



**ÇALIŞANLARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞININ
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ: CEZA
İNFAZ KURUMLARINDAKİ PSİKOLOGLAR ÜZERİNE
BİR ARAŞTIRMA**

**2021
YÜKSEK LİSANS TEZİ
GİRİŞİMCİLİK ANABİLİM DALI**

Begüm ACAR

Doç. Dr. Ozan BÜYÜKYILMAZ

**ÇALIŞANLARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞININ PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ: CEZA İNFAZ KURUMLARINDAKİ
PSİKOLOGLAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Begüm ACAR

Doç. Dr. Ozan BÜYÜYILMAZ

**T.C.
Karabük Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Girişimcilik Anabilim Dalında
Yüksek Lisans Tezi
Olarak Hazırlanmıştır**

KARABÜK

Ekim 2021

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
İÇİNDEKİLER	1
TEZ ONAY SAYFASI.....	4
DOĞRULUK BEYANI	5
ÖNSÖZ	6
ÖZET	7
ABSTRACT.....	8
ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ.....	9
ARCHIVE RECORD INFORMATION	10
KISALTMALAR	11
ARAŞTIRMANIN KONUSU	12
ARAŞTIRMANIN AMACI VE KATKISI.....	12
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	13
ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ / PROBLEM	13
ANA KÜTLE VE ÖRNEKLEM	15
KAPSAM VE SINIRLILIKLAR	15
1. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK.....	16
1.1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI	16
1.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN TARİHSEL GELİŞİMİ.....	16
1.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN KURAMSAL TEMELLERİ	19
1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Bireysel Odaklı Ele Alan Yaklaşımlar	19
1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Değişken Odaklı Ele Alan Yaklaşımlar	20
1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Çoklu Düzeyde ve Analizle Ele Alan Dinamik Yaklaşımlar	21
1.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ALT BOYUTLARI.....	21
1.5. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER	22
1.5.1. Risk Faktörleri	23
1.5.2. Koruyucu Faktörler	24

1.5.3.	Olumlu Sonuçlar	25
1.6.	PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KONUSUNDAKİ ARAŞTIRMALAR	25
1.6.1.	Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	25
1.6.2.	Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	28
2.	BÖLÜM: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ.....	30
2.1.	PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMI.....	30
2.2.	PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN KURAMSAL TEMELLERİ.....	32
2.3.	PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ALT BOYUTLARI.....	34
2.4.	PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ETKİLEYEN FAKTÖRLER.....	35
2.4.1.	Demografik Değişkenler (Yaş ve Cinsiyet).....	36
2.4.2.	Sosyo-Ekonomik Düzey	36
2.4.3.	Sosyal İlişkiler	37
2.4.4.	Sağlık.....	37
2.4.5.	Fiziksel Etkinlik	37
2.4.6.	Kişilik Özellikleri	37
2.5.	PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KONUSUNDAKİ ARAŞTIRMALAR	39
2.5.1.	Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	39
2.5.2.	Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	42
2.6.	PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ	43
3.	BÖLÜM: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİSİNİ BELİRLEMeye YÖNELİK ARAŞTIRMA.....	45
3.1.	YÖNTEM.....	45
3.1.1.	Araştırmanın Amacı ve Kapsamı.....	45
3.1.2.	Araştırmanın Ana Kütlesi ve Örneklemi.....	45
3.1.3.	Araştırma Hipotezleri ve Modeli.....	46
3.1.4.	Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi.....	49
3.1.5.	Araştırmada Kullanılan Ölçekler.....	50
3.1.5.1.	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	50

3.1.5.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	50
3.1.6. Araştırmanın Analiz Yöntemi	50
3.2. BULGULAR	51
3.2.1. Demografik Özelliklerle İlgili Bulgular	51
3.2.2. Tanımlayıcı Değerlerle İlgili Bulgular	52
3.2.3. Normal Dağılım Analizine İlişkin Bulgular.....	54
3.2.4. Geçerlilik Analiziyle İlgili Bulgular	54
3.2.5. Güvenilirlik Analiziyle İlgili Bulgular	58
3.2.6. Korelasyon Analiziyle İlgili Bulgular.....	58
3.2.7. Hipotez Testleriyle İlgili Bulgular	59
3.2.7.1. Psikolojik Dayanıklılığın Psikolojik İyi Oluşa Etkisi (H1).....	59
3.2.7.2. Demografik Özelliklere Göre Psikolojik İyi Oluş Farkı (H2-H6)	61
SONUÇ	65
KAYNAKÇA	69
TABLolar LİSTESİ	86
ŞEKİLLER LİSTESİ	87
EKLER	88
EK 1: ANKET FORMU	88
ÖZGEÇMİŞ	91

TEZ ONAY SAYFASI

Begüm ACAR tarafından hazırlanan “Çalışanların Psikolojik Dayanıklılığının Psikolojik İyi Oluşları Üzerine Etkisi: Ceza İnfaz Kurumlarındaki Psikologlar Üzerine Bir Araştırma” başlıklı bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Ozan BÜYÜKYILMAZ

.....

Tez Danışmanı, İşletme Anabilim Dalı

Bu çalışma, jürimiz tarafından Oy Birliği ile İşletme Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 25/10/2021

Ünvanı, Adı SOYADI (Kurumu)

İmzası

Başkan : Doç. Dr. Serhan GÜRKAN (KBÜ)

.....

Üye : Doç. Dr. Sadık KILIÇ (ZBEÜN)

.....

Üye : Doç. Dr. Ozan BÜYÜKYILMAZ (KBÜ)

.....

KBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu, bu tez ile, Yüksek Lisans Tezi derecesini onamıştır.

Prof. Dr. Hasan SOLMAZ

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı herhangi bir yola tevessül etmeden yazdığımı, araştırmamı yaparken hangi tür alıntılarım intihal kusuru sayılacağını bildiğimi, intihal kusuru sayılabilecek herhangi bir bölüme araştırmamda yer vermediğimi, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserlere metin içerisinde uygun şekilde atıf yapıldığını beyan ederim.

Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak ahlaki ve hukuki tüm sonuçlara katlanmayı kabul ederim.

Adı Soyadı: Begüm ACAR

İmza :

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen ve gelecekteki akademik hayatımda da bana verdiği değerli bilgilerden faydalanacağımı düşündüğüm danışman hocam sayın Doç. Dr. Ozan BÜYÜKYILMAZ hocama, benimle tecrübelerini her zaman paylaştığı, beni yönlendirdiği ve bu tezin oluşmasına büyük bir katkı sağladığı için teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmayı yapmama izin veren Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü” ne ayrıca teşekkür ederim.

Yüksek lisans döneminde ders aldığım Karabük Üniversitesi'nin değerli hocalarına müteşekkirim. Görüşlerini ve desteğini benden esirgemeyen mesai arkadaşlarıma teşekkür ederim. Araştırmama katılmayı kabul eden, zaman ayıran ve formumu içtenlikle dolduran Ceza İnfaz Kurumunda çalışan meslektaşlarım psikolog arkadaşlarıma teşekkür ederim. Beni yetiştirip bugünlere getiren, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen biricik annem ve babama; en sıkıntılı anlarımda her zaman varlığını hissettiren kardeşime; beni motive eden, çalışmam boyunca büyük emek sarf eden, desteğini her zaman hissettiğim ve hissedeceğim eşim Burhan ACAR'a çok teşekkür ederim. Her an desteklerini hissettiğim, yanlarında huzur bulduğum ailem iyi ki varsınız.

Begüm ACAR

ÖZET

Bu araştırma psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Araştırmanın amacı, COVID 19 döneminde Türkiye’de ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologların, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin psikolojik iyi oluşlarını ne şekilde etkilediğini belirleyebilmektir. Araştırma kapsamında kullanılan veri, Türkiye’deki farklı ceza infaz kurumlarında görev yapan 228 psikologdan anket yoluyla sağlanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin sonrasında hipotez testlerinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, bütün psikolojik dayanıklılık boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı etkisinin bulunduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda, psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar boyutları psikologların psikolojik iyi oluş hallerini pozitif ve anlamlı olarak etkilemektedir. Farklılık analizleri kapsamında ise araştırmaya katılan psikologların psikolojik iyi oluş hallerinin cinsiyet, medeni durum, yaş ve çalışma süresine göre farklılaştığı, buna karşılık öğrenim durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik İyi Oluş, Psikologlar, Ceza İnfaz Kurumu

ABSTRACT

This study focuses on the relationship between psychological resilience and psychological well-being. The purpose of the study is to determine how the psychological resilience levels of psychologists working in Penitentiary Institutions during Covid 19 affect their psychological well-being. The data used within the scope of the research were obtained through a questionnaire from 228 psychologists working in different Penitentiary Institutions in Turkey. After the validity and reliability analyzes, multiple linear regression analysis was used in hypothesis testing.

As a result of the study, it was determined that all psychological resilience dimensions had a positive and significant effect on psychological well-being. In this context, perception of self, perception of future, structured style, social competence, family cohesion and social resources dimensions of psychological resilience positively and significantly affect the psychological well-being of psychologists. Within the scope of difference analysis, it was determined that the psychological well-being of the psychologists differed according to gender, marital status, age and tenure, but did not differ according to educational level.

Keywords: Psychological Resilience, Psychological Well-Being, Psychologists, Penitentiary Institution

ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ

Tezin Adı	Çalışanların Psikolojik Dayanıklılığının Psikolojik İyi Oluşları Üzerine Etkisi: Ceza İnfaz Kurumlarındaki Psikologlar Üzerine Bir Araştırma
Tezin Yazarı	Begüm ACAR
Tezin Danışmanı	Doç. Dr. Ozan BÜYÜKYILMAZ
Tezin Derecesi	Yüksek Lisans
Tezin Tarihi	25/10/2021
Tezin Alanı	İşletme
Tezin Yeri	Karabük Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Tezin Sayfa Sayısı	91
Anahtar Kelimeler	Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik İyi Oluş, Psikologlar, Ceza İnfaz Kurumu

ARCHIVE RECORD INFORMATION

Name of the Thesis	The Effect of Employees' Psychological Resilience on Psychological Well-Being: A Study on Psychologists Working in Penitentiary Institutions
Author of the Thesis	Begüm ACAR
Advisor of the Thesis	Assoc. Prof. Dr. Ozan BÜYÜKYILMAZ
Status of the Thesis	Master of Arts (MA)
Date of the Thesis	25/10/2021
Field of the Thesis	Business Administration
Place of the Thesis	Karabuk University / Graduate Institute of Education
Total Page Number	91
Keywords	Psychological Resilience, Psychological Well-Being, Psychologists, Penitentiary Institution

KISALTMALAR

AMOS	: Moment Yapılarının Analizi (Analysis of Moment Structures)
CFI	: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
COR	: Kaynakların Korunması Teorisi
GFI	: Uyum İyiliği İndeksi
JD-R	: İş Talepleri-Kaynakları Modeli
Ort.	: Ortalama
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences)
S.S.	: Standart Sapma
RMSEA	: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri

ARAŞTIRMANIN KONUSU

Bu araştırmanın konusunu psikolog olarak görev yapan çalışanların psikolojik dayanıklılıkları ve dayanıklılık seviyelerinin iyi oluş hallerine etkisi oluşturmaktadır. Dolayısıyla araştırma psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş kavramlarını konu edinmektedir. Psikolojik dayanıklılığa ilişkin çeşitli tanımların formüle edilmiş olmasına rağmen, en genel şekilde kavram, bir kişinin zorlukların üstesinden gelme yeteneği ile ilgili karmaşık ve dinamik bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş ise genellikle mutluluk ve bireysel ve sosyal yaşamda optimal etkililik gibi olumlu duygusal durumların bir kombinasyonu olarak kavramsallaştırılmaktadır. Araştırmada psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerinde bir etkisinin bulunup bulunmadığı psikologlar açısından incelenmektedir.

ARAŞTIRMANIN AMACI VE KATKISI

Bu araştırmanın odak noktasında ceza infaz kurumlarındaki psikologlar bulunmaktadır. Araştırma, psikologların dayanıklılık seviyesinin iyi oluşlarında bir etkisi olup olmadığını belirlemeye yöneliktir. Araştırmanın amacı, COVID 19 döneminde Türkiye’de ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologların, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin psikolojik iyi oluşlarını ne şekilde etkilediğini belirleyebilmektir. Bu kapsamda çalışmada, psikolojik dayanıklılığı oluşturan; kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar boyutlarının ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologların psikolojik iyi oluşlarını ne şekilde etkilediği araştırılmaktadır.

Bu amaçla gerçekleştirilecek bir çalışmayla hem literatüre ve hem de uygulamacılara çeşitli katkılar sağlanacağına inanılmaktadır. İlk olarak, her ne kadar çalışanlar açısından psikolojik dayanıklılık önemli bir kavram olarak kabul edilse ve üzerine birçok araştırma yapılmış olsa da, dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ilişkisine odaklanan sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Foster vd., 2020; Gardner, 2020; Huang vd., 2019). Bu araştırma ile, psikolojik dayanıklılığın boyutları açısından, hangi unsurların çalışanların psikolojik iyi oluşlarına daha olumlu bir etkisinin bulunduğu dair kanıtlar sunulmaktadır.

İkinci olarak, psikolojik dayanıklılığın ne tür etkilerinin bulunduğuna ilişkin literatürde farklı örneklem gruplarında çok sayıda araştırma bulunmasına rağmen, psikologlar üzerine yapılmış sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır (Taşdemir, 2018). Ceza İnfaz kurumlarında çalışan psikologlar üzerine gerçekleştirilen bu araştırmayla, bu kurumlarda zor şartlarda çalışmakta olan işgörenlerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmada psikolojik dayanıklılığın önemli bir faktör olabileceğine ilişkin kanıtlar ortaya çıkartılmaktadır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırmada veriler anket yoluyla toplanmıştır. Amaca uygun olarak daha önceki araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan ölçekler anket formuna dahil edilmiştir. Anket formu internet ortamında hazırlanmış ve katılımcıların araştırmaya online olarak katılımı sağlanmıştır.

Analizlerde, verilerin yapısına uygun şekilde nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Bu çerçevede, geçerlilik analizleri, güvenilirlik analizleri, tanımlayıcı veriler ve hipotez testleri uygulanmıştır. Veri toplama ve analiz yöntemine dair geniş bilgi araştırmanın üçüncü bölümünde verilmiştir.

ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ / PROBLEM

Araştırma, ceza infaz kurumlarında psikolog olarak görev yapan çalışanların psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Bu kapsamda, psikolojik dayanıklılığa ilişkin altı boyutun (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar) psikologların psikolojik iyi oluşlarını ne şekilde etkilediği belirlenmeye çalışılmaktadır. Araştırmanın ana sorunsalı “ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologların psikolojik iyi oluş seviyeleri psikolojik iyi oluşlarını nasıl etkilemektedir?” olarak belirlenmiştir. Ana sorunsaldan yola çıkarak aşağıdaki problemlere cevap aranmaktadır.

1. Psikologların yeteneklerine güvenme, kendine güvenme, öz yeterlilik, pozitif bakış açısı gibi özelliklerinin artması (kendilik algısı) psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkiler mi?

2. Psikologların geleceği planlama kabiliyeti, geleceğin gerçekçi algısı, geleceğe iyimser bakmak gibi özelliklerinin artması (gelecek algısı) psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkiler mi?
3. Psikologların hedef odaklı olma, kendi zamanını organize edebilme, planlı yaşayabilme gibi özelliklerinin artması (yapısal stil) psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkiler mi?
4. Psikologların mizah, dışa dönüklük, esneklik, dostluk kurmak gibi özelliklerinin artması (sosyal yeterlilik) psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkiler mi?
5. Psikologların aileye sadakat, aileyle geleceğe ortak iyimser bakış açısı, paylaşılan değerler, aile ile eğlenebilme, birlikte güzel vakit geçirebilme gibi özelliklerinin artması (aile uyumu) psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkiler mi?
6. Psikologların sosyal destek, aile dışında önemli birinin desteği, cesaret verme, bağlılık hissi, takdir edilme gibi özelliklerinin artması (sosyal kaynaklar) psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkiler mi?

Belirlenen araştırma problemlerini test etmek amacıyla oluşturulan ana hipotez ve alt hipotezler aşağıdaki gibidir. Araştırma hipotezlerine dair daha geniş bilgi araştırmanın üçüncü bölümünde verilmiştir.

• **H1: Psikologların psikolojik dayanıklılığı arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.**

- *H1a: Psikologların kendilik algısı arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*
- *H1b: Psikologların gelecek algısı arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*
- *H1c: Psikologların yapısal stili arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*
- *H1d: Psikologların sosyal yeterliliği arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*
- *H1e: Psikologların aile uyumu arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*
- *H1f: Psikologların sosyal kaynakları arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*

Ana hipoteze ek olarak, psikologların psikolojik iyi oluş seviyelerinde demografik özelliklere göre farklılıkların olup olmadığı da incelenmiştir. Bu amaçla test edilen hipotezler aşağıdaki gibidir.

- **H2: Psikologların psikolojik iyi oluşu cinsiyete göre farklılık gösterir.**
- **H3: Psikologların psikolojik iyi oluşu medeni duruma göre farklılık gösterir.**
- **H4: Psikologların psikolojik iyi oluşu yaşa göre farklılık gösterir.**
- **H5: Psikologların psikolojik iyi oluşu öğrenim durumuna göre farklılık gösterir.**
- **H6: Psikologların psikolojik iyi oluşu çalışma süresine göre farklılık gösterir.**

ANA KÜTLE VE ÖRNEKLEM

Araştırma, psikologlar üzerine gerçekleştirilmiştir. Ana kütle Türkiye'deki tüm ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologlardan oluşmaktadır. Kurumlardan alınan bilgiler kapsamında 2021 yılı içerisinde kurumlarda çalışmakta olan psikolog sayısı 780 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla, araştırmanın ana kütlesi 780 kişiden oluşmaktadır.

Ana kütlelerin tamamına ulaşmanın zorluğu nedeniyle araştırmada örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu çerçevede kolayda örnekleme yöntemi ile 228 psikologdan veri toplanmıştır. Dolayısıyla araştırmanın örnekleme 228 psikologdan oluşmaktadır. Ana kütle ve örnekleme dair geniş bilgi araştırmanın üçüncü bölümünde verilmiştir.

KAPSAM VE SINIRLILIKLAR

Araştırmada psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş kavramlarına odaklanılmakta ve psikolojik dayanıklılığın ve psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediği incelenmektedir. Araştırma, Türkiye'deki ceza infaz kurumlarında psikolog olarak görev yapan 780 çalışanı kapsamaktadır. Dolayısıyla, araştırma sonucunda elde edilen bulgular, yalnızca bu çalışanlar için genellenebilmektedir. Bunun yanında araştırma sürecinin bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır.

1. Araştırma örnekleme içerisinde psikolog olarak görev yapan tek tip çalışanlar yer almaktadır. Diğer bir ifadeyle, tek bir kültür içerisinde çalışanlardan veri toplanmıştır. Dolayısıyla, farklı örnekleme grupları üzerinde gerçekleştirilecek araştırmalarda kültürel etki nedeniyle farklı bulgulara ulaşılabilir.
2. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Gönüllü katılım cevaplama önyargısı ortaya çıkartabilmektedir. Bu hata elde edilen bulguların genellenebilirliği sınırlandırmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan veri tek bir zamanda toplanmıştır. Diğer bir ifadeyle araştırma verisi kesitsel veri şeklindedir. Bu tür veri, araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin kesin olarak genellebilmesine imkan vermemektedir.

1. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Çalışmanın ilk bölümünde psikolojik dayanıklılık kavramına değinilmekte ve psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin teorik bilgiler verilmektedir.

1.1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI

Bireyin psikolojik, fizyolojik ve manevi olarak hayattaki doyumunu arttıran davranışlarının, düşüncelerinin ve hislerinin kendini iyi olma durumunda tutmak için harcadığı çaba ve yaşam doyumunu içeren psikolojik dayanıklılık elli yılı aşkın süredir özellikle gelişimsel psikopatolojisiler tarafından incelenen bir konudur (Abakay, 2020).

Psikolojik dayanıklılık ifadesi Latincedeki “resiliens” kelimesinden gelmektedir. Resiliens kelimesi bir maddenin esnek ve elastik olması, aynı zamanda esnek yapısı sayesinde aslına haline kolayca dönebilmesi anlamlarına gelmektedir (Çetinkaya Büyükbodur, 2018). Türkçe alan yazında psikolojik sağlamlık (Taşğın & Çuhadaroğlu Çetin, 2006), kendinin farkında olmak ve kendi durumunun bilincinde olarak toparlanabilmek (Terzi, 2006) ve vazgeçmemek (Gürgan, 2006) şeklinde çevrilerek kullanılmıştır. Masten (2001) yaptığı çalışmasında psikolojik dayanıklılığı, bireyin fazla stres veya riskli bir durum karşısında kalması ve bu durumun üstesinden gelebilmesi olarak ifade etmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık, bireyin eski yaşamına dönebilmesi ve gündelik işleriyle aksatmadan ilgilenebilmesi olarak ifade etmiştir (Koç, 2020).

1.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilgili çalışmalar geçtiğimiz kırk senede gelişim göstermiştir (Luthar, 2006). Psikolojik dayanıklılığın gelişimi için yapılan çalışmalar dört büyük dalgadan oluşmaktadır. Bunların ilk üçü davranışlara odaklanmış, bir dizi kavram ve yöntemler ile ilgili katkıda bulunmuş, birçok tartışma ve ipuçları oluşturmuşlardır. Gelişim sürecinde dört büyük dalgadan bahsetmek doğru olacaktır. İlk üç dalga davranış bilimine odaklanırken son akım ise biyoloji ve sinir bilimine ağırlık vermiştir (Masten & Obradović, 2006). İlk dalga olarak tabir edilen durumda, psikolojik dayanıklılık kavramının genel bir tanımını yapmak tüm yönleriyle ortaya koymak olmuştur. Dayanıklılığı etkileyen faktörler araştırılmış, risk ve koruyucu faktörler üzerinde çalışılmıştır (Wright & Masten, 2005).

İkinci dalga çalışmalarında ise dayanıklılığı gelişimsel psikopatoloji disiplinde bakılmıştır. Bu akımda bireyin fizyolojik ve psikolojik gelişiminin normal akışında olup olmadığı incelenmek istenmiş duruma daha geniş bir açıdan bakılmıştır. Bağlamsal olarak incelemişler ve hayatın olağan akışı içerisinde olumlu ve olumsuz sonuçları yorumlamaya çalışmışlardır (Wright & Masten, 2005).

Üçüncü dalgada psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan araştırmalarda elde edilen gelişimsel verilere göre, bireyde var olan psikolojik dayanıklılık gücünün kullanımına ve bu gücü artırmaya yönelik çalışmalar yapılmıştır. Üçüncü dalgada yapılan çalışmalar psikiyatristler ve bilim insanları için aydınlatıcı olmuş ve dikkat edilmesi gerek noktalar belirlenmiştir. Dördüncü dalga çalışmalarına temel hazırlanmıştır.

Dördüncü dalga ise, biyolojik ve genetik biliminin toplum ve bilim dünyası tarafından benimsenmesiyle birlikte multi-disipliner bakışla araştırmalar sürmüştür. Dayanıklılığın oluşumu ve biyolojik olarak sürecin gelişimiyle ilgilenmektedir (Masten & Obradović, 2006).

Hunter (2001) psikolojik dayanıklılığı, adapte olma ve yapılan işte başarılı olma durumuyla açıklar. Luthans ve diğerleri (2007) psikolojik dayanıklılığı kişinin olumsuz birçok durumla baş edebilmesi ve bunların üstesinden gelebilmesi durumu olarak ifade etmektedir. Masten (2001) ise psikolojik dayanıklılığı, bireyin fazla stres veya riskli bir durum karşısında kalması ve bu durumun üstesinden gelebilmesi olarak ifade etmektedir. Eski yaşamına dönebilmesi ve gündelik işleriyle aksatmadan ilgilenebilmesidir.

Pozitif psikolojinin ortaya çıktığı günden itibaren bireylerin olumsuz durumlarından; hastalık veya ölüm gibi nedenlerin nasıl ortaya çıktıklarını araştırmaktadır. Daha çok bireyin güçlü yönlerini ve kendini nasıl sağlıklı ve olumlu tuttuğuyla alakalı çalışmışlardır. Bu çalışmalarla birlikte psikolojik dayanıklılık merak edilmeye ve araştırılmaya başlanmıştır (Yelkenci, 2019).

Psikoloji bilimin gelişmesiyle psikolojik dayanıklılık kavramı günümüzde daha fazla araştırılmaya başlanmıştır. Kişinin hayata bakış açısını olumlu ve pozitif taraftan sağlamak bardağın dolu tarafını görmesini istemektedir. Bireyin büyüme, gelişme ve sürdürülebilirliğin içten başladığını bilmesini ve bunu yaşamları boyunca korumalarını sağlamaktadır (Gable & Haidt, 2005).

Dayanıklılık, kişinin gün içerisindeki stres, olumsuz deneyimler ve duygu yüklü yaşantısal olaylara başa çıkmasını sağlayan kişiliğin temel parçalarından birisidir. Psikolojik dayanıklılık kavramını tanımlarken; olumsuz negatif duygular yaratan yaşamsal deneyimlerle başa çıkabilmek ve bunların üstesinden gelmek için uğraşarak ve başararak yaşamımıza kattığımız deneyimlerimizin toplamıdır (Koç, 2020).

Amerikan Psikoloji Derneği, psikolojik dayanıklılığı şu şekilde tanımlamıştır; Bireyin yaşamında çocukluk travmaları, hayatla ilgili sorunlar, aileden birinin ölümü, kişinin beden bütünlüğünü veya ailesinin tehdit edilmesi, maddi çıkmaza girme, büyük hastalıklar veya ailesel ve iş yaşamıyla alakalı çözülemez sıkıntılar yaşamsal zorluklar gibi durumlarla karşılaştığında bunlarla baş edebilmesi ve adapte olabilme durumu olarak değerlendirmiştir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler olumsuz bir durumla karşılaşınca o durumu yok saymak yerine çözüm arayan, çözüm odaklı stresi daha iyi yönetebilen ve problemin üstüne giden ondan kaçmayan kişilerdir. Bu kişiler sorunlarla yüzleşmek ve üstüne gitmek isterken, psikolojik dayanıklılığı düşük bireyler sorunları yok sayma tutumu sergilerler (Yıldız, 2020).

Werner ve Smith (1982) gerçekleştirdiği boylamsal araştırma kapsamında ihmale uğrayan çocukların yaşam örüntüleri incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılık kavramına öncülük eden araştırma, kavramın oluşmasında ve tanımlanmasında büyük rol oynamıştır. Birçok araştırma kapsamında, farklı bilim insanlarının farklı tanımları ve değerlendirmeleri olmuştur. Psikolojik dayanıklılık kavramının farklı özelliklerinden bahseden yazınlar boyunca psikolojik dayanıklılığa dair görüşler sunulmuştur.

Friborg ve diğerleri (2003) psikolojik dayanıklılığın farklı unsurlardan meydana gelebileceği üzerinde durmaktadır. Bunlar;

- Kişinin beklemediği anlarda yaşadığı problemleri sosyal becerilerini ve özgüvenini kullanarak sorununu çözebilme durumuna
- Bireyin yaşamında kendine koyduğu hedeflerde ne kadar gerçekçi olduğuna ve bu hedefler için neler yapabildiğine
- Bireyin yapması gereken bir iş olduğunda onu planlayabilmesi ve süre yapılan iş bakımından kendini ve etrafındaki insanları planlayabilmesi
- Bireyin farklı bir çevreye girdiğinde kendini tanıtmaya ve diğer insanlarla iletişim

kurabilmesi sosyal beceri boyutuna

- Kişinin arkadaşlarıyla derin ilişkiler durması ve ailesinden alabileceği gibi sosyal destek alabilmesi
- Bireyin önem verdiği değerler ve kavramlara ailesinin de önem veriyor oluşu gibi durumları tespit etmişlerdir.

Psikolojik dayanıklılığın psikolojik olduğu kadar fiziksel anlamda da kişinin yaşam kalitesini olumlu etkilediği ve mutluluk, sabır gibi kavramlarla etkileşimde olduğu görülmüştür (Wagnild & Young, 1993). Bu açıdan ifade edildiğinde yaşam doyumunun psikolojik dayanıklılığın pozitif sonucu olduğu söylenebilir (Tümlü & Receptoğlu, 2013). Psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki çalışmalarda psikolojik açıdan iki kavramın yüksek etkileşimde olduğu olumlu yönde yordandığı görülmektedir (Erarslan, 2014).

Yapılan literatür taramasında ve okumalarda psikolojik dayanıklılık kavramının farklı özelliklerinden bahsedilmiştir. Bu farklılıklar ve özelliklerin toplamında ‘psikolojik olarak dayanıklı’ tanımlaması yapılmıştır. Psikolojik olarak dayanıklılık kavramı sadece yaşamı sürdürmek için değil insanın yaşama dair anlamlı yaşaması sevdiği işlerle uğraşması ve yararlı birey olabilmesi içinde önemlidir. Olumsuz yaşam deneyimlerine takılıp kalmadan yaşamını olağan akışında sürdürmesidir (Tümlü, 2012).

1.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN KURAMSAL TEMELLERİ

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan araştırmalarda kuramsal modeller, üç temel faktör üzerinde toplanmaktadır. Bunlar birey odaklı yaklaşım, değişken odaklı yaklaşım ve çoklu düzeyde analizle ele alan yaklaşımlardır (Masten vd., 2009).

1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Bireysel Odaklı Ele Alan Yaklaşımlar

Bireysel odaklı yaklaşımlarda bireyi baz aldığı için üç farklı insan grubuyla çalışılmıştır. Gruplar arasında vaka üzerinden gidilen araştırmalar, stres altında olan fakat dayanıklı bireyler ve karşılaştırma gruplarıdır. Diğer bir ifadeyle hem risk altındaki bireylerden hem de risk altında olmayan bireylerden oluşan karma gruplar vardır.

Vaka araştırmalarındaki bilimsel amaç, hayatın olağan akışı içerisindeki gözlemlenebilir, denenebilir ve tutarlı verileri elde etmek ve açıklamaktır. Diğer bir ifadeyle, yaşanan olay incelendiğinde herkes tarafından anlamlandırılabilen bir veri elde

etmektedir. Stres altında fakat dayanıklı gruplarla yapılan araştırmalarda, bu gruptaki insanları, stres yaratan ve risk oluşturan durumlardan uzaklaştırarak kişisel ve sosyal olarak destekleyici tutumlar sergilenmiştir. Bu araştırmada kontrol grubu olamaması sebebiyle yapılan desteğin ne derece etkili olduğu test edilememiştir.

Karşılaştırmalı grup (stres altında fakat ancak dayanıklı olan gruplar, stres altında ve dayanıklı olmayan gruplar, stres altında olmayan gruplar) araştırmalarındaysa stres altında fakat dayanıklı olan gruplarla, stresli olmayan grupların kişisel özelliklerinde (bilişsel kapasite, zekâ vb.) ve sosyal çevresinde benzerliklerin olduğu görölmektedir. Fakat birçok özellik bakımından da büyük farklılıklarda mevcuttur. Araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın farklı bir veya birkaç yaklaşımla araştırıldığı görölmüş, daha spesifik veriler için araştırmalar devam etmelidir (Daniel, 2006).

1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Değişken Odaklı Ele Alan Yaklaşımlar

Değişken odaklı yaklaşımlarda psikolojik dayanıklılığı üç faktörde ele almaktadır. Literatürde eklemeli, etkileşimli ve dolaylı yaklaşımlar olarak sunulmuştur.

Eklemeli yaklaşımlar, kişinin sahip olduğu kaynakların ve olumlu özelliklerin durumların risk faktörü girdiği andan itibaren kişiyi nasıl etkilediğine dair araştırma temeli üzerine kuruludur. Eklemeli yaklaşımlarda kişinin hayatında stres yaran durumlar ve sahip olduğu kaynaklar olmadığında psikolojik dayanıklılığının etkilenmediğini fakat stres yaran durumların varlığın psikolojik dayanıklılığının olumsuz etkilendiği, sahip olduğu kaynaklarının varlığı ise psikolojik dayanıklılığını pozitif yönde etkilemektedir.

Etkileşimli yaklaşımlarda etki, kişinin varlık bütünlüğündeki kişilik özelliklerinin tehdit altında olduğu durumlarda birey yardım alma isteği devreye girmesidir. Bunlar sosyal yardım servisleri kriz büroları gibi birimlerdir.

Dolaylı yaklaşımlarda stres faktörü, koruyucu ve olumlu kişisel özellikleri etkileyecek bir durumdur. Dolaylı yaklaşımlarda düşük ihtimal olasılığı olan bir stres faktörünün bile kişinin dayanıklılığını etkileyeceğini düşünmektedir. Bütün bu değişken odaklı yaklaşımlar, dayanıklılığı açıklamaya çalışmalarına rağmen dinamik faktörleri ele almadıkları ve birkaç boyutla dayanıklılığı inceledikleri için psikolojik dayanıklılığı tanımlayamamışlardır (Masten & Shaffer, 2006).

Luthar ve Cushing (1999), yapılan çalışmaların tekrar ele alınması gerektiğini ve geçerlilik durumlarına bakılması üzerinde durmuştur. Ayrıca değişken odaklı

yaklaşımların hayatın olağan akışındaki ilişkilerin çeşitliliğine uyum sağlayamadığını ifade etmiştir.

1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Çoklu Düzeyde ve Analizle Ele Alan Dinamik Yaklaşımlar

Değişken odaklı ve bireysel odaklı yaklaşımlardan elde edilen verilerde teknolojinin ilerlemesiyle beraber biyo-davranışsal süreçler ve disiplinler arası yaklaşımlarla harmanlanmış teoriler ve yaklaşımlar psikolojik dayanıklılığın “insan uyum sistemi adıyla” çoklu düzeyde ve gelişimsel yol analizi ile incelenmesine yol açmıştır (Cicchetti & Curtis, 2007).

Masten (2001), kişinin hayatını devam ettirmesinde sorun çözebilme, sosyal olabilme, çevresiyle etkileşimde olma, sağlıklı olmak ve daha birçok insanın doğasında olan etkenden bahsetmiştir. Psikolojik dayanıklılık kavramının insanı bu kadar çok yönlüken tek bir dayanakla değil birçok teori ve yaklaşımla açıklanmasının daha uygun olacağını ifade etmiştir.

1.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ALT BOYUTLARI

Farklı çalışmalar ve yaklaşımlarla psikolojik dayanıklılığın alt boyutları anlatılmak istenmiştir (Friborg vd., 2005; Kobasa, 1982; Wagnild & Young, 1993).

Friborg ve diğerleri (2005) psikolojik dayanıklılığın altı boyuttan oluşan bir kavram olduğu üzerinde durmaktadır. Bu altı boyutu kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar şeklinde isimlendirmektedir. Psikolojik dayanıklılık açıklanırken geniş bir bakış açısı sunduğu ve psikometrik değerlerle desteklediği için çalışmada bu yapı benimsenmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın boyutlarından ilki kendilik algısıdır. Friborg ve diğerleri (2005) kendilik algısını şu şekilde ifade etmiştir: Benlik farkındalığı, kişinin kendi davranış ve konuşmalarını ilahi bakış açısıyla kendisini gözleme ve anlamlandırma durumudur. İkinci boyut olarak gelecek algısı, bireyin gelecekle ilgili planları veya gelecekte beklenenlerini kapsayan bölümdür. Üçüncü boyut olarak yapısal stil, kişinin karakterinin temel taşlarından bazılarını kapsar; bunlar özgüven yetenekli olduğu işler ve disiplin, düzenle alakalıdır. Bireyin rutin işlerini yapma planlama ve organize edebilme yeteneğidir. Dördüncü boyut olarak sosyal yeterlilik, bireyin ailesinden arkadaşlarından etkileşimde olduğu insanlardan çevresinden destek

görme durumudur. Beşinci boyut olarak aile uyumu, bireyin ailesiyle olan iletişimini ve ailesinin kendini destelemesidir. Son olarak sosyal kaynaklar ise bireyin arkadaşlarından, akranlarından ve çevresinde olan insanlardan kişinin arkadaşları ve aldığı desteği ifade eder.

Wagnild ve Young (1993) psikolojik dayanıklılığın oluşumundaki temel faktörleri şu şekilde açıklamaktadır.

- Ölçülülük: Hayat planlaması yapma ve bu planlamaya göre yaşama isteği,
- Kararlılık: Yaşamı bu düzende sürdürme isteği,
- Güven: kişinin kendine ve yeteneklerine inancına işaret eden kendine yaşamın bir amacı olduğuna inanmayı gösteren anlamlandırma ve yaşam yolunun kişiye has olduğunu kabul etme anlayışı olan varoluşsal yalnızlıktır.

Pozitif bakış açısıyla yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılığa ilişkin nitelikler; mutluluk, öznel iyi oluş, iyimserlik, inanç, kararlılık, bilgelik, mükemmeliyetçilik, umut, alçak gönüllülük ve yaratıcılık olarak sıralanmaktadır (Çetin vd., 2015).

Psikolojik anlamda dayanıklı kişilerin doğuştan ve sonradan edindikleri karakteristik özellikler farklı şekillerde ele alınabilmektedir (Benard, 1991). Bunlar yaşamdan zevk almak, olumlu olarak duygulanabilmek, kendine saygı duymak ve gelecekte ümitli olmak olarak sıralanmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığı sağlam olan bireyler; travmatik yaşam deneyimleriyle baş edebilme, gelecek planlaması yapabilme, etrafındaki kişilere motivasyon sağlayabilmek gibi bilişsel özelliklere, duygularının farkında olup akılcı davranıp duygularını kontrol etme, öz saygısı yüksek, kendinin yeterli olduğunun farkında olma ve kendine güven duyma, sınırların farkında olup bunlara uyma ve yeni olaylara adapte olabilme gibi duygusal özelliklere, kişilik özelliğinin ve yaşam deneyimlerinden kazandığı kadarıyla iletişim kurabilme ve sürdürebilme, sorunlarıyla başa çıkmak gibi özelliklere sahiptirler (Yıldırım, 2014).

1.5. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Psikolojik dayanıklılığın temelinde hangi etkenlerin bulunduğu farklı yaklaşımlar ve görüşlerle anlatılmıştır. Bu görüşlerden bazısı üç kriterden bahsederken kimisi altı

boyuttan bahsetmektedir. Araştırma boyunca edinilen bilgilere göre psikolojik dayanıklılığın altı doldurularak belli kişilik özelliklerinin sağlığına bağlanmıştır. Bu kriterleri zayıflatan ve güçlendiren iç ve dış etmenlerden söz etmek gerekmektedir. Bunları araştırmada kaynak taramasına göre risk faktörleri ve koruyucu faktörler olarak adlandırılmıştır.

1. Risk faktörleri: Yaşanabilecek olumsuz yaşam deneyimlerinden ve sonuçlarından bahsetmektedir. Sürekli olumsuz düşünceler ve çağrışımlar sonucunda olumsuz yaşam deneyimlerinin artacağı ve süreklilik kazanacağı düşünülmektedir (Süzen, 2005).
2. Koruyucu faktörler; Yaşam olaylarını yorumlayarak oluşabilecek problemi önceden görmeyi ve mevcut olan problemle başa çıkabilmeyi sağlayan bireyin dayanıklılığını kuvvetlendiren bir kalkandır (Tümlü & Receptoğlu, 2013).

Buna göre; koruyucu faktörlerin psikolojik dayanıklılığı kuvvetlendirirken, risk faktörlerinin psikolojik dayanıklılık zayıflattığından bahsedilebilir. Çalışmalar sonucunda olumsuz yaşam olayları sırasında kişiyi koruyan ve dayanıklı kalmasını sağlayan temel faktörün koruyucu faktörler olduğu görülmüştür. Çünkü koruyucu faktörler risk faktörlerinin negatif sonuçlarını manipüle edebilme ve sindirebilme olanaklarını içermektedir (Oktan vd., 2014). Bundan dolayı iki farklı olayı açıklayan koruyucu faktörler ve risk faktörleri psikolojik dayanıklılığı kavramını çözmede önemli iki etkidir.

Risk faktörleri ve koruyucu faktörler; bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak sınıflandırılmaktadır (Erdener, 2019). Koruyucu faktörler ve risk faktörlerinin etkileşimi sonucu dayanıklılık kavramı ortaya çıkmıştır. Risk oluşturan durumlar; olumsuz yaşam deneyimleri stres yaratan durumlar olduğu için risk faktörleri denebilir, koruyucu faktörler ise kişinin yakın çevresinden edinebileceği olumsuz durumlardan nasıl korunabileceğine dair faktörlerdir (Altundağ, 2013).

1.5.1. Risk Faktörleri

Kişiler için risk oluşturabilecek faktörler; bireyin karakter özelliklerinin zayıf olması, ailevi problemler veya aile içi istismar şiddet görmesi ve çevresinde kabul görmeyişi olarak üç grupta değerlendirilir (Tümlü, 2012).

- Ailedeki risk faktörleri: Ailenin bölünmesi, ölümler, ailedeki birinde ölümcül

hastalıklar, anne-baba arasında veya çocuklar arasında iletişim kopukluğu, tutarsız disiplin anlayışı, kardeşler arasındaki ebeveynlerin dengeyi oturtamaması, çocuğun ihmal edilmesi fiziksel bakım görmemesiyle birlikte aile içinde fiziksel veya manevi olarak istismarların olmasıdır.

- Bireysel anlamda risk faktörleri: kişinin kaygı seviyesi yüksek biri olması, özgüven eksikliği, mental retardasyon, kişinin öz kontrolünün eksik olması, kendini ispat edememe, agresif davranışlar ve konuşmalar, duruma veya ortama uymayan beklenmedik davranışlar gösterir.
- Toplumsal risk faktörleri: Maddi yetersizlik, olumlu rol model alabileceği kişi yoksunluğu, madde bağımlılığı, eğitim seviyesinin düşük olması, işsizlik yaşanması aynı zamanda depresi göç, savaş gibi birçok insanın beraber yaşadığı ve travmatik yaşantılar oluşturabilecek durumlara maruz kalmaktır.

Luthar ve Cicchetti (2000) yaptıkları araştırmaya göre toplumsal risk faktör durumları kapsadığı alan şiddetin normalleştiği çevre, maddi yetersizlikler, yetersiz beslenme olarak tarif etmişlerdir. Böyle bir durumda sosyal çevrenin etkisi örneğin ülkesi savaşta olan birinin şiddetle sürekli yaşaması durumu ne denli fazla ise kişinin etkilenme düzeyin o denli fazla olacağı görüşüne ulaşılmıştır. Masten ve Reed (2002)'e göre, bu gibi risk faktörleri bireyin gelişim basamaklarında kendini gerçekleştirme konusunda sıkıntı yaşatabilir.

1.5.2. Koruyucu Faktörler

Earvolino-Ramirez (2007)'e göre koruyucu faktörler, olumsuz yaşam deneyimlerini ve yukarıda bahsedilen risk faktörlerinin etkisini azaltmak veya yok etmek için donanımlardır. Garnezy (1991)'ye göre birey kişilik özelliklerini, sosyal desteği, aile içi bağları koruyucu faktörler içinde değerlendirmeye almıştır.

Masten (1994) birey için koruyucu faktörü şu şekilde açıklamıştır; olumsuz yaşam olayları karşısında veya travmatik olaylarda kişideki bu durumun olumsuz etkisini azaltmaya yarayan veya yok tamamen ortadan kaldıran, olumlu adaptasyon sağlayan ve bu olaylar karşısında bireyin yeterliliklerini geliştirmesine yardımcı olan faktördür. Birey için oluşan koruyucu faktörler yaşanacak olumsuz durumlarla baş etmesini sağlarken bir yandan da geçmişte yaşanmış olumsuz ve rahatsız edici durumlarında baş edilmesinde olumlu katkı sağlayacaktır (Tümlü & Receptoğlu, 2013).

Krovetz (1999) yaptığı çalışmasında bireyin çevresel koruyucu faktörleri ve ailevi koruyucu faktörlerinin iyi olması o kişinin dayanıklılığını doğrudan pozitif bir şekilde etkilemektedir. Örneğin, aile bireylerinin iyi iletişim kurması ve ailedeki dengelerin sağlam olması bireyin olumsuz deneyimlerinde destek olan bir faktördür. Aile dışındaki sosyal çevresiyle iyi iletişim, sosyal çevrede düzen ve istikrar, eğitim alması öğreniminin iyi olması gibi faktörler sosyal koruyucu faktörler olarak kabul görülür (Gül, 2016).

1.5.3. Olumlu Sonuçlar

Risk faktörlerinin etkili olduğu ve olumsuz yaşam deneyimlerinin yaşandığı bir dönemde birey koruyucu faktörlerinin ve dışardan aldığı yardımla bu deneyimlerle baş edebilmesidir. Başa çıkmada yardımcı olan alanlara bakacak olursak akademik başarı, eğitim seviyesinin yüksek olması, iyi aile ilişkileri, çocuklukta olumsuz deneyimler yaşamamak, etrafındaki insanlardan kabul görmek, kendini kabul etmek, iyi sosyal ilişkiler ve sevgili partner sorunlarıyla baş edebilmek duygusal olarak dayanıklı olmak için yardımcı olduğunu söyleyebiliriz. Aynı zamanda toplum düzenini ve kurallarını bilerek bunlara uygun hareket etmek ve yaşam hedefi olması ve bunun için çabalamak yaşama isteği dayanıklılığı artırıcı faktörler olarak karşımıza olumlu sonuçlarda çıkmaktadır (Yılmaz, 2019).

1.6. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KONUSUNDAKİ ARAŞTIRMALAR

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin son yıllarda hem Türkiye’de hem de uluslararası alanda çok sayıda araştırma gerçekleştirilmektedir. Bu kapsamda araştırmalar Türkiye’de yapılan araştırmalar ve yurtdışında yapılan araştırmalar şeklinde iki başlıkta incelenmektedir.

1.6.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Abakay (2020) yaptığı çalışmasında HIV AIDS tanısı alan bireylerin suçluluk ve utanç ile kendini sevme ve öz yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerine çalışmıştır. Sosyo-demografik formlara verilen cevaplar sonucunda araştırma incelenmiştir. Katılımcıların suçluluk duyguları yükseldikçe kendini sevme düzeyi azalmakta suçluluk düzeyleri azaldıkça kendini sevme puanları yükselmektedir.

Suçluluk duygusu ile diğer bağımlı değişkenlerin ölçümleri anlamlı bir ilişki yordamamıştır.

Güler (2017) yapmış olduğu çalışmada yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerine yorlayıcı faktörlerini araştırmış demografik değişkenlerin örneklem grubu olarak Necmettin Erbakan üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinden 543 kız 116 erkek olmak üzere toplamda 659 kişi ile araştırma grubu oluşturmuştur. Psikolojik dayanıklılık puanının kızlar ve erkekler arasında fark bulunmadığı, 20-24 yaş 25-28 yaş arasında bulunanların psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı olmadığı bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık düzeyinde ekonomik seviyenin 2001 ve 3000 arasında olanların aile gelir düzeyi 0-1404 lira arasında olanlardan daha iyi olduğu bulunmuştur. Bekar insanların evlilere göre psikolojik dayanıklılığı daha düşük bulunmuştur.

Erdener (2019) yapmış olduğu çalışmada afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılıkları incelenmiş araştırmanın örneklemini AFAD, Türk Kızılay'ı, Ankara Büyükşehir Belediyesi, İtfaiye Daire Başkanlığı, Sağlık Bakanlığı, ACAD, AKA ve UMKE'de çalışan profesyoneller oluşturmuştur. Çalışanların psikolojik dayanıklılık öleceğinin alt boyutlarından olan meydan okuma faktöründen en yüksek puanları aldıkları bulunmuştur. Uzmanların bu boyuttan en yüksek puanları almış olmaları yaşamdaki değişimleri tehdit edici değil gelişim için bir fırsat olarak gördüklerinin kanıtıdır. Yaş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendiğinde doğrusal orantı olduğu görülmüştür. Yaş arttıkça psikolojik dayanıklılık seviyesi artmakta yaş küçüldükçe psikolojik dayanıklılık seviyesi azalmaktadır. Psikolojik dayanıklılık seviyesinin cinsiyet ile bir bağlantı seviyesinin olmadığı bulunmuştur.

Koç (2020) araştırmasında bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stres ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklem, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki öğrencilerden oluşturmaktadır. 584 kadın 124 erkek öğrenciden oluşan toplam 708 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılıkta yaş faktörünün yordandığı bulunmuştur.

Köklü (2020) sporcu eğitim merkezindeki güreşçilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemiştir. Örneklem grubunda 195 erkek 3 kadın toplamda 198 kişi oluşturmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılığı bulunamamıştır.

Sporcuların zorluklar ile baş etmeyi istemesi veya istememesi ile psikolojik dayanıklılıkları arasında fark bulunamamıştır. Psikolojik dayanıklılık ve ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Malik (2019) sosyal hizmet merkezlerinden yardım almış olan kadınların psikolojik dayanıklılıklarına etki eden faktörleri incelemiştir. Örneklem grubunun 18 50 yaş arasında sosyal hizmet yardımlaşma kurumunda yardım alan kadınlar oluşturmaktadır. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından olan yapısal stil, kendilik algısı, gelecek beklentisi, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlilik boyutları ilişkisel düzeyde incelenmiştir. Gelecek algısı yapısal stil aile uyumu ve kendilik algısının doğrusal oranda olduğu ve yüksek düzeyde ilişkisi yordandığı görülmüştür. Sosyal yeterlilik ve sosyal kaynakların orta düzeyde bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Bektaş ve Özben (2016) yapmış oldukları çalışmada, evli çiftlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin sosyo-demografik formlara verilen cevaplar sonucunda incelemişlerdir. Cinsiyet, yaş, kişinin kendisinin ve partnerinin çalışma durumunun psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisinin olmadığı görülmüştür. Araştırmaya katılan kişilerin eşlerinin öğrenim düzeyi değişkenine, mali durumlarına göre pozitif sonuca varılmıştır.

Sezgin (2009) çalışmasında öğretmenlerin çalıştıkları kurumlarına olan bağlılıklarını psikolojik dayanıklılık ve demografik farklılıklar bazında değerlendirdiğinde, çalışmanın örneklem grubunu ilköğretim öğretmeni oluşturmuştur. Çalışmanın sonucu değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılığın, ilköğretim öğretmenlerinin kurumlarına olan bağımlılığının anlamlandırılmasında değerli bir bulgu olduğuna kanaat getirilmiştir. Psikolojik dayanıklılık durumunda cinsiyet ve yaş değişkenleri anlamında bir fark bulunamamıştır.

Terzi (2008) araştırmasında üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık düzeyi ve sosyal destek algısı ilişkisini incelemiştir. Çalışmada uygulanan psikolojik dayanıklılık ölçeğinden edinilen puanlar ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinden elde edinilen puanlar arasında olumlu olarak ilişki olduğu görülmüştür.

Yelkenci (2019) yapmış olduğu çalışmasında aikido yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının araştırmıştır. Çalışmaya 108'i aikido yapan, 108'i aikido yapmayan üniversite öğrencisi katılmıştır. Aikido yapan ve yapmayan öğrencilerin psikolojik

dayanıklılık seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aikido yapan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farkı bulunamamıştır.

Yılmaz (2019) araştırmasında örneklem grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Yozgat Merkez-Sorgun-Yerköy ilçelerinde bulunan resmi ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapmakta olan 438 öğretmenden sağlanmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerde psikolojik dayanıklılık puanı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Öğretmenlerin çalıştıkları okul türü değişkenine göre ilkokul, ortaokul ve lisede çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerine dair anlamlı bir ilişki yordanamamıştır.

Ülkemizdeki çalışmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile ilgili genellikle cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, çalışma deneyimi, ortalama gelir, ebeveyn eğitim düzeyi, birliktelik durumu, yerleşim yeri, sosyal ilişkileri gibi demografik farklılıklardan bahsedilmiş ve bu değişkenler tarafından anlamlı yordandığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ile anlamlandırılan değişkenlerde de olumlu sonuçlar çıktığı görülmüştür.

1.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Dayanıklılığı stres olaylarda bireyin koruyucu halkası olarak düşünülse de bunu destekleyecek literatür oldukça azdır. Son zamanlarda psikolojik dayanıklılık kavramının popüler olmasıyla beraber araştırılan bir konu olmuştur. Son derece stresli bir eğitim programına katılan 1.571 denizcinin yaşam boyu izlenmesin de hem erkekler hem de kadınlar için stres tepkileri ve dayanıklılık arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Stres etmeninin ve dayanıklılığın yöneticisi olarak da sosyal desteğe bakmışlardır. Psikolojik olarak dayanıklı oldukları dönemlerde erkeklerde stres etkisi daha azken, fazla strese maruz kaldıklarında dayanıklılık düzeylerinin düştüğü gözlemlenmiştir. Sosyal destek düşükken her iki cinsiyet grubunda da stres düzeyleri dayanıklılığı olumsuz etkilemektedir (Vogt vd., 2008).

Bu çalışmada, tipik gelişim gösteren çocukların ve mental retardasyonu olan çocukların annelerinde sosyal desteğin ve dayanıklılığın stres üzerindeki etkilerini araştırmaktadır. Araştırmaya 120 anne katılmış bunlardan 40 tanesi mental retardasyonu olan, 40 tanesi otizimli ve 40 tanesinde tipik gelişim gösteren çocukların annesidir. Çocukların yaş aralığı 2-7 arasındadır. Araştırma sonucuna göre 3 gruptaki annelerin

stres düzeyleri depresyon, anksiyete, tükenmişlik düzeylerini etkilemektedir. Dayanıklılık düzeyinin sosyal destek ve başa çıkma arasında ilişkisi olduğu görülmüştür. Sonuçlar, depresyon, anksiyete, somatik şikayetler ve tükenmişlik derecelendirmelerinde anlamlı grup farklılıkları göstermiştir. Sosyal desteğin daha fazla görüldüğü annelerde stresin olumsuz durumu daha az hissedilmektedir (Weiss, 2002)

2. BÖLÜM: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Çalışmanın ikinci bölümünde psikolojik iyi oluş kavramına değinilmekte ve psikolojik iyi oluş kavramına ilişkin teorik bilgiler verilmektedir.

2.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMI

İnsanoğluna dair var olan duygulardan mutluluğu araştırmaktadır. Bu duyguların kişilerde yaratmış olduğu etkisini incelemişlerdir. Öznel iyi oluş kişilerin sosyal hayattaki yaşamsal deneyimlerini ve psikolojik duygu durumlarını, yaşadığı andan zevk alma ve memnun olma duygularını ifade eden ve bu yaşantıların dil bilimindeki karşılığıdır (Wright & Hobfoll, 2004). Psikolojik iyi oluş kavramını ilk kullanan isim Bradburn'ün tanımlamasına göre kişinin pozitif duygularının negatif duygularını bastırdığı durum olarak belirtmiştir. Fakat bu tanımlama günümüzde öznel iyi oluş kavramının tanımına denk düşmektedir (Akdoğan & Polatçı, 2013).

Psikolojik iyi oluş, kişinin olumsuz durumlarla baş etmede güçlerini en üst düzeyde kullanabilmesi ve herhangi bir psikolojik rahatsızlığının olmaması, yaşam amacı edinilmesi, diğer ile ilişkilerinin boyutunu ve niteliğini, kişinin yaşamı bireyin yaşamı boyunca görev ve sorumluluklarının farkında olmasıdır (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Bu kavrama göre psikolojik iyi oluş sadece bireyin mutluluğunu değil aynı zamanda iyi, üretken, yaşama değer katan ve insancıl bir bakış açısıyla ilişkilendirilecek bir tanımlamadır (Ertürk vd., 2016).

Psikolojik iyi oluşu çok yönlü olarak tanımlamaya çalışıldığını gören Ryff (1989) tanımda geliştirmiş olduğu çoklu psikolojik iyi oluş modeli üzerinden savunmasını vermiştir. Ryff (1989), psikolojik iyi oluşun mutlu olmaktan daha fazlası olduğunu kendini gerçekleştirme ve gelişimini tamamlama isteği olduğunu söylemiştir. Maloney (1990) ise çalışmasında psikolojik iyi oluşu tanımlamak için negatif, normal ve pozitif olmak üzere üç model önermiştir. Negatif modele göre psikolojik iyi oluş, psikopatolojinin yokluğuyla tanımlanmaktadır. Örneğin, somatizasyon veya panik atak belirtileri göstermeyen kişi psikolojik olarak iyi denebilir. Normal modele göre normal birey; yaşamdan keyif alabilen kendini iyi hissettiği bir işi olan kendisine ve çevresine yararlı olabilen bireydir. Kendini mutlu olarak tanımlayabilir. Normal psikolojik sağlık, kişinin etrafındakilere ve ailesine ortalama uyum sağlayabilme durumudur. Psikolojik iyi oluşu üçüncü model olan pozitif birey ise; çevresine, ailesine ve işine ortalama olarak

değil daha üstünde adapte edebilen ve kendinin farkında olan bireydir. Kendini çok daha iyi diye tarif edebilir.

Lawton (1983) psikolojik iyi oluşu açıklamayı dört boyutla yapmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramını yaşamdan alınan doyum olarak ifade eden Lawton dört boyutu şu şekilde açıklamış;

1. Bireyin yaşam boyunca öğrendiği negatif düşüncelerle baş edebilme becerisi,
2. Bireyin duygularının farkında olarak bunu bilişsel olarak işlemesi,
3. Bireyin yaşam boyunca pozitif düşüncelerle pozitif duyguları çağırması,
4. Bireyin kendisine koyduğu hedeflerle ulaştığı durum analizinden aldığı yaşam doyumudur.

Pozitif psikoloji, kişilerin diğer kişilere göre neden daha mutlu veya mutsuz olduğu sorusunu sormaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bununla beraber kişinin iyi oluş duygusu durumunu geliştirme ve korumasını nasıl sağladığını da araştırmaktadır. Psikolojik iyi oluş, çalışanların işgücü niteliğini ve niceliğini etkileyen en önemli etkenlerden biridir (Zizek vd., 2015). Bu kapsamda kişilerin iyi oluş durumu pozitif psikoloji bilimiyle beraber değer görmüş ve hız kazanmıştır (Lyubomirsky, 2001).

Pozitif psikoloji duayenleri ve literatürü psikolojik iyi oluşla ilgili iki görüş olduğunu savunmaktadır. Bunlardan birisi eudaimonic, diğeri ise hedonic kavramlarıdır (Ryan & Deci, 2001). Öznel iyi oluş hedonic bakış açısına, psikolojik iyi oluş ise eudaimonic bakış açısına karşılık gelmektedir. Öznel iyi oluş genel olarak mutluluk, huzur, problemlerin geçici yokluğu olarak tanımlanırken psikolojik iyi oluş ise çabalama, kendini geliştirme ve olgunlaşma için uğraşma tanımlarını karşılamaktadır. Diğer bir ifadeyle, psikolojik iyi oluşa göre kişi için zorlayıcı ve acı verici olsa gelişimi ve mutluluğu için çabalayabilmesidir.

Psikolojik iyi oluş kavramına göre kişinin kendini mutlu edebilmesinin yolu diğer insanlarla başarı içerisindeki ilişkileri ve etrafında başarıyla bir sosyal ağ kurması ve sürdürmesidir. Bu yüzden psikolojik iyi oluş mutluluk ve başarıyı sürdürebilme isteğinden elde edilmektedir (Çardak, 2012).

Kişilerdeki öznel iyi oluş durumunu birçok farklı etmenin yönlendireceği düşünülmektedir. Bu etkenler, hayattan doyum almak, çalışma hayatında verimlilik,

evlilikte beklentinin karşılanması gibi yaşamamızın büyük çoğunluğunu geçirdiğimiz alanlarda tatmin, mutluluk, sevinç, gurur, sevgi gibi pozitif duygular ve utanma, suçluluk, stres ve depresyon gibi negatif duygulardan oluşmaktadır. Farklı bilim insanlarının farklı görüş yazılarına göre ortak boyutlar bulunmuştur.

2.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN KURAMSAL TEMELLERİ

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşadığı andan itibaren geçmişiyile, kendini geliştirmesine, hayat amacını bulup anlamlandırmasına, sosyal ve iş yaşamında kurduğu ilişkilerinin derinliğine, kendi hayatının kontrolünde olmasına ve çevresine hakimiyetine, son olarak da hürriyetine dair altı farklı değerde yaşamsal faaliyetlerinde aksamaya yol açmadan birimden bütüne olan bir değerlendirmedir (Ryff & Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluş araştırmalarında, iyi oluşu tanımlamak için iki farklı bakış açısından bahsedilmektedir; Eudaimoniaizm ve Hedonizm'dir. Eudaimoniaizm, kişinin kendisini geliştirmesi ve gerçekleştirmesi için çabalaması olarak tanımlanırken hedonizm kişinin sorunları yerine kendini iyi hissettiği ve mutlu olduğu işle meşgul olması şeklinde tanımlanabilir. Bu tanımlamalara ve kavramlara göre psikolojik iyi oluşu araştırmak için farklı görüşler sunulmuş ve kuram modelleri oluşturulmuştur. Bunlardan bazıları yazında eklenmiştir (Yılmaz, 2013).

Amaç (Erek) Kuramı: Wilson (1967) tarafından ortaya konulmuş kuramdır. Kişinin yaşamdan doyum alabilmesi için gereksinimlerini ve hayat amacını belirlemeli, bu amaca ulaşabildiği gereksinimlerini karşılayabildiği ölçüde kendini tatmin etmektedir (Yetim, 2001). Kişinin ihtiyaçları doğuştan veya sonradan öğrenilmiş olabilir. Sonradan öğrenilen ihtiyaçlara sevgi duyma saygı ihtiyacı örnek verilebilirken fizyolojik ihtiyaçlara yemek yeme denebilir. Hayat amaçları konusunda genel fikir birliğine varılmıştır. Wilson (1967)'a göre kişiler mutlu olmak için belirli gereksinimler oluşturmakta ve amaçlarına ulaştıklarında ise mutlu olabilmektedirler. (Diener, 1984)

Diener (1984) de bu fikre katılmış, amaçların bilinçli olduğunu vurgulamıştır Bireyin hayat amacı oluşturup buna ulaşmak için çabalaması anlamlı bir yaşam olduğunu düşünmelerini sağlarken olumsuz durumlarla da başa çıkmalarını kolaylaştırır (Dost, 2004).

Etkinlik Kuramı ve Akış Modeli: Csikszentmihalyi (2005) tarafından ortaya konmuştur. Akış modeli, etkinlik kuramı içerisinde yer almaktadır. Bireyin kendine koyduğu hayat amacı gerçekleştirebileceği düzeyde ise yaşamdan daha fazla keyif almaktadır. Kişinin kendini sadece kendi yaptığı faaliyete adapte etmesine akış denir. Kişi etkinliğinden haz almakta ve doyum sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2005).

Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları: Wilson'ın (1967) savunduğu kuramıdır. Bireyin yaşam standartlarıyla kişi için yeterliyse birey mutlu olur (Diener vd., 1999). İyi oluş hali yaşamdaki olumlu ve olumsuz, mutluluk ve hüznü veren tüm durumların toplamıdır. Diğer bir ifadeyle, negatif durumda pozitif olarak algılanan durumda değerlendirmeye alınmalıdır (Dost, 2007). Bireyin iyi olma durumu demografik değişkenlere göre, bir başka deyişle sosyal iyi oluşuna orantılı olarak değişebilir (Canbay, 2010). Kuramda iyi olma halini bireyin kişisel özelliği olduğunu ve olayların değerlendirmesinin öznel olduğunu savunmaktadır. Diğer bir ifadeyle, kişinin bilişsel ve duygusal anlamda kendini iyi halde görmesiyle iyi oluş sağlanabilir. Kişi bu durumunu kendi düşünce süreçleriyle sağladığı için devamlılığı ve istikrarı olan bir durumdur (Chamberlain & Zika, 1992).

Dinamik Denge Kuramı: Headey (1993) tarafından savunulan kuramıdır. Kuramda maddi kaynaklardan bahsedilmektedir. Belirleyici iki farklı faktörden bahsedilir. Bunlar akışlar ve stoklardır. Akışlar, yaşam döngüsü içerisinde önümüze çıkan olayların farkında olmamızı veya olmamamızı kapsarken, stoklar ise ekonomik durum, fizyolojik olarak iyi olma ve karakter özelliklerini kapsamaktadır. Dinamik denge kuramında iyi oluş durumunda kişinin stokları ve akışları dengededir. Bireyin karakter özellikleri ve yaşam deneyimlerinin tamamı stok oluştururken bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz duygulanımların hepsi akışı oluşturmaktadır. Bireyin geliştirmiş olduğu karakter özellikleri psikolojik iyi oluşu etkilemektedir (Headey, 1993).

Uyum Kuramı: Kişinin hayatın olağan akışı içerisinde yaşadığı mutlulukları ve acılarına uyum sağlaması ve ilk günkü yarattığı mutluluğa ve acıya duyarsızlaşması durumudur (Yetim, 2001). Yaşam döngüsü ilerledikçe normal olarak algılanan durumdur. Bu kuram için kişinin iyi olma hali yaşama adapte olma durumudur (Diener, 1984).

Uyuşmazlık Kuramları: Kuram: Michalos (1985) tarafından ortaya konmuştur. Bireyin kendi durumunu değerlendirme adına etrafındaki insanlarla kendini kıyaslaması

durumudur. Kişinin kıyaslamalarının sonucu iyi ise iyi hisler duyarken kötü ise kendisini kötü hissetmektedir. Çıkan sonuç kişinin hislerinde değişim yaratmaktadır (Diener vd., 1999). Bireyin gerçekleştirmek istediği şeyler ile yapabilecekleri arasındaki ayırım ne kadar fazla ise o denli cesareti kırılmaktadır (İlhan, 2009).

Öznel İyi Oluş Kuramı: Diener (1984)'e göre öznel iyi oluş iyi his uyandıran duygular kötü his uyandıran duygular ve yaşam doyumundan oluşan üç faktörden bahsetmektedir. İyi his uyandıran duygular mutluluk, düzenli olma, acıma, dikkat ve odaklanma gibi tanımları anlatır. Kötü his uyandıran duygular ise; hüznün, korku, suçluluk, kızgınlık, stres, kıskançlık gibi oluşumları tanımlar. Yaşam doyumunu ise bireyin yapmış olduğu seçimlerinin genel değerlendirmesidir. İyi his uyandıran duygular ve kötü his uyandıran duygular öznel oluşun duygusal bileşenleriyken, yaşam doyumunu bilişsel bileşenlerinden oluşmaktadır (Diener vd., 1999).

2.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ALT BOYUTLARI

Psikolojik iyi oluşa ilişkin farklı özelliklerden bahsedilebilir. Birey özerkliği, temel yaşam eğilimleri, psikolojik ölçütler, yaşam deneyimi kazanma, kendini gerçekleştiren kişi, psiko-sosyal gelişim dönemleri, kendini gerçekleştirme, kişilik gelişiminin izlenmesi bireyin kendini gerçekleştirebilmesi ve kendi gelişiminin farkında olarak bunun için çalışması bunlardan bazılarıdır (Neugarten, 1973).

Bununla birlikte psikolojik iyi oluşun farklı boyutlardan oluşan bir kavram olduğu da düşünülmektedir. Bunlar şu şekildedir (Ryff, 1989);

- *Öz kabullenme*: Kişinin kendisini fiziksel görünüşünü karakterini davranış biçimlerini kabul etmesidir. Kişinin kendisi kabul etmesi ve bununla barışık olması yaşamının sorumluluğunu alarak sürdürmesi önemli bir etkidir. Kişinin kendisiyle barışık olması pozitif psikoloji ve iyi oluş araştırmaları bakımından önemli bir konudur.
- *Diğerleriyle olan olumlu ilişkiler*: Diğerler insanlarla kurulan derin ve olumlu ilişkiler kuramların her biri için önemli bir unsurdur. Bireyin bir kişiye karşı sevgi duyması akıl sağlığı ve sosyal iletişimi için önemli bir unsurdur. Arkadaşlık sevgililik gibi kavramlarda olumlu ilişkiler yürütebilmek olgunluğun bir göstergesidir. Kişinin çevresiyle olan iyi ilişkilerinin pozitif psikoloji ve iyi oluş alanında çalışılması ve konuşulması tesadüf değildir.

- *Özerklik:* Bağımlı olmama, kendi kararlarını verebilme, davranışını denetleyebilme gibi özerklik alanında çalışan kavramlardır. Bireyin kendi dışındaki dünyayı analiz edebilmesi kendini kendi standartlarına göre değerlendirebilmesi ve dışardan birinin onayına ihtiyaç duymadan hareket edebilmesi kişinin olgunluğunun ve normalliğinin bir belirtisidir.
- *Çevresel beceri:* Kişinin fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarına uygun olarak kendine bir alan yaratmasıdır. Çevredeki diğer bireylerle sosyal ve yardım veya iş için bir araya gelebilme ve ortak kararlar alınarak ortak hareket etmek gibi kendi için olumlu işler yapma becerisidir. Bazı kuramcılara göre bireyin bulunduğu çevrede gelişmesi o çevreyi hem fizyolojik hem de düşünce yapısıyla beraber değiştirmesi mümkün olabilmektedir. Birey çevresini hakim olup yönetmeyi öğrendikçe etrafındaki bir çok fırsatı kendi lehinde kullanacaktır.
- *Hayat amacı:* Bireyin, hayata kattığı anlama, beklentilerine ve inancına verdiği değerdir. Kişilerin üretme istekleri yeni bir şeyler icat etme ve gelecek kuşaklara bırakma istekleri bir amaca veya bir yaratıcıya, ideolojiye, dine olan inançları fazlalaşacaktır.
- *Kişisel gelişim:* Psikolojik iyi oluşta kişinin belirli özelliklere sahip olması tabii ki çok önemlidir fakat bu özelliklerin gelişime ve deneyime açık olması daha fazla öneme sahiptir. Yeni deneyimlere açık olan kişi yeni şeyler denemekten çekinmez ve bu sayede kendini geliştirme adına birçok fırsatı olacaktır.

Kişinin gereksinimlerinin karşılanma durumu arttıkça psikolojik iyi oluş seviyesi de artmaktadır. Ryff (1989) iyi oluşun öğelerinin alan yazındaki alt yapılarını vurgularken farklılıklara da dikkati çekmiş, kavramların her ne kadar literatürdeki birçok kavramla bağlantısı olsa da birebir örtüşmediğini, örneğin kavramsallaştırdığı “kendini kabul” kavramının “kendine güven” kavramından farklı olarak kötü ve iyi özelliklerin kabulüne de vurgu yapmış, özellikle de kişinin geçmişini kabulüne değinmiştir. Benzer biçimde “kontrol odağı” ile benzeşen “çevresel hakimiyet” kavramının, çevresel kaynakların ayarlanması, gerektiğinde çevre değiştirme ya da tamamen farklı bir çevre yaratma bileşenleriyle kontrol odağından farklılaştığını vurgulamıştır.

2.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalarda görüldüğü üzere insan odaklı çalışmalarda her bireyin farklı olaylardan ve eşyalardan hatta duygulardan farklı

düzeyde etkilendiği açıktır. Bu durum göz önüne alındığında insana dair daha kapsamlı boylamsal ve sosyo-kültürel faktörleri içeren çalışmalar yapılmalıdır (Hidalgo vd., 2010). Araştırmalarda bireyin psikolojik iyi oluş haline etki ettiği düşünülen faktörler olarak demografik değişkenler, sosyoekonomik düzey, sosyal ilişkiler, sağlık, fiziksel etkinlik ve kişilik özellikleri şeklinde ifade edilmektedir.

2.4.1. Demografik Değişkenler (Yaş ve Cinsiyet)

Yapılan her insana dair çalışmadan kültürel veya demografik değişkenlerin etkisine bakılmak istenmiştir. Bu değişkenlerden bazıları; yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim durumu gibi değişkenlerdir.

Her değişken her koşulda etkilenmediği gibi belli boyutlarda farklı değişkenlerin etkilendiği durumlar vardır. Örneğin yaş, kişisel gelişim düzeyini negatif yordamakta, çevreye hakim olma düzeyini ise pozitif yordamaktadır (Ryff & Singer, 2006). Genç insanlarda idealizm ve kendini gerçekleştirme çabası yüksek olduğu için yaş aldıkça negatif olarak çabalama düzeyi düşmektedir (Hidalgo vd., 2010).

Farklı yaş gruplarındaki bireylerle yapılan çalışmalarda cinsiyetin iyi oluşa etkisine dair herhangi bir veri bulunmamıştır. Çalışmalarda yaşlı erkeklerin yaşlı kadınlara göre daha mutlu olduğu verisine ulaşılmış fakat genç insanlarda böyle bir fark saptanamamıştır (Pinquart & Sörensen, 2001).

Evlilikten beklentisini karşılamış ve partneriyle uyum içerisinde olan bireylerin iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür (Hidalgo vd., 2010). Evli, evlenmemiş ve boşanmış farklı kişilerde iyi oluşun alt boyutlarında farklılık gözlemlenmiştir. Evlenmemiş bireyde kişisel gelişim iyiyken, kendini kabul ve pozitif ilişkiler yönünden negatif olduğu saptanmıştır. Evlenmemiş kadınlar, evlendikten sonra tüm alt boyutlarda yükselme gösterirken, erkekler için bu alt boyutlar hayat amacı, çevresel hâkimiyet ve kişisel gelişim bakımından incelenmiştir. Boşanmış bireylerde ise evlilere göre kendini kabul etme, pozitif ilişkiler seviyesinin düşük olduğu ve eşini kaybetmiş kadınların ise kendini kabul etme ve yaşam amacı seviyelerinin olumsuz olduğu değerlendirilmiştir (Ryff & Singer, 2006).

2.4.2. Sosyo-Ekonomik Düzey

Kişinin maddi olarak kazandığı imkanları temsil etmektedir. İyi oluşu etkileyen faktörlerden biri de maddi anlamdaki gelir seviyesidir.

Ekonomik durumu kötü olan sosyo-ekonomik seviyesi düşük olan bireylerin iyi oluşu incelendiğinde negatif yordandığı görülmüştür. Sosyoekonomik seviye ile kişisel gelişim, kendini kabul ve yaşam amacı boyutları arasında ilişki vardır. Refah seviyesinin alt boyutların genel olarak hepsini etkilediği görülürken özerklik boyutuyla bağlantı bulunmamıştır (Ryff & Keyes, 1995).

2.4.3. Sosyal İlişkiler

Sosyal ilişkiler kapsamında bireyin ailesinin dışındaki çevresinden bahsedilebilir. Bireyin çevresiyle uyumu, arkadaşları veya iş yaşamındaki insanlarla iyi ilişkilerinin olması bu ilişkilerde çift taraflılığın varlığı iyi oluşu etkilemektedir. İyi oluş ise tekrar kısır döngü şeklinde iyi ilişkileri etkilemektedir (Hidalgo vd., 2010). Hatta bireyler arası mizahi etkileşimin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu ifade eden çalışmalar bulunmaktadır (Büyükyılmaz, 2018).

2.4.4. Sağlık

Bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak iyi oluşunu ifade eder. Psikolojik sağlık ve fiziksel sağlığın birbirini etkilediği ve yordadığı araştırmalar sonucunda kanıtlanmıştır. Kişinin kendini sağlıklı hissetmesi ve hasta olmadığını düşünmesi iyi oluş seviyesini olumlu anlamda etkilemektedir (Cho & Kang, 2018). Çalışmalarda psikolojik iyi oluş ve farklı hastalıklar arasında alt boyutlar açısından etkileyecek durumlar bulunmaktadır (Ryff & Singer, 2006).

2.4.5. Fiziksel Etkinlik

Bireyin bedenini kullanarak yapmış olduğu tüm faaliyetlerin tamamıdır. Bu faktörler incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve fiziksel aktivite yapmanın olumlu yönde ilişkisi vardır. Herhangi bir sporu yapmanın özgüvenle doğru orantılı olması psikolojik iyi oluşu da olumlu etkilemektedir (Hidalgo vd., 2010).

2.4.6. Kişilik Özellikleri

Kişinin doğuştan getirmiş olduğu ve sonradan öğrenerek kazanmış olduğu davranış örüntüleridir. Psikolojik iyi oluşu etkileyen bazı kişisel özellikler bulunmaktadır. Bunlar dışa dönüklük ve nevrotiklidir. Forham (2015) yaptığı çalışmasına göre nevroz ruhsal olarak tedirginliğinin, kişinin kendisine çektirdiği acının günlük yaşantısında sekteye uğratması ve sağlığına olan zararıdır. Horney (2017)'e göre

hastalık seyrinde sadece fizyolojik kalıttan değil genel olarak içinde yaşadığı kültür ve o kültürün norm kabul ettiği standartlarının etkisi de vardır.

Nevrotiklerde gözlemlenebilen tutumlar arasında duygusal yakınlık görme ve gösterme isteğidir. Bu kişiler önemsedikleri kişiler tarafından değil genel olarak herkes tarafından onay görme ve sevilme ihtiyaçı hissederler. İkinci olarak benlik duygusuna ilişkin değerlendirmelerde bulunan nevroitikler kendilerini yetersiz ve yersiz olarak değersiz görürler. Kendini ortaya koymaya ilişkin tutumlarında ise kendi isteklerini düşüncelerini ortaya koyamaz, bunları ifade etmek zorunda kaldıklarında zorluklar yaşamaktadırlar. Dördüncü olarak bazı nevroitik kişilerde saldırganlık tutumu gözlemlenebilir. Sadece fiziksel anlamda değil manplatif ve sömürücü davranışlar gösterebilme durumudur. Son olarak da cinsellikten bahsedilen nevroitikler de ya çok fazla ihtiyaçı duyma ya da çok ilgisiz kalma şeklinde gözlemlenebilir (Horney, 2017).

Kişilerdeki nevroitik kişilik eğilimleri çocukluk çağındaki duygusal olarak aldığı verinin işlenmesi sonucunda alınan duygunun niteliği ve yetersiz duygular neticesinde gündelik problemlerden kaçma, kendini suçlu hissetme ve hayat amacını bulamama gibi belirtilerle ortaya çıkmaktadır (İlhan & Gencer, 2010).

Kişilerdeki znel iyi oluş durumunu birçok farklı etmenin yönlendireceği düşünülmektedir. Bu etkenler, hayat doyum almak, çalışma hayatında verimlilik, evlilikte beklentinin karşılanması gibi yaşamamızın büyük çoğunluğunu geçirdiğimiz alanlarda tatmin, mutluluk, sevinç, gurur, sevgi gibi pozitif duygular ve utanma, suçluluk, stres ve depresyon gibi negatif duygulardan oluşmaktadır.

Nevrotik eğilimi olan bireyler psikolojik iyi oluşun negatif ilişki olacağı açıktır. Yukarıda da bahsettiğimiz nevroitik özelliklerin psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebileceği görülmektedir. Nevrotik kişiler olumlu duygulardansa olumsuz odaklanırlar (Hidalgo vd., 2010).

Olumlu duygularına odaklanan ve bunları ifade eden kişilik eğilimi ise dışadönük bireylerdir. Bu kişiler kendilerini kolay motive edebilen küçük şeylerden mutlu olabilen ve bardağın dolu tarafını gören kişilerdir. Kendilerini mutlu edecek ortamı hazırlama eğilimindedirler. Kendilerini mutlu edebilecek şeyleri bilen ve buna zemin hazırlayabilen insanlar oldukları için hayat amacı hakkında da daha tatmin edici düşünceye sahiptirler. Arkadaş çevresini içselleştirir ve samimi ilişkiler kurabilirler. Bu kişilerin hayattan daha fazla doyum sağladığı söylenebilir. Bu kişiler duygusal zekası

yüksek ve duygularının farkında olan kişilerdir. Olumlu ve olumsuz duygularının farkında olup kendini olumlu duygulara yönlendirilebilirler. Bu bakımdan psikolojik iyi oluş ile duygusal zeka arasında pozitif ilişki yordanabilir (Hidalgo vd., 2010).

2.5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KONUSUNDAKİ ARAŞTIRMALAR

Psikolojik iyi oluş konusundaki araştırmalar, Türkiye’de yapılan araştırmalar ve yurtdışında yapılan araştırmalar şeklinde iki başlıkta incelenmektedir.

2.5.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Kişilerin kendilerinin ve duygularının farkında olması psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerdendir. Yapılan çalışmaya göre Türk öğrencileri ve yabancı uyruklu öğrenciler arasında psikolojik iyi oluş durumuna bakıldığında Türk öğrencilerin daha iyi olduğu, dışadönük öğrencilerin psikolojik iyi oluş verilerinin daha yüksek bulunduğu yapılan araştırmadan elde edilen bilgilerdir (Kuyumcu & Güven, 2012).

Gündoğdu ve Yavuzer (2012) tarafından “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi” isimli çalışmasında 600 öğrenci katılım sağlamıştır. Kadınların öznel oluş seviyeleri erkeklere göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir

Yaşın (2016) yaptığı çalışmasında kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkilerini araştırmıştır. Örneklem grubunda 390 kişi bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın ve umudun, kişilik özellikleri boyutlarından dışadönüklüğün ve gelişime açıklığın psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir.

Taşdemir (2018) yapmış olduğu çalışmasında psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklem grubunu 193 kadın 107 erkek psikolog oluşturmaktadır. Kadınların psikolojik iyi oluşlarıyla erkeklerin psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Psikolojik iyi oluş puan skalasında 41 yaşının üstündeki psikologların psikolojik iyi oluşları 26-30 yaş arasındaki psikologlardan daha fazladır. Psikolojik iyi oluş puanları medeni duruma göre incelendiğinde en fazla puana evli psikologlar sahipken en düşük puan ilişkisi olan psikologlar da saptanmıştır. Herhangi bir alanda çalışan psikologların çalışmayan psikologlara göre psikolojik iyi oluş puanları daha yüksektir. Buna göre çalışan psikologların psikolojik iyi oluşları çalışmayan

psikologların psikolojik iyi oluşlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Psikolojik iyi oluş puanları gelir seviyesine göre incelendiğinde ise 6001 TL ve üzeri kazanan psikologlarda iyi oluşun yüksek olduğu görülmüştür.

Kındıroğlu (2018) yaptığı çalışmasında ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini ise; 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da, 8 devlet okul öncesi eğitim kurumunda gitmekte olan 3-6 yaş 300 çocuk ve ebeveynleri sağlamaktadır. Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş seviyeleri yükseldikçe kendilik ve gelecek algısı, aile uyumu, yapısal stil, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar seviyesi yükselmektedir. Anne-babaların psikolojik iyi oluşu yükseldikçe çocuklarının sosyal yetkinlik seviyesinde artış, kaygı-geri çekilme ve öfke-agresyon seviyelerinde azalış saptanmıştır. Anne-babaların yapısal stil, gelecek algısı, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar düzeyleri arttıkça çocuklarının kaygı-geri çekilme düzeyleri de azalmaktadır.

Çelikler (2017) yapmış olduğu çalışmasında bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş ilişkisini incelemiştir. Örnek grubunda 20-35 yaş arasındaki 100 genç katılım sağlamıştır. Psikolojik iyi oluşu birinci sırada eğitimin, ikinci sırada ise bilinçli farkındalığın yordadığı görülmüştür.

Cenksever (2004) yaptığı araştırmada örneklem olarak üniversite öğrencilerini seçmiş 17-28 yaş arasında 205 kadın, 295 erkek olarak 500 kişi üzerine çalışılmıştır. Üniversite öğrencilerinin dışadönüklüğünün, kontrol odağının, nevrozluğun, öğrenilmiş çaresizliğin, boş zaman aktivitelerinin, sosyal ilişkilerinin, akademik durumlarına göre memnuniyetlerinin, cinsiyetin, sosyo-ekonomik statünün, algılanan sağlık durumunun psikolojik iyi olmayı etkileme şekline bakılmıştır.

Araştırma sonucunda, gelir seviyelerine göre yaşam doyumu, öznel iyi olma, diğer insanlarla olumlu iletişim, özerklik, çevresine hâkim olması, kendini kabul, psikolojik iyi olma durumunun puanlarının sosyo-ekonomik düzeyinde anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Cinsiyete göre de öznel ve psikolojik iyi oluşun kategorilerinde anlamlı farklılaşma elde edilmiştir. Dış kontrol ve öğrenilmiş güçlük farklılıklarına göre de hem öznel iyi olma hem psikolojik iyi olma boyutlarının anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Cinsiyet ve öğrenilmiş güçlük durumunun bazı boyutlarda da anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Yapılan araştırma sonucunda öznel iyi olmayı

etkileyen ve anlamlandıran etkenler sırayla; nevrozizm, dışadönüklük, akademik başarıdan memnuniyet, öğrenilmiş güçlük, ailesi ve duygusal ilişkisinden duyulan hoşnutluk, gelir seviyesi, cinsiyet, sağlık durumu, dış kontrol odağı inancı, hobilerden duyulan hoşnutluk değişkenleri olarak bulunmuştur.

Timur (2008) yapmış olduğu araştırmada, ayrılma döneminde olan ve olmayan evli kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörleri incelenmiştir. Yapılan araştırmada değişkenler evlilik deneyimleri, eş desteği, cinsiyet ve yaş olarak belirlenmiştir. Bu faktörlerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileme seviyesi belirlenmeye çalışılmıştır. Bununla birlikte çalışmada da evlilik ve boşanma sürecinde olan bireylerin eş desteği açısından oluşan farklılıkları da araştırılmıştır. Araştırma farklı şehirlerde boşanmak için mahkemelere başvurmuş ve yine farklı şehirlerdeki evli çiftler olmak üzere 224 kişiye uygulanmıştır. Araştırma sonucunda medeni durumun psikolojik iyi oluşu etkilediği ve evlilik desteğine bakıldığında evli olan ve boşanmak üzere olan çiftler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Kermen ve diğerleri (2016) çalışmasında ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının ve yaşam doyumlarının sosyal kaygı tarafından ne düzeyde etkilendiği araştırılmıştır. Örnekleme, Muğla'da çeşitli liselerde öğrenim gören 150'si kız 150'si erkek 300 öğrenci oluşturmaktadır. Uygulanan anket sonuçlarına göre sosyal kaygı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşta cinsiyete göre farklılaşma görülmemiştir. Sosyal kaygı düzeyinde ise kızların sosyal kaygı düzeyleri, erkeklerin sosyal kaygı düzeylerinden daha yüksek çıkmıştır.

Deniz ve diğerleri (2017), üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin duygusal zekanın aracılığının olup olmadığını belirlemek için çalışmışlardır. Araştırma, Eğitim Fakültesinde birinci sınıfta öğrenim görmekte olan 286 kadın ve 69'u erkek olmak üzere toplam 355 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygusal zekânın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artması ile onların duygusal zekâlarının yükselebildiği ve bu yükselişle birlikte psikolojik iyi oluşlarının da güçlenebildiği görülmüştür.

Geçgin ve Sahraç (2017) çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıyı cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumları bakımından incelemiştir. Çalışma, çeşitli devlet üniversitelerinde

öğrenim gören 426 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine sahip kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu ve cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılaşmadığı ancak kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Koruyucu ebeveyn tutumuyla büyüyen bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, demokratik tutumla yetişen öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Otoriter ebeveyn tutumuyla büyüyen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, koruyucu tutum belirten öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Algılanan gelir düzeyi grupları arasında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından farklılaşma olmamasına rağmen, psikolojik iyi oluş açısından iyi gelir grubundaki bireylerin puanlarının yetersiz gelir grubundaki kişilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bilinmektedir.

2.5.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Lindfors ve diğerleri (2006b), çalışmalarında yaş ve cinsiyetin iyi oluş etkisine bakmışlardır. Çalışma örnekleminde 1260 yetişkin birey bulunmaktadır. Çalışmanın sonucunda iyi oluşun alt boyutlarından biri olan öz kabulde bazı değişkenlerin farklılaştığı da görülmüştür. Öz kabul alt boyutunda yaşam amacı, çevresel hâkimiyet ve yaş farkında cinsiyet farklarının olduğu bulunmuş fakat kişisel gelişimde herhangi bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Lindfors ve diğerleri (2006a) çalışmalarında iş yükünün, tam zamanlı çalışan kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluş ve bulgularında nasıl etkileri olduğunu araştırmışlardır. Çalışma örneklemini en az bir evladı bulunan 430 kadın ve 400 erkek olmak üzere toplam 830 kişi oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucu değerlendirildiğinde; ücretsiz çalışma saatlerinin artmasıyla beraber kadınlarda kendini kabul etme ve çevresel hakimiyet düzeylerinin azaldığı, buna karşılık ücretli çalışma ile birlikte, kişisel gelişim düzeylerinin arttığı ve hayat amaçlarının azaldığı üzerine bulgular elde edilmiştir Erkeklerde ise ücretli çalışmanın, kişisel gelişim düzeyinin artmasına katkı sağladığı görülmüştür.

Segrin ve Taylor (2007), araştırmasında psikolojik iyi oluş ve sosyal beceriler arasında nasıl bir bağı olduğu araştırılmıştır. Çalışma örnekleminde 318 erkek, 385 kadın ve yaş aralığı 18-87 arasında olan 703 kişi bulunmaktadır. Çalışmanın sonucunda

psikolojik iyi oluş ile sosyal beceriler arasında pozitif açıdan ilişkili değerlendirilmiştir. Sosyal ilişkilerde olumlu ilişkilerin, sosyal beceriler ve iyi oluş arasında bağlantı olduğu sonucu çıkmıştır.

Lavasani ve diğerleri (2011), çalışmasında ebeveyn davranışları, psikolojik iyi oluş ve sosyal destek arasındaki bağı incelemişlerdir. Çalışma örnekleminde 398 kadın (lise) öğrencisi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda demokratik ebeveyn davranışının psikolojik iyi oluşu etkilemediği görülmüştür. Otoriter, izin verici tutumun psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Bunlardan hariç sosyal destek durumunda iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kuyumcu ve Güven (2012), araştırmasında, İngiliz ve Türk öğrencilerin duygularını ifade ve fark etmelerinin psikolojik iyi oluşa eksini araştırmışlardır. Çalışmada, örneklem grubunda 349 Türk öğrenci, 229 İngiliz öğrenci ve www.mediko.gazi.edu.tr/survey adresinden katılan 19 öğrenci olmak üzere 616 kişi üzerine yapılmıştır. Araştırmaya katılmış öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda ise duygularını ifade ve fark etme düzeylerinin psikolojik iyi oluşu etkilediği belirtilmiştir.

Moe (2012) ise araştırmasında kadınların psikolojik iyi oluşlarını yordayan etkenleri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini hastalık teşhisi konmamış 2746 kadın oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda ulaşılan verilere göre; kadınların eğitimleri, gelirleri ve sosyal destek düzeylerinin psikolojik iyi oluşu etkilediği görülmüştür. Demografik formlara göre ise evli olanlarının psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmada yaş ve ırk değişkeninin farklılık göstermediği bilinmektedir. Stres ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz olarak güçlü bir bağ bulunmuştur.

2.6. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ

Alan yazında Ryff ve Singer (2003), dayanıklı bireylerin genellikle fiziksel ve psikolojik sağlıklarının iyi olduğunu, stresli durumlardan daha çabuk bir şekilde kurtulabildiklerini ileri sürmektedir. Fredrickson (2001) dayanıklılığın psikolojik iyi olmayı geliştirici etkisinin olduğu yönünde etkili kanıtlar bulunduğunu ifade etmektedir. Pidgeon ve Keye (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da

iki kavram arasında güçlü sayılabilecek ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Malkoç ve Yalçın (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada psikolojik iyi olmanın; psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve alınan sosyal destek tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi ise Ghadami ve Khalatbari (2015) ele almış ve orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sourı ve Hasanirad (2011) da bu bulguya paralel sonuçlara varmıştır.

Rees ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada, hemşirelere yönelik mesleki şiddet, psikolojik iyi oluş ve dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma için Avustralya Queensland'da görev yapan 2397 hemşireyle anket çalışması yürütülmüştür. Bulgulara göre son 3 ayda hemşire ve ebelerin %53'ünün şiddete maruz kaldığı saptanmıştır. Bu orana dâhil olan katılımcıların yüksek düzeyde tükenmişlik ve düşük düzeyde dayanıklılık belirtileri gösterdiği görülmektedir.

3. BÖLÜM: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİSİNİ BELİRLEMeye YÖNELİK ARAŞTIRMA

Çalışmanın bu bölümü, Türkiye’de ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologların psikolojik dayanıklılık seviyesinin psikolojik iyi oluşlarını nasıl etkilediğini belirlemeye yönelik gerçekleştirilen araştırmaya odaklanmaktadır.

3.1. YÖNTEM

Yöntem başlığı altında öncelikle araştırmanın kapsamı üzerinde durulmakta daha sonra ise sırasıyla amaca, hipotezlere, araştırma modeline, ana kütle ve örnekleme, veri toplama yöntemine, ölçeklere ve analiz yöntemine yer verilmektedir.

3.1.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Bu araştırma Türkiye’de ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologların psikolojik iyi oluşları üzerinde psikolojik dayanıklılığın etkisine odaklanmaktadır. Bu çerçevede, araştırmanın amacı, COVID 19 döneminde Türkiye’de ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologların, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin psikolojik iyi oluşlarını ne şekilde etkilediğini belirleyebilmektir.

Araştırma, tüm Türkiye’deki ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologlara yönelik gerçekleştirilmektedir. Dolayısıyla kapsam içerisine tüm Türkiye’deki ceza infaz kurumlarında görevli psikologlar yer almaktadır. Ceza infaz kurumları kuruldukları zamandan bugüne kadar çalışanlar açısından ağır şartların olduğu iş sahalardan biridir. Bununla birlikte COVID-19 Pandemi dönemiyle birlikte çalışanların çalışma koşullarının çok daha zorlayıcı hale geldiğini söylemek mümkündür. Ceza İnfaz Kurumlarında tutuklu ve hükümlüyle birebir görüşmeler yapan farklı personeller vardır. Psikologlar da bu personeller içinde yer almakta ve görüşmelerde mahkumların yaşadıklarını ve işlemiş oldukları suç hikayelerini dinlenmekte, bununla ilgili çalışmalar yapmaktadır.

3.1.2. Araştırmanın Ana Kütle ve Örnekleme

Araştırma Türkiye’de ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologlar üzerinde gerçekleştirilmektedir. Dolayısıyla araştırmanın ana kütleleri Tüm Türkiye’deki ceza infaz kurumlarında görevli psikologlardan oluşmaktadır. Kurumlardan alınan bilgiler

kapsamında Türkiye'deki ceza infaz kurumlarında toplam 780 psikoloğun görev yaptığı belirlenmiştir. Bu çerçevede araştırmanın ana kütlesi içerisinde 780 psikolog bulunmaktadır.

Ana kütlenin tamamına ulaşmanın teorik olarak zor olması nedeniyle araştırma örneklem üzerinde gerçekleştirilmektedir. Bu kapsamda, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak, hazırlanan anket formu online olarak psikologlara gönderilmiş ve 231 kişiden geri dönüş sağlanmıştır. İncelemeler sonucu 3 kişinin anket formunu eksik veya hatalı doldurduğu tespit edilmiş ve bu kişiler analizler dışında bırakılmıştır. Dolayısıyla araştırmanın örnekleme içerisinde 228 psikolog yer almaktadır.

3.1.3. Araştırma Hipotezleri ve Modeli

Araştırmalar, işyerinde deneyimlenen olumsuz olayların veya stres faktörlerinin, olumsuz çalışan çıktılarına, düşük performansa veya tükenmişliğe yol açabileceğine dair güçlü kanıtlar ortaya koymaktadır (Bardoel vd., 2014; Britt vd., 2016). Bir kaynak kapasitesi olarak psikolojik dayanıklılık, çalışanların bu tür olumsuzluklardan kurtulmasına yardımcı olabilmektedir. Bununla birlikte, son yıllarda psikolojik dayanıklılık, çalışan gücünü oluşturmaya, yüksek performansı teşvik etmeye ve başarılı bir çalışma ortamı oluşturmaya odaklanan pozitif örgütsel davranışın ana konularından biri haline gelmiştir (Martinez vd., 2021). Pozitif örgütsel davranış, “olumlu yönlendirilmiş insan kaynağı gücünün ve psikolojik kapasitesinin incelenmesi ve uygulanması” olarak tanımlanmaktadır (Luthans, 2002). Diğer bir ifadeyle, örgütlerde olumlu durumlara, özelliklere ve süreçlere odaklanması anlamına gelmektedir.

Pozitif örgütsel davranış kapsamında gerçekleştirilen farklı araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın örgütler açısından farklı sonuçları olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Bu kapsamda dayanıklılığın, örgütsel bağlılık (Çetin & Basım, 2011; Meng vd., 2019; Youssef & Luthans, 2007) ve iş tatmini (Bernard, 2021; Çetin & Basım, 2011; Matos vd., 2010) gibi çalışan tutumları; örgütsel vatandaşlık davranışı (Kanbur vd., 2017; Paul vd., 2019) ve iş performansı (Meneghel vd., 2016) gibi çalışan davranışları; rekabet avantajı (Toor & Ofori, 2010), stratejik çeviklik (Lengnick-Hall vd., 2011) ve liderlik (Nguyen vd., 2016) gibi örgütsel faktörler; ve fiziksel ve psikolojik sağlık (Asensio-Martinez vd., 2019) üzerinde etkisi tespit edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık ile çalışanın psikolojik özellikleri veya deneyimleri arasında da ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilen araştırmalar, dayanıklılık ile

özsaygıyı (Kapıkıran & Acun-Kapıkıran, 2016), iş-yaşam dengesini (Kim & Windsor, 2015; Siu vd., 2009) ve motivasyonu (Youssef & Luthans, 2007) ilişkilendirmektedir. Psikolojik dayanıklılığın etkisinin bulunduğu düşünülen önemli bir psikolojik özellik de çalışanın mutluluğu veya psikolojik iyi oluşudur (Foster vd., 2020; Huang vd., 2019; Youssef & Luthans, 2007).

Psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi iş talepleri-kaynakları modeli (JD-R) ve kaynakların korunması teorisi (COR) yardımıyla açıklamak mümkündür. İş talepleri-kaynakları modeli, yüksek iş talepleri ile mevcut iş kaynakları veya kişisel kaynaklar arasındaki dengenin önemini vurgulamaktadır. Bu modele göre, iş taleplerinin yüksek olması ve çalışanın bu talepleri karşılamak için ihtiyaç duyduğu kaynakların eksikliği stres tepkisine ve sağlık sorunlarına (tükenme süreci) yol açabilirken, yeterli kaynaklar yüksek motivasyon ve üretkenlik (mutluluk veya iyi oluş) sağlamaktadır (Bakker & Demerouti, 2007). Bu çerçevede, psikolojik dayanıklılık, işle ilgili stresin kişisel ve örgütsel düzeydeki olumsuz etkilerinden çalışanın psikolojik iyi oluşunu koruyabilen önemli bir faktör durumundadır. Benzer şekilde kaynakların korunması teorisi de kişisel kaynakların birey tarafından daha yüksek kullanılabilirliğinin kişisel dayanıklılığı artırdığını ve nihayetinde bireyin psikolojik iyi oluşunu artırdığını öne sürmektedir (Hobfoll, 1989). Dolayısıyla, bir çalışan işyerinde farklı stres faktörlerini deneyimlediğinde, bu stres faktörlerinin potansiyel olarak olumsuz sonuçlarından kendini korumak için psikolojik dayanıklılık gibi kişisel kaynaklardan yararlanabilir. Psikolojik dayanıklılık, çalışanın işyerinde bu tür olayları tanıma, anlama ve bunlara yanıt verme becerilerini geliştirerek mutluluğunu arttırabilir veya psikolojik iyi oluşunu yükseltebilir.

Teori ve araştırmalar kapsamında, çalışmada test edilecek olan ana hipotez ve alt hipotezler aşağıdaki gibidir.

- **H1: Psikologların psikolojik dayanıklılığı arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.**
 - *H1a: Psikologların kendilik algısı arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*
 - *H1b: Psikologların gelecek algısı arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*
 - *H1c: Psikologların yapısal stili arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*
 - *H1d: Psikologların sosyal yeterliliği arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*
 - *H1e: Psikologların aile uyumu arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*
 - *H1f: Psikologların sosyal kaynakları arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir.*

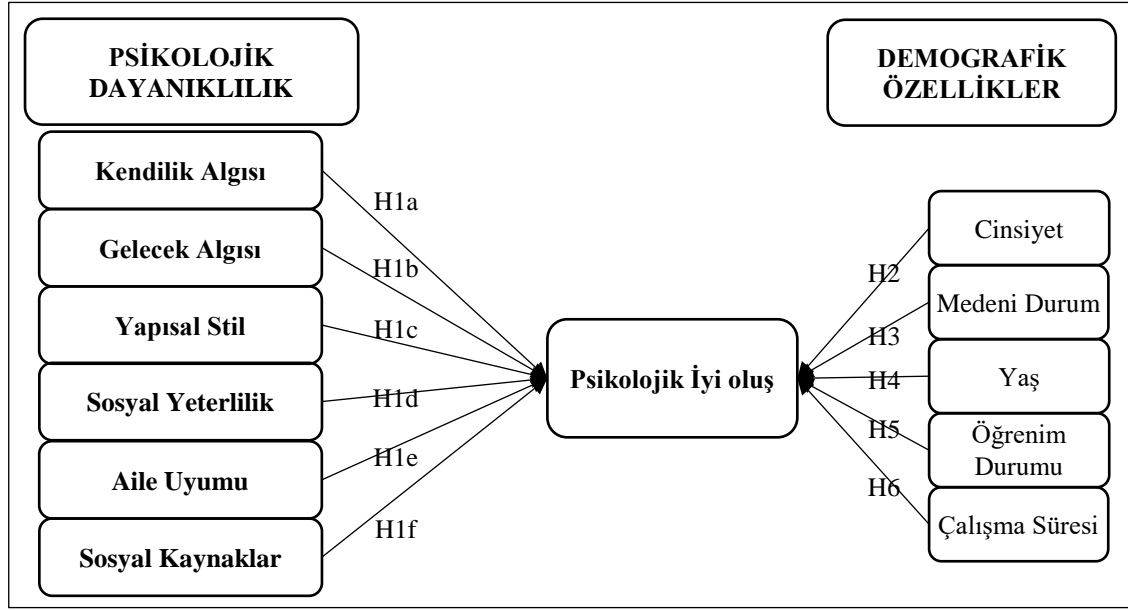
Son yıllarda, çalışanların iyi oluş hallerinde demografik faktörlerin ne tür etkilerinin bulunduğu ilişkin araştırmaların sayısı artmaktadır (Arora, 2020; Beyene & Gituma, 2017; Güner & Çetinkaya Bozkurt, 2018; Matud vd. 2019; Tay vd., 2014). Bu kapsamda, çalışanların iyi oluş hallerinde; cinsiyete (Arora, 2020; Yıldız vd., 2021; Yurcu & Atay, 2015; Matud vd. 2019; Roothman vd., 2003), yaşa (Arora, 2020; Beyene & Gituma, 2017; Güner & Çetinkaya Bozkurt, 2018), medeni duruma (Kemunto vd., 2018), eğitim durumuna (Gazioğlu & Tansel, 2006; Yurcu & Atay, 2015), gelir durumuna (Gazioğlu & Tansel, 2006; Yurcu & Atay, 2015) ve çalışma süresine (Beyene & Gituma, 2017; Yurcu & Atay, 2015) göre farklılıkların bulunduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur. Bununla birlikte, farklı meta-analiz çalışmalarının demografik faktörlerin çalışanların iyi oluş halleriyle nasıl bağlantılı olduğunu özetlediği görülmektedir (Aydın vd., 2012; Ng & Feldman, 2010). Yine de demografi etkilerinin tutarlılığı konusunda endişeler devam etmektedir. Araştırmalar, farklı kültürlerde demografik faktörlerin etkisinin farklılaşabileceğini ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedir (Tay vd., 2014).

Daha önceki araştırmalardan yola çıkarak, psikologların psikolojik iyi oluş seviyelerinde demografik özelliklere göre farklılıkların olup olmadığını test etmek amacıyla oluşturulan hipotezler aşağıdaki gibidir.

- **H2: Psikologların psikolojik iyi oluşu cinsiyete göre farklılık gösterir.**
- **H3: Psikologların psikolojik iyi oluşu medeni duruma göre farklılık gösterir.**
- **H4: Psikologların psikolojik iyi oluşu yaşa göre farklılık gösterir.**
- **H5: Psikologların psikolojik iyi oluşu öğrenim durumuna göre farklılık gösterir.**
- **H6: Psikologların psikolojik iyi oluşu çalışma süresine göre farklılık gösterir.**

Araştırmada test edilecek ilişkilerin ve bu kapsamda tüm hipotezlerinin toplu olarak gösterildiği çalışma modeli Şekil 1'deki gibidir.

Şekil 1. Teorik Model



Araştırma modeline göre ilk hipotez ile, psikologların psikolojik dayanıklılıklarının psikolojik iyi oluşlarını ne şekilde etkilediği belirlenmeye çalışılmaktadır. Diğer hipotezler ise, demografik özelliklerin psikolojik iyi oluş üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu tespit etmeye yöneliktir.

3.1.4. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi

Katılımcılardan analizler için toplanan veriler anket yoluyla elde edilmiştir. Amaca uygun olarak araştırmada kullanılan ölçeklerin yer aldığı anket formu Türkiye'deki ceza infaz kurumlarında çalışmakta olan psikologlara internet üzerinden ulaştırılmış ve online olarak katılım sağlanmıştır.

Anket formu içerisinde üç farklı bölüm bulunmaktadır. İlk bölümde, katılımcıların cinsiyet, medeni durum, yaş, öğrenim durumu ve meslekte çalışma süresi gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. İkinci bölümde, katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerini belirlemeye yönelik 33 ifadeye yer verilmiştir (kendilik algısı=6 ifade, gelecek algısı=4 ifade, yapısal stil=4 ifade, sosyal yeterlilik=6 ifade, aile uyumu=6 ifade ve sosyal kaynaklar=7 ifade). Üçüncü bölüm ise, katılımcıların psikolojik iyi oluş seviyesini ölçmek için kullanılan 8 ifadeden oluşmaktadır.

3.1.5. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Araştırma kapsamında psikologların psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş seviyeleri belirlenmek istenmektedir ve bu amaca yönelik olarak iki farklı ölçek kullanılmıştır. Her iki ölçekte 5’li likert şeklinde derecelendirilmektedir.

3.1.5.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Psikologların psikolojik dayanıklılık belirleyebilmek için (Friborg vd., 2005) tarafından geliştirilen ölçekten faydalanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Basım ve Çetin (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği içerisinde 33 ifade bulunmaktadır ve ölçek 6 boyuttan oluşmaktadır (EK 1). Ölçek içerisinde 6 ifade kendilik algısının (Ölçekte ilgili ifadeler: 1,7,13,19,28,31’dir.), 4 ifade gelecek algısının (Ölçekte ilgili ifadeler: 2,8,14,20’dir), 4 ifade yapısal stilin (Ölçekte ilgili ifadeler: 3,9,15,21’dir), 6 ifade sosyal yeterliliğin (Ölçekte ilgili ifadeler: 4,10,16,22,25,29’dur), 6 ifade aile uyumunun (Ölçekte ilgili ifadeler: 5,11,17,23,26,32’dir) ve 7 ifade sosyal kaynakların (Ölçekte ilgili ifadeler: 6,12,18,24,27,30,33’dür) derecesini amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek içerisindeki olumsuz ifadeler ters çevrilerek analizlerde kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, psikolojik dayanıklılık seviyesinin kişinin kendisi tarafından yüksek olarak algılandığını göstermektedir.

3.1.5.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikologların psikolojik iyi oluş seviyelerini belirlemek amacıyla (Diener vd., 2009) tarafından geliştirilmiş olan ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Telef (2013) yapmıştır. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır ve ölçek içerisinde 8 ifade yer almaktadır (EK 1). Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, psikolojik iyi oluş seviyesinin kişinin kendisi tarafından yüksek olarak algılandığını göstermektedir.

3.1.6. Araştırmanın Analiz Yöntemi

İlk olarak, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine dair geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeklerin farklı çalışmalardan adapte edilmiş olması ve bu çalışmalar kapsamında daha önce geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin yapılması nedeniyle, bu çalışmada geçerlilik için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi AMOS programı ile gerçekleştirilmiştir.

Güvenilirlik analizinde ise, araştırmacıların en fazla tercih ettiği Cronbach Alfa (α) değerinin belirlemesi yöntemi kullanılmıştır. Güvenilirlik analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Ölçeklere ilişkin geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin ardından hipotez testleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ilk hipotezini test etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Diğer hipotezler ise t-testi ve ANOVA analizi ile test edilmiştir. Hipotez testlerinde SPSS programı kullanılmıştır.

3.2. BULGULAR

Bulgular kapsamında öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine bakılmıştır. İkinci olarak, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ölçekleri içerisindeki ifadelere ilişkin tanımlayıcı değerler değerlendirilmiştir. Daha sonra, geçerlilik analizi kapsamında doğrulamalı faktör analizi bulguları ve güvenilirlik analizi kapsamında Cronbach Alfa (α) değerleri incelenmiş ve değişkenler arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır. Son olarak ise, araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen hipotezlere ilişkin test bulgularına yer verilmiştir.

3.2.1. Demografik Özelliklerle İlgili Bulgular

Araştırmaya katılan 228 psikoloğun demografik özelliklerine göre (cinsiyet, medeni durum, yaş, öğrenim durumu, meslekte çalışma süresi) dağılımları Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Değişken	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	122	53,5
Erkek	106	46,5
Medeni Durum		
Evli	132	57,9
Bekar	96	42,1
Yaş (Ort=32)		
29 yaş ve altı	77	33,7
30-35 yaş arası	100	43,9
36 yaş ve üstü	51	22,4
Öğrenim Durumu		
Lisans	149	65,4
Yüksek Lisans	71	31,1
Doktora	8	3,5
Meslekte Çalışma Süresi (Ort=6 yıl)		
1 yıl ve altı	47	20,6
2-5 yıl arası	76	33,4
6-10 yıl arası	65	28,5
11 yıl ve üstü	40	17,5

Not: N=228

Tablo 1’de yer alan demografik özelliklere bakıldığında ilk olarak, katılımcıların %53,5’i kadın ve %46,5’i erkektir.

Katılımcıların çoğunluğu evlidir (%57,9) ve bekar olanların oranı %42,1’dir.

Yaş dağılımına bakıldığında, çoğunluğun 30-35 yaş arasında olduğu görülmektedir (%43,9). Bununla birlikte 29 yaş altının oranı %33,7 ve 36 yaş ve üstünün oranı %22,4’dür. Araştırmaya katılan en küçük psikolog 22 ve en büyük psikolog 48 yaşındadır. Yaş ortalaması 32 olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların %65,4’ü lisans, %31,1’i yüksek lisans, ve %3,5’i doktora öğrenim seviyesine sahiptir.

Son olarak, meslekte çalışma süresine göre dağılım incelendiğinde, %20,6’sı 1 yıl ve altı, %33,4’ü 2-5 yıl arası, %28,5’i 6-10 yıl arası ve %17,5’i 11 yıl ve fazla süredir psikolog olarak görev yapmaktadır. En az süredir çalışan psikolog 5 aydır ve en uzun süredir çalışan psikolog 20 yıldır görev yapmaktadır. Meslekte çalışma süresine ilişkin ortalama 6 yıl olarak belirlenmiştir.

3.2.2. Tanımlayıcı Değerlerle İlgili Bulgular

Araştırmada analizler öncesinde değişkenlere ilişkin tanımlayıcı değerlere bakılmıştır. Böylece, analizlerde kullanılan verinin özetlenmesi kapsamında yorumlanması gerçekleştirilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu çerçevede değişkenlere ilişkin özetlenen ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

İfadeler	Ort	S.S.
<i>Psikolojik Dayanıklılık (GENEL)</i>	3,189	0,756
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Kendilik Algısı)</i>	3,176	0,977
1. Beklenmedik bir olay olduğunda her zaman bir çözüm bulurum.	3,250	1,123
2. Kişisel problemlerimi nasıl çözebileceğimi bilirim.	3,425	1,133
3. Yeteneklerim olduğuna çok inanırım.	3,061	1,271
4. Yargılarıma ve kararlarıma tamamen güvenirim.	3,232	1,091
5. Zor zamanlarda beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma eğilimim vardır.	2,991	1,230
6. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar ile başa çıkmaya çalışırım.	3,096	1,230
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Gelecek Algısı)</i>	3,094	1,149
1. Gelecek için yaptığım planların başarılması mümkündür.	3,223	1,244
2. Gelecekteki hedeflerimi nasıl başaracağımı bilirim.	3,039	1,321
3. Geleceğimin ümit verici olduğunu hissediyorum.	3,022	1,345
4. Geleceğe dönük amaçlarım iyi düşünülmüştür.	3,092	1,250
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Yapısal Stil)</i>	3,141	1,025
1. En iyi olduğum durumlar ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğu durumlardır.	3,075	1,279
2. Yeni bir işe/projeye başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	3,197	1,266
3. Zamanımı planlama konusunda iyiyimdir.	3,009	1,269
4. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar günlük yaşamımı kolaylaştırır.	3,285	1,199
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Sosyal Yeterlilik)</i>	3,275	1,008
1. Diğer kişilerle birlikte olmaktan hoşlanıyorum.	3,127	1,163
2. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak çok önemlidir.	3,531	1,185
3. Yeni arkadaşlık konusu kolayca yapabildiğim bir şeydir.	3,127	1,226
4. Yeni insanlarla tanışmak benim iyi olduğum bir konudur.	3,211	1,212
5. Diğerleriyle beraberken kolayca gülerim.	3,421	1,204
6. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için kolaydır.	3,233	1,253
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Aile Uyumu)</i>	3,142	1,064
1. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı benimkiyle aynıdır.	2,947	1,296
2. Ailemle birlikteyken kendimi çok mutlu hissederim.	3,443	1,287
3. Ailem birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş olarak tanımlanabilir.	3,035	1,310
4. Zor zamanlarda, ailem geleceğe pozitif bakar.	3,110	1,270
5. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem birbirlerine bağlı biçimde davranır.	3,342	1,233
6. Ailemde işleri hep beraber yapmayı severiz.	2,974	1,248
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Sosyal Kaynaklar)</i>	3,246	1,075
1. Kişisel konuları arkadaşlarımla/aile-üyeleriyle tartışabilirim.	3,259	1,237
2. Beni bazı yakın arkadaşlarımla/aile üyelerim cesaretlendirebilir.	3,241	1,234
3. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler güçlüdür.	3,189	1,207
4. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında bana hemen haber verilir.	3,250	1,284
5. Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden destek alırım.	3,329	1,270
6. İhtiyacım olduğunda her zaman bana yardım edebilen birisi vardır.	3,328	1,245
7. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri yeteneklerimi beğenirler.	3,123	1,195
<i>Psikolojik İyi Oluş</i>	3,161	0,895
1. Bir amaca yönelik, anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	3,088	1,095
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	3,206	1,068
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim	3,040	1,059
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	3,294	1,052
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	3,233	1,042
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	3,167	1,085
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	2,996	1,120
8. İnsanlar bana saygı duyar.	3,268	1,046

Not: N=228; Ort=Ortalama, S.S.=Standart sapma

Tablo 2'ye bakıldığında, psikolojik dayanıklılığa ilişkin ortalama 3,189 ve psikolojik iyi oluşa ilişkin ortalama 3,161 şeklinde tespit edilmiştir. Elde edilen bulgu, psikologları hem psikolojik dayanıklılık hem de psikolojik iyi oluş seviyelerinin orta derecede olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte psikologların kendilik algısı (Ort=3,176), gelecek algısı (Ort=3,094), yapısal stil (Ort=3,141), sosyal yeterlilik (Ort=3,275), aile uyumu (Ort=3,142) ve sosyal kaynaklar (Ort=3,246) seviyelerinin de orta derecede olduğu tespit edilmiştir.

3.2.3. Normal Dağılım Analizine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında tüm analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. Parametrik testleri kullanabilmek için kullanılan verilerin normal dağılıma sahip olması gerekmektedir. Değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması değişkenlerin normal dağılım şartını sağladığını göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Analiz sonucunda elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık Değeri	Basıklık Değeri
Kendilik Algısı	-0,097	-0,656
Gelecek Algısı	-0,077	-0,962
Yapısal Stil	-0,126	-0,647
Sosyal Yeterlilik	-0,195	-0,676
Aile Uyumu	-0,218	-0,771
Sosyal Kaynaklar	-0,382	-0,680
Psikolojik İyi Oluş	-0,073	-0,605

Tablo 3'de bulunan çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında, değişkenlere ilişkin değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, araştırmada kullanılan bütün değişkenlerin normal dağılım şartına sahip olduğu tespit edilmiştir.

3.2.4. Geçerlilik Analiziyle İlgili Bulgular

Çalışmanın analizlerinde kullanılan psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ölçekleri farklı çalışmalardan adapte edilerek kullanılmıştır. Dolayısıyla belirtilen ölçeklere ilişkin yapı geçerliliğinin belirlenmesinde doğrulayıcı faktör analizinden yararlanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (ölçüm modeli), ölçekte yer alan ifadelerin

ölçülmesi istenen değişkenleri ne kadar iyi açıkladığını belirlemek için yapılmıştır (Anderson & Gerbing, 1988). Bu amaçla, tüm değişkenlerin birlikte dahil edildiği bir ölçüm modeli oluşturulmuştur. Diğer bir ifadeyle bağımsız ve bağımlı değişkenler birlikte doğrulayıcı faktör analizlerine dahil edilmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizinde öncelikle faktör yüklerine ve t-değerlerine bakılmaktadır. Geçerliliğin sağlanabilmesi için faktör yüklerinin 0,50'nin üzerinde olması gerekmektedir. t-değerlerinin ise ± 1.96 'nın üstünde olması faktör yükünün 0,05 düzeyinde anlamlı olduğunu ve $\pm 2,58$ 'in üstünde olması ise faktör yükünün 0,01 düzeyinde anlamlı olduğunu belirtmektedir (Hair vd., 2014).

Faktör yüklerinin anlamlılığının ardından ölçüm modelinin geçerliliğinin sağlanması için farklı model uyum değerlerinin incelenmesi gerekmektedir. Bu kapsamda, ki kare uyum testi (χ^2/sd), uyum iyiliği indeksi (GFI), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) değerlerine bakılmaktadır. Geçerlilik şartının sağlanabilmesi için χ^2/sd değerinin 5'den küçük, GFI değerinin 0,85'den büyük, CFI değerinin 0,90'dan büyük, RMSEA değerinin ise 0,08'den küçük olması gerekmektedir (Byrne, 2016; Hu & Bentler, 1999; Kline, 2016).

Bu kapsamda, AMOS programı ile araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin dahil edildiği bir doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, modelin uyum iyiliğini arttırmak için modifikasyonlara ihtiyaç duyulduğu tespit edilmiştir. Bu çerçevede teorik modele uygun şekilde bazı ifadeler arasında kovaryanslar atanmıştır (ken_al1-ken_al4, sos_yet3-sos_yet4, aile_uy1-aile_uy3, sos_kay3-sos_kay5, iyi_oluş1-iyi_oluş7). Doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen bulgular Tablo 4'de özetlenmiştir.

Tablo 4. Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları

İfadeler	Faktör Yüğü	Standart Hatalar	t değeri	p-değeri
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Kendilik Algısı)</i>				
7. ken_al1	0,875	-	-	0.001
8. ken_al2	0,896	0,056	18,315	0.001
9. ken_al3	0,759	0,071	13,872	0.001
10. ken_al4	0,815	0,048	18,684	0.001
11. ken_al5	0,638	0,074	10,771	0.001
12. ken_al6	0,716	0,071	12,697	0.001
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Gelecek Algısı)</i>				
5. gel_al1	0,863	-	-	0.001
6. gel_al2	0,848	0,064	16,320	0.001
7. gel_al3	0,813	0,067	15,231	0.001
8. gel_al4	0,884	0,059	17,482	0.001
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Yapısal Stil)</i>				
5. yap_stil1	0,632	-	-	0.001
6. yap_stil2	0,799	0,130	9,660	0.001
7. yap_stil3	0,664	0,124	8,411	0.001
8. yap_stil4	0,887	0,129	10,201	0.001
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Sosyal Yeterlilik)</i>				
7. sos_yet1	0,594	-	-	0.001
8. sos_yet2	0,836	0,150	9,518	0.001
9. sos_yet3	0,772	0,152	9,036	0.001
10. sos_yet4	0,829	0,154	9,468	0.001
11. sos_yet5	0,818	0,152	9,395	0.001
12. sos_yet6	0,864	0,161	9,705	0.001
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Aile Uyumu)</i>				
7. aile_uy1	0,661	-	-	0.001
8. aile_uy2	0,859	0,116	11,087	0.001
9. aile_uy3	0,813	0,104	11,990	0.001
10. aile_uy4	0,830	0,114	10,801	0.001
11. aile_uy5	0,845	0,111	10,949	0.001
12. aile_uy6	0,753	0,110	9,983	0.001
<i>Psikolojik Dayanıklılık (Sosyal Kaynaklar)</i>				
8. sos_kay1	0,817	-	-	0.001
9. sos_kay2	0,868	0,066	16,113	0.001
10. sos_kay3	0,854	0,065	15,575	0.001
11. sos_kay4	0,789	0,072	13,957	0.001
12. sos_kay5	0,883	0,067	16,462	0.001
13. sos_kay6	0,873	0,066	16,283	0.001
14. sos_kay7	0,835	0,065	15,181	0.001
<i>Psikolojik İyi Oluş</i>				
9. iyi_oluş1	0,795	-	-	0.001
10. iyi_oluş2	0,799	0,072	13,624	0.001
11. iyi_oluş3	0,806	0,071	13,799	0.001
12. iyi_oluş4	0,806	0,071	13,800	0.001
13. iyi_oluş5	0,806	0,070	13,803	0.001
14. iyi_oluş6	0,859	0,071	15,078	0.001
15. iyi_oluş7	0,728	0,064	14,752	0.001
16. iyi_oluş8	0,851	0,069	14,864	0.001

Not: N=228

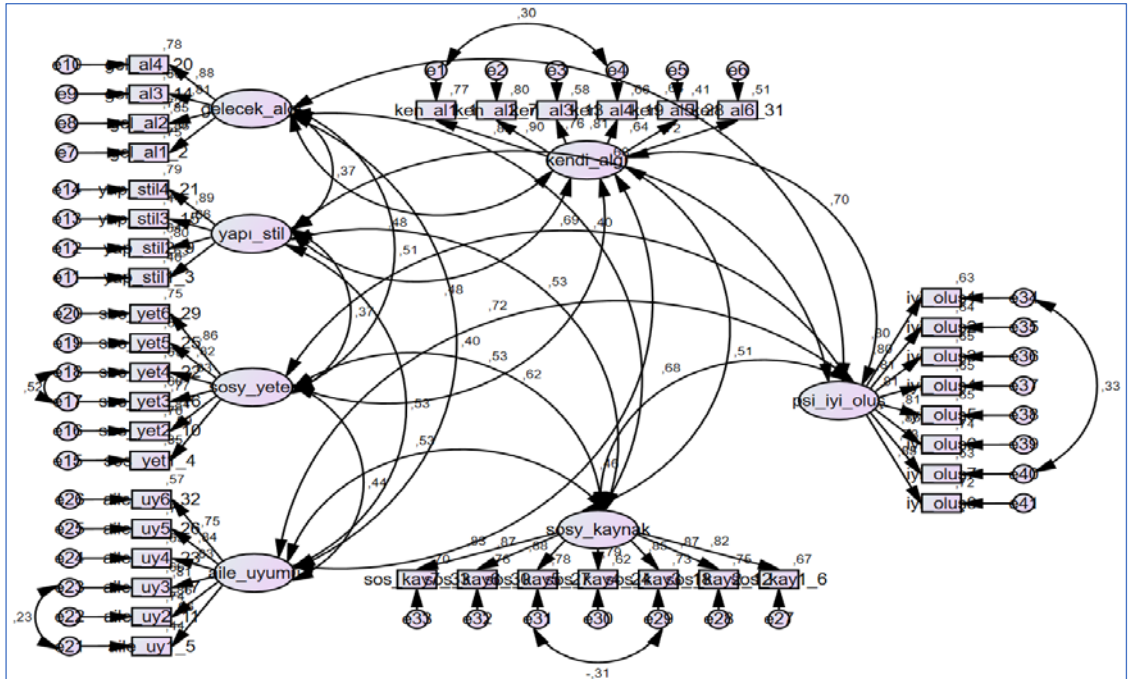
Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, öncelikle faktör yükleri incelenmiş ve tüm ölçeklere ilişkin faktör yüklerinin 0,50'den daha büyük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca t-değerlerinin de 2,58'in üstünde olduğu (en düşük t-değeri=8,411) ve faktör yüklerinin 0,01 anlamlılık seviyesinde geçerli olduğu tespit edilmiştir. Ardından model uyum değerlerine bakılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen değerler Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5. Model Uyum Değerleri

Uyum Kriteri	Kriter Değeri	Kabul Şartı
Ki-Kare Uyum Testi (χ^2/sd)	1449,787/753 1,925	≤ 5
Uyum İyiliği İndeksi (GFI)	0,843	$\geq 0,85$
Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI)	0,910	$\geq 0,90$
Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA)	0,064	$\leq 0,08$

Tablo 5'e bakıldığında χ^2/sd değeri 1,925, GFI değerinin 0,843, CFI değerinin 0,910 ve RMSEA değerinin 0,064 olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgu kapsamında GFI değeri dışındaki tüm uyum değerlerinin kabul şartını sağladığı tespit edilmiştir. Araştırmacılar, GFI değerinin örneklem büyüklüğüne duyarlı olduğunu ve 300'ün altındaki örneklerde 0,85'e yakın değerlerin kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir (Byrne, 2016; Hair vd., 2014). Bu çerçevede, araştırmada kullanılan ölçeklerin yapısal geçerliliğın sağlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin AMOS analizi çıktısı Şekil 2'de verilmiştir.

Şekil 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi AMOS Çıktısı



3.2.5. Güvenilirlik Analiziyle İlgili Bulgular

Doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeklerin yapısal olarak geçerliliklerinin sağlanmasının ardından ölçeklere ilişkin güvenilirlik analizi yapılmıştır. Güvenilirlik analizi kapsamında psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin Cronbach alfa (α) katsayıları belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar değişkenleri için ayrı ayrı Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayısı kapsamında ölçeğin geçerli olabilmesi için hesaplanan değer 0,70 veya daha yüksek olması gerekmektedir (Kline, 2016; Morgan vd., 2011; Nunnally & Bernstein, 1994). Analiz sonucunda elde edilen değerler Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek/Boyut	İfade Sayısı	Cronbach Alfa (α) Değeri
Psikolojik İyi Oluş	8	0,938
Psikolojik Dayanıklılık	33	0,947
Kendilik Algısı	6	0,907
Gelecek Algısı	4	0,913
Yapısal Stil	4	0,834
Sosyal Yeterlilik	6	0,913
Aile Uyumu	6	0,912
Sosyal Kaynaklar	7	0,945

Güvenilirlik analizi sonucunda psikolojik iyi oluş ölçeği için Cronbach alfa değeri 0,938 ve psikolojik dayanıklılık ölçeği için Cronbach alfa değeri 0,947 olarak saptanmıştır. Ayrıca, Cronbach alfa katsayıları, psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan kendilik algısı için 0,907, gelecek algısı için 0,913, yapısal stil için 0,834, sosyal yeterlilik için 0,913, aile uyumu için 0,912 ve sosyal kaynaklar için 0,945 şeklinde hesaplanmıştır. Analiz sonucunda tüm değerlerin 0,70’den daha yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, analizlerde kullanılan ölçeklerin güvenilirliği sağladığı belirlenmiştir.

3.2.6. Korelasyon Analiziyle İlgili Bulgular

Hipotez testleri ile psikolojik dayanıklılık boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmadan önce, araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki karşılıklı ilişkiyi belirleyebilmek için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analizine dair bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	Korelasyonlar						
	1	2	3	4	5	6	7
1 Kendilik Algısı	1						
2 Gelecek Algısı	0,437**	1					
3 Yapısal Stil	0,410**	0,321**	1				
4 Sosyal Yeterlilik	0,529**	0,456**	0,281**	1			
5 Aile Uyumu	0,406**	0,362**	0,467**	0,363**	1		
6 Sosyal Kaynaklar	0,448**	0,370**	0,444**	0,461**	0,472**	1	
7 Psikolojik İyi Oluş	0,631**	0,605**	0,592**	0,614**	0,644**	0,633**	1

Not: *p<0,05; **p<0,01; N=228

Tablo 7'ye bakıldığında psikolojik dayanıklılığın tüm boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılık boyutlarının kendi arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular

3.2.7. Hipotez Testleriyle İlgili Bulgular

Hipotez testleri kapsamında ilk olarak psikologların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin psikolojik iyi oluşlarını ne şekilde etkilediği test edilmiştir. İkinci olarak ise, psikologların psikolojik iyi oluş seviyelerinin demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

3.2.7.1. Psikolojik Dayanıklılığın Psikolojik İyi Oluşa Etkisi (H1)

Araştırmanın ilk hipotezi “Psikologların psikolojik dayanıklılığı arttıkça psikolojik iyi oluşları yükselir” şeklindedir. Bu çerçevede, psikolojik dayanıklılığın boyutları olan kendilik algısının, gelecek algısının, yapısal stilin, sosyal yeterliliğin, aile uyumunun ve sosyal kaynakların psikologların psikolojik iyi oluş hallerini nasıl etkilediğini belirleyebilmek için regresyon analizi uygulanmıştır. Analizde demografik değişkenler kontrol değişkenleri olarak modele dahil edilmiştir. Regresyon analizi bulguları Tablo 8’de özetlenmiştir.

Tablo 8. Psikolojik Dayanıklılık Boyutlarının Psikolojik İyi Oluşa Etkisi

Değişkenler	Bağımlı Değişken <i>Psikolojik İyi Oluş</i>
Kontrol Değişkenleri	
Cinsiyet	-0,063
Medeni Durum	0,085
Yaş	0,111
Öğrenim Durumu	-0,044
Çalışma Süresi	0,042
Bağımsız Değişkenler	
<i>Kendilik Algısı</i> (VIF=1,714, Tolerans=0,584)	0,181**
<i>Gelecek Algısı</i> (VIF=1,426, Tolerans=0,701)	0,223**
<i>Yapısal Stil</i> (VIF=1,569, Tolerans=0,637)	0,203**
<i>Sosyal Yeterlilik</i> (VIF=1,663, Tolerans=0,601)	0,182**
<i>Aile Uyumu</i> (VIF=1,589, Tolerans=0,630)	0,234**
<i>Sosyal Kaynaklar</i> (VIF=1,720, Tolerans=0,581)	0,178**
F Değeri	67,627**
R²	0,775
Düzeltilmiş R²	0,764
Durbin-Watson	2,282

Not: *p<0,05; **p<0,01; N=228

Regresyon analizi kapsamında çoklu doğrusal bağlantının (multicollinearity) olup olmadığı VIF ve tolerans değerleri ile incelenmiştir. Bu çerçevede, tüm bağımsız değişkenler için hesaplanan VIF değerinin 10'un altında ve tolerans değerinin 0,100'ün üzerinde olması çoklu doğrusal bağlantının bulunmadığı anlamına gelmektedir (Hair vd., 2014; Kline, 2016; Sekaran & Bougie, 2016). Ayrıca, Durbin-Watson değerinin 2'ye yakın olması hata terimleri arasında otokorelasyonun olmadığını göstermektedir (Cohen vd., 2003).

Regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular, tüm psikolojik dayanıklılık boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Bu kapsamda, psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı (H1a:β=0,181,p<0,01), gelecek algısı (H1b:β=0,223,p<0,01), yapısal stil (H1c:β=0,203,p<0,01), sosyal yeterlilik (H1d:β=0,182,p<0,01), aile uyumu (H1e:β=0,234,p<0,01) ve sosyal kaynaklar (H1f:β=0,178,p<0,01) boyutları psikologların psikolojik iyi oluş hallerini pozitif ve anlamlı olarak etkilemektedir. Elde

edilen bulgu kapsamında H1a, H1b, H1c, H1d, H1e ve H1f hipotezleri kabul edilmektedir.

Araştırmada ayrıca psikolojik dayanıklılığa ilişkin genel algının psikolojik iyi oluşu ne şekilde etkilediğini tespit etmek için de bir regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Genel Olarak Psikolojik Dayanıklılığın Psikolojik İyi Oluşa Etkisi

Değişkenler	Bağımlı Değişken <i>Psikolojik İyi Oluş</i>
Kontrol Değişkenleri	
Cinsiyet	-0,055
Medeni Durum	0,085
Yaş	0,106
Öğrenim Durumu	-0,049
Çalışma Süresi	0,055
Bağımsız Değişken	
<i>Psikolojik Dayanıklılık (GENEL)</i> (VIF=1,229, Tolerans=0,814)	0,848**
F Değeri	120,578**
R²	0,766
Düzeltilmiş R²	0,760
Durbin-Watson	2,292

Not: *p<0,05; **p<0,01; N=228

Gerçekleştirilen regresyon analizi bulgusu, genel olarak psikolojik dayanıklılığının psikologların psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde ve anlamlı şekilde etkilediğini göstermektedir (H1:β=0,848,p<0,01). H1 hipotezi kabul edilmiştir. Dolayısıyla, elde edilen bulgular kapsamında, psikologların psikolojik iyi oluşları üzerinde psikolojik dayanıklılığın hem boyutsal hem de genel olarak etkili olduğu belirlenmiştir.

3.2.7.2. Demografik Özelliklere Göre Psikolojik İyi Oluş Farkı (H2-H6)

Araştırmanın ana hipotezine ek olarak psikolojik iyi oluşun psikologların farklı demografik özellikleri açısından değişip değişmediği de incelenmiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezi, “Psikologların psikolojik iyi oluşu cinsiyete göre farklılık gösterir” şeklindedir. Psikologların psikolojik iyi oluşlarının kadınlar ve erkekler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için t-testi uygulanmıştır. Analiz bulguları Tablo 10’da özetlenmiştir.

Tablo 10. Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Oluş

Değişken	Cinsiyet	Ort	S.S.	t-değeri	p değeri
Psikolojik İyi Oluş	Kadın (n=122)	3,376	0,811	3,978**	0,001
	Erkek (n=106)	2,913	0,926		

Not: *p<0,05; **p<0,01; N=228; serbestlik derecesi=226 Ort=Ortalama, S.S.=Standart sapma

Tablo 10’da görüldüğü üzere psikologların psikolojik iyi oluşlarında kadınlara ve erkeklere göre farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (t(226)=3,978, p<0,01). Kadın psikologlar (Ort=3,376) erkek psikologlara (Ort=2,913) oranla daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını bildirmiştir. Diğer bir ifadeyle, kadın psikologların iyi oluş hali erkek psikologlara oranda daha yüksektir. Dolayısıyla, H2 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi, “Psikologların psikolojik iyi oluşu medeni duruma göre farklılık gösterir” şeklindedir. Psikologların psikolojik iyi oluşlarının evliler ve bekarlar açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için t-testi uygulanmıştır. Analiz bulguları Tablo 11’de özetlenmiştir.

Tablo 11. Medeni Duruma Göre Psikolojik İyi Oluş

Değişken	Medeni Durum	Ort	S.S.	t-değeri	p değeri
Psikolojik İyi Oluş	Evli (n=132)	3,302	0,792	2,830**	0,005
	Bekar (n=96)	2,967	0,991		

Not: *p<0,05; **p<0,01; N=228; serbestlik derecesi=226 Ort=Ortalama, S.S.=Standart sapma

Tablo 11’de görüldüğü üzere psikologların psikolojik iyi oluşlarında evlilere ve bekarlara göre farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (t(226)=2,830, p<0,01). Evli psikologlar (Ort=3,302) bekar psikologlara (Ort=2,967) oranla daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını bildirmiştir. Diğer bir ifadeyle, evli psikologların iyi oluş hali bekar psikologlara oranda daha yüksektir. Dolayısıyla, H3 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi, “Psikologların psikolojik iyi oluşu yaşa göre farklılık gösterir” şeklindedir. Psikologların psikolojik iyi oluşlarının farklı yaş grupları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz bulguları Tablo 12’de özetlenmiştir.

Tablo 12. Yaşa Göre Psikolojik İyi Oluş

Değişken	Yaş	Ort	S.S.	F testi	p değeri	Post Hoc (LSD)
Psikolojik İyi Oluş	29 yaş ve altı ¹ (n=77)	3,154	1,076			2-3**
	30-35 yaş arası ² (n=100)	3,020	0,804	3,975*	0,020	
	36 yaş ve üstü ³ (n=51)	3,449	0,686			

Not: *p<0,05; **p<0,01; N=228; serbestlik derecesi=225 Ort=Ortalama, S.S.=Standart sapma

Tablo 12’de görüldüğü üzere psikologların psikolojik iyi oluşlarında yaş gruplarına göre farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (t(225)=3,975, p<0,05). 36 yaş ve üstü psikologlar (Ort=3,449) 30-35 yaş arası psikologlara (Ort=3,020) oranla daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını bildirmiştir. Diğer bir ifadeyle, 36 yaş ve üstü psikologların iyi oluş hali 30-35 yaş arası psikologlara oranda daha yüksektir. Dolayısıyla, H4 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmanın beşinci hipotezi, “Psikologların psikolojik iyi oluşu öğrenim durumuna göre farklılık gösterir” şeklindedir. Doktora mezunu toplam 8 kişi bulunduğu için öğrenim durumu açısından farklılık lisans ve lisansüstü mezunu grupları açısından incelenmiştir. Psikologların psikolojik iyi oluşlarının farklı öğrenim grupları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için t-testi uygulanmıştır. Analiz bulguları Tablo 13’de özetlenmiştir.

Tablo 13. Öğrenim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş

Değişken	Öğrenim Durumu	Ort	S.S.	t-değeri	p değeri
Psikolojik İyi Oluş	Lisans (n=149)	3,244	0,936	1,933	0,054
	Lisansüstü (n=79)	3,004	0,793		

Not: *p<0,05; **p<0,01; N=228; serbestlik derecesi=226 Ort=Ortalama, S.S.=Standart sapma

Tablo 13’de görüldüğü üzere psikologların psikolojik iyi oluşlarında öğrenim durumuna göre farklılık olmadığı tespit edilmiştir (t(226)=1,933, p>0,05). Elde edilen bulgu, lisans ve lisansüstü mezunu olan psikologların psikolojik iyi oluş hallerinde bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Dolayısıyla, H5 hipotezi kabul edilmemiştir.

Araştırmanın altıncı hipotezi, “Psikologların psikolojik iyi oluşu çalışma süresine göre farklılık gösterir” şeklindedir. Psikologların psikolojik iyi oluşlarının çalışma süresi açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Analiz bulguları Tablo 14’de özetlenmiştir.

Tablo 14. Çalışma Süresine Göre Psikolojik İyi Oluş

Değişken	Çalışma Süresi	Ort	S.S.	F testi	p değeri	Post Hoc (LSD)
Psikolojik İyi Oluş	1 yıl ve altı ¹ (n=47)	2,606	0,818	9,347**	0,001	1-2**
	2-5 yıl arası ² (n=76)	3,253	0,976			1-3**
	6-10 yıl arası ³ (n=65)	3,244	0,783			1-4**
	11 yıl ve üstü ⁴ (n=40)	3,503	0,715			

Not: *p<0,05; **p<0,01; N=228; serbestlik derecesi=224 Ort=Ortalama, S.S.=Standart sapma

Tablo 14’de görüldüğü üzere psikologların psikolojik iyi oluşlarında çalışma süresine göre farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir (t(224)=9,347, p<0,05). 1 yıl ve altı süredir çalışan psikologlar (Ort=2,606), 2-5 yıl arası (Ort=3,253), 6-10 yıl arası (Ort=3,244) ve 11 yıl ve üstü (Ort=3,503) süredir çalışanlara oranla daha düşük psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını bildirmiştir. Diğer bir ifadeyle, 1 yıl ve altı süredir çalışan psikologların iyi oluş hali 2 yıl ve üstü süredir çalışan psikologlara oranda daha düşüktür. Dolayısıyla, H6 hipotezi kabul edilmiştir.

Analizler sonucunda elde edilen sonuçların genel görünümü Tablo 15’de özetlenmiştir.

Tablo 15. Hipotez Test Bulguları Özeti

Hipotezler		Hipotez Testi Sonucu		
H1	Psikolojik Dayanıklılık (Genel)	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLDİ
H1a	Psikolojik Dayanıklılık (Kendilik Algısı)	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLDİ
H1b	Psikolojik Dayanıklılık (Gelecek Algısı)	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLDİ
H1c	Psikolojik Dayanıklılık (Yapısal Stil)	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLDİ
H1d	Psikolojik Dayanıklılık (Sosyal Yeterlilik)	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLDİ
H1e	Psikolojik Dayanıklılık (Aile Uyumu)	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLDİ
H1f	Psikolojik Dayanıklılık (Sosyal Kaynaklar)	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLDİ
H2	Cinsiyet	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLDİ
H3	Medeni Durum	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLDİ
H4	Yaş	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLDİ
H5	Öğrenim Durumu	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLMEDİ
H6	Çalışma Süresi	→	Psikolojik İyi Oluş	KABUL EDİLDİ

Not: N=228

Özet olarak, analizler sonucunda hem psikolojik dayanıklılığın genel olarak hem de tüm boyutları kapsamında psikolojik iyi oluşu olumlu şekilde ve anlamlı olarak etkilediği tespit edilmiştir. Farklılık analizleri kapsamında ise, psikolojik iyi oluşun cinsiyet medeni durum, yaş ve çalışma süresi açısından farklılaştığı belirlenmiştir. Buna karşılık, öğrenim durumuna göre psikologların psikolojik iyi oluş hallerinde bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır.

SONUÇ

Günümüzün hızlı tempolu ve sürekli değişen iş ortamında, çalışanlar zorluklarla başa çıkmak, değişimi kucaklamak ve hayal kırıklıklarından ve aksiliklerden kurtulmak için işyerinde esnek, duygusal olarak dengeli ve zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklı olmalıdır. Çalışanların sağlığı ve dolayısıyla iyi oluşu üzerinde etkili olan bir faktörün de bir kaynak kapasitesi olarak psikolojik dayanıklılık olduğu düşünülmektedir.

Bu kapsamda bu araştırma, psikologların dayanıklılık seviyesinin iyi oluşlarında bir etkisi olup olmadığını belirlemeye yöneliktir. Araştırmanın amacı, COVID 19 döneminde Türkiye’de ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologların, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin psikolojik iyi oluşlarını ne şekilde etkilediğini belirleyebilmektir. Araştırmada, psikolojik dayanıklılığı oluşturan; kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar boyutlarının ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologların psikolojik iyi oluşlarını ne şekilde etkilediği üzerinde durulmaktadır. Bununla birlikte, araştırmada çalışanların iyi oluş hallerinde demografik faktörlerin ne tür etkilerinin bulunduğu da test edilmiştir. Araştırma Türkiye’de ceza infaz kurumlarında görev yapan 228 psikolog üzerinde gerçekleştirilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin ardından hipotezler çoklu doğrusal regresyon analizi, t-testi ve ANOVA analizi ile test edilmiştir.

Analizler sonucunda ilk olarak çalışanların psikolojik dayanıklılık algılarının iyi oluşlarını yükselttiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular bütün psikolojik dayanıklılık boyutlarının çalışanların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca, genel olarak psikologların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin artmasının da iyi oluşu yükseltici etkisi bulunmaktadır. Elde edilen bulgulara göre; psikologların kendi yeteneklerine güvenmesi, pozitif bakış açısına sahip olması, geleceği planlama yeteneğinin olması, geleceğe iyimser bakabilmesi, zamanını organize edebilme ve planlı yaşayabilme yeteneğinin olması, dışa dönüklük, esneklik, dostluk kurma gibi özelliklerinin olması, aile ile eğlenebilme, birlikte güzel vakit geçirebilme durumlarının bulunması, kendisini destekleyen farklı sosyal kaynaklara sahip olması psikolojik iyi oluşlarının artmasını, diğer bir ifadeyle olumsuz durumlarla baş etmede güçlerini en üst düzeyde kullanabilmesini sağlamaktadır.

Elde edilen bulguların daha önce psikolojik dayanıklılığın farklı çalışan tutum ve davranışları üzerindeki etkilerini araştıran diğer araştırmalarla tutarlı olduğu

görülmektedir (Bernard, 2021; Çetin & Basım, 2011; Kanbur vd., 2017; Meng vd., 2019; Nguyen vd., 2016; Paul vd., 2019; Youssef & Luthans, 2007). Ayrıca elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılığın çalışanların psikolojik özellikleri veya deneyimleri üzerindeki etkilerini inceleyen benzer araştırmalarla da uyumludur. Daha önceki araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın fiziksel ve psikolojik sağlığı (Asensio-Martinez vd., 2019), özsaygıyı (Kapıkıran & Acun-Kapıkıran, 2016) ve çalışanın mutluluğunu veya psikolojik iyi oluşu (Foster vd., 2020; Huang vd., 2019; Youssef & Luthans, 2007) olumlu şekilde etkilediği tespit edilmiştir.

Ayrıca, elde edilen bulguların, iş talepleri-kaynakları modelini (JD-R) ve kaynakların korunması teorisini (COR) desteklediği görülmektedir. İş talepleri-kaynakları modeline göre bir çalışanın iş talepleri yüksekse ve çalışan bu talepleri karşılayacak yeterli kaynağa sahip değilse stres ve sağlık sorunları yaşayabilmektedir. Yeterli kaynaklara sahip olması ise çalışanın yüksek motivasyon işini yapmasına ve üretken olmasına katkı sağlamaktadır (Bakker & Demerouti, 2007). Benzer şekilde kaynakların korunması teorisi de kişisel kaynakların birey tarafından daha yüksek kullanılabilirliğinin kişisel dayanıklılığı artırdığını ve nihayetinde bireyin psikolojik iyi oluşunu yükselttiğini öne sürmektedir (Hobfoll, 1989). Dolayısıyla, elde edilen bulgular psikologların karşılaştıkları stres faktörleriyle başa çıkmada ve bu stres faktörlerinin olumsuz sonuçlarından kendilerini korumada sahip olunan psikolojik dayanıklılık seviyesinin önemli olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin artırılması psikologların stres faktörlerine daha kolay yanıt verebilme becerilerini geliştirerek mutluluğunu arttırabilmekte veya psikolojik iyi oluşunu yükseltebilmektedir.

Analizler sonucunda ikinci olarak, psikologların psikolojik iyi oluş seviyelerinin farklı demografik özelliklere göre değişebileceği tespit edilmiştir. Bu çerçevede, psikologların psikolojik iyi oluşları cinsiyete, medeni duruma, yaşa ve çalışma süresine göre farklılaşmakta, fakat öğrenim durumuna göre bir farklılık bulunmamaktadır.

Demografik özellikler kapsamında, kadın psikologların iyi oluş seviyelerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla iyi oluşları kapsamında kadın psikologların erkeklere oranla negatif durumlarla baş edebilme becerisinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgu daha önceki araştırmalarla tutarlıdır (Matud vd. 2019; Roothman vd., 2003). Benzer şekilde evli psikologların bekar

psikologlara oranla daha yüksek iyi oluŖa sahip olduğu tespit edilmiŖtir. Daha önce gerekleŖtirilen araŖtırmalarda da benzer bulgulara ulaŖıldıėı görülmektedir (Kemunto vd., 2018). Psikologların iyi oluŖları yaŖa göre de farklılaŖmaktadır. Bu kapsamda 36 yaŖ ve üstü psikologların iyi oluŖ hali 30-35 yaŖ arası psikologlara oranda daha yüksektir (Beyene & Gituma, 2017; Güner & etinkaya Bozkurt, 2018). Demografik zellikler kapsamında son olarak, alıŖma sresinin de psikolojik iyi oluŖ üzerinde etkili bir faktör olduğu tespit edilmiŖtir. Buna göre, 1 yıl ve altı süredir alıŖan psikologların iyi oluŖ hali 2 yıl ve üstü süredir alıŖan psikologlara oranda daha dŖktr. Benzer araŖtırmalarda benzer bulgulara rastlanmıŖtır (Beyene & Gituma, 2017; Yurcu & Atay, 2015).

Bu alıŖma, psikolojik dayanıklılık faktörlerinin ve genel olarak psikolojik dayanıklılığın alıŖanların psikolojik iyi oluŖ hallerine olumlu etkisini göstererek iŖ talepleri-kaynakları modelini (JD-R) ve kaynakların korunması teorisini (COR) ilerletmektedir. Dolayısıyla bu alıŖmanın sonuçları, özellikle Covid-19 döneminde ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologların yoğun olarak yaŖadıėı dŖnlen stresin azaltılması için gerekli desteğin sağlanmasında araŖtırmacılara bir yol haritası çizebilir. Bununla birlikte alıŖanların farklı demografik özelliklerinin psikolojik iyi oluŖ üzerinde farklılaŖtırıcı etkisinin belirlenmesi ile bu amaçla gerekleŖtirilen daha önceki ampirik araŖtırmaların sonuçlarını destekleyici bulgulara ulaŖılmıŖtır.

Bununla birlikte, literatürde daha önce ceza infaz kurumunda alıŖan psikologlar üzerinde benzer bir alıŖma yapılmaması sebebiyle bu araŖtırmanın hem literatüre hem belirtilen kurumda alıŖan psikologlara hem de kurum yöneticilerine katkı sağladığı dŖnlmektedir. Ayrıca, farklı alıŖma alanlarından edinilen verilerin literatürü zenginleŖtirileceėi dŖnlmektedir. alıŖmanın önemli bir katkısı da, psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluŖa etkisinin hem genel olarak hem de alt boyutlar kapsamında incelenmiŖ olmasıdır.

Belirtilen katkılar yanında alıŖmanın bazı kısıtları da bulunmaktadır. İlk olarak, ceza infaz kurumlarında alıŖan psikologların tamamına ulaŖılamamıŖ veri kolayda örnekleme kapsamında 228 psikologdan elde edilmiŖtir. İkinci olarak, verinin Covid-19 döneminde toplanması nedeniyle anketler yüz yüze yapılamamıŖ, online anket tekniği ile verinin toplanması nedeniyle beklenenden az katılımcıya ulaŖılabilmemiŖtir. Öte yandan, araŖtırmanın yöntem ve örnekleme bakımından sınırlılıkları olduğu ve bu durumun ilerleyen dönemlerde yapılacak alıŖmalarla bertaraf edilebileceği

düşünülmektedir. Üçüncü olarak, katılımcıların yanıtlaması beklenen anketlerin hepsinin meslektan dolayı sorulara aşına olması yanlı cevaplamaya sebebiyet vermiş olabilir. Son olarak, çalışmaya verileri geçerli olan 228 katılımcı dâhil edilmiş ve cevaplamasında hata olan katılımcılar analiz dışı bırakılmıştır. Bu durumun örneklem sayısını etkilemesi sebebiyle bir kısıtlılık olabileceği düşünülmektedir. Belirtilen sınırlılıklar daha geniş örnekleme yapılacak diğere çalışmalarla telafi edilebilecek düzeydedir.

KAYNAKÇA

- Abakay, O. (2020). *HIV/AIDS Tanısı Alan Bireylerin Suçluluk ve Utanç ile Kendini Sevme ve Öz-Yeterlilik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akdoğan, A., & Polatçı, S. (2013). Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273-294.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-Step Approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423. doi:10.1037/0033-2909.103.3.411
- Arora, R. G. (2020). Happiness among Higher Education Academicians: A Demographic Analysis. *Rajagiri Management Journal*, 14(1), 3-17. doi:10.1108/RAMJ-11-2019-0024
- Asensio-Martinez, A., Olivan-Blazquez, B., Montero-Marin, J., Masluk, B., Fueyo-Diaz, R., Gascon-Santos, S., . . . Magallon-Botaya, R. (2019). Relation of the Psychological Constructs of Resilience, Mindfulness, and Self-Compassion on the Perception of Physical and Mental Health. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1155-1166. doi:10.2147/prbm.s225169
- Aydın, A., Uysal, Ş., & Sarier, Y. (2012). The Effect of Gender on Job Satisfaction of Teachers: A Meta-Analysis Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 356-362. doi:10.1016/j.sbspro.2012.05.122
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources Model: State of the Art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. doi:10.1108/02683940710733115

- Bardoel, E. A., Pettit, T. M., De Cieri, H., & McMillan, L. (2014). Employee Resilience: an Emerging Challenge for HRM. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 52(3), 279-297. doi:10.1111/1744-7941.12033
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240. doi:10.18026/cbusos.16929
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community*. Department of Education,. Western Center for Drug-Free Schools and Communities. Department of Education, Washington, DC.
- Bernard, N. (2021). The Relationships Between Resilience, Job Satisfaction, and Anticipated Turnover in CNOs. *Nurse Leader*, 19(1), 101-107. doi:10.1016/j.mnl.2020.10.006
- Beyene, T., & Gituma, M. (2017). The Influence of Employee Demographic Factors on Job Satisfaction: A Case Study of Segen Construction Company, Eritrea. *African Journal of Business Management*, 11(21), 608-618. doi:10.5897/AJBM2017.8403
- Britt, T. W., Shen, W., Sinclair, R. R., Grossman, M. R., & Klieger, D. M. (2016). How Much Do We Really Know About Employee Resilience? *Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice*, 9(2), 378-404. doi:10.1017/iop.2015.107
- Büyükyılmaz, O. (2018). *İş Hayatında Mizah Kullanımı: Mizahın Çalışan Tutum ve Davranışları Üzerindeki Etkileri*. Bursa: Ekin Yayınevi.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming* (3rd ed.). New York: Routledge.
- Canbay, H. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, İzmir.

- Cenksever, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1992). Religiosity, Meaning in Life, and Psychological Well-Being. (Ed.: J. F. Schumaker), *Religion and Mental Health* (ss. 138-148). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Cho, H. H., & Kang, J. M. (2018). Effect of Resilience, Coping, and Mental Health on Burnout of Student Nurses. *Child Health Nursing Research*, 24(2), 199-207. doi:10.4094/chnr.2018.24.2.199
- Cicchetti, D., & Curtis, W. J. (2007). Multilevel Perspectives on Pathways to Resilient Functioning. *Development and Psychopathology*, 19(3), 627-629. doi:10.1017/S0954579407000314
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences* (3. Baskı). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış Mutluluk Bilimi: Yaşam Niteliğini Yükseltmek için Atılması Gereken Adımlar*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, F., & Basım, N. (2011). Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 13(3), 79-94. doi:10.4026/1303-2860.2011.184.x
- Çetin, F., Yeloglu, H. O., & Basım, N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Turkish Journal of Psychology*, 30(75), 81-92.

- Çetinkaya Büyükbodur, A. (2018). *Sosyal Hizmet Uzmanlarında Psikolojik Dayanıklılık ve İkincil Travmatik Stresin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Daniel, B. (2006). Operationalizing the Concept of Resilience in Child Neglect: Case Study Research. *Child: Care, Health and Development*, 32(3), 303-309. doi:10.1111/j.1365-2214.2006.00605.x
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. (Ed.: E. Diener), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (ss. 247-266). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Dost, M. T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82. doi:10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

- Erdener, M. (2019). *Afet Alanında Çalışan Profesyonellerin Psikolojik Dayanıklılık ve İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ertürk, A., Kara, S. B. K., & Güneş, D. Z. (2016). Duygusal Emek ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Yordayıcı Olarak Yöneltil Destek Algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- Forham, F. (2015). *Jung Psikolojisinin Ana Hatları*. İstanbul: Say Yayınları.
- Foster, K. N., Roche, M. A., Giandinoto, J.-A., & Furness, T. (2020). Workplace Stressors, Psychological Well-Being, Resilience, and Caring Behaviours of Mental Health Nurses: A Descriptive Correlational Study. *Int J Ment Health Nurs*, 29(1), 56-68. doi:10.1111/inm.12610
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Am Psychol*, 56(3), 218-226. doi:10.1037//0003-066x.56.3.218
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42. doi:10.1002/mpr.15
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & 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. doi:10.1002/mpr.143
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gardner, D. G. (2020). The Importance of Being Resilient: Psychological Well-Being, Job Autonomy, and Self-Esteem of Organization Managers. *Personality and Individual Differences*, 155, 109731. doi:10.1016/j.paid.2019.109731
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. doi:10.1177/0002764291034004003

- Gazioğlu, S., & Tansel, A. (2006). Job Satisfaction in Britain: Individual and Job Related Factors. *Applied Economics*, 38(10), 1163-1171. doi:10.1080/00036840500392987
- Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-756. doi:10.19126/suje.383737
- Ghadami, E., & Khalatbari, J. (2015). The Relationship Between Optimism and Resiliency and Marital Satisfaction among Married Students in Kerman University of Medical Sciences (2013- 2014). *International Research Journal of Social Science and Management*, 2, 57-64.
- Gül, G. (2016). *Evlilik Biçimleri Açısından Evlilik Uyumu, İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Değişkenlerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, E. Y. (2017). *Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 115-131.
- Güner, F., & Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2018). İşgörenlerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Farklı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi: Banka Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 2(1), 1-21. doi:10.31200/makuubd.334570
- Gürgan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7. Baskı). Harlow: Pearson New International Edition.

- Headey, B. (1993). An Economic Model of Subjective Well-Being: Integrating Economic and Psychological Theories. *Social Indicators Research*, 28(2), 97-116.
- Hidalgo, J. L.-T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., & Andrés-Pretel, F. (2010). Psychological Well-Being, Assessment Tools And Related Factors. (Ed.: I. E. Wells), *Psychological Well-Being* (ss. 77-103). New York: Nova Science.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt At Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. doi:10.1037/0003-066X.44.3.513
- Horney, K. (2017). *Çağımızın Nevrotik İnsanı. 3. Baskı*. İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118
- Huang, Q., Xing, Y., & Gamble, J. (2019). Job Demands–Resources: A Gender Perspective on Employee Well-Being and Resilience in Retail Stores in China. *The International Journal of Human Resource Management*, 30(8), 1323-1341. doi:10.1080/09585192.2016.1226191
- Hunter, A. J. (2001). A Cross-Cultural Comparison of Resilience in Adolescents. *J Pediatr Nurs*, 16(3), 172-179. doi:10.1053/jpdn.2001.24180
- İlhan, E. L., & Gencer, E. (2010). Çocuklarda Nevrotik Eğilimler ve Badminton Eğitimi İlişkisine Yönelik Bir Araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 137-145.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Öznel İyi Oluş*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kanbur, E., Kanbur, A., & Özdemir, B. (2017). Psikolojik Dayanıklılık İle Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Arasındaki İlişkide İş Doyumunun Aracılık Rolü: Havacılık Sektöründe Bir Araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 4(2), 127-141. doi:10.18394/iid.321941

- Kapıkıran, Ş., & Acun-Kapıkıran, N. (2016). Optimism and Psychological Resilience in Relation to Depressive Symptoms in University Students: Examining the Mediating Role of Self-Esteem. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(6), 2087-2110. doi:10.12738/estp.2016.6.0107
- Kemunto, M. E., Adhiambo, R. P., & Joseph, B. (2018). Is Marital Status a Predictor of Job Satisfaction of Public Secondary School Teachers? *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 8(3), 51-58. doi:10.5923/j.ijpbs.20180803.03
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Uğur, D. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kim, M., & Windsor, C. (2015). Resilience and Work-life Balance in First-line Nurse Manager. *Asian Nursing Research*, 9(1), 21-27. doi:10.1016/j.anr.2014.09.003
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4. Baskı). New York: The Guilford Press.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and Coping in Stress Resistance among Lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 707-717. doi:10.1037/0022-3514.42.4.707
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Köklü, O. E. (2020). *Sporcu Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering Resiliency Expecting All Students to Use Their Minds and Hearts Well*. California: Corwin Press.

- Kuyumcu, B., & Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Lavasani, M. G., Borhazadeh, S., Afzali, L., & Hejazi, E. (2011). The Relationship between Perceived Parenting Styles, Social Support with Psychological Well-Being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1852-1856. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.014
- Lawton, M. P. (1983). Psychological Well-Being and Adversity. *Gerontology*, 30, 85-89.
- Lengnick-Hall, C. A., Beck, T. E., & Lengnick-Hall, M. L. (2011). Developing A Capacity for Organizational Resilience Through Strategic Human Resource Management. *Human Resource Management Review*, 21(3), 243-255. doi:10.1016/j.hrmmr.2010.07.001
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006a). Factor Structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Swedish Female and Male White-Collar Workers. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1213-1222. doi:10.1016/j.paid.2005.10.016
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006b). Total Workload as Related to Psychological Well-Being and Symptoms In Full-Time Employed Female and Male White-Collar Workers. *International Journal of Behavioral Medicine*, 13(2), 131-137. doi:10.1207/s15327558ijbm1302_4
- Luthans, F. (2002). The Need for and Meaning of Positive Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706. doi:10.1002/job.165
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572. doi:10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research Across Five Decades. In *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation*, Vol. 3, 2. Baskı. (ss. 739-795). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons, Inc.

- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. doi:10.1017/s0954579400004156
- Luthar, S. S., & Cushing, G. (1999). Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience: An Overview. (Ed.: M. D. Glantz & J. L. Johnson), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (ss. 129-160). Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249. doi:10.1037/0003-066X.56.3.239
- Malik, D. (2019). *Sosyal Hizmet Merkezinden Yardım Almış Olan Kadınların Psikolojik Dayanıklılıklarına Etki Eden Faktörler: ACT Modeli İncelemesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being Among University Students. *Turkish Psychological Counselling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- Maloney, H. (1990). *Psychology of Religion: Personalities, Problem, Possibilities*. Grand Rapids, MI: Baker.
- Martinez, H. A., Rochford, K., Boyatzis, R. E., & Rodriguez-Chaves, S. (2021). Inspired and Effective: The Role of the Ideal Self in Employee Engagement, Well-Being, and Positive Organizational Behaviors. *Frontiers in Psychology*, 12(1641). doi:10.3389/fpsyg.2021.662386
- Masten, A. S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. (Ed.: M. C. Wang & E. W. Gordon), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*. (ss. 3-25). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi:10.1037/0003-066X.56.3.227

- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, M.-G. J. (2009). Resilience in Development. *Oxford Handbook of Positive Psychology, 2. Baski.* (ss. 117-131). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094(1),* 13-27. doi:10.1196/annals.1376.003
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in Development. (Ed.: C. R. Snyder & S. J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology.* (ss. 74-88). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Masten, A. S., & Shaffer, A. (2006). How Families Matter in Child Development: Reflections from Research on Risk and Resilience. (Ed.: A. Clarke-Stewart & J. Dunn), *Families count: Effects on child and adolescent development.* (ss. 5-25). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Matos, P. S., Neushotz, L. A., Griffin, M. T. Q., & Fitzpatrick, J. J. (2010). An Exploratory Study of Resilience and Job Satisfaction among Psychiatric Nurses Working in Inpatient Units. *International Journal of Mental Health Nursing, 19(5),* 307-312. doi:10.1111/j.1447-0349.2010.00690.x
- Matud, M. P., López-Curbelo, M. & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(19),* 3531-3542. doi: 10.3390/ijerph16193531
- Meneghel, I., Borgogni, L., Miraglia, M., Salanova, M., & Martínez, I. M. (2016). From Social Context and Resilience to Performance through Job Satisfaction: A Multilevel Study Over Time. *Human Relations, 69(11),* 2047-2067. doi:10.1177/0018726716631808
- Meng, H., Luo, Y., Huang, L., Wen, J., Ma, J., & Xi, J. (2019). On the Relationships of Resilience with Organizational Commitment and Burnout: A Social Exchange Perspective. *The International Journal of Human Resource Management, 30(15),* 2231-2250. doi:10.1080/09585192.2017.1381136
- Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory (MDT). *Social Indicators Research, 16(4),* 347-413. doi:10.1007/BF00333288

- Moe, K. (2012). *Factors Influencing Women's Psychological Well-Being within a Positive Functioning Framework*. (Unpublished PhD Dissertation), University of Kentucky, College of Education, Lexington, Kentucky.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2011). *IBM SPSS for Introductory Statistics: Use and Interpretation* (4. Baskı). New York: Routledge.
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. (Ed.: C. Eisdorfer & M. P. Lawton), *The psychology of adult development and aging*. (ss. 311-335). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Ng, T. W. H., & Feldman, D. C. (2010). The Relationships of Age with Job Attitudes: A Meta-Analysis. *Personnel Psychology*, 63(3), 677-718. doi:10.1111/j.1744-6570.2010.01184.x
- Nguyen, Q., Kuntz, J. R. C., Näswall, K., & Malinen, S. (2016). Employee Resilience and Leadership Styles: The Moderating Role of Proactive Personality and Optimism. *New Zealand Journal of Psychology*, 45(2), 13-21.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory* (3. Baskı). New York: McGraw-Hill Inc.
- Oktan, V., Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152. doi:10.17240/aibuefd.2014.14.1-5000091506
- Paul, H., Bamel, U., Ashta, A., & Stokes, P. (2019). Examining an Integrative Model of Resilience, Subjective Well-Being and Commitment as Predictors of Organizational Citizenship Behaviours. *International Journal of Organizational Analysis*, 27(5), 1274-1297. doi:10.1108/IJOA-08-2018-1514
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Gender Differences in Self-Concept and Psychological Well-Being in Old Age: A Meta-Analysis. *The Journals of Gerontology: Series B*, 56(4), 195-213. doi:10.1093/geronb/56.4.p195

- Rees, C., Wirihana, L., Eley, R., Ossieran-Moisson, R., & Hegney, D. (2018). The Effects of Occupational Violence on the Well-being and Resilience of Nurses. *The Journal of Nursing Administration*, 48(9), 452-458. doi:10.1097/nna.0000000000000648
- Roothman, B., Kirsten, D. K. ve Wissing, M. P. (2003). Gender Differences in Aspects of Psychological Well-Being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212–218. doi:10.1177/008124630303300403
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing Under Fire: Resilience as a Prototype of Challenged Thriving. (Ed.: C. L. M. Keyes & J. Haidt), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (ss. 15-36). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best News Yet on the Six-Factor Model of Well-Being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive Interpersonal Relationships Mediate the Association Between Social Skills and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646. doi:10.1016/j.paid.2007.01.017
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business A Skill-Building Approach* (7. Baskı). Chichester: Wiley.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037//0003-066x.55.1.5

- Sezgin, F. (2009). Relationships between Teacher Organizational Commitment, Psychological Hardiness and Some Demographic Variables in Turkish Primary Schools. *Journal of Educational Administration*, 47(5), 630-651. doi:10.1108/09578230910981099
- Siu, O.-L., Hui, C. H., Phillips, D. R., Lin, L., Wong, T.-w., & Shi, K. (2009). A Study of Resiliency among Chinese Health Care Workers: Capacity to Cope with Workplace Stress. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 770-776. doi:10.1016/j.jrp.2009.06.008
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.299
- Süzen, B. (2005). *1999 Marmara Depremini Yaşamış Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. Baskı). Boston, Mass: Pearson International Edition.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taşğın, E., & Çuhadaroğlu Çetin, F. (2006). Ergenlerde Major Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- Tay, L., Ng, V., Kuykendall, L., & Diener, E. (2014). Demographic Factors and Worker Well-Being: An Empirical Review Using Representative Data From the United States and across the World. (Ed.: P. L. Perrewé, C. C. Rosen, & J. R. B. Halbesleben), *The Role of Demographics in Occupational Stress and Well Being* (ss. 235-283). Bingley, United Kingdom: Emerald Group Publishing.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(2), 374-384.

- 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. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Toor, S.-u.-R., & Ofori, G. (2010). Positive Psychological Capital as a Source of Sustainable Competitive Advantage for Organizations. *Journal of Construction Engineering and Management*, 136(3), 341-352. doi:10.1061/(ASCE)CO.1943-7862.0000135
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tümlü, G. Ü., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*(3), 205 - 213.
- Vogt, D. S., Rizvi, S. L., Shipherd, J. C., & Resick, P. A. (2008). Longitudinal Investigation of Reciprocal Relationship Between Stress Reactions and Hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(1), 61-73. doi:10.1177/0146167207309197
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Weiss, M. J. (2002). Hardiness and Social Support as Predictors of Stress in Mothers of Typical Children, Children with Autism, and Children with Mental Retardation. *Autism*, 6(1), 115-130. doi:10.1177/1362361302006001009
- Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable But Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: Adams, Bannister and Cox.

- Wilson, W. R. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306. doi:10.1037/h0024431
- Wright, M. O. D., & Masten, A. S. (2005). Resilience Processes in Development: Fostering Positive Adaptation in the Context of Adversity. *Handbook of Resilience in Children*. (ss. 17-37). New York, NY, US: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Wright, T. A., & Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, Psychological Well-Being And Job Performance: An Examination of Conservation of Resources (COR) Theory and Job Burnout. *Journal of Business and Management*, 9(4), 389-406.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Sermayenin Psikolojik İyi Oluş, Akış Deneyimi, İş Tatmini ve Çalışan Performansına Etkileri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yelkenci, Y. (2019). *Aikido Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, K. P. (2014). *Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, H. (2020). *Şizofreni Tanılı Annelerin Yetişkin Çocuklarında Bağlanma Biçimi ile Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi), Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Yıldız, S., Dumlu, B., & İbrahimağaoğlu, Ö. (2021). Demografik Özelliklere Göre Duygusal Emek ve Çalışan İyi Oluş Halindeki Farklılıklar. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi* (31), 173-192. doi:10.18092/ulikidince.882446
- Yılmaz, M. (2019). *Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile İş Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.

- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemlerini İnternet Kullanımı ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive Organizational Behavior in the Workplace: The Impact of Hope, Optimism, and Resilience. *Journal of Management*, 33(5), 774-800. doi:10.1177/0149206307305562
- Yurcu, G., & Atay, H. (2015). Çalışanların Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Demografik Faktörlerin İncelenmesi: Antalya İli Konaklama İşletmeleri Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Zizek, S. S., Treven, S., & Cancer, V. (2015). *Differences in Personal Holism of Slovenian Employees*. Paper presented at the Proceedings of the 6th Global Conference on Managing in Recovering Markets (GCMRM 2015), University of Maribor, Faculty of Economics and Business, Mayıs 18-19.

TABLULAR LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler	51
Tablo 2. Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	53
Tablo 3. Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	54
Tablo 4. Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları.....	56
Tablo 5. Model Uyum Değerleri.....	57
Tablo 6. Güvenilirlik Analizi Sonuçları	58
Tablo 7. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	59
Tablo 8. Psikolojik Dayanıklılık Boyutlarının Psikolojik İyi Oluşa Etkisi	60
Tablo 9. Genel Olarak Psikolojik Dayanıklılığın Psikolojik İyi Oluşa Etkisi	61
Tablo 10. Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Oluş.....	62
Tablo 11. Medeni Duruma Göre Psikolojik İyi Oluş.....	62
Tablo 12. Yaşa Göre Psikolojik İyi Oluş.....	63
Tablo 13. Öğrenim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş.....	63
Tablo 14. Çalışma Süresine Göre Psikolojik İyi Oluş.....	64
Tablo 15. Hipotez Test Bulguları Özeti.....	64

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Teorik Model	49
Şekil 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi AMOS Çıktısı.....	57

EKLER

EK 1: ANKET FORMU

PSİKOLOGLARIN DAYANIKLILIK VE İYİ OLUŞ DURUMLARINI BELİRLEMeye YÖNELİK ANKET FORMU

<p>Değerli Katılımcı,</p> <p>Bu anket, bir Yüksek Lisans tez çalışmasına veri desteği sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Amacımız, Türkiye Ceza İnfaz Kurumu'nda çalışan psikologların psikolojik dayanıklılık seviyesinin psikolojik iyi oluşlarını ne şekilde etkilediğini belirleyebilmektir.</p> <p>Soruların cevaplanması en fazla 8-10 dakika sürmektedir. Soruları cevaplarken isim belirtmeniz kesinlikle istenmemektedir. Cevaplarınıza ilişkin gizlilik kesin bir şekilde sağlanacak ve toplanan veriler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Değerli zamanınızı ayırarak vereceğiniz destek ve araştırmamıza yapacağınız önemli katkıdan dolayı şimdiden çok teşekkür ederiz.</p> <p style="text-align: center;">Begüm ACAR Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Girişimcilik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi</p> <p style="text-align: center;">Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ozan Büyükyılmaz Karabük Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme Bölümü</p>

Tanımlayıcı Bilgiler	
1. Cinsiyetiniz	() Kadın () Erkek
2. Medeni Durumunuz	() Evli () Bekar
3. Yaşınız
4. Öğrenim Durumu	() Lisans () Yüksek Lisans () Doktora
5. Meslekte Çalışma Süreniz yıl

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	
Lütfen aşağıdaki ifadelere katılım düzeyinizi, görüşünüzü yansıtan rakamı işaretleyerek belirtiniz.	
1. Beklenmedik bir olay olduğunda ... Her zaman bir çözüm bulurum	1 2 3 4 5 Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların ... Başarılması zordur	1 2 3 4 5 Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır ... Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	1 2 3 4 5 Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ... olmaktan hoşlanıyorum. Diğer kişilerle birlikte	1 2 3 4 5 Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı ... Benimkinden farklıdır	1 2 3 4 5 Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ... Hiç kimseyle tartışmam	1 2 3 4 5 Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi ... Çözemem	1 2 3 4 5 Nasıl çözeceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi ... Nasıl başaracağımı bilirim	1 2 3 4 5 Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ... İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	1 2 3 4 5 Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak ... Önemli değildir	1 2 3 4 5 Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim. Çok mutlu	1 2 3 4 5 Çok mutsuz

12. Beni ... Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	1	2	3	4	5	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim ... Olduğuna çok inanırım	1	2	3	4	5	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum. Ümit verici	1	2	3	4	5	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir ... Zamanımı planlama	1	2	3	4	5	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir. Kolayca yapabildiğim	1	2	3	4	5	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ... Birbirinden bağımsız	1	2	3	4	5	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarım arasındaki ilişkiler ... Zayıftır	1	2	3	4	5	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ... Çok fazla güvenmem	1	2	3	4	5	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ... Belirsizdir	1	2	3	4	5	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ... Günlük yaşamımda yoktur	1	2	3	4	5	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ... Benim için zordur	1	2	3	4	5	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ... Geleceğe pozitif bakar	1	2	3	4	5	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında ... Bana hemen haber verilir	1	2	3	4	5	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken ... Kolayca gülerim	1	2	3	4	5	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır ... Birbirlerini desteklemez biçimde	1	2	3	4	5	Birbirlerine bağlı biçimde
27. ... Destek alırım. Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	1	2	3	4	5	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır. Her şeyi umutsuzca gören bir	1	2	3	4	5	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ... Zordur	1	2	3	4	5	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ... Bana yardım edebilecek kimse yoktur	1	2	3	4	5	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ... Başa çıkmaya çalışırım	1	2	3	4	5	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ... İşleri bağımsız olarak yapmayı	1	2	3	4	5	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ... Yeteneklerimi beğenirler	1	2	3	4	5	Yeteneklerimi beğenmezler

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ					
Lütfen aşağıdaki ifadelere katılım düzeyinizi, görüşünüzü yansıtan rakamı işaretleyerek belirtiniz.					
	1 - Kesinlikle Katılmıyorum	2 - Katılmıyorum	3 - Kararsızım	4 - Katılıyorum	5 - Kesinlikle Katılıyorum
1.	Bir amaca yönelik, anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.				(1) (2) (3) (4) (5)
2.	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.				(1) (2) (3) (4) (5)
3.	Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim.				(1) (2) (3) (4) (5)
4.	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.				(1) (2) (3) (4) (5)
5.	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.				(1) (2) (3) (4) (5)
6.	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.				(1) (2) (3) (4) (5)
7.	Geleceğim hakkında iyimserim.				(1) (2) (3) (4) (5)
8.	İnsanlar bana saygı duyar.				(1) (2) (3) (4) (5)

Anketimize katıldığınız için teşekkür eder, iyi günler dileriz...

ÖZGEÇMİŞ

BEGÜM ACAR

EĞİTİM

- Karabük Üniversitesi İşletme Fakültesi Girişimcilik Bölümü (2019-2021)
- İstanbul Arel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü (2012- 2016)
- 75. Yıl Anadolu Lisesi (2008- 2012)

İŞ DENEYİMLERİ

- Ceza İnfaz Kurumlarında Psikolog (Halen)
- Acıbadem Klinik” te Stajyer Psikolog (2016)

SERTİFİKA

- Itır Tarı Cömert Bdt Eğitimi 2015

Ulusal Şiddet ve Travmayı Önleyici Çalışmalar Kongresi- İstanbul Bilgi Üniversitesi (2016)

Öfke Kontrol ve Yönetimi Eğitimi 2017

Sigara Alkol Madde Bağımlılığı Eğitim 2017

Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi 2017