	Lisans	41	14,73	2,55			
	Yüksek Lisans	39	13,97	2,77			
	Doktora	40	14,45	2,02			
Sosyal Desteğe Başvurma	Ön lisans ve altı	30	11,60	1,54	1,855	0,140	
	Lisans	41	11,19	2,20			
	Yüksek Lisans	39	10,61	1,71			
	Doktora	40	11,05	1,37			

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

3.13. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar

Üniversitedeki Görevlerine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların üniversitedeki görevlerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3.13'te verilmiştir.

Tablo 3.13. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların üniversitedeki görevlerine göre karşılaştırılması

Stresle Başa Çıkma Tarzları	Görev	n	\bar{x}	s	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Akademik	78	22,80	3,41	0,977	0,330
	İdari	72	22,26	3,39		
Çaresiz Yaklaşım	Akademik	78	15,55	3,39	-2,290	0,023
	İdari	72	16,94	4,05		
Boyun Eğici Yaklaşım	Akademik	78	10,21	2,61	-2,248	0,026
	İdari	72	11,30	3,24		
İyimser Yaklaşım	Akademik	78	14,33	2,34	-0,514	0,608
	İdari	72	14,54	2,62		
Sosyal Desteğe Başvurma	Akademik	78	10,74	1,65	-2,517	0,013
	İdari	72	11,45	1,82		

* $p<0,05$

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında göreve göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların üniversitedeki görevlerine göre anlamlı fark göstermektedir ($t_{148}=-2,290$, $p<0,05$). İdari personelin çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (16,94) akademik personelin çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (15,55) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan boyun eğici yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların üniversitedeki görevlerine göre anlamlı fark göstermektedir ($t_{148}=-2,248$, $p<0,05$). İdari personelin boyun eğici yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (11,30) akademik personelin boyun eğici yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (10,21) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan sosyal desteğe başvurma alt boyutundan aldıkları puanlar göreve göre anlamlı fark göstermektedir ($t_{148}=-2,517$, $p<0,05$). İdari personelin sosyal desteğe başvurma alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (11,45) akademik personelin sosyal desteğe başvurma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (10,74) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

3.14. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Akademik Unvanlarına Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların üniversitedeki akademik unvanlarına göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3.14'te verilmiştir.

Tablo 3.14. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların üniversitedeki akademik unvanlarına göre karşılaştırılması

Stresle Başa Çıkma Tarzları	Unvan	n	\bar{x}	s	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Diğer Akademik Personel	53	22,33	3,50	-1,787	0,078
	Öğretim Üyeleri	25	23,80	3,04		
Çaresiz Yaklaşım	Diğer Akademik Personel	53	15,75	3,63	0,769	0,444
	Öğretim Üyeleri	25	15,12	2,83		
Boyun Eğici Yaklaşım	Diğer Akademik Personel	53	10,13	2,52	-0,421	0,675
	Öğretim Üyeleri	25	10,40	2,82		
İyimser Yaklaşım	Diğer Akademik Personel	53	13,88	2,47	-2,534	0,013
	Öğretim Üyeleri	25	15,28	1,72		
Sosyal Desteğe Başvurma	Diğer Akademik Personel	53	10,71	1,72	-0,215	0,831
	Öğretim Üyeleri	25	10,80	1,52		

* $p<0,05$

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt

boyutlarından aldıkları puanlar arasında üniversitedeki akademik unvana göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar göreve göre anlamlı fark göstermektedir ($t_{76}=-2,534$, $p<0,05$). Öğretim üyelerinin iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (15,28) diğer akademik personelin iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (13,88) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

3.15. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar

Kıdeme Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların kıdemlerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA testi sonuçları Tablo 3.15'te verilmiştir.

Tablo 3.15. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların kıdemlerine göre karşılaştırılması

Stresle Başa Çıkma Tarzları	Kıdem	n	\bar{x}	s	F	p	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	0-5 yıl arası	53	22,00	3,70	6,065	0,003	1 ve 3 2 ve 3
	6-15 yıl arası	54	21,90	2,96			
	16 yıl ve üzeri	43	24,02	3,15			
Çaresiz Yaklaşım	0-5 yıl arası	53	15,92	3,94	0,258	0,773	
	6-15 yıl arası	54	16,33	3,33			
	16 yıl ve üzeri	43	16,44	4,13			
Boyun Eğici Yaklaşım	0-5 yıl arası	53	10,54	2,90	0,183	0,833	
	6-15 yıl arası	54	10,88	2,98			
	16 yıl ve üzeri	43	10,79	3,09			
İyimser Yaklaşım	0-5 yıl arası	53	13,94	2,35	4,241	0,016	1 ve 3
	6-15 yıl arası	54	14,20	2,50			
	16 yıl ve üzeri	43	15,32	2,39			
Sosyal Desteğe Başvurma	0-5 yıl arası	53	10,73	1,40	1,801	0,169	
	6-15 yıl arası	54	11,18	1,75			
	16 yıl ve üzeri	43	11,39	2,11			

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarından

aldıkları puanlar arasında kıdeme göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar kıdeme göre anlamlı fark göstermektedir ($F_{(2,147)}=6,065$, $p<0,05$). 16 yıl ve üzerinde kıdeme sahip katılımcıların kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (24,02) 0-5 yıl arası kıdeme sahip katılımcıların (22,00) ve 6-15 yıl arası kıdeme sahip katılımcıların (21,90) kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar kıdeme göre anlamlı fark göstermektedir ($F_{(2,147)}=4,241$, $p<0,05$). 16 yıl ve üzerinde kıdeme sahip katılımcıların iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (15,32) 0-5 yıl arası kıdeme sahip katılımcıların iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasından (13,94) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

3.16. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Algılanan Gelir Düzeyine Göre Anlamlı Fark Göstermekte Midir?

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların gelir düzeylerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA testi sonuçları Tablo 3.16'da verilmiştir.

Tablo 3.16. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların algılanan gelir düzeyine göre karşılaştırılması

Stresle Başa Çıkma Tarzları	Algılanan Gelir Düzeyi		n	\bar{x}	s	F	p	Fark
	Üst	Orta						
Kendine Güvenli Yaklaşım	Üst	Orta	29	22,00	3,11	0,46	0,63	
	Orta	Alt	96	22,67	3,48	0	2	
	Alt	Üst	25	22,68	3,48			
Çaresiz Yaklaşım	Üst	Orta	29	17,10	3,37	0,98	0,37	
	Orta	Alt	96	16,02	4,01	7	5	
	Alt	Üst	25	15,96	3,19			
Boyun Eğici Yaklaşım	Üst	Orta	29	11,03	2,65	0,25	0,77	
	Orta	Alt	96	10,61	2,91	2	7	
	Alt	Üst	25	10,88	3,59			
İyimser Yaklaşım	Üst	Orta	29	14,24	2,47	0,60	0,54	
	Orta	Alt	96	14,36	2,50	4	8	
	Alt	Üst	25	14,92	2,37			
Sosyal Desteğe Başvurma	Üst	Orta	29	10,93	1,55	0,25	0,77	
	Orta	Alt	96	11,08	1,85	9	2	
	Alt	Üst	25	11,28	1,69			

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

3.17. Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları

Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçekleri'nden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.17'de verilmiştir.

Tablo 3.17. Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa

Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar

		Yapısal Stil	Sosyal Yeterlik	Aile Uyumu	Sosyal Kaynaklar	Gelecek Algısı	Kendilik Algısı	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Desteğe Başvurma
Yapısal Stil	R	1										
	P											
Sosyal Yeterlik	R	,03	1									
	P	,70										
Aile Uyumu	R	,21*	,12	1								
	p	,01	,13									
Sosyal Kaynaklar	r	,15	,34*	,63*	1							
	p	,62	,00	,00								
Gelecek Algısı	r	,46*	,18*	,22*	,25*	1						
	p	,00	,03	,01*	,00							
Kendilik Algısı	r	,42*	,30*	,26*	,27*	,55*	1					
	p	,00	,00	,00	,00	,00						
Kendine Güvenli Yaklaşım	r	,36*	,22*	,10	,07	,40*	,56*	1				
	p	,00	,01	,21	,37	,00	,00					
Çaresiz Yaklaşım	r	-,01	-,09	-,19*	-,20*	-,19*	,30*	-,23*	1			
	p	,08	,26	,02	,01	,02	,00	,01				
Boyun Eğici Yaklaşım	r	-,07	-,11	-,02	-,15	-,16*	-,16*	-,27*	,58*	1		
	p	,39	,16	,85	,08	,04	,04	,00	,00			
İyimser Yaklaşım	r	,28*	,19*	,02	,09	,29*	,51*	,60*	-,13	,04	1	
	p	,00	,02	,79	,28	,00	,00	,00	,10	,60		
Sosyal Desteğe Başvurma	r	,21*	-,02	,07	-,01	,08	,08	,16	,25*	,24*	,23*	1
	p	,01	,83	,39	,95	,31	,31	,05	,00	,00	,00	

* $p < 0,05$

Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan yapısal stil alt boyutu ile sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat yapısal stil alt boyutu ile aile uyumu, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, yapısal stil alt boyutu ile gelecek algısı, kendilik

algısı ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan sosyal yeterlik alt boyutu ile aile uyumu, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat sosyal yeterlik alt boyutu ile gelecek algısı, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, sosyal yeterlik alt boyutu ile sosyal kaynaklar ve kendilik algısı alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan aile uyumu alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat aile uyumu alt boyutu ile gelecek algısı ve kendilik algısı arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca aile uyumu ile çaresiz yaklaşım arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aile uyumu alt boyutu sosyal kaynaklar alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan sosyal kaynaklar alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat sosyal kaynaklar alt boyutu ile gelecek algısı ve kendilik algısı arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca sosyal kaynaklar ile çaresiz yaklaşım arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan gelecek algısı alt boyutu ile sosyal desteğe başvurma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat gelecek algısı alt boyutu iyimser yaklaşım arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca gelecek algısı ile çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Gelecek algısı alt boyutu ile kendilik algısı ve kendine güvenli yaklaşım arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan kendilik algısı alt boyutu ile sosyal desteğe başvurma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat kendilik algısı alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca kendilik algısı ile boyun eğici yaklaşım arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ile sosyal desteğe başvurma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ile iyimser yaklaşım arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ile çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan çaresiz yaklaşım alt boyutu ile iyimser yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat çaresiz yaklaşım alt boyutu ile sosyal desteğe başvurma arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca çaresiz yaklaşım alt boyutu ile boyun eğici yaklaşım arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan boyun eğici yaklaşım alt boyutu ile iyimser yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat boyun eğici yaklaşım alt boyutu ile sosyal desteğe başvurma arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan iyimser yaklaşım alt boyutu ile sosyal desteğe başvurma arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3.18. Araştırmada Kullanılan Değişkenler Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Alt Boyutlarının Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçlarının İncelenmesi

Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, evlilik durumu, eğitim düzeyi, görev, kıdem ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarını anlamlı olarak yordayıp yordamadığının belirlenmesi amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinin sonuçları Tablo 3.18'de verilmiştir.

Tablo 3.18. Cinsiyet, Yaş, Evlilik Durumu, Eğitim Düzeyi, Görev, Kıdem Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	85,965	18,894		4,550	,000		
C	-3,097	2,493	-,095	-1,242	,216	-,020	-,106
Y	-2,225	2,194	-,113	-1,014	,312	,005	-,086
EVD	1,666	2,663	,056	,626	,533	,073	,053
ED	2,794	1,844	,189	1,515	,132	,018	,128
G	-2,594	2,162	-,097	-1,200	,232	-,008	-,102
K	,832	2,110	,041	,394	,694	,087	,034
KGY	1,402	,472	,298	2,973	,003	,418	,246
ÇY	-1,068	,401	-,251	-2,660	,009	-,291	-,222
BEY	-,029	,519	-,005	-,056	,956	-,170	-,005
İY	,821	,634	,127	1,295	,197	,336	,110
SDB	,617	,731	,068	,844	,400	,617	,731
R= 0,535	R ² = 0,286						
F _(12,149) =4,577	p=,000						

* C: Cinsiyet, Y: Yaş, EVD: Evlilik Durumu, ED: Eğitim Düzeyi, G: Görev, K: Kıdem, KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDB: Sosyal Desteğe Başvurma

Tablo 3.18’de göre, araştırmada kullanılan değişkenlerle oluşturulan model psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bir başka deyişle, cinsiyet, yař, evlilik durumu, eğitim dūzeyi, gōrev, kıdem ve Stresle Başağıkma Tarzları Őlęeęi’nin alt boyutları ile oluşturulan model psikolojik dayanıklılık değişkeni ile pozitif yōnde orta dūzeyde anlamlı bir ilişki gōstermektedir ($R=0,535$, $R^2=0,286$, $p<,05$). 11 değişken birlikte, psikolojik dayanıklılık değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %29’unu ağıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) gōre, yordayıcı değişkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki gōreli Őnem sırası; kendine gūvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, eğitim dūzeyi, iyimser yaklaşım, yař, gōrev, cinsiyet, sosyal desteğe başvurma, evlilik durumu, kıdem ve boyun eğici yaklaşım olarak belirlenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuğları incelendiğinde ise, kendine gūvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu gōr÷lmektedir. Cinsiyet, yař, evlilik durumu, eğitim dūzeyi, gōrev, kıdem, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma değişkenleri psikolojik dayanıklılık üzerinde Őnemli bir etkiye sahip değild

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

4. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde yapılan araştırma doğrultusunda elde edilen bulguların araştırma amaçları çerçevesinde tartışılmıştır.

4.1. Toros Üniversitesi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Diğer Değişkenler Açısından İncelenmesi

Alanyazını incelendiğinde bazı araştırma bulguları psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı (Terzi, 2008a; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Topçu, 2015) ifade ederken bazıları da kalıtsal yolla gelen bireysel bir etken olarak ifade edilen cinsiyetin psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğuna dair sonuçlar elde etmişlerdir (Kumpfer, 1999).

Buna göre yapılan analizler sonucunda çalışanların cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlara göre sosyal yeterlik, aile uyumu, gelecek algısı ve kendilik algısı alt boyutlarındaki puanları arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bunun yanında yapısal stil ve sosyal kaynaklar alt boyutları puanları açısından anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu bağlamda yapısal stil alt boyutu açısından cinsiyet incelendiğinde erkeklerin puan ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç ise erkeklerin kendine güveni, güçlü yönleri ve öz disiplin gibi kişisel özelliklerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Fakat alanyazınında (Benard, 1991) ve Garnezy (1993) erkeklerin genelde psikolojik sıkıntılardan, felaket, ayrılık gibi durumlarda kızlardan daha çok etkilendikleri ve anne-babalarının psikopatolojisi ve yoksulluk gibi bireysel ve çevresel risk faktörlerine karşı daha savunmasız oldukları (Luthar, 1999; akt. Terzi, 2008a) belirtmişlerdir.

Bir diğer anlamlı farklılık olan alt boyut ise sosyal kaynaklardır. Bu bulgulara göre erkeklerin sosyal kaynaklardan yararlanma puan ortalamasının kadınlara göre daha düşüktür. Bu bulguyu değerlendirmek amacıyla sosyal kaynaklar kavramı irdelendiğinde sosyal destek kavramının araştırılması gerektiği ortaya çıkmıştır. Saranson'un (1981) sosyal destek tanımı ise şöyledir: 'Kişinin güvenilebileceği ilişkiler yoluyla, sosyal

kaynaklardan yararlanabilme derecesidir.’ Bu bağlamda bireyin hayatında önemli bir yeri olan ebeveyn, sevgili, eş, dost, arkadaş, aile, öğretmen, akraba, komşu, uzmanlar gibi iletişimde bulunduğu kişiler sosyal destek kaynaklarını olarak sıralanabilmektedir. Açıkça ki sosyal destek kaynaklarının bireylere farklı şekillerde yardımları dokunabilmektedir. Bunlardan bazıları ise maddi, duygusal ve zihinsel destekler olduğu söylenebilir (Terzi, 2008b).

Cinsiyetler arasında farklılık oluşturan alt boyutlar ile şu noktaya da dikkat çekilebilir. Daha çok kişisel özellikleri kapsayan yapısal stil alt boyutunda erkeklerin ve daha çok toplumsal boyutu ilgilendiren sosyal kaynaklar alt boyutunda kadınların daha yüksek puanlar alması genetik yolla gelen cinsiyetten daha çok toplumsal cinsiyet rolünün daha etkin olduğu ve bireylerin bu rolleri içselleştirmesi olarak incelenebilecek bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Ayrıca stresle baş etmek için boyun eğici ve çaresiz yaklaşıma dair davranışlarda bulunan ve sosyal destek arama yoluna başvuran kadınların, tüm toplumsal cinsiyet rollerine dair alt boyutlarda daha geleneksel tutumlara sahip oldukları görülmüştür (Yüksel, 2013).

Katılımcıların Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nde yer alan yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve gelecek algısı alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık görülmesi de kendilik alt boyutu açısından 41 ve üzeri yaş aralığının 20-30 yaş aralığına göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonucu Basım ve Çetin’in (2011b) bulgularını destekler niteliktedir. Ülker-Tümlü ve Receptoğlu’nun (2013) yaptığı çalışmada yaş grubu olarak en yüksek olan 51 ve üstü yaş grubunun psikolojik dayanıklılık düzeylerinin en yüksek düzeyde olduğunu bulgulamışlardır. Ülker-Tümlü ve Receptoğlu’nun (2013) yaptığı araştırmaya göre sebebi ise yaşça büyük olan çalışanların yıllar boyunca kazandıkları deneyim ve tecrübelerinin etkili olmasıdır. Ayrıca alanyazınında göre psikolojik dayanıklılık öğrenilebilir bir kavram olup bireylerin geliştirebileceği bir özelliktir. Bu bakımdan bireylerin yaşı arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı söylenebilir. Öte yandan bu durum zaman içinde gelişim gösterdiği yönündeki bilgiyi de destekler niteliktedir. Bu bulguyu destekler bir diğer veri ise çalışma süreleri ile ilgilidir. Katılımcıların çalışma sürelerine göre psikolojik dayanıklılıklarına bakıldığında 16 yıl ve

üzeri çalışanların hem 0-5 yıl hem 6-15 yıl arasında çalışanlara göre psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın analiz sonuçlarına göre katılımcıların evlilik durumu ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ülker-Tümlü ve Receptoğlu (2013) ve Sezgin-Nartgün ve Mor'un (2015) yaptıkları çalışmalarda da benzer sonuca ulaşılmıştır. Ancak Bozgeyikli ve Şat (2015) yaptıkları araştırmaya göre evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bekârlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Psikolojik dayanıklılık tanımlarında risk ya da sorunlu bir durumun olması önkoşuldur. Evli bireyler ev, iş, çocuk gibi sosyal kaynaklardan dolayı pek çok sorumluluk ve görev almaktadır. Bu durumda evliler açısından psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasına sebep olmuş olabilir.

Yapılan istatistiksel analizde bazı veriler açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Fakat katılımcıların psikolojik dayanıklılık ortalamalarına bakıldığında en yüksek ortalama sosyal kaynaklar, en düşük ortalama da yapısal stil alt boyutlarında olmuştur. Ortaya çıkan bu sonuca göre katılımcıların aile, arkadaş gibi toplumsal desteklerin kişisel güçlerinden daha etkin olduğu söylenebilir.

4.2. Toros Üniversitesi Çalışanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Diğer

Değişkenler Açısından İncelenmesi

Katılımcıların Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutları arasında yer alan kendine güvenli, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puanlarının cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulgulanmıştır. Bu bulgular boyun eğici yaklaşım alt boyutu dışında Güler ve Çınar'ın (2010) araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Durak ve Şahin'in (1995) çalışmasının bulgularıyla benzeşmektedir. Buna göre ise duygu odaklı etkisiz yaklaşımın kapsadığı boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlar da cinsiyetler arasında bir farklılık görülmemiştir. Bu sonucu ise kültürlerarası bir çalışma ile şöyle değerlendirmişlerdir (Şahin, Şahin ve Heppner, 1993): Türk kadınlarının probleme çözüm üretme konusundaki kontrolü daha çok kendi ellerinde olduğunu algıladıkları ve bu yüzden de problem teşkil eden durumlardan daha az kaçtıklarını gözlemlemişlerdir. Diğer

tarafından ölçeğin iyimser ve sosyal desteğe başvurma alt ölçekleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu ve her iki alt boyutta erkeklerin puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan bu araştırmanın bulguları yukarıdaki diğer araştırmaları destekler nitelikte değildir.

Stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutları arasında görülen farklılaşma cinsiyete göre gruplandırılabilir. Şöyle ki kadınlar sosyal destek arama, soruna yönelme gibi duygu odaklı başa çıkma tarzını erkeklere oranla daha sık başvurmaktadır. Ancak yürütülen bu çalışmada elde edilen sonuç alanyazınındaki bazı araştırmaları destekler nitelikte bir bulgu değildir (Durak ve Şahin, 1995; Türküm, 2002; Matud, 2004; Eschenbeck, Kohlmann ve Lohaus, 2007; Güler ve Çınar, 2010; Savcı ve Aysan, 2014). Diğer taraftan yapılan çalışmalar göstermiştir ki stres yaratan bir durumda erkeklerin savaşa ya da kaçma eğilimi içindeyken; kadınlar ise stresli durumlarda ‘yönel ve arkadaş ol’ olarak bilinen, çocuk yetiştiriciliği ve sosyal destek aramayı da kapsayan farklı bir tepki verdikleri tespit edilmiştir (Taylor ve diğerleri, 2000). Benzer bir sonucu Lazarus ve Folkman’ın (1980) destekler niteliktedir. Sosyal destek aramada ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha sık kullandıkları gözlenmiştir.

Bu araştırmanın bulguları arasında bir diğer dikkat çeken nokta ise Şahin ve Durak (1995), boyun eğici yaklaşım açısından cinsiyete göre bir farklılık tespit etmemişlerdir. Bu araştırma bulguları Şahin ve Durak’ın (1995) çalışmasını doğrular niteliktedir. Ancak Güler ve Çınar’ın (2010) araştırmasına göre erkeklerin kadınlara göre bu yaklaşıma daha sık başvurdukları görülmüştür.

Katılımcıların yaşa göre stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde probleme yönelik etkili başa çıkma tarzı olarak iyimser yaklaşımda anlamlı farklılık görülmüştür. Buna göre 31-40 yaş aralığı, 20-30 yaş aralığı göre daha iyimser olduğu görülmüştür. Elde edilen bulguya göre Sala-Razı ve diğerlerinin (2009) ve Yamaç’ın (2009) yaptıkları çalışmaları destekler bir sonuç değildir. Ancak İl, Duyan ve Tuncay’ın (2010) yaptıkları çalışmaları desteklemektedir. Palancı’ya (2000) göre iyimser kişilik özelliklerine sahip bireyler probleme yönelik başa çıkma stratejilerine daha çok kullanırken, kötümser kişilik özelliklerine sahip bireyler sorundan uzaklaşmayı sağlayan duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar. Bu bağlamda yaş arttıkça duygu odaklı veya etkisiz başa

çıkma stratejilerine başvurmanın azaldığı görülmüştür. Sonuç olarak yaşın artışı sorun odaklı başa çıkma yönelimini arttırdığı ortaya koymaktadır.

Araştırmada kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar kıdeme göre anlamlı farklılık göstermektedir. 16 yıl ve üzerinde kıdeme sahip katılımcıların diğer gruplara göre daha yüksek düzeyde probleme yönelik etkili başa çıkma stratejilerine başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre Bulut'un (2005) yaptığı çalışmayı destekler bir sonuç elde edilmiştir. 16-20 yıl çalışma süresine sahip öğretmenlerin, 6-10 yıl çalışanlara göre kendine güvenli yaklaşım tarzına daha çok başvurduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak Karadavut'un (2005) yaptığı araştırma bulguları ise, 11-20 yıl çalışan öğretmenlerin çaresiz yaklaşım tarzını daha çok başvurduklarını göstermiştir.

Araştırmaya katılan evli çalışanların bekâr çalışanlara göre stresle başa çıkma tarzı olarak çaresiz yaklaşım açısından anlamlı olarak farklılaşmak vardır. Evlilerin etkisiz baş etme yöntemi olan "çaresizlik" yaklaşımını daha fazla başvurduğu görülmüştür. Ayrıca evli katılımcıların bekarlara göre sosyal desteğe başvurma yaklaşımını daha çok kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu bulgularını Bal, Özgür ve Babacan-Gümüş'ün (2006) ve Çelik, Kelleci, Dilek ve Temel'in (2015) çalışmalarını destekler niteliktedir.

Stresle başa çıkma tarzları açısından en düşük ortalamaya duygu odaklı yaklaşımların içinde yer alan boyun eğici yaklaşım sahiptir. Bulguların analizinde etkili ve etkisiz stresle başa çıkma tarzlarının ortalamalarına bakıldığında duygu odaklı etkisiz yaklaşımın ortalaması düşük, problem odaklı etkili yaklaşımın ortalamasının yüksek olduğu görülmüştür. Problem odaklı başa çıkma tarzları daha çok kullanılmaktadır. Elde edilen bu bulgular bazı araştırma bulgularıyla tutarlıdır (Kazarian ve Martin, 2004). Ayrıca psikososyal uyum azaldıkça çaresiz ve boyun eğici yaklaşımların artmaktadır (Çelik ve diğerleri, 2015). Bu bağlamda boyun eğici yaklaşım boyutu en düşük ortalamaya sahip olması ise psikososyal uyumun yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca stresle baş etme tarzları arasında en yüksek ortalamaya etkili başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşım sahiptir. Bu durumda katılımcıların psikososyal uyum düzeyinin yüksek olmasını destekler nitelikte bir bulgudur.

4.1.3. Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki

İlişkinin İncelenmesi

Stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilere bakıldığında, etkili başa çıkma tarzları arasında yer alan kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşım arasında orta düzeyde pozitif yönde, etkisiz etkili başa çıkma tarzları arasında yer alan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular Özdemir ve diğerlerinin (2011) yaptığı araştırmayı destekler niteliktedir.

Psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında yer alan gelecek algısı kendine güvenli ve kendilik algısı alt boyutlarıyla orta düzeyde pozitif yönde, stresle duygusal odaklı etkisiz başa çıkma tarzları olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile düşük ve negatif yönde ilişkidir. Bunun yanında gelecek algısı ile iyimser yaklaşım arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Gelecek algısı ve iyimser yaklaşım pozitif yöndeki ilişki, geleceğe iyimser ve umutlu baktıkları sonucuna götürebilir. Etkili başa çıkma tarzlarının stresle başa çıkmada bireye etkisiz başa çıkma tarzlarından daha fazla yardımcı olacağından psikolojik dayanıklılığını artması akla yatkın gelmektedir. Öyle ki umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık kavramları, birbirlerinden kavramsal olarak bağımsız ve ayrılmış olmasının yanında tek bir teorik ve ölçülebilir bir yapı olan örgütsel psikolojik sermayeyi göstermektedir. Bu yapı ise bireyin durumları ya da olayları olumlu değerlendirmesinden dolayı kişisel çabaya ve azime dayalı harekete geçirilmiş bir başarıyı işaret etmektedir (Luthans ve diğerleri, 2007).

Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından olan sosyal yeterliliğin psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında olan sosyal kaynaklar, kendilik algısı ile orta düzeyde pozitif yönde, stresle etkili başa çıkma tarzları arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Alanyazınına bakıldığında sosyal desteğin olumlu etkileri üzerine araştırmacıların değişik görüşleri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları bireyin sosyal destek ağı ne kadar geniş ise stresle başa çıkma olasılığı da arttığı ifade ederken bazılarıysa sosyal desteğin gerek iç gerekse dış stres faktörlerin oluşturduğu zayıflığı azalttığını öne sürmektedirler (Yurdakul ve Girli, 1999; Coşkun ve Akkaş, 2009; Duman ve Bademli, 2013). Yapılan bu araştırmada sosyal desteğin olumlu yönünü desteklemektedir.

Psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında yer alan yapısal stil aile uyumu ile düşük, gelecek algısı ve kendilik algısı ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. İyimser ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarında düşük, kendine güvenli yaklaşım ile orta düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Bu bulgulara göre yapısal stil problem odaklı başa çıkma ile ilişkilidir. Judkins (2001) ve Terzi (2008a) de araştırmasında yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık ile probleme yönelik başa çıkma arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu göstermişlerdir. Yapılan bu çalışmada da benzer sonuç elde edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından olan sosyal kaynaklar, gelecek algısı ve kendilik algısı arasında düşük düzeyde pozitif yönde, stresle etkisiz başa çıkma tarzları arasında yer alan çaresiz yaklaşımla düşük düzeyde negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Bu bulgulara göre sosyal kaynaklar bireyin kendini çaresiz hissetmesini engellemektedir. Yapılan bazı çalışmalar sosyal desteğin stresli durumlarla başa çıkmada olumlu etkisi olduğunu bulurken Sarason (1981), Stroebe ve diğerleri (1996) gibi bazı araştırmacılar ise böyle bir etkinin olmadığını ileri sürmüşlerdir.

Sosyal kaynaklara başvurma hem psikolojik dayanıklılık hem de stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutudur. Buna göre elde edilen bulgular ve alanyazınına göre kadınların sosyal kaynaklara başvurma stresle baş etme tarzları arasında duygu odaklı başa çıkma ile de ilişkili olduğudur. Erkeklerin ise çevrelerinde meydana gelen olaylara mantık odaklı tepkiler vererek sorunlarına çözüm bulma eğilimindedir. Ayrıca erkekler duygusal davranışlardan ve yardım talebinden kaçınma eğilimleri de gözlenmiştir (Hortaçsu, 2003). Bu bağlamda Matud (2004), (Eschenbeck ve diğerleri, 2007), (Güler ve Çınar, 2010) gibi araştırmacıların elde ettiği bulguları destekler niteliktedir. Matud'un (2004) yaptığı çalışmaya göre listeledikleri 31 maddeden 14'ünde cinsiyet ve cinsiyete göre farklılıklar tespit etmişlerdir. Kadınların aile ve sağlıkla ilgili olayları erkeklerden daha sık olarak listeledikleri; erkeklerin ise ilişki, finans ve işle ilgili olayları sıraladıklarını görülmüştür. Dolayısıyla da özellikle iş ortamında çeşitli problemlerini aşabilmek için Türk toplum yapısının erkeklere atfettiği bazı özelliklerle bağlantılı olarak erkeklerin kendileri problemlerini çözme şekilleri yardım almaktan çok yardımdan kaçınma eğilimlerini göstermekte ve bu durumun zamanla sorumluluklarının artması ile psikolojik dayanıklılıklarının düşmesine neden olabilmektedir (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Bu çalışmada stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir diğer paralellik gösteren sonuç ise zamanla her iki değişkeninde geliştirilebilir olmasıdır. Şöyle ki stresle başa çıkmada kıdem arttıkça probleme yönelik etkili başa çıkma stratejileri kullanılırken psikolojik dayanıklılıkta da yaşla ve çalışma süresiyle beraber artış göstermektedir. Geliştirilebilen bir kavram doğal olarak öğretilir de olabilmektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma tarzları birbirini etkileyen iki kavramdır.

Kobasa (1979) göre psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin stresle dönüşümsel başa çıkma tarzını kullandığını belirtmiştir. Bununla beraber psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin stresli durumları ya da olayları kişisel gelişim için bir fırsata dönüştürebildiklerini ifade etmiştir.

4.1.4. Toros Üniversitesi Çalışanların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi

Regresyon analizi sonuçları; cinsiyet, yaş, evlilik durumu, eğitim düzeyi, görev, kıdem ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutları ile oluşturulan model psikolojik dayanıklılık değişkeni ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Tüm bu değişkenlerin stresle başa çıkmada kendine güvenli ve çaresiz yaklaşımların anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Yürütülen bu çalışmada cinsiyet anlamlı bir yordayıcı olmasa da Terzi'nin (2008a) yaptığı çalışmaya göre toplam grup ile kız ve erkeklerde iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenleri psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduklarını göstermektedir. Özer'e (2016) göre yordayıcı değişkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki önem sırası, çekirdek-öz değerlendirme ve baş etme stratejileri biçimindedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulguların genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Psikolojik dayanıklılık kavramı üzerine araştırma yaparken bir araştırmacının en çok zorlanacağı durum, bu kavrama yönelik genel geçer ya da herkesçe kabul edilen bir tanımının olmamasıdır. Bu durumun hem olumlu hem de olumsuz yönleri vardır. Olumlu tarafı kavramı çok yönlü tanıtmaya imkân vereceğinden belli bir sınırlılıktan kurtarır ve kavram üzerine sürekli yeni bilgiler eklenebilir. Olumsuz tarafı ise bu durumun pek çok araştırmacı tarafından yapılan pek çok tanıma götürmesi ile tanımlar arasında deyim yerindeyse kaybolmasına sebep olmaktadır. Bu da kavramın anlaşılabilir ve sınırlanabilir olmasını engellemektedir. Kavramın tanımına yönelik araştırma yaparken dikkat çekici bir tanım psikolojik dayanıklılık kavramını daha anlaşılır kılabilir. Şöyle ki bu kavrama Sosyoloji alanında topluluk dayanıklılığı kavramı ile yer almakta ve toplumların bir felaket, doğal afet ya da savaştan sonra toparlanma kabiliyetlerini açıklarken beş alt kavramdan yararlanmaktadırlar. Buna göre öznitelik (tüm toplumlarda görülme durumu), sürdürülebilirlik, uyum, uyum süreci ve kıyaslanabilirlik (A CARRI Report, 2013). Bu beş özellik bireysel psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik ortak noktaları da vurgulamasından dolayı psikoloji alanında kullanılabilir. Bu şekilde hem kapsayıcılığı hem açıklama özelliği hem de daha sınırlı bir kavram haline getirilebilir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı, psikodinamik yaklaşım tarafından az incelenen bir konudur. Bu kavram her ne kadar Freud'un yaşadığı dönemde ortaya atılmış bir kavram olmasa da daha sonra Amerika, Fransa gibi ülkelerde açılan psikanaliz okullarında da rağbet görememiştir. Ancak Freud'un biyografisine ve şu sözlerine bakıldığında psikolojik dayanıklılığı yüksek bir birey olduğu fikrini akıllara getirebilir: 'Somon balığı gibi akıntının tersine gidebilecek güce sahip olunmalı.', 'Güçsüz olduğumuz noktayı kabullenerek kendimizi güçlü kılabiliriz,'Zayıf noktalarımızdan güçlü taraflarımız

doğacaktır.’ Bu bağlamda psikodinamik yaklaşım açısından psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik bilgi sahibi olmak diğer pek çok yaklaşıma göre çok daha zordur. Çünkü psikodinamik yaklaşım ile psikolojik dayanıklılık üzerine bir araştırmaya rastlamak daha güçtür. Az yapılan araştırmalara göre genel olarak psikolojik dayanıklılık bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda çocukluk dönemi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki açıklayabilecek nitel ya da nicel araştırma yapmak kavrama yönelik olarak anlamlı bir katkısı olabilir. Şöyle ki (Campbell-Sills, Forde ve Stein; 2009) yaptıkları araştırmaya göre çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalan çocukların psikolojik dayanıklılığın yordanmasına katkıda bulunduğu gözlenmiştir. Zira psikolojik dayanıklılık özelliğinin ortaya çıkması için riskli ya da sorunlu durumların olması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık yordanabilir bir kavram olursa birçok araştırmanın yapılmasıyla risk düzeyini düşürülebilir ya da ortadan kaldırılabilir hale gelme bile bireyin psikolojik dayanıklılığı artırılarak olaylara verdiği tepki değiştirebilir, stresli olaylarla etkili bir şekilde baş edebilir hale gelebilir. Böylece bu kavramın öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğunu destekler sonucunu da pekiştirebilir.

Araştırma bulguları her ne kadar psikolojik dayanıklılık ve evlilik durumu arasında bir anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşırsa da Ülker-Tümlü ve Recepoğlu’nun (2013) yaptığı çalışmaya ise tam tersini söylemektedir. Sonuç farklılığı örneklemin büyüklüğü ile ilgili olmadığına işaret etmektedir. Çünkü bu araştırma da akademik personel sayısı 78 iken diğer araştırmanın ise 94’tür. Bu açıdan bu farklılığın sebebinin araştırılması yeni araştırmalarla ortaya konabilir.

Elde edilen bulgular arasında dikkat çeken bir diğer nokta stresle baş etme tarzları arasında bulunan çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı evli çalışanların bekâr çalışanlar göre anlamlı farklılık yaratmasıdır. Kullanılan ölçekte çaresiz yaklaşımın birkaç sorusu şöyledir: ‘Kendimi kapana sıkışmış hissedirim, benim suçum ne diye düşünürüm, hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm’ gibi sorular bekârlara göre daha yüksek puan vermişlerdir. Evli bireylerin kendilerini kapana sıkışmış ya da suçlamaya yönelik düşüncelerinin sebebi hayata bakış açıları mı, evli olmaları mı bu araştırma ile açıkça ortaya konulamamaktadır. Boylamsal bir çalışma ile bir grup insanın evlenmeden önce ve sonra stresle başa çıkma tarzlarına bakılabilir.

Bu araştırmayı yürütürken insancıl, varoluşu ya da pozitif psikoloji ekolleri kendi gerçekleştirme kavramı üzerinde dururlar. Kendi gerçekleştirme kavramı soyut bir kavramdır, ulaşılacak nihai hedef gibidir. Kendini gerçekleştirme kavramını daha somut ve ulaşılabilir yapacak ara değişken olarak psikolojik dayanıklılık kavramı üzerinde durulabilir. Zira psikolojik olarak dayanıklı bireylerin özellikleri incelendiğinde kendini gerçekleştirme potansiyeli olan bireylerin özellikleri ile benzeşmektedir.

Üniversite çalışanlarına yönelik yapılan bu araştırma da birçok araştırma sorusuna verilen cevapların analizine bakıldığında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durum örneklemenin az olmasından kaynaklanmış olabilir. Katılımı daha yüksek bir örneklem grubuyla veriler tekrar analiz edilmesi faydalı olacaktır.

Yapılan bu araştırma akademik personelin idari personele göre stresle daha etkili başa çıktığı görülmüştür. Toros niversitesinde alışan akademisyenler için hem olumlu hem de umut verici bir durumdur. Bunun yanında idari personel açısından bakıldığında durum akademisyenler kadar umut verici değildir. Bu açıdan her geçen gün büyüyen ve karmaşıklaşan örgütsel yapının stresi arttırabileceği öngörülerek, ilgililerin bu konuda aydınlatılması ve çalışanların stresle başa çıkma tarzları açısından etkili başa çıkma yöntemlerini kullanmada daha becerikli kılınması faydalı olabilir. Bu bağlamda çalışanlara yönelik olarak yapılacak forum, sempozyum, seminer, konferans gibi faaliyetlerle çalışanlara stresle başa çıkma konusunda daha etkili başa çıkma yöntemleri hakkında bilgilenererek hayatlarında uygulayabilirler.

KAYNAKLAR

- A Community and Regional Resilience Institute (CARRI) Report, (2013). Definitions of Community Resilience: An Analysis, 2-14.
- Achour, M., Grine, F., and Mohd Nor, M. (2015). Work-family Conflict and Coping Strategies: Qualitative Study of Muslim Female Academicians in Malaysia. *Mental Health, Religion and Culture*, 1002-1014.
- Adler, A. (1956). *Superiority and Social Interest*. New York, NY: W.W. Norton & Co., 135.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği' nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Aslan, Ş. ve Güzel, Ş. (2018). Duygusal Zeka, Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma, İyileşme ve Duygusal Tükenme İlişkileri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 16(31), 59-82.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J., and Nolen-Koeksema, S. (1999). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Y. Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınları, 500-505.
- Atatürk, M.K. (2006). *Nutuk* (Ed. A. Çetintürk). İstanbul: Kare Yayınları, 337.
- Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bal, Ö., Özgür, G. ve Babacan-Gümüş, A. (2006). Obez Bireylerin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10 (3), 20-28.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi; 42, 69, 304, 307.
- Baron, R.A., and Greenberg, J. (2003). *Behavior in Organizations: Understanding and Managing the Human Side of Work*, New Jersey: Prentice Hall, 43.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011a). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114. [yetiskinler-icin-psikolojik-dayaniklilik-olcegi-toad.pdf](#)
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011b). Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü. "İş, Güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 13(3), 79-94.
- Basım, N., Çetin, F. ve Yeloğlu, H. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.

- Baykal-Özalp, Y. (2014). Öğretim Elemanlarında İş Stresine Neden Olan Örgütsel Etmenler ve Öğretim Elemanlarının Örgütsel Stresle Baş Etme Stratejileri. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Beardslee, W.R. ve Podorefsky, M.A. (1988). Resilient Adolescents Whose Parents Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Self-understanding and Relationships. *American Journal of Psychiatry*, 145, 63-69.
- Beauvais, F. ve Qetting, E. R. (1999). Drug Use, Resilience, and the Myth of the Golden Child. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (Eds. M. D. Glantz and J. L. Johnson). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 229-249.
- Begun, A.L. (1993). Human Behavior, and the Social Environment: The Vulnerability, Risk, and Resilience Model. *Journal of Social Work Education*, 29(1), 26-35.
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community. Portland, Oregon, Western Center for Drug-free Schools and Communities, 5-32.
- Bonano, G. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? *The American Psychological Association*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G., Papa, A., and O' Neill, K. (2001). Loss and Human Resilience. *Applied and Preventive Psychology*, 10(3), 193-206.
- Bonanno, G A., Galea, S. Bucciarelli, A. , Vlahov, D. (2007). What Predicts Psychological Resilience after Disaster? The role of Demographics, Resources, and Life Stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682
- Bilgin-Aksu, M. (1998). Fırat Üniversitesi Akademik Personelinin İş Stresi, Gerilim ve Başa Çıkma Düzeyleri. *Eğitim ve Bilim/Education and Science*, 22 (107), 8 -14.
- Bullough, A., Renko, M., and Myatt, T. (2014). Danger Zone Entrepreneurs: The Importance of Resilience and Selfefficacy for Entrepreneurial Intentions. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 38(3), 473-499.
- Bozgeyikli, H. ve Şat, A. (2015). Öğretmenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Özel Okul Örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3 (5), 172-191.
- Bulut, N. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 467- 478.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E.,Akgün, ÖE., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (19. Baskı). Ankara: Pegem Akademi, 14-15.

- Caffo, E. and Belaise, C. (2003). Psychological Aspects of Traumatic Injury in Children and Adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*,12, 493-535.
- Cam, E. (2004). Çalışma Yaşamında Stres ve Kamu Kesiminde Kadın Çalışanlar. *Journal of Human Sciences*, 1(1), 1-10.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., and Stein, M. B. (2006). Relationship of Resilience to Personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., and Stein, M. B. (2009), Demographic and Childhood Environmental Predictors of Resilience in a Community Sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007-1012. doi:10.1016/j.jpsychires.2009.01.013.
- Canpolat, Ö. (2006). Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres ile Baş Etmede Etkinliği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Ceylan, M. (2014). Bugünün Zail Olan İnsanı ve bir Sanat Dili olarak Pozitif Psikoloji. *Psikohayat-Üsküdar Üniversitesi*, 20-21.
- Chandler, L.A., and Shermis, M.D. (1985). Assessing Behavioral Responses to Stress. *Educational and Psychological Measurement*, 45 (4), 825-844.
- Chen, T.H., Lu, R.B., Chang, A.J., Chu, D.M., and Chou, K.R. (2006). The Evaluation of Cognitive-behavioral Group Therapy on Patient Depression and Self-esteem. *Arch Psychiatr Nurs*, 20(1), 3-11.
- Chen, K., Yang, C. and Chiang, H. (2018). Model of Coping Strategies, Resilience, Psychological Well-being, and Perceived Health among Military Personnel. *Journal of Medical Sciences*, 38(2), 73-80.
- Coholic, D. (2011). Exploring the Feasibility and Benefits of Arts-Based Mindfulness-Based Practices with Young People in Need: Aiming to Improve Aspects of Self-Awareness and Resilience. *Child Youth Care Forum*, 40(4), 303-317. doi: 10.1007/s10566-010-9139-x
- Compas, B. E., (1987). Coping with Stress during Childhood and Adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.
- Connor, K. M., and Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) [abstract]. *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Kefad)*, 10(1), 213-227.

- Crowley, B.J., Hayslip, B.J., and Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248.
- Cüceloğlu, D. (2006). İnsan ve Davranışı (15 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi, 325.
- Çam, O. ve Büyükbayram, A. (2015). Hemşirelerde Duygusal Zekâ ve Psikolojik Dayanıklılık Artışının Yansımaları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(3), 130-136.
- Çelik S., Kelleci M.K., Dilek A. ve Temel E. (2015). Tip 1 Diyabetli Genç Yetişkinlerin Hastalığa Psikososyal Uyumluluğu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 23(2). 105-115.
- Çetinaslan-Arıkan, S. ve Çalışkan, S. C. (2015). İş-aile Çatışmasının Öteki Yüzü: İş-aile Zenginleşmesi ve Psikolojik Yılmazlık, Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doymumu Değişkenleri ile Etkileşimi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(4), 103-120.
- Çetinkaya- Duman, Z. ve Bademli, K. (2013). Kronik Psikiyatri Hastalarının Aileleri: Sistematik Bir İnceleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(1), 78-94.
- Çetrez-İşcan, G. ve Malkoç, A. (2017). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Umud Düzeylerinin Başa Çıkma Yeterliği ve Yılmazlık Açısından İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 121-142.
- Çınar, İ. (2008). Üniversite ve Bazı Sorunları. *Eğitim Dergisi*, 18.
- DeFrank, R., and Ivancevich, J.M. (1998). Stres on the Job: An Executive Update. *Academy of Management Executive*, 12(3), 55-66.
- Dreikurs, D.C., and Dinkmeyer, R. (2000). Encouraging Children to Learn. New York: Brunner - Routledge, 32.
- Dunst, C. J., Trivette, C. M., and Cross, A. H. (1986). Mediating Influences of Social Support: Personal, Family, and Child Outcomes. *American Journal of Mental Deficiency*, 90(4), 403-417.
- Eğın, A. (2015). Çalışma Hayatında İş Stresi ve Tükenmişlik. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Eid, J., Brevik, J. I., Hystad, S. W. and Bartone, P. T. (2012). Psychological hardiness and coping style as risk/resilience factors for alcohol abuse. *Military Medicine*, 177, 517-524.
- Ellis, A. (1985). Overcoming Resistance: Rational Emotive Therapy with Difficult Clients. New York: Springer Publishing Company, 139.

- Ellis, A., and DiGiuseppe, R. (1993). Appropriate and Inappropriate Emotions in Rational Emotive Therapy: A response to Craemer and Fong. *Cognitive Therapy and Research*, 17(5), 471-477.
- Eisold, B.K. (2005). Notes on Lifelong Resilience, *Psychoanalytic Psychology*, 22(3): 411-426.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık). Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Eraslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erdal, M.B., (2009). İşletmelerde Stres Kaynakları Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Erden, S. ve Akça-Koca, D. (2018). Bilişsel Davranışçı Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılığına ve Mizah Düzeyine Etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 61-72.
- Erdoğan, E. (2015). Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örnekleme. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 223-246.
- Eren- Gümüştekin, G. ve Öztemiz, B.A. (2009). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1), 271-288.
- Ergün-Başak, B. ve Ceyhan, E. (2011). Psikolojik Danışma İlişkisinde Adler Yaklaşımına göre Cesaretlendirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 92-101.
- Ergüner-Tekinalp, B. (2016). Adleryan Kuramın Pozitif Psikoloji Bağlamında Değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 34-49.
- Ergüner -Tekinalp, B., and Terzi, Ş. (2014). Coping, Social Interest and Psychological Birth Order as Predictors of Resilience in Turkey. *Applied Research in Quality Life*, 9(4), 1-16.
- Erkmen, T. ve Esen, E. (2012). Psikolojik Sermaye Konusunda 2003-2011 Yıllarında Yapılan Çalışmaların Kategorik olarak İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 89-103.
- Erkuş, A. ve Afacan-Fındıklı, M. (2013). Psikolojik Sermayenin İş Tatmini, İş Performansı ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik bir Araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 42(2), 302-318.
- Eroğlu, E. (2004). Yükseköğretimde Hizmet Kalitesi. Ankara: Nobel Yayınevi, 116.

- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Ersezgin, R. (2018). Algılanan İş Stresi ile Tükenmişlik Düzeyi ve Ruh Sağlığı Profiline İlişkisi: Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Öz-duyarlılığının Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, İzmir.
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C.-W., and Lohaus, A. (2007). Gender Differences in Coping Strategies in Children and Adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28(1), 18-26. <http://dx.doi.org/10.1027/1614-0001.28.1.18>
- Fergus S., and Zimmerman M.A. (2005). Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health* 26(1), 399-419.
- Florian, V., Mikulincer, M. and Taubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health during a Stressful Real Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 687-695.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. and Target, M. (1994). The Emmanuel Miller Memorial Lecture 1992: The theory and practice of resilience, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2): 231-257.
- Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH, and Martinussen M. (2003). A new Rating Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12 (2), 65-76.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J.H., and Hjemdal, O., (2005). Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Foulquie, P. (1991). Varoluşçuluk (Çev. Y. Sahan). İstanbul: İletişim Yayınları, 29.
- Folkman, R. L. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 8, 12,36.
- Fraser, M. W., and Jenson, J. M. (2006). *Social policy for children and families: A risk and resilience perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fraser, M. W., Kirby, L. D., and Smokowski, P. R. (2004). Risk and Resilience in Childhood. In M.W Fraser (Ed.), *Risk and Resilience in Childhood: An Ecological Perspective* (2nd ed.) Washington, DC: NASW Press, 13-66.
- Fraser, M. W., and Terzian, M. A. (2005). Risk and Resilience in Child Development: Practice Principles and Strategies. In Malloni G.P. and McCartt-Hess, P. (Eds.). *Handbook of Children, Youth, and Family Services: Practice, Policies, and Programs*. New York: Columbia University Press, 55-71.

- Freidman, H., and Robbins, B. (2012). The Negative Shadow Cast by Positive Psychology: Contrasting Views and Implications of Humanistic and Positive Psychology on resiliency. *The Humanistic Psychologist*, 40(1), 87-102.
- Fusco, P. S. (1994). Hardiness, coping style, and burnout: relationships in female hospital Nurses. *Dissertation Abstracts International*. Doctora's Thesis, University of North Texas, Microfilms.
- Garmezy, N. (1987). Stress, Competence, and Development: Continuities in the Study of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable to Psychopathology and the Search for Stress-resistant Children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (2), 159-174.
- Garmezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Garmezy, N., Masten, A.S., and Tellegen, A., (1984). The Study of Stress and Competence in Children: A Building Block for Developmental Psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97-111
- Gelman, D. (1991). The Miracle of Resiliency. *Newsweek*, 117 (26), 44.
- Genç, A. (2014). Psikolojik Dayanıklılığın Örgütsel Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetinde Etkisi: Görgül bir Araştırma. Yüksek lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Gerrig, R., and Zimbardo, P. (2014). Psikoloji ve Yaşam: Psikolojiye Giriş (Çev. G.Sart) İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık; 2,379,382,383,387,388.
- Greenberg, S.F. (1984). *Stress and the Helping Professions*. Baltimore: Paul H. B. Publishing Co.
- Gilchrist, L. D., Schinke, S. P., and Maxwell, J. S. (1987). Life Skills Conseling for Preventing Problems in Adolescence. *Journal of Social Service Research*, 10 (2/3/4), 73-84.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler üzerinde bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goldstein, S., and Brooks, R.B. (2012). *Handbook of Resilience in Children* (2. Ed.). London: Springer, 4-9.
- Gök, S. (2009). Çalışma Yaşamının Önemli Bir Sorunu: Örgütsel Stres. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 27(2),429-448.
- Gökçe, B. (1993). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Güçlülük ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, İzmir.

- Göksel, A. ve Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 315-343.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 21(1), 91-109.
- Güleç, C. (2016). Pozitif Ruh Sağlığı (3. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi; 18,19, 31, 69.
- Güler, Ö. ve Çınar, S. (2010). Hemşirelik Öğrencilerinin Algıladıkları Stresörler ve Kullandıkları Başetme Yöntemlerinin Belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı*, 253-261.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2):45-74.
- Haase, J. E. (2004). The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(5), 289-299.
- Hao, S.W., Hong, W., Xu, H.H., Zhou, L.L., and Xie, Z.Y. (2015) Relationship between Resilience, Stress and Burnout among Civil Servants in Beijing, China: Mediating and Moderating Effect Analysis. *Personality and Individual Differences*, 83, 65-71. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.048>
- Hawley, D., and DeHaan, L. (1996). Towards a definition of family resilience: Integrating individual and family perspectives. *Family Process*, 35, 283-298.
- Hayward, M. L. A., Forster, W. R., Sarasvathy, S. D., and Fredrickson, B. L. (2010). Beyond Hubris: How Highly Confident Entrepreneurs Rebound to Venture Again. *Journal of Business Venturing*, 25(6), 569-578.
- Henderson, N. and Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in Schools: Making it Happen for Students and Educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc., 2,3,30-35.
- Holt, P., Fine, M. J., and Tollefson, N. (1987). Mediating Stress: Survival of the Hardy. *Psychology in the Schools*, 24(1), 51-58.
- Hortaçsu, N. (2003). *Çocuklukta İlişkiler: Ana Baba, Kardeş ve Arkadaşlar* (1. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- İl, S., Duyan, V. ve Tuncay, T. (2010). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Sosyo-demografik Özellikleri, Bazı Sorunları ve Stresle Baş Etme Tarzları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(2), 19-30.
- Jena, S. P. K. (2008). *Behaviour Therapy: Techniques, Research and Applications*. New Delhi: Sage, 146.

- Jones, J. (2007). *Health Psychology* (4. b.). New York: Open University Press, 256.
- Judkins, S.K. (2001). *Hardiness, Stress, and Coping Strategies among Mid-level Nurse Managers: Implications for Continuing Higher Education*. Doctora's Thesis, University of North Texas, USA.
- Judkins, S. K., and Furlow, L. (2003). *Creating a Hardy Work Environment: Can Organizational Policies Help?* *Texas Journal of Rural Health*, 21(4), 11-17.
- Joslyn, E. (2015). *Childhood in Resilience: Perspective, Promise & Practice*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 22.
- Kaba, İ. ve Keklik, İ. (2016). *Öğrencilerin Üniversiteye Uyumlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Belirtiler*. *Hacettepe Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 98-113.
- Kamya, H. (2000). *Hardiness and Spiritual Wellbeing Among Social Work Students*. *Journal of Social Work Education*, 36 (2), 231-241.
- Kaner, S. ve Bayraklı, H. (2010). *Aile-Yılmazlık Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliği ve Güvenirliği*. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi*, 11(2), 47-62.
- Karadavut, Y. (2005). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (24. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 77.
- Karataş, R. (2016). *Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kararımak, Ö. (2006). *Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142.
- Kararımak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2008). *Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 1(3). ISSN 1302-1370. Erişim Adresi: <<http://www.pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/251>>
- Katino, M., and Lewis, R. (2010). *Resilience and Coping: Implications for Gifted Children and Youth at Risk*. *Roeper Review*, 27(4), 200-205.

- Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan Psikolojisi Açısından Psikolojik Dayanıklılık. HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 7(17), 55-77.
- Kazarian, S. S., and Martin, R. A. (2004). Humor Styles, Personality, and Well-being among Lebanese University Students. European Journal of Personality, 18, 209-219.
- Keskinkılıç- Kara, S. (2017). Üniversitelerde Unvan Ayrımcılığı. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(1), 85-101.
- Kirby, L. D., and Fraser, M. W. (1997). Risk and Resilience in Childhood. (Eds. M. Fraser), Risk and Resilience in Childhood. Washington, DC: NASW Press, 10-33.
- Kreitner, R., and Kinicki, A. (1989). Organizational Behavior (Ninth Edition). New York: McGraw-Hill Irwin, 90-114.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11.
- Kobasa, S. (1982). Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers. Journal of Personality and Social Psychology, 42 (4), 707-717.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., and Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology, 42(1), 168-177.
- Koelen, M. and Lindström, B. (2005). Making Healthy Choices Easy Choices: The Role of Empowerment. European Journal of Clinical Nutrition, 59(1), 10-16.
- Khoshaba, D.M., and Maddi, S.R., (1999). Early Experiences in Hardness Development. Consulting Psychology Journal Practice and Research, 51 (2), 106-116.
- Korkmaz, M., Germir, H., Şahbudak, E., Şen, E., Gürkan, A. ve Kuzucuoğlu, A. H. (2015). Stres-Performans- Verimlilik. İstanbul: Çatı Kitapları, 25, 45-62.
- Korkut, H. (2001). Sorgulanan Yüksek Öğretim. Ankara: Nobel Yayınları.
- Köknel, Ö. (1988). Stres. İstanbul: Milliyet, 8-9.
- Köktaş, G. ve Karacaoğlu, K. (2016). Psikolojik Dayanıklılık ve İyi Olma İlişkisinde İyimsizliğin Aracı Rolü: Hastane Çalışanları Üzerine bir Araştırma. İş ve İnsan Dergisi, 3(2), 119-127. doi:10.18394/iid.20391
- Kumpfer, K. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In M.D. Glantz and J. Johnson (Eds.). Resilience and Development:

Positive Life Adaptations. New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers, 179-224.

Kundak, S. (2017). Dirençliliğin Temelleri. *Journal of Resilience*, 1(1), 55-69.

Kurt, T. (2013). Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Yılmazlık, Benlik Saygısı, Başa Çıkma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yılmazlığın Aracı Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Küçüktatlıdil, S. (2016). Sigorta Sektöründe Çalışan Kişilerin Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başetme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

LaFromboise, T. D., Hoyt, D. R., Oliver, L. V., and Whitebeck, L. B. (2006). Family, Community and Social Influences on Resilience Among American Indian Adolescents in the Upper Midwest. *Journal of Community Psychology*, 34 (2), 193 – 209.

Lambert, C. E., Lambert, V. A., and Yamase, H. (2003). Psychological Hardiness, Workplace Stress and Related Stress Reduction Strategies. *Nurs Health Science*, 5(2), 181-184.

Lazarus, R.S. (1991). Progress on a Cognitive-motivational-relational Theory of Emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.

Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company, 16.

Lazarus, R.S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Chancing Outlooks, *Annual Review Psychology* 44, 1-21.

Lazarus, R.S., and Folkman, S., (1980). An analysis of Coping in a Middle-aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-231.

Lazarus, R.S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing, 21,141.

Lazarus, R.S., and Folkman, S. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.

Lazarus, R.S. and Launier, R. (1978). Stress Related Transactions Between Person and Environment (Eds: L.A. Pervin ve M. Lewis). *Internal and External Determinants of Behavior*, New York: Plenum, 287-327.

Leak, G. K., and Leak, K. C. (2006). Adlerian Social Interest and Positive Psychology: A Conceptual and Empirical Integration. *Journal of Individual Psychology*, 62(3), 207-223.

- Lewis, S., Bonner, P., Campbell, M., Cooper, C., and Willard, A. (1994). Personality, Stress, Coping, and Sense of Coherence among Nephrology Nurses in Dialysis Settings. *Anna Journal*, 21(6), 325-336.
- Luthans, F., (2002). The Need and Meaning of Positive Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695-706.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge: The Press Syndicate of the University of Cambridge, USA. 364-391.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. In D. Cicchetti and D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc., 739-795.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., and Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthans, F., Avolio, B.J., Walumbwa, F.O., and Weixing, L. (2005). The Psychological Capital of Chinese Workers: Exploring the Relationship with Performance. *Management and Organization Review*, 1(2), 249-271.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R., and Lester, P. B. (2006). Developing the Psychological Capital of Resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 25-44.
- Maddi, S. R., and Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. New York: Amacom, American Management Association, 4(1), 64-68.
- Marsh, H. W., and Hattie, J. (2002). The Relation between Research Productivity and Teaching Effectiveness: Complementary, Antagonistic, or Independent Constructs? *The Journal of Higher Education*, 73(5), 603-641.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd Ed.). Harper and Row Publishers, 149.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychological Association*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Best, K. M., and Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.

- Masten, A. S., and Coatsworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Successful Children. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Masten A., and Garmezy N. (1985). Risk, Vulnerability, and Protective Factors in Developmental Psychopathology. In: B. Lahey, A. Kazdin (Eds). *Advances in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum Press, 1-52.
- Masten, A.S., and Reed, M.G.J., (2002). Resilience in Development (Eds: C.R. Snyder, and S.J. Lopez). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 74-88.
- Matud, M.P. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Styles [Abstract]. *Personality and Individual Differences* 37(7), 1401-1415.
- Metin, M. (2014). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık, 79.
- Nasvytienė, D., Lazdauskas, T., and Leonavičienė, T. (2012). Child's Resilience in Face of Maltreatment: A Meta-analysis of Empirical Studies. *Psichologija/Psychology*, 46, 7-26.
- Noda, T., Takahashi, Y., and Murai, T. (2018). Coping Mediates the Association between Empathy and Psychological Distress among Japanese Workers. *Personality and Individuals Differences*, (124), 178-183.
- Olpin, M., and Hesson, M. (2015). *Stress Management for Life: A Research-based Experiential Approach* (4th Ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning, 3.
- Olsson, C.A., Bond, L., Burns, J.M., Vella-Brodrick, D.A., and Sawyer, S.M. (2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *Journal of Adolescence*, 26 (1), 1- 11.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir Kişilik Özelliği olarak Yılmazlık (Resiliency). I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu, Ankara, 29-30 Mart 2001.
- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16 (3), 82-89.
- Özcan, B. (2005). Anne-babaları Boşanmış ve Anne-babaları birlikte olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Karşılaştırması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, M. ve Reçepoğlu, E. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(3), 405-428.
- Özen, H. Ö. (2011). *Üniversite ve Devlet Hastanelerinde Çalışan Hemşirelerin Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması: Zonguldak Örneği*. Doktora Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak.

- Özer, E. (2016). Temel Benlik Değerlendirmesi, Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Sağlık [abstract]. *Journal of Turkish Studies*, 11(14), 587-606.
- Özer, E.J., Best, S.R., Lipsey, T. L., and Weiss, D.S. (2003). Predictors of Posttraumatic Stress Disorder and Symptoms in Adults: A Meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129, 52-73.
- Palancı, M. (2000). Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı olarak Farklılaşan Stresle Başetme Davranışları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Pariante, C., and Lapiz-Bluhm, M. (2014). *Behavioral Neurobiology of Stress-related Disorders*. New York: Springer, 297.
- Pearlin L. and Schooler C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 19 (1), 2-21.
- Pelteck, O. (1954). *Existansiyalizm Üzerine*. İstanbul: Kültür Dünyası, 20-21.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 28.
- Pietrzak, R.H., Goldstein, M.B., Malley, J.C., Rivers, A.J., Johnson, D.C., and Southwick, S.M. (2010). Risk and Protective Factors Associated with Suicidal Ideation in Veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Journal of Affective Disorders*, 123(1-3), 102-107.
- Pistrang, N., Barker, C., and Rutter, C. (1997). Social Support as Conversation: Analysing Breast Cancer Patients' Interactions with their Partners. *Social Science & Medicine*, 45(5), 773-782.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 481.
- Philippe, F.L., Laventure, S., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S., and Levesque, N. (2011). Ego-resiliency as a Mediator between Childhood Trauma and Psychological Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 583-598.
- Polatçı, S. (2014). Psikolojik Sermayenin Görev ve Bağlamsal Performans Üzerindeki Etkileri: Polis Teşkilatında Bir Araştırma. 14 (1), *Ege Akademik Bakış*, 14(1), 115-124.
- Polatçı, S., Irk, E., Gültekin, Z. ve Sobacı, F. (2017). Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler mi? Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (29), 553-578.
- Rees, E.F. (2000). Resiliency Programming for Adult Offenders in Georgia, *Education and Urban Society*, 32(2), 256.

- Rice, V. H. (2012). *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice* (2.Ed.). California, ABD: Sage Publications, 5.
- Rigsby, L. C. (1994). *The Americanization of Resilience: Deconstructing Research Practice. Educational Resilience in Inner-city America: Challenges and Prospects.* NewYork: Lawrence Erlbaum Associates, Inc, 85-94.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory.* London: Constable,487.
- Roskies, E. (1994). *Stresle Başa Çıkmada Kendimizle Olumlu Diyalog* (Çev. N. H. Şahin), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 23-26.
- Rossi, N. E., Bisconti, T. L., and Bergeman, C. S. (2007). *The Role of Dispositional Resilience in Regaining Life Satisfaction After the Loss of a Spouse.* *Death Studies*, 31(10), 863-883.
- Rutter, M. (1993). *Resilience: Some Conceptual Considerations.* *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626-631.
- Rutter, M. (2013). *Annual Research Review: Resilience-clinical Implications.* *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-487.
- Sala- Razi, G., Kuzu, A., Yıldız, A.N., Ocakcı, A.F. ve Çamkuşu-Arifoğlu, B. (2009). *Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme.* *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 17-26.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle ile Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki.* *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014 (3), 44-56.
- Sarason, I. G. (1981). *Test Anxiety, Stress, and Social Support.* *Journal of Personality*, 49(1), 101-114.
- Sartre, J. P. (2005). *Varoluşçuluk* (Çev. A. Bezirci). İstanbul: Say Yayınları, 54.
- Sayar, K. ve Dinç, M. (2013). *Psikolojiye Giriş* (4. b.). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 16-106.
- Seligman, M.E.P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction.* American Psychological Association, 5-14.
- Sezgin, F. (2012). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi.* *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sezgin-Nartgün, Ş. ve Mor, K.D. (2015). *Öğretmenlerin Görüşlerine Göre Etik Liderlik ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi.* *Abant İzzet Baysal Üniversitesi (AİBÜ) Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 15 (2), 269-290.

- Shoss, M. K., Jiang, L., Probst, T. M. (2018). Bending Without Breaking: A Two-study Examination of Employee Resilience in the Face of Job Insecurity [abstract]. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 112-126.
- Smith J, and Prior M. (1994). Temperament and Stress Resilience in School-age Children: A within Families Study. *J Am Acad Child Adolescent Psychiatry*, 34(2), 168-179.
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., and Steinhardt, M. (2000). The Relationship of Hardiness, Coping Strategies, and Perceived Stress to Symptoms of Illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23 (3), 311-328.
- Sutcliffe, K.M., and Vogus, T.J. (2003). Organizing for Resilience (Eds. K.S., Cameron, J.E. Dutton, and R.E., Quinn) *Positive Organizational Scholarship: Foundations of a New Discipline*. San Francisco: Berrett-Khoeler, 94-110.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G. and Schut, H. (1996). The Role of Loneliness and Social Support in Adjustment to Loss: A Test of Attachment Versus Stress Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249.
- Snyder, C. R. (1999). Coping Where Are You Going? In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The Psychology of What Works*. New York: Oxford University Press, 325-333.
- Stone, A. A., and Neale, J. M. (1984). New Measure of Daily Coping: Development and Preliminary Results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 892-906.
- Şahin, N. (1994). *Stresle Başa Çıkma*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56-73.
- Şahin, N., Şahin, N. H., and Heppner, P. P. (1993). Psychometric Properties of the Problem Solving Inventory in a Group of Turkish University Students. *Cognitive Therapy and Research*, 4 (17), 379-396.
- Şavur, E. (2012). İnsani Yardım Çalışanlarının Yardım Arama Davranışına İlişkin bir İnceleme: Psikolojik Belirtiler, Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Algısı. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tarter, R. E., and Vanyukov, M. (2002). Re-visiting the Validity of the Construct of Resilience. *Resilience and Development. Longitudinal Research in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary Series* (Eds. M.D. Glantz, and J.L. Johnson). Boston: Springer, MA, 85-100.
- Taylor, S. E. (2018), *Health Psychology*, McGraw-Hills Education (10. Ed.), 115,127.
- Taylor, S. E., Klein, I. C., Lewis, B. P., Gurung, R. A. R., and Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend and Befriend, not Fight-or-flight. *Psychological Review*, 107, 411-439.

- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008a). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education)*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. (2008b). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29(3), 1-11.
- Topf, van Servellen, and Leake (1994). Personality Hardiness, Work-related Stress, and Health in Hospital Nurses. *Hospital Topics*, 72(2).34-39.
- Topçu, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Tugade, M.M., and Fredrickson, B.L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320-333.
- Tusaie, K., and Dyer, J. (2004). Resilience: a Historical Review of The Construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-8.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (18), 25-34.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Baş Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58-75.
- Ülker-Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Ümnet, D. (2017). Genel Psikolojik Sağlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumunun Aracı Rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 159-175.
- Ünütvar, A. (2012). Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Vogt, S. D., Rizvi, S. L., Shipherd, J. C., and Resick, P. A. (2008). Longitudinal Investigation of Reciprocal Relationship between Stress Reactions and Hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(1), 61-73.

- Wayne, W., Dunn, D.S., and Hammer, Y.S. (2016). *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century* (12th Ed.). Boston: Cengage Learning, 95.
- Watts, R. E. (2003). Adlerian Therapy as a Relational Constructivist Approach. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 11, 139-147.
- Werner E.E. (2000). Protective Factors and Individual Resilience (2nd Ed.) (Eds. J.P., Shonkoff, and S.J., Meisels). *Handbook of Early Childhood Intervention*. New York: Cambridge,115–132.
- Werner, E. E. (1995). Resilience and Development. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (3), 81-85.
- Werner, E.E. (2005). Resilience and Recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study. *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health Summer 2005*, 19(1), 11-14.
- Westman, M. (1990). The Relationship between Stress and Performance: The Moderating Effect of Hardiness. *Human Performance*, 3(3), 141-155.
- Wiebe, D. (1991). Hardiness and Stres Moderation: A Test of Proposed Mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (1), 89-99.
- Windle, M. (1999). Critical Conceptual and Measurement Issues in the Study of Resilience (Eds. M.D. Glantz, and J.L. Johnson). *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, New York: Kluwer Academic/Plenum, 161-176.
- Winkler, A. (2014). Resilience as Reflexivity: A New Understanding for Work with Looked-after Children. *Journal of Social Work Practice*, 28 (4), 461-478.
- Woodard, C. R. (2004). Hardiness and the Concept of Courage. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56(3), 173-185.
- Wright, M., Masten, A., and Narayan, A. (2013). Resilience Process in Development: Five Waves of Research on Positive Adaptiton in the Context of Adversity. (Eds. S. Goldstein, and R.B. Brooks). *Handbook of Resilience in Children*. New York: Springer Science + Business Media, 15-33.
- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya*.
- Yang, J., Milliren A., and Blagen, M. (2010). *The Psychology of Courage: An Adlerian Handbook for Healthy Social Living*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 31.
- Yates, T., Tyrell, F., and Masten, A. (2014). Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology From Individuals to Societies, 777.

- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yıldırım, M., and Belen, H. (2018). Fear of Happiness Predicts Subjective and Psychological Well-Being above the Behavioral Inhibition System (BIS) and Behavioral Activation System (BAS) Model of Personality. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2(1), 1-20.
- Yılmaz-Börekçi, D. ve Gerçek, M. (2017). "Resilience" Kavramının Sosyal Bilimlerde Türkçe Kullanımları Bağlamında Değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30, 41-51.
- Yöndem, Z. ve Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Baş Etme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (45), 53-62.
- Yurdakul, A. ve Girli, A. (1999). Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Sosyal Destek Örüntüleri ve Bunun Psikolojik Sağlık ile İlişkisi. *İlkışık Dergisi*, 1-5.
- Yüksel, Ö. (2013). Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Stresle Baş Etme Biçimleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Rollerini. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Zolkoski, S. M. and Bullock, L. M. (2012). Resilience in Children and Youth: A Review. *Children and Youth Services Review*, 34, 2295-2303.

İNTERNET KAYNAKLARI

Weiss, J. (2017). www.theanxietydocseattle.com. 28 Mayıs 2018 tarihinde <https://www.theanxietydocseattle.com/category/blog/> adresinden alındı.

EKLER

Ek - 1 Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklık Ölçeği

Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklık 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-üyeleriyle
7. Kişisel problemlerimi ...	
Çözmem	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi. ...	
Nasıl başaracağımı bilirim	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	
Önemli değildir	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	
Çok mutlu	Çok mutsuz
12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim ...	
Olduğuna çok inanırım	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	
Ümit verici	Belirsiz
15. Şu konuda 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

Ek - 2 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu anket, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntıları ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyiniz.

%0 %30 %70 %100

	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem				
2. İyimser olmaya çalışırım				
3. Bir mucize olmasını beklerim				
4. Olayı büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
6. Sakin kafayla düşünmeye öfkelenmemeye çalışırım				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim				
8. Olayın değerlendirilmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele gücünü kendimde bulurum				
11. Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13. İş olacağına varır diye düşünürüm				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım				
15. Problem çözümü için adak adarım				
16. Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18. Olaydan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım				
20. Problemi adım adım çözmeye çalışırım				
21. Mücadeleden vazgeçerim				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24. Olanlar karşısında " kaderim buymuş derim"				
25. " Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim				
27. " Benim suçum ne ?" diye düşünürüm				
28. " Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

Ek - 3 Kişisel Bilgi Formu

Toros Üniversitesi psikoloji bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Toros Üniversitesi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkiyi incelediğim bir tez araştırması yürütüyorum. Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıttıcı bilgileri vermeden formda yer alan tüm sorulara doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanızı önemle rica ederim.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Çilen DEMİR

1. Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

2. Yaş aralığınız

20-25 () 26-30 () 31-35 () 36-40 () 41-45 () 46-50 () 51-55 () 55+()

3. Evlilik durumunuz

Bekâr () Evli ()

4. Çocuğunuz var mı?

Evet () Hayır ()

5. Evet ise sayısı

6. Eğitim düzeyiniz

İlköğretim () Lise () Önlisans () Lisans () Lisansüstü () Doktora ()

7. Toros Üniversitesi'ndeki göreviniz

Akademik Personel () İdari Personel ()

8. Akademik personel iseniz unvanınız

9. Çalışma hayatınız toplam kaç yıl

0-5 () 6-10 () 11-15 () 16-20 () 21-25 () 26+ ()

10. Gelir durumunuzu kendinize göre değerlendirir misiniz?

Çok iyi () İyi () Orta () Kötü () Çok kötü ()

Ek - 4 Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İzin Belgelesi

EK - 4 Çilen Demir <cilendemir@gmail.com>
Alici: "Doç"

28 Kas 2017 Sal 12:46 ☆ ↩ ⋮

Çok teşekkür ederim hocam 🙏🙏 elbette paylaşırm. Bir de Nejat hoca " Başka sorun olursa Fatih Bey'e danışabilirsiniz" dedi. Ölçekle ilgili sorum olursa dönebilir miyim?
iPhone'umdan gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: Fatih Çetin <fchetin@ohu.edu.tr>
Tarih: 28 Kasım 2017 11:29:28 GMT+3
Kime: Çilen Demir <cilendemir@gmail.com>
Konu: Ynt: Yetişkinler için dayanıklılık ölçeği hakkında

Çilen Merhabalar,

Ölçeği kullanabilirsin ayrıca ölçek ve değerlendirme bilgilerini ekte bulabilirsin, sonuçları benimde de paylaşırsan çok sevinirim, kolaylıklar dilerim.

Sevgilerimle,

Fatih

<104-114.pdf>

Ek – 5 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği İzin Belgesi

EK - 5 Çilen Demir <ciilendemir@gmail.com>

Alıcı: batilgun

13 Ağu 2018 19:10 ☆ ↶ ⋮

Merhaba hocam;

Nasılsınız? Ben Çilen, Toros Üni. Psikoloji bölümünde tez aşamasında bir öğrenciyim. Bu amaçla yapacağım tez için sizin ve Nesrin hocanın Türkçe'ye uyarladığı

Stresle başa çıkma ölçeğini kullanmak istiyorum. Kullanabilir miyim?

Saygılar

aysegul durak <ayseguldurak@yahoo.com>

Alıcı: ben

16 Ağu 2018 09:07 ☆ ↶ ⋮

İyi çalışmalar...

📎

2 Ek

📎 🗑





T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

EK - 6

Sayı : 95996538-044/E.272
Konu : Anket uygulaması izni hk.

05/12/2017

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE,

İlgi : 04/12/2017 tarih ve 64046081-044/405 sayılı yazınız.

Rektörlüğümüze ilgede kayıtlı yazı ile sunulan ve Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrenciniz ÇİLEN DEMİR' in "Toros Üniversitesi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında Üniversitemiz akademik ve idari personeline yönelik hazırlanmış olan anket uygulamasına dair dokümanlar incelenmiş olup, anketlerin uygulanması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.



e-imzalıdır

Prof. Dr. Yüksel ÖZDEMİR
Rektör V.

Fazl. Ethem AĞLAMIS-YİM (ube Müdürü), Rej. Servis AŞKIN ÖZGEN Genel Sekreter, Bahçelievler Kampüsü, 3307 Sokak, No 32 33140 Yenışehir / MERSİN
Telefon: 0324 321 33 00 - Dahiye: 305 FAKS: 0324 320 94 91 - 0324 320 94 99 Fax: 0324 321 33 03
E-posta: bilimler@toros.edu.tr Etkiletilen Ağ: www.toros.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı kanunla geçici elektronik imza ile de geçerli kılınmıştır. (This document has been signed electronically.)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı,Adı : DEMİR, Çilen
Uyruğu : T.C.
Doğum Tarihi (gün/ay/yıl) :10/01/1983
Doğum Yeri :Mersin
Adresi : Akdeniz Ptt Müd.
Telefon :03243373756
e-posta : cilendemir@gmail.com

Eğitim Derecesi	Eğitim Birimi	Mezuniyet Yılı
Yüksek lisans -	Toros Üniversitesi- Psikoloji	2018
Lisans -	Kafkas Üniversitesi	2007
Lise -	Tevfik Sırrı Gür Yabancı Dil Ağırlıklı Lisesi	2001
İş Deneyimi -	Milli Eğitim Bakanlığı ve Ptt A.Ş.	
Yabancı Dili -	İngilizce	
İlgi Alanları -	Kitap okumak, seyahat etmek, müzik dinlemek.	



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 17/07/2018

Tezin Başlığı: Üniversite Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının İncelenmesi (Toros Üniversitesi Örneği)

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın;

- a) Giriş,
- b) Ana bölümler ve
- c) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 90 sayfalık kısmına ilişkin, 17/07/2018 tarihinde enstitü tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 5 'tir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç
- 3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %10,

x

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar dahil
- 3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %30'u geçmemelidir.

Tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Yukarıda belirtilen başlıkta danışmanımla birlikte tamamlamış olduğum tezimin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir. Tezimin tez yazım kurallarına uygun olarak intihal olmaksızın hazırladığımı taahhüt eder; intihal olması durumunda tez çalışmamın başarısız sayılacağını ve mezuniyetimin iptalini kabul ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı : ÇİLEN DEMİR

İmzası : Tarih: 17/07/2018

Yukarıda kişisel ve tez bilgileri verilen öğrencimin belirtilen başlıkta birlikte tamamlamış olduğumuz tezi Turnitin intihal yazılım programında kontrol edilmiş ve etik bir ihlale rastlanmamıştır. İntihal yazılım programının rapor çıktısı ektedir. Ayrıca tezin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı : Dr. Öğr. Üyesi Fatma Sema GÜRKAN

İmzası : Tarih: 17/07/2018

Ek: İntihal yazılım programının rapor çıktısı (2 sayfa)

TOROS ÜNİVERSİTESİ
ÇALIŞANLARININ PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ VE
STRESLE BAŞ ETME
TARZLARININ BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Yazar Çilen Demir

Gönderim Tarihi: 17-Tem-2018 10:15AM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 983105640

Dosya adı: LEN_DEM_R-TEZ-17.07.2018.docx (1.45M)

Kelime sayısı: 46602

Karakter sayısı: 327825

TOROS ÜNİVERSİTESİ ÇALIŞANLARININ PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞ ETME
TARZLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

ORJİNALLIK RAPORU

%5 BENZERLİK ENDEKSİ	%5 İNTERNET KAYNAKLARI	%3 YAYINLAR	%2 ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
-------------------------	------------------------------	----------------	------------------------

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	library.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
2	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	%1
3	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	%1
4	www.hasanozgurozen.com İnternet Kaynağı	%1
5	www.journalofhappiness.net İnternet Kaynağı	%1

Ayrıntıları görüntüle Kapat Eylemlerini görüntüle 5/5

Bibliyografyayı Çıkart Geliştir