



T.C.

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE BENLİK SAYGISI VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ: TÜRKİYE-İRAN
KARŞILAŞTIRMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elnaz SADEGHİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ANKARA 2021

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE BENLİK SAYGISI VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ: TÜRKİYE-İRAN
KARŞILAŞTIRMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Elnaz SADEGHİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Halime Şenay GÜZEL

ANKARA, 2021

ONAY SAYFASI

Elnaz SADEGHİ tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Türkiye-İran Karşılaştırması” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Unvan Adı Soyadı	Kurumu	İmza
Dr. Öğr. Üyesi: Halime Şenay GÜZEL	Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	
Doç. Dr. Cennet Şafak ÖZTÜRK	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	
Doç. Dr. Hüdayar CİHAN	Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	

Tez Savunma Tarihi: 12.02.2021

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Unvan Adı Soyadı

.....

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim. Tarih (Gün/Ay/Yıl)

İmza

Elnaz SADEGHİ



TEŐEKKÖR

Bu teze başlarken beni her anlamda özgör bırakan, bilimsel düşünceyi yaşam biçimi olarak algılamamı sağlayan yüksek lisanstan bu yana her zaman beni destekleyen, takdir ve taltif eden bir öğrencisi olarak değil meslektaşı olarak gören bana hep güvenen sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Halime şenay GÜZEL'e teőekkör gönöl borcumdur.

Hayatım boyunca beni destekleyen ve her zaman yanımda olan Babama, Anneme; kardeşlerim Soniya ve Milad'a ve dayım Ahmed'e çok teőekkör ederim.

Bu tez çalışmasını BABAM'a armağan ediyorum.



ÖZET

Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Türkiye-İran Karşılaştırması

Stres, küreselleşmenin yoğun bir biçimde yaşanmasıyla birlikte hem bireysel hem de kurumsal düzeyde büyük tehlike arz eder hale gelmiştir. Bu durum Türkiye ve İran gibi ülkelerde de büyük oranda artmıştır. Yaşamda karşılaşılan çok sayıda stresöre karşılık bireylerin sergiledikleri benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık önemli bir yer tutmaktadır. Bu çalışmanın amacı benlik saygısı ve stresle baş etme tarzlarının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemektir.

Araştırmanın evrenini; 18 yaşından büyük olup Türkiye’de yaşayan Türk vatandaşları ile Türkiye’de yaşayan, Türkçeyi iyi düzeyde konuşan ve anlayan İran vatandaşı olan bireyler oluşturmaktadır. Sonuç olarak 268’i Türkiye vatandaşı ve 233’ü İran vatandaşı olmak üzere toplam 501 kişi araştırmaya katılmıştır. Örneklemi oluşturan bireylerin benlik saygıları, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBCÖ) ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’yle (PDÖ) belirlenmiştir ve demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Elde edilen veriler SPSS 20 istatistik paket programı kullanılmıştır. Çalışmanın temel hipotezlerini ve araştırma sorunlarını test etmek için enter metodlu regresyon analizi, Bağımsız Örneklem T testi ve Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizlerinde hem Türkiye vatandaşlarının hem de İran vatandaşlarının benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur. Ayrıca Türkiyeli bireylerin benlik saygılarının İranlı bireylerden daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. İran vatandaşlarından farklı olarak Türkiye vatandaşlarından çocuğu olmayan bireylerin benlik saygısı, çocuğu olan bireylerden daha yüksek çıkmıştır. Eğitim durumu itibarıyla Türkiye vatandaşlarının stresle başa çıkma tarzında bir farklılık olmamakla birlikte İran vatandaşı olan bireylerin yalnızca çaresiz yaklaşım düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. İran vatandaşı olup çocuğu olmayan bireylerin daha fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde olduğu ve daha çok sosyal desteğe başvurduğu tespit edilmiştir. Türkiyeli bireyler açısından ise çocuğu olmayanların hem daha çok kendine güvenli yaklaştıkları hem de çaresizlik yaklaşımı sergilediği ve daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu bulunmuştur. Çalışmada psikolojik rahatsızlığı olmayan İranlıların, psikolojik rahatsızlığı olanlara oranla

daha fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde oldukları belirlenmiştir. Türkiye açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İran vatandaşı olan kadın ve erkeklerin kendilerine ilişkin olumlu özdeğerlendirme düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ancak Türkiye vatandaşı olan kadın ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birbirine yakın çıktığı görülmüştür. Türkiye vatandaşlarının olumlu özdeğerlendirme ve yeniliklere açık olma konusunda bekâr olanların psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları tespit edilmiştir. İranlı vatandaşların medeni durum itibariyle sadece yeniliklere açık olma konusunda Türkiye'yle benzer sonuçlara sahip olduğu belirlenmiştir. Türkiye vatandaşları açısından bakıldığında; lise ve üniversite mezunu olanların, ilköğretim ve lisansüstü mezunlarına göre daha fazla kişisel güçlü yönlerinin olduğuna inandıkları ve yeniliklere açık olduklarını ifade ettikleri görülmektedir. Psikolojik rahatsızlığı olmayan İranlı kişilerin özdeğerlendirmelerini daha olumlu yaptıkları ve Türkiyeli olanların ise yeniliklere daha açık oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu olan değişkenler açısından ülkeler arasında bulunan farklılıklar kültürel ve sosyal yapı çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı, Psikolojik Dayanıklılık, Türkiye, İran

ABSTRACT

Investigating self-esteem and stress management style's effect on psychological resilience among adult individuals: A comparative study in Iran and Turkey

Stress, along with ever-increasing globalization, has become a major source of threat, either at individual or collective level. This situation is also has increased enormously in countries such as Iran and Turkey. Self-esteem and psychological resilience are playing a crucial role against numerous stressors experienced by individuals over lifetime. This study aimed at investigating the effects of self-esteem and stress management styles on psychological resilience.

The target population of this study was over 18 years old Turkish natives and Iranians living in Turkey who were able to speak and understand Turkish well. As a result, 268 Turkish and 233 Iranian individuals (501 in total) were recruited for the study. Self-esteem, stress management strategies, and psychological resilience were explored by Rosenberg's Self-esteem Scale (RSS), Ways of Coping Questionnaire (WCQ) (Folkman & Lazarus, 1980) and Ego-Resilience scale (ER89) which developed by Block and Kerman (Block & Kremen, 1996) through demographic factors among participants.

The data obtained through was analyzed using SPSS 20 statistics program. To respond research questions and hypotheses the analysis included enter-method regression, t test and one-way ANOVA. Regression analysis showed self-esteem and stress-management styles predicted psychological resilience in both Iranian and Turkish individuals. Self-esteem was also found to be higher among Turkish individuals than among Iranians. Again, Iranian individuals who had no children, also different from Turkish individuals, had higher self-esteem rates than those with children. Regarding educational status, Turkish individuals showed no difference in stress management styles; however, Iranian individuals differed significantly only in helpless approaching stress management style. It is found that Iranian individuals without children were more using helpless approaching and social support seeking styles. Turkish individuals without children showed more confident approach toward themselves and more helpless approaching with higher needs of social support. In this study Iranian individuals free from mental disorder showed higher rates of helpless approaching regarding individuals with mental disorder; however, there were no difference among Turkish individuals in this regard.

A significant difference is found between genders among Iranian individuals for self-esteem self-evaluation. However, Turkish Individuals (i.e., male and females) showed no significant difference for psychological resilience. Turkish single individuals regarding their self-esteem and openness to new experiences showed higher rates of psychological resilience. Iranian individuals regarding their social status were found only to be analogous to Turkish individuals in terms of openness to experience. Respecting Turkish individuals: bachelor and undergraduate students showed stronger beliefs of their personality strength and openness to experience than graduate and high school students. Iranian individuals free from mental problems did better in self-evaluation and Turkish individuals showed more openness to experience. The abovementioned differences which found among individuals from two different countries are discussed in detail from cultural and societal perspective.

Keywords: Self-Esteem, Ways of Coping Stress, Resilience, Turkey, Iran

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	i
KISALTMALAR ve SİMGELER DİZİNİ	iv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	v
TABLolar DİZİNİ	vi
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1. LİTERATÜR	3
1.1. Benlik ve Benlik Saygısı	3
1.1.1. Benlik	3
1.1.2. Benlik Saygısı	5
1.1.2.1. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı	7
1.1.2.2. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler.....	9
1.2. Stres Kavramı	13
1.2.1. Stresin Tanımı	13
1.2.2. Stres Kaynakları	15
1.2.3. Stres Belirtileri ve Sonuçları	20
1.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzı	21
1.2.4.1. Problem Odaklı (Aktif) Başa Çıkma Tarzı.....	22
1.2.4.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma Tarzı.....	22
1.2.4.3. Diğer Başa Çıkma Tarzları	22
1.3. Psikolojik Dayanıklılık	24
1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı	24
1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri	27
1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	28
1.3.3.1. Risk Faktörleri	29

1.3.3.2. Koruyucu Faktörler.....	29
1.3.4. Psikolojik Olarak Dayanıklı Olan Kişilerin Özellikleri	30
1.4. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi	32
1.4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki	32
1.4.2. Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	32
1.4.3. Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzı Arasındaki İlişki	33
1.5. Çalışmanın Amacı ve Önemi	33
BÖLÜM 2	37
2. YÖNTEM	37
2.1. Evren ve Örneklem.....	37
2.2. Veri Toplama Araçları.....	42
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	42
2.2.2. Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ)	42
2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği (SBÇTÖ).....	43
2.2.4. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)	44
2.3. İşlem	45
BÖLÜM 3	47
3. BULGULAR.....	47
3.1. Araştırma Ölçeklerine İlişkin Bulgular	47
3.2. Benlik Saygısının Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Ükelere Göre Karşılaştırılması.....	49
3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzının Katılımcıların Demografik Özelliklerine ve Ükelere Göre Karşılaştırılması.....	56
3.4. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Katılımcıların Demografik Özelliklerine ve Ükelere Göre Karşılaştırılması	77
3.5. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	93
3.6. Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi.....	102

BÖLÜM 4	105
4. TARTIŞMA	105
4.1. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından Tartışılması	105
4.1.1. Benlik Saygısı Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından Tartışılması... ..	105
4.1.2. Stresle Başa Çıkma Tarzının Demografik Değişkenler Açısından Tartışılması.....	109
4.1.3. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından Tartışılması	113
4.2. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki ve Etkinin Tartışılması	118
BÖLÜM 5	120
5. SONUÇ	120
YARARLANILAN KAYNAKLAR.....	122
EKLER	169
Ek1: Kişisel Bilgi Formu	169
Ek2: Benlik Saygısı Ölçeği.....	169
Ek3: Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği	170
Ek4: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	171

KISALTMALAR ve SİMGELER DİZİNİ

Akt.	: Aktaran
BSÖ	: Benlik Saygısı Ölçeği
PDÖ	: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
SBÇÖ	: Stresle Başa Çıkma Ölçeği
Vb.	: Ve Benzeri
Vd.	: Ve Diğerleri



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Hipotez Sonuçları	104
------------------------------------	-----



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri	39
Tablo 2.2. Stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin güvenirlik katsayıları	43
Tablo 2.3. Stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin güvenirlik sonuçları	44
Tablo 2.4. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik sonuçları	44
Tablo 2.5. Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık değerleri sonuçları	46
Tablo 3.1. Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılığa ilişkin bulgular	48
Tablo 3.2. Benlik saygısı düzeyinin katılımcıların ülkelerine göre karşılaştırılması	49
Tablo 3.3. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması	50
Tablo 3.4. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması	50
Tablo 3.5. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının yaşlarına göre karşılaştırılması	52
Tablo 3.6. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması	53
Tablo 3.7. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması	54
Tablo 3.8. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmasına göre karşılaştırılması	55
Tablo 3.9. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması	55
Tablo 3.10. Stresle başa çıkma tarzının katılımcıların ülkelerine göre karşılaştırılması	56
Tablo 3.11. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması	57

Tablo 3.12. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması.....	58
Tablo 3.13. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması.....	59
Tablo 3.14. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....	60
Tablo 3.15. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....	61
Tablo 3.16. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....	62
Tablo 3.17. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının yaşlarına göre karşılaştırılması.....	63
Tablo 3.18. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların yaşlarına göre karşılaştırılması.....	64
Tablo 3.19. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların yaşlarına göre karşılaştırılması.....	65
Tablo 3.20. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması.....	66
Tablo 3.21. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması.....	67
Tablo 3.22. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması.....	68
Tablo 3.23. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması.....	69
Tablo 3.24. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması.....	70
Tablo 3.25. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması.....	71

Tablo 3.26. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmamasına göre karşılaştırılması.....	72
Tablo 3.27. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmamasına göre karşılaştırılması.....	73
Tablo 3.28. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmamasına göre karşılaştırılması.....	74
Tablo 3.29. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması.....	75
Tablo 3.30. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması.....	76
Tablo 3.31. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması.....	77
Tablo 3.32. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin katılımcıların ülkelerine göre karşılaştırılması.....	78
Tablo 3.33. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması.....	78
Tablo 3.34. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması.....	79
Tablo 3.35. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması.....	79
Tablo 3.36. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....	80
Tablo 3.37. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....	81
Tablo 3.38. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....	81
Tablo 3.39. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının yaşlarına göre karşılaştırılması.....	82

Tablo 3.40. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların yaşlarına göre karşılaştırılması.....	83
Tablo 3.49. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların yaşlarına göre karşılaştırılması.....	84
Tablo 3.42. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması	85
Tablo 3.43. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması	86
Tablo 3.44. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması.....	87
Tablo 3.45. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması.....	87
Tablo 3.46. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması.....	88
Tablo 3.47. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması.....	89
Tablo 3.48. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmasına göre karşılaştırılması.....	89
Tablo 3.49. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmasına göre karşılaştırılması.....	90
Tablo 3.50. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmasına göre karşılaştırılması.....	91
Tablo 3.51. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması	91
Tablo 3.52. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması	92
Tablo 3.53. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması	93

Tablo 3.54. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	94
Tablo 3.55. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin Türkiye Açısından Sonuçları	97
Tablo 3.56. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İran Açısından Sonuçları	100
Tablo 3.57. Benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi.....	102
Tablo 3.58. Benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisinin Türkiye Açısından Sonuçları.....	103
Tablo 3.59. Benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisinin İran Açısından Sonuçları.....	103

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Benlik saygısı, gelişim sürecinde öğrenilmekte ve yaşam boyunca süren bir süreçten ibarettir. Bu açıdan bireylerin özerkleşmeleri, yaşamdan doyum almaları, amaçlarına uygun hareket etmeleri, çevreleriyle uyumlu ilişki ve iletişim kurmaları, geleceklerini planlayabilmeleri ve başarılı olmaları konusunda büyük önem taşımaktadır. Bireylerin benlik saygılarının düşük veya yüksek olması, kendileriyle ilgili düşüncelerinin olumlu ya da olumsuz olacağı anlamına gelmektedir. Bireylerin bilişsel, fiziksel ve sosyal yönlerden kendilerini değerlendirmelerini ve bununla ilgili memnuniyeti içeren benlik saygısı konusu, başta klinik psikoloji olmak üzere birçok alanda incelenmeye ve bunun yanı sıra, stres ve psikolojik dayanıklılık gibi diğer psikolojik yapılarla ilişkisi daha çok araştırma konusu olmaya başlamıştır.

Ekonomik, sosyal ve kültürel değişimlerin yaşandığı bir ortamda bireyler için hayat daha zor olabilmektedir. İnsanlar yaşamları süresince, hem fiziksel hem de duygusal olarak büyük sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Bireyler, yaşanan bu zor durumlara anlam vermede ya da çözüm bulmada farklı farklı başa çıkma yöntemlerini kullanabilmektedirler. Bu başa çıkma yöntemlerinin başında stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik olarak dayanıklı olma düzeyleri gelmektedir. Stres insanların yaşamlarında fiziksel, çevresel, duygusal ve psikolojik sonuçları olan olumsuz olaylar zinciri sırasında yaşanan durum olarak değerlendirilebilir. Bireylerin bu kötü durumları aşmak için denemiş oldukları çözüm yolları literatürde stresle başa çıkma tarzları olarak kavramsallaştırılmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ise bireylerin baş etme ve başarılı olmak için göstermiş oldukları gayretin derecesini ifade etmektedir.

Literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmaların önemli bir kısmının ve ortaya konulan sonuçların sıklıkla çocukları konu aldığı görülmektedir. Son yıllarda ise psikolojik dayanıklılığın yaşamın her döneminde gerekli olduğu ve çocukluk dönemindeki psikolojik dayanıklılığın yetişkinlik dönemindeki dayanıklılıkla farklılık gösterebileceği ileri sürülmektedir. Bu yüzden özellikle 2000'li yıllarda psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışma alanının genişlediği ve artarak devam ettiği görülmektedir.

Bireylerin benlik saygılarının yüksek olması onların psikolojik olarak dayanıklı ve stresle iyi baş ettiklerini düşündürmektedir. Çünkü benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendileri hakkında olumlu değerlendirmeler yapabilmektedir; üretkendir ve mutludur aynı zamanda güçlükleri yenerek başarılı olmak adına çaba göstermektedirler. Bununla birlikte, gerçekçi hedeflere sahiptirler, atılgan ve uyumludurlar. Tüm bu özellikler stresle baş etme ve psikolojik olarak iyi oldukları anlamına gelmektedir. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan kişiler, daha fazla olumlu duygulara sahip oldukları için depresyon, stres gibi olumsuz olaylarla daha az karşılaşabilmektedirler.

Benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır (Açıkgöz, 2019; Akgün, 2014; Aydın, 2004; Baumeister ve Twenge, 2003; Chhabra ve Mohanty, 2013; Çeçen, 2017; Demirbaş, 2010; Dugate ve Fredrickson, 2004; Farkas ve Orozs, 2015; Gable ve Haidt, 2005; Knightley ve Whitelock, 2007; Merey, 2010; Mruk, 2006; Vokić ve Bogdanić, 2007). Ancak bu üç kavramın birbirleriyle olan ilişkisini ortaya koyan çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırma, her üç kavramı birlikte ele aldığı için, literatürdeki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Özellikle son yıllarda dünyayı etkisi altına alan yeni koronavirüs 19 (COVID-19) salgını nedeniyle bütün insanlar hastalığa yakalanma, yakınlarını kaybetme, işsiz kalma ve gelecek belirsizliği gibi birçok olumsuzlukla karşı karşıya kalmış bulunmaktadır. İnsanların günümüzde yaşamış oldukları stres hali ve benlik saygısı psikolojik dayanıklılık düzeylerini ne yönde ve ne düzeyde etkilediğini belirlemeyi önemli kılmaktadır. Ayrıca, benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili bulgular genel ülkeler bazında ve daha çok batı toplumlarına aittir. Dolayısıyla benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık konusunda Türkiye ve İran gibi iki büyük Ortadoğu ülkesinde yaşayan bireylerde nasıl bir seyir izlediği sorusunu akla getirmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran açısından hangi düzeyde olduğu ve aralarında ne tür bir ilişki olduğuna ilişkin soruya yanıt aranmıştır.

1. LİTERATÜR

1.1. Benlik ve Benlik Saygısı

Bireylerin aile ve arkadaşları ile ilişkilerini, sosyal yaşama uyumunu, yaşamdan zevk alma ve mutlu olmasını, gelecekle ilgili kararlarını etkileyen önemli etmenlerden biri benlik kavramıdır (Ceylan, Yıldız-Bıçakçı ve Aral, 2012). Bireyler hayatları boyunca başkaları tarafından nasıl değerlendirildikleri, nasıl algılandıkları ve kendilerinin onların üzerinde nasıl bir izlenim bıraktıkları ile ilgilenirler (Altıntaş, Aşçı ve Özenir, 2007). Kişilerin bu değerlendirmelerden hareketle, kendi değerinin genel bir değerlendirmesi olarak tanımlanan benlik saygısı, psikoloji araştırmalarının odağı haline gelmiştir (Abe, 2004). Bu çerçevede araştırmanın bu kısmında benlik ve benlik saygısı detaylı bir biçimde incelenmiştir.

1.1.1. Benlik

Benlik kavramı, bireyin kişiliği, özellikleri ve kendisi hakkındaki çıkarımlarının bütünü veya kısaca ifade edilecek olursa kişinin kendisini algılaması olarak tanımlanabilir (Açıkgöz, 2019; Aydoğan, 2016; Çakmak, Şahin, Akıncı-Demirbaş, 2017). Bireyin kendi kişiliğine ilişkin oluşturduğu ve sürekli olarak koruduğu değerlendirme biçimi olarak ifade edilen benlik hem kalıtım hem de çevrenin etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Ceylan vd., 2012; Jonathon, Keith, Kathleen, 2001). Kişiyi diğer insanlardan ayıran duygu, düşünce, tutum ve eylemlerinin tümünün harmanlanmış bütünlüğünü ifade etmekte olan benlik (Andre ve Lelord, 2002; Miller ve Shelly, 2007), ben veya kendilik kavramları gibi kavramlarla da kullanılmaktadır (Can, 2015).

Eisenberg ve Delaney'e (1998) göre, benlik ifadesi bir bireyin kendisi hakkındaki düşüncesidir. Akın (2019) benlik kavramını; insanların, başkalarının kendilerini nasıl algıladıklarını, hareketlerini nasıl yorumladıklarını hayatları boyunca hesap etmeleri ve buna göre eylemlerini yönetmeleri biçiminde tanımlamıştır. Benlik kavramı, bireyin kendisiyle ilgili düşüncelerinin ve değerlendirmesinin toplamı, bireyin kendisini tanımlaması, anlamlandırması ve bireyin özü hakkındaki tüm yargılamalarından oluşmaktadır (Baloğlu, Karadağ, Çalışkan ve Korkmaz, 2006; Yiğit, 2010). Benlik, bireyin kim olduğuna ilişkin değerlendirmelerini ifade etmektedir (Arslan, Mergen, Erdoğan-Mergen, Arslan ve Ayyıldız, 2016).

Benlik kavramı üzerinde çalışma yapan yazarlardan biri William James'tir (1950). James (1950) benliği bilen benlik ve bilinen benlik olarak ayırmıştır ve özne olarak beni, bilen benlik ve nesne olarak beni, bilinen benlik olarak tanımlamıştır. Nesne olarak beni 'deneysel benlik' olarak açıklayan James (1950) deneysel benliği 'maddesel benlik', 'sosyal benlik' ve 'tinsel ben' olarak üçe ayırmıştır. Maddesel benlik en başta kişinin bedeni ile sonrasında ise kıyafetleri, ailesi ve evinden oluşmaktadır (Aslan-Yılmaz, 2016). Sosyal benlik ise kişinin çevresindekilerin kendi hakkındaki düşünceleri, algıları ve kişi ile ilgili zihinlerinde canlanan imajlarıdır (Knightleya ve Whitelock, 2007). Kişi her girdiği çevrede farklı sosyal benlikler geliştirecektir. Deneysel benliğin bir diğer bölümü olan tinsel benlik kişinin ruhsal ve öznel varlığını, psikik becerilerinin ve eğilimlerinin somut bir şekilde değerlendirilmesidir. Yani bireyin kendisi ile alakalı olan düşünceleri tinsel benlik olarak tanımlanmaktadır (Çeçen, 2017). James'e (1950) göre insanın kendi bedeni, elbiseleri, ailesi, evi vb. onun maddi benliğini oluşturmaktadır. Başkalarının birey hakkındaki düşünceleri sosyal benliğin oluşmasında etkilidir. İnsanın düşünme, algılama gibi ruhsal faaliyetleri de ruhsal benliği oluşturmaktadır (Çakmak ve Kara, 2011; James, 1950).

Benlik kavramı ile ilgili çalışmalar yapan yazarlardan bir diğeri Carl Rogers'tir. Rogers'a (1959) göre benlik, bireyin kendine ilişkin algılamalarını belirleme şeklidir. Bir insanın doğrudan doğruya edindiği basit ve öznel yaşantılar birleşerek benlik algısını oluşturmaktadır (Akt., Vidinlioğlu, 2010). Rogers'a (1959) göre iki tür benlik algısı vardır. Bunlardan gerçek benlik; kişinin kendisiyle ilgili olarak algılamış olduğu benlik türüdür. İdeal benlik ise; kişinin olmasını istediği birey türünü ifade etmek için kullanılmaktadır (Akt., Asıl, 2017).

Benlik kavramı, bireyin gerçeği tanımak ve uyum sağlamak; çevreden gelen uyarıcıları algılamak, seçmek, saklamak, hatırlamak, düşünmek, kavramları değerlendirmek, karşılaştığı sorunlara çözüm bulmak gibi görevlerini kapsayan bir kavramdır (Aslan, 1992). Benlik, bireyin mevcut durumuyla ilgili değerlendirmelerinin ve yapılandırmalarının, kişisel çıkarımlarının, toplumsal rollerinin, eski yaşantıları ve gelecekte yaşamak istediklerinin tümünü psikolojik olarak oluşturduğu ben kavramı olarak da değerlendirilebilir (Baloğlu vd., 2006; Merey, 2010). Bayar (2006) benlik kavramını, ben özelliklerini ve beni diğer insanlarla etkileşiminin olumlu ve olumsuz çeşitli yönlerinin algılanması sonucu oluşan, örgütlenmiş ve tutarlı bir kavram olarak ele almıştır.

1.1.2. Benlik Saygısı

Benlik algısı doğumla başlayan, ergenlikle gelişimine devam eden psikolojik olduğu kadar toplumsal ve kısmen de fiziksel bir fenomendir (Arslan vd., 2016; Burger, 2006; Plummer, 2007). Özellikle çevrenin tutumu, hoşnut bırakan ya da düş kırıklığına uğratan olaylar ve yaşantılarla ilişkili olarak bireyde kendine değer verme duygusu veya benlik saygısı gelişmektedir (Açıkgöz, 2019; Aktaş, Bulduk, Çelik ve Ensarioğlu, 2018).

Benlik saygısı, benlik kavramında bulunan bilgilerin değerlendirilmesidir (Ogden ve Evan, 1996; Uyanık-Balat ve Akman, 2004). Benlik saygısı; bireylerin psikolojik olarak iyi oluşlarında önemli bir kavramdır (Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi ve Lagerspetz, 1999). Benlik, bireyin diğer insanlardan farklılığını anlamasıyla başlayan ve vücudu ile ilgilenerek kendini geliştirip, kendisine ilişkin saygı duymasıyla devam eden bir olgudur (Martin ve Mack, 1996; Koçak, 2016). Bir anlamda benliğin duygusal yönünü ifade etmektedir (Duclos, 2016). Duygusal yön olarak benlik saygısında birey kendisini yargılaması sonucunda varmış olduğu benlik kavramını onaylamasıyla oluşan beğenidir (Aydoğan, 2016; Bayar, 2006; Çakmak vd., 2017; Emler, 2001).

Rosenberg'in kavram olarak benlik saygısı gelişimini gözlemleyerek ele aldığı çalışmaları psikoloji literatüründe oldukça önemli bir yere sahiptir (Çiftçi, 2018). Rosenberg (1965) kişinin kendisine karşı olumlu ya da olumsuz tutuma benlik saygısı adını vermektedir. Rosenberg, benlik saygısının, kendi yeterliliklerimizi değerlendirmelerimiz sonucunda yaşadığımız duygusal deneyimlerimizi, gelecekteki davranışlarımızı ve toplumsal psikolojik uyumumuzu etkilediğini ifade etmektedir (Rosenberg, 1965).

Coopersmith (1967), benlik saygısını kişiliğinin vazgeçilmez bir özelliği olarak kabul etmektedir. Kişinin kendisini değerli, mutlu, yetenekli ve başarılı görmesi benlik saygısı ile paraleldir (Coopersmith, 1967). Yani bireyin kendisini değerli ve mutlu hissetmesi olumlu benlik saygısı durumuyken; birey kendisini değersiz ve mutsuz hissetmesi ise olumsuz benlik saygısı durumu olarak açıklanabilir (Baumeister, Campbell, Krugger ve Vohs, 2003; Sirkeci, 2018). Ayrıca benlik saygısına katkı sağlayan dört temel etkeni de şu şekilde sıralamıştır (Coopersmith, 1967).

- Bireyin yaşamında önemli olan bireylerden görmüş olduğu kabullenme davranışları,
- Bireyin başarıları ve mevcut statüsü,
- Bireyin kendisiyle ilgili koyduğu amaçlara ulaşma durumu,
- Birey hakkında yapılan yorumlara karşı tutumu ve verdiği cevaplar etkilidir.

Carl G. Jung (1999) benlik saygısını, benlik bilincinin olumlu bir sonucu olarak görmektedir (Akt. Demir, 2019). Jung’a (1999) göre, kişinin kendinde var olan potansiyel gücün farkına varması ve kendi ile ilgili pozitif özelliklerini ortaya çıkarması benlik saygısının ortaya çıkmasını sağlamaktadır.

Benlik saygısı kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı ya da bireyin kendini yeterli, güvenli, önemli olarak algılama derecesidir (Baybek ve Yavuz, 2005). Kişinin kendini değerlendirmesinden sonra kendinden memnun olması, kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve seilmeye değer bulması, kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh hali olarak değerlendirilmektedir (Avşar, Koç ve Aslan, 2016; Aydın, Öncü, Akbulut ve Küçük-Kılıç, 2019). Benlik saygısı kendini kabul etme, kendini onaylama ve kendine saygı tutumu olarak tanımlanmaktadır (Aquino, Freeman, Reed, Lim ve Felps, 2009). Başka bir tanımda benlik saygısı, bireyin benliğine karşı olumlu ya da olumsuz bir tutum olarak ele alınmıştır (Dev ve Qiqieh, 2016).

Benlik saygısı, fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gibi kavramları da içermektedir (Behzadfar, Arabkhazaeli, Khani, Zamani ve Zamani, 2017). Bireyin kendi bedeni ile ilgili özelliklerini kabullenmesi, güvenmesi, toplum tarafından kabul görmesi, fiziksel becerilerini ortaya koyabilmesi, amaçlarını gerçekleştirebilmesi benlik saygısının gelişiminde son derece önemlidir (Leory, 1996; Uyanık-Balat ve Akman, 2004). Benlik saygısı, benlik değerinin, öz güvenin veya kendini kabulün kişisel ve bütünsel duygularını ifade etmekle birlikte sosyal anlamdaki etkileşimler içinde önem arz eden bir kavramdır (Aktaş vd., 2018; Bandura, 1994). Her birey kendisini iyi hissetmek adına pozitif benlik saygısına ihtiyaç duyar (Pope ve Mchale, 1988). Olumlu benlik saygısı bireye başka bireylerden bağımsız olarak kim olduğumuz konusunda bize iyi hissettirmektedir (Crokcer ve Park, 2004). Benlik saygısının en önemli anahtarı, bireyin ne istediği ve gerçekte ne olduğudur. Bu ikisinin tutarlılığı bireye olumlu benlik saygısını da beraberinde getirmektedir (Sheykhjan, Jabari ve Rajeswari, 2014).

Benlik saygısı, ailede başlayan bir süreç olarak bireye ilişkin sözlü ya da sözlü olmayan davranışlarla oluşur ve benlik saygısı yaşamın ilk yıllarıyla gelişmeye başlar. Bireyin ailesi tarafından sevilme ya da seilmeme durumu, becerileri gibi birçok etmen etki etmektedir. Bireyin zamanla kendisini tanıması kendi farkına varması bu süreçte önemli bir hız kazandırmaktadır (Karadağ, Güner, Çuhadar ve Uçan, 2008). Bireyde “ben” kavramı geliştikçe, birey benlik saygısı kavramını daha çok tanımakta ve yaş ile birlikte bu tanımlama soyut ve karmaşık bir hal almaktadır. Örneğin; ilkökul döneminde çocuklar kendilerinin dış

görünüŖü, sahip olunan Ŗeyler gibi benliğin fiziksel boyutunu belirtirken, ilerleyen yaŖlarda yapılan fiziksel etkinliklerde baŖkalarının fikirleri, dūŖünceleri gibi sosyal özelliklerini de belirterek tanımlamaktadırlar (Saracaoęlu, Varol ve Aras, 2002). Benlik saygısı bireyin kendisine ne derece değer verdiğidir. Bu açıdan bakıldığında benlik saygısı bireyin kendisinin dūnya üzerindeki değerini algılama durumudur. Benlik saygısının bu algılanan durumu, bireyin yaŖamını, sosyal iliŖkilerini ve alıŖma hayatını etkilemektedir. Bu algılanan benlik saygısının yüksek oluŖu bireye gū kazandırmaktadır (Yousaf, 2015).

Yukarıda görüldüğü üzere benlik saygısı kavramının ortak bir tanımı bulunmamaktadır. Ancak tanımlarda üç farklı ögenin ön plana çıktığı söylenebilir (Aydiner-Boylu, Günay ve Ersoy, 2018). Bu ögeler benlik saygısında önemli bir yer tutmakta olup kendisine karŖı olumlu duygular besleme, kendini olduğu gibi kabul etme ve kendi kendine yetebilmedir (Sahranavard ve Hassan, 2012). BaŖka bir deyiŖle kiŖinin kendisine iliŖkin farkında olduğu yeterlilik ve değerli olma duygusu benlik saygısının temelini oluŖurmaktadır. Bu duygular sonucunda birey hem i dūnyasını hem dıŖ dūnyasını anlamlandırma yoluna gitmektedir (Oktan ve Ŗahin, 2010). Bu nedenle kiŖinin benlik saygısının dūŖük veya yüksek olması yaŖamını doğrudan etkilemektedir (Germeijs, Colpin ve Verschueren, 2011).

1.1.2.1. Yüksek ve DūŖük Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin sonucunda oluŖmaktadır (Orth ve Robins, 2014). Bireyin kendine iliŖkin değerlendirmeleri sonucunda ulaŖtıęı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır (Aliyev ve Tunç, 2017). Benlik saygısı, yüksek ve dūŖük benlik saygısı olmak üzere iki boyutlu olarak ele alınmaktadır (Aydiner-Boylu vd., 2018). Benlik saygısı yüksek olan bireyler yaŖam süresi içerisinde daha pozitif, mutlu ya da olumlu dūŖünsel, duygusal hareketler (tavırlar) sergilerken, dūŖük benlik saygısına sahip olan bireylerde ise daha çok negatif, mutsuz hareketler (tavırlar) ve olumsuz dūŖünceler ağır basmaktadır (Demir ve Duman, 2019; Rogers, 1980; Rosenberg ve Turner, 1990).

Benlik saygısının yüksek olduğu kiŖiler mutlu, üretmeyi seven, sağlıklı, baŖarıya ulaŖmak için engelleri uzun süre sabırla aŖmak için çabalayan bireylerdir. Benlik saygısı dūŖük bireylerin kendilerine karŖı olumsuz yetersiz, değersiz, karŖısına engel çıktığında çabuk pes eden, çevreden çabuk etkilendikleri, fikir ve dūŖüncelerini çabuk deęiŖtirdikleri söylenebilir (Baumeister ve Twenge, 2003; Mruk, 2006). Çok sık suçluluk hisseden ve utangaçlık duygusunu yaŖayan bu kiŖiler etrafındaki insanlara güven duymayan ve insani iliŖkilerde pasif kalma davranıŖı gösteren bireylerdir. Ayrıca dūŖük benlik saygısına sahip

bireyler kendilerini sert bir biçimde eleştirerek kendisinin yetersiz ve işe yaramaz olduğunu düşünmekte ve yaşamdaki önemli şeyleri göz ardı etmektedirler (Körükçü, 2004).

Benlik saygısı yüksek bireyler kendilerine ilişkin olumlu düşünceleri, kendilerini kabul eden, değer veren ve güvenen kişiler olarak tanımlanabilir (Coleman ve Hendry, 1999). Düşük benlik saygısına sahip olanlar ise kendilerini olumsuz değerlendiren bireyler olarak tanımlanabilir (Skaalvik ve Hagtvet, 1990; Tatlılıoğlu, 2010). Eğer birey kendisini seilmeye değer görmüyorsa, karşılaştığı engelleri aşacak yetenek ve beceriye sahip olmadığını düşünüyorsa ve başkalarının yorum ve düşüncelerinden etkilenip bu duruma uygun hareket ediyorsa düşük benlik saygısına sahip olduğu anlamında gelmektedir (Tunç ve Kutanis, 2013). Benlik saygısı yüksek olan bir birey kendisini anlayan, kendisi ile ilgili ifadeleri açıklayan içsel değerlendirmelerde bulunan “Ben kimim?” sorusuna net ifadeler kullanarak cevaplar verebilmektedir. Bunun tam tersi bireyler ise dışarıdan başkaları tarafından kendileri hakkında belirlenen ifade edilen durumları referans alırlar. Bu bireyler kendilerini ait oldukları toplum tarafından verilen roller ile açıklama eğilimindedirler (Çakmak ve Kara, 2011).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin davranışları bireysellikten çıkarak diğer kişilerin fikirlerine, görüşlerine ve davranışlarına göre biçimlenmeye başlamaktadır. Birey beğeni ve ilgi görmek için bu yönlendirme ile davranışlarını şekillendirmektedir (Altıntaş vd., 2007). Benlik saygısı yüksek bireyler sağlıklı görünmeye dikkat ederler. Bu bireyler kendilerinde olan eksik noktaları sert bir biçimde eleştirmezler. Kendilerinde olan olumlu yapıları ve güçlü yönlerini iyi bilirler. Bu bireyler kendilerine güvenen kendisine karşı olumlu bakış açısına sahip zayıf olduğu noktaları belirleyerek bunları düzeltmeye ve iyileştirmeye çalışan bireylerdir. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise bunların tam tersi kendilerine karşı sert eleştirilerde bulunan kendisini başkalarına kanıtlama çabası sergileyen, başkalarıyla temas kurarken çekingen tavırlar sergileyen ve kendisiyle az gurur duyan bireylerdir (Soğukpınar, 2014).

Benlik saygısı gelişmemiş düşük benlik saygısına sahip bireyler kendisine sunulan yeniliklere açık olmayan, hata yapmaktan korkan yeni ortamlara girmekten tedirginlik duyan bireylerdir (Çetinkaya, Arslan, Nur, Özdemir, Demir ve Sümer, 2006). Ayrıca düşük benlik saygısına sahip bireylerin aşırı katı bir hayat felsefesi oluşturdıkları, içe kapanık oldukları, pasif davranışlar sergiledikleri, psikosomatik hastalıklara sahip oldukları ve saldırganlık özelliği taşıdıkları ifade edilmektedir (Baybek ve Yavuz, 2005; Duclos, 2016). Düşük benlik

saygısına sahip bireylerin başkalarına bağımlı yaşayan, sıkılğan, araştırma, sorgulama yeteneği zayıf ve yaratıcı olmadığı aktarılmaktadır (Artuvan ve Yurtsever, 2020).

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, yaratıcı, saldırganlıktan uzak duran keşfetmeyi seven bireyler olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, Kırimoğlu ve Temiz, 2010). Benlik saygısı yüksek olan kişiler kendilerine güvenen, saygı duyulan, kendisine değer veren, işe yarar hissi yüksek, kendisini dünyada önemli bir varlık olarak algılayan bireylerdir (Aydoğan, 2016; Ceylan vd., 2012; Nahum-Shani, Henderson, Lim ve Vinokur, 2014). Düşük benliğe sahip bireyler ise kendisine güvenmeyen, kendisini değersiz ve işe yaramaz olarak algılayan kişilerdir (Mujiyati ve Adiputra, 2018). Bu nedenle, başarısızlık sonrası oluşacak doğal mahcubiyet duygusunu yaşamamak için riskli durumlardan kendilerini sürekli olarak uzak tutmaya çalışırlar (Çakmak vd., 2017).

Bireylerin yaşamları boyunca başarıya ulaşabilmeleri için yüksek bir motivasyona ihtiyaçları vardır (Abdel-Khalek ve Tomas-Sabado, 2005). Benliğine yüksek değer atfeden kişinin başarısının daha yüksek olduğu, az olan kişinin de başarısının düşük olduğu düşünülmektedir (Arslan vd., 2016; Kassin, 1998). Bu benlik saygısı düşük olan bireylerin başarı için motivasyonu yakalaması zor olmakla birlikte yüksek benlik saygısına sahip bireyler bu motivasyonu yakalayarak yaşam kalitesini ve başarısını artırmaktadır (Madenoglu, 2013; Salami, 2010).

1.1.2.2. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler

Bireyler belli kişisel özelliklerini ailelerinden almaktadır. Ancak daha sonra içerisinde büyüdükleri sosyo-kültürel çevre veya yetiştikleri ortam kişinin kendi hakkında nasıl düşünmesi gerektiğini öğretmektedir. Başka bir deyişle söz konusu ortam veya çevre, kişinin nasıl düşüneceğinin belirleyicisi olabilmektedir (Cengiz, 2008; Kaner, 2000).

Bireylerin benlik saygısını etkileyen unsurların en başında bireyi yetiştiren aile gelmektedir. Bireylerin olumlu bir benlik saygısı oluşturmada ailenin önemi oldukça fazladır. Aile içerisindeki iletişim durumu, aile içinde yaşanan durumlar benlik gelişiminde önemli bir anahtardır (Çetinkaya vd., 2006). Nitekim yapılan bazı çalışmalarda, annelerin çocuk yetiştirme davranışlarının ve çocukların benlik saygıları arasında ilişki olduğunu bulmaları bu görüşü desteklemektedir (Berlin, Cassidy ve Appleyard, 2008; Dilek ve Aksoy, 2013; Verschuerena, Doumena ve Buyse, 2012; Yıldız-Çiçekler ve Alakoç-Pirpir, 2015). Bununla birlikte ailelerin yetkin, otoriter, izin verici ve ilgisiz olmaları da bireylerin benlik düzeyini etkileyebilmektedir (Brodski ve Hutz, 2012; Niditch ve Varela, 2012; Nishikawa,

Sundbom ve Hagglof, 2010). Baumrind (1966), yetkili ebeveynlerin belirgin kuralları olmakla birlikte çocuklarına sınırları belli bir özgürlük tanıdıklarını, sıcak ve yakın olduklarını ifade etmektedir. Otoriter ailelerde ebeveynlerin çocuklarını daha fazla kontrol ettikleri, kesin sınırlar çizdikleri ve sınırların tartışmasız olduğunu belirtmektedir. İzin verici ailelerde ise otoriter ailelerin tersine keskin sınırları yoktur ve yaptıkları her şeyi bir izin verme olarak görürler. Bununla birlikte anne ve baba çok sıcaktır ve çocuklardan bir beklentileri ve talepleri yoktur. İlgisiz anne ve babaların ne yakın ne de sıcak olduğunu ve çocuklarının üzerinde herhangi bir kontrol sağlamadıkları ifade edilmektedir (Baumrind, 1991). Bireyleri yetiştiren ailelerin kurdukları iletişim ve verdikleri tepkiler bireyin çevreye karşı olumlu ilişkiler kurmasına, kendisiyle ilgili algılamalarının olumlu ya da olumsuz olmasına, özgüven gelişimine, yetenek ve ilgilerini fark etmesi gibi birçok kavramda önemli etkilere sahiptir (Eriş, 2013; Kayaalp ve Gündüz, 2018; Vidinlioğlu, 2010). Yetkili ve izin verici bir aile yapısında yetişen bir bireyde olumlu benlik yapısı gelişirken ilgisiz ve otoriter bir aile ortamında yetişen bireyde ise olumsuz benlik saygısı yapılan çalışmalarda da ortaya konulmuştur (DeHart, Pelham ve Tennen, 2006; Furnham ve Cheng, 2000; Heaven ve Ciarrochi, 2008; Huver, Otten, Vries ve Engels, 2010; Jaureguizar, Bernaras, Bully ve Garaigordobil, 2018; Vlierberghe, Timbremont ve Basile, 2007; Zakeri ve Karimpour, 2011).

Bireyin benlik saygısının yüksek veya düşük olmasında en önemli dönemlerden biri ergenlik dönemleridir (Seals ve Young, 2003). Çünkü çocukluk döneminde şekillenmeye başlayan ve temellerinin atıldığı benlik saygısı ergenlik döneminde şekillenmekte ve bireyin gelecekteki yaşantısını etkilemektedir (Moore ve Kirkham, 2001). Ergenlik döneminde bireyler kendilerinin nasıl bir yapıya sahip olduğu, beden imajı ve başkalarının kendileri hakkında başkalarının nasıl düşündüğü hakkında oldukça sık düşünmektedir (Olweus, 2004). Bireyler bu düşünceleri sorgularken benlik saygılarını kullanırlar. Bu dönemde bireyler üzerinde çevresel faktörlerin etkisiyle birey kendisine yaklaşım biçimini belirlemektedir. Bireyin belirlediği bu yaklaşım biçimine göre kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz benlik saygısının olması kendisini değerli ya da değersiz görmesiyle sonuçlanmaktadır (Evren, 2016). Bu temelde arkadaşlığın önem kazanması yaşamın her devresinde sürer ve yaşıt gruplarının baskısı, zaman içerisinde ailenin etkisine denk, hatta ondan daha da üstün olmaya başlayabilmektedir. Bu kapsamda yetişkin bireylerin, tutum benzerliği içerisinde bir arada olduğu kendi arkadaş çevresinin etkisine girmesi beraberinde, akran baskısını da gündeme getirebilmektedir (Çelik ve Güzel, 2018). Nitekim yapılan bazı çalışmalarda bireylerin benlik

saygısının akranların baskısından etkilendiği ortaya çıkmıştır (Coşkun ve Kurnaz, 2009; Germeijs vd., 2011; Huang, 2011, Satan, 2011; Shapka ve Keating, 2005).

Bireylerin yetişme süreçlerinde benlik saygılarına etkisi olduğu düşünülen kesimlerden biri eğitimcilerdir. Eğitimciler, bireylerin yeterlik ve başarı inançlarının pekiştirilmesi açısından olumlu benlik gelişimine katkı sağlamaktadırlar. Bu nedenle bireylerin aldıkları eğitim döneminde benlik gelişiminde eğitimcilere önemli görevler düşmektedir (Cengiz, 2008; Çam, Yalçiner, Demir, İnce, Koçoğlu ve Sağlam, 2018).

Bireyin toplum içerisindeki başarısını, etkinliğini, gücünü sergileyebilmesinin ve bu gücü koruyabilmesinin en önemli araçlarından biri sosyo-ekonomik statüdür. Bireyler statülerine genel olarak sahip oldukları meslekler aracılığıyla ulaşabilmektedirler. Meslek ise bireylerin benliklerini sergileyebildikleri yollardan biridir (Dilmaç ve Ekşi, 2012). Bireyin mesleğine bağlı olarak geliştirmiş olduğu mesleki benlik; bireyin mesleğini ne kadar önemli ve değerli gördüğünü ve mesleki benlik kavramından duyduğu gururun ve saygının düzeyini ortaya koymaktadır (Çetinkaya-Ulusoy, Paslı-Gürdoğan ve Kurt, 2016). Yapılan bazı çalışmalarda mesleğini severek seçen veya yapan kişilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Örn. Değirmenci-Öz ve Yıldız, 2019; Edwards, Burnard, Bennett ve Hebden, 2010; Milisen, Busser, Kayaert, Abraham ve Casterle, 2010). Ancak bu sonuçlardan farklı olarak Erşan ve arkadaşları (2009) yaptıkları çalışmada bireylerin mesleklerine göre benlik saygılarının anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlenmiştir.

Bireylerin benlik saygısını etkileyen faktörlerden bir diğeri bireylerin içinde bulundukları kültürlerdir. Kültürler, insan topluluklarını doğal ortamlarıyla ilişkilendirmeye hizmet eden sistemlerdir (Keesing, 1974). Kültür, bir toplumun gelenek ve göreneklerini, manevi değerlerini, yaşam ve düşünce biçiminin, sanatsal varlıklar gibi değerlerin tümüdür (Özkalp, 2004). Kültür insanların inançlarını, duygularını ve davranışlarını şekillendirdiği için zamanla kültürel ortamda yaşanan değişimler psikolojik süreçler üzerinde etkili olabilmektedir (Hamamura ve Septarini, 2017; Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt ve Schimel, 2004). Örneğin yapılan birçok çalışmada kültürlere göre benlik saygısının önemli farklılıklar gösterdiği ve Batılılara göre Asyalı bireylerin puanlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Brown, Cai, Oakes, ve Deng, 2009; Du ve Jonas, 2014; Heine, Kitayama ve Hamamura, 2007; Schmitt ve Allik, 2005). Ancak benliğe yönelik örtük tutumlar değerlendirildiğinde kültürel farklılıklar genellikle küçük veya farklılık olmadığını savunan kişiler de vardır. Nitekim Cai ve arkadaşları (2007), benlik saygısının daha çok

bilişsel değerlendirmeler sonucunda oluştuğunu öne sürerek kültürel farklılıkların etkisinin çok az olabileceğini ifade etmektedirler (Cai, Brown, Deng ve Oakes, 2007).

Yukarıdaki çevresel değişkenlerden ziyade bireylerin benlik saygıları demografik özellikleri açısından değişkenlik gösterebilmektedir. Örneğin kız ve erkeklerin benlik saygılarının gelişimi farklılık gösterebilmektedir (Owens, Scofield ve Taylor, 2003). Gelişmemiş ve gelişmiş ülkelerde farklılıklar olmakla birlikte genel olarak kız ve erkeklerin bebeklik dönemlerinden başlayan cinsiyet rollerini belirli bir süre içselleştirdikleri bilinmektedir (Güvenç ve Aktaş, 2006). Kadın ve erkek, kadınlık ve erkeklik rollerini gerçekleştirirken toplumun beklentileri doğrultusunda hareket ederler. Bu cinsiyet rolleri ise hem kadının hem de erkeğin toplumsal alandaki duruşunu belirler. Bu durum kadını toplum içinde ikinci plana iteleyebilmektedir (Şahin ve Ermiş, 2019). Dolayısıyla toplum tarafından kız ve erkeklere empoze edilen bu cinsiyet rolleri benlik saygısının gelişmesinde de büyük oranda etki edebilmektedir (Furnham, Hosoe ve Tang, 2001). Nitekim (Dolenc, 2008; Ponsoda, Abad, Francis ve Hills, 2008; Puskar, Bernardo, Ren, Haley, Tark, Switala ve Siemon, 2010; Quatman ve Watson, 2001) gibi yazarların yaptıkları çalışmalarda kız ve erkeklerdeki benlik saygısı düzeyinin cinsiyet rollerine bağlı olarak farklılık gösterdiğini ve erkeklerin benlik saygısının kızlara göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Birçok açıdan rahat ve prestijli bir hayat için eğitim düzeyi büyük bir önem taşımaktadır (Kapıkıran, Yaşar ve Acun-Kapıkıran, 2016). Dolayısıyla bireylerin eğitim düzeyleri benliğine karşı daha gerçekçi ve olumlu bir tutum edinebilmesine yardımcı olmaktadır (Carver, 2003). Bu nedenle eğitim düzeyi kendi benliğini değerli ve yeterli bulma duygularıyla yakından ilişkilidir (Saunders, Davis, Williams ve Williams, 2004). Eğitim düzeyi arttıkça kendini tanıyan ve kabullenen bireylerin ilişkilerinde daha duyarlı, hoşgörülü ve bağımsız davranabilen, yaşamı daha anlamlı bulabilen ve diğer insanları daha rahat kabullenen kişiler oldukları bilinmektedir (Sevindik, Yeşil, Sevindik ve Açık, 2007). Bu görüş; (Butler ve Constantine, 2005; Carver, 2003; Crocker, Sommers ve Luhtanen, 2002; Koestner, Taylor, Losier ve Fichman, 2010) yapılan çalışmaları desteklemektedir.

Benlik saygısını etkilediği düşünülen faktörlerden bir diğeri yaştır. Dolayısıyla yaş arttıkça benlik saygısının da arttığı ifade edilmektedir. Nitekim Brewer ve Kerslake (2015) yaptıkları çalışmada yaş arttıkça benlik saygısının da yükseldiğini tespit etmişlerdir. Ancak benlik saygısı ve yaş ilişkisi konusunda inceleme yapan çoğu araştırmacı (McMullin ve Cairney, 2004; Orth ve Robins, 2014; Robins ve Trzesniewski, 2005; Santrock, 2011), benlik

saygısı düzeyinin çocukluk döneminde yüksek olduğunu, ergenlikte ya da yetişkinlik döneminde düşük olabileceğini ifade etmiştir.

1.2. Stres Kavramı

Modern çağın problemi olarak görülen stres, modern bir toplum olmanın, çok hareketli ve hızlı yaşamının neticesinde hayatımızın doğal bir parçası haline gelen ve dünyadaki birçok ülkede kişilerin ve organizasyonların sağlığına meydan okuyan bir olgu olarak kabul edilmektedir (Perrewe ve Ganster, 1989). Stres, zaman içerisinde farklı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda elde ettikleri sonuçlar neticesinde birçok anlam barındırmaya başlamıştır (Vokić ve Bogdanić, 2007). İnsan doğal ortama, bilgisinin, bilincinin içinde veya dışında uyum sağlamaktadır. Buna karşılık olarak toplumsal ortama uyum sağlamak için, bilgili ve bilinçli olması gerekmektedir. Bireyler uyum sağlamak için farklı yollar dener ve çözümler üretir. Gayretleri sonuç vermezse sosyal uyum bozulma gösterir. Bunun neticesinde ise bireyde, fiziksel ve ruhsal belirtiler ve yakınmalar ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle bireylerde yaşanan kızgınlık, kaygı ve sıkıntı gibi duygu durumlarının ortaya çıkması stres tanımlarına ortam oluşturmaktadır (Balcıoğlu, 2005).

1.2.1. Stresin Tanımı

Günümüzde stres kavramının tanımı ile ilgili yapılan çalışmalarda bazı zorluklar yaşanmıştır. Yaşanan bu zorlukların ilki herkesçe kabul görmüş bir stres tanımının yapılmamış olmasıdır (Ivancevich ve Matteson, 1990). Yapılan stres tanımları bireylere ve bireylerin görüşlerine göre farklılık göstermektedir. Bununla beraber çalışmacılar devamlı olan stresin etkilerini ölçerken, birçok değişik teknikler kullanmışlardır. Aynı zamanda yapılan çalışmaların içeriklerinde ve sayıların da belirsizlikler bulunmaktadır. Ülkemizde bu konuda yapılan çalışma sayısının az olduğu görülmektedir (Aslan, 2007). Bu karışık duruma rağmen, bu çalışmada literatürde en fazla kabul görmüş olan stres tanımları kullanılmıştır.

Stres kavramı ilk olarak Hans Selye (1956) tarafından kullanılmış ve vücudun herhangi bir dış talebe verdiği özel olmayan tepkisi biçiminde tanımlamıştır. Selye tarafından kullanılan stres kavramı hakkında yaşamda tamamen stressiz bir durumun bulunmadığını ve stres karşısında vücudun üç belirgin aşamada tepki verdiğini belirtmiştir (Akt. Güzel, 2019). Bu aşamalar, “alarm tepkisi”, “strese uyum sağlama ve direnç” ve “tükenmişlik” şeklinde belirtilmiştir (Aydın, 2004; Akgün, 2014). Lazarus ve Folkman’a (1984) göre bireyden kaynaklı olan ve kendi dayanma gücünü aşan, kişiye göre kendisini tehdit eden ilişkilerin

tamamı şeklindedir (Abdollahi, Yaacob ve Ismail, 2014; Ekinci ve Ekici, 2003; Lazarus ve Folkman, 1984). Magnuson'a (1990) göre bireyin gerçek yaşantısıyla talepleri arasındaki sonuç için gösterdiği tepkidir (Akt. Gümüştekin ve Öztemiz, 2004). Başka bir tanımına göre ise bireylerin karşı karşıya kaldıkları, imkân, kısıtlama ya da istemlerinin belli olmayan ve önemli dinamik koşullarının neticesi şeklinde tanımlanmaktadır (Demirci, Engin, Bakay ve Yakut, 2013). Stres, fiziksel ve psikolojik olarak baskı yapan herhangi bir uyarıcıya göstermiş olduğu uyum çabası şeklinde açıklanmaktadır (Soysal, 2009).

Stres, bireyden beklenen talepler ve yapılan baskılar, diğer yandan da bilgi ve becerileri arasındaki uyumsuzlıklardan kaynaklanmaktadır (Perrewe ve Ganster, 1989). Vücuda yüklenen herhangi özel olmayan isteme karşı, vücudun verdiği tepki olarak stres; bireyin fiziksel ve sosyal çevredeki olumsuz koşullar sebebiyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının da ötesinde gösterdiği çaba olarak da ifade edilmektedir (Selvi, Erdem ve Kayar, 2014). Stres, talepler ile bu taleplerin üstesinden gelebilme yeteneği arasında denge eksikliğinin algılanması sonucunda, bir bireyin davranışsal psikolojik ve fizyolojik olarak göstereceği tepki olarak tanımlanabilir (Chhabra ve Mohanty, 2013). Stres, bireylerin içsel ve dışsal şartlarının değişimine uyum gösterme aşamasında vücudun karşılaştığı fizyolojik tepkiler olarak da vurgulanmaktadır (Akgün, 2014).

Yukarıda ele alınan tanımlarda olduğu gibi stresin tanım olarak çok çeşitli anlamlar barındırdığı görülmektedir. Elde edilen tanımların bütünü olarak stres için, zararlı uyaran, zararlı uyarana karşı tepki, zararlı uyaran ile organizma için olumsuz ve sağlığı bozan durum olarak tanımlamak yerinde olacaktır (Balcıoğlu, 2005). Ancak nasıl tanımlanırsa tanımlansın yaşanan stresin boyutu ve bir bireyin buna tepki göstermesi, kişisel özellikler, yaşam tarzı, sosyal destek, stres etkenlerinin değerlendirilmesi, yaşam koşulları ve sosyo-demografik ve mesleki gibi birçok faktörlerden etkilenebilmektedir (Rollinson, 2005).

Stres alanında yapılmış olan çalışmalarda, stres, bireyin davranışlarının bir boyutu şeklinde tanımlanmış ve genel olarak “zararlı stres” üzerinde daha çok durulmuştur. Çalışmaların neticelerine göre, bazı kişilerin yaşamış oldukları stres karşısında güçsüz kaldıkları ve ciddi rahatsızlıklara yakalandıkları gözlemlenmiştir. Bazı bireylerde ise, stres, performansta artış gerçekleştiren bir faktör olarak gözlemlenmiştir (Aslantaş, 2001). Yapılmış olan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında aynı stres ortamında yer alan bireyler aynı seviyede stres yaşamayabilir ya da hiç stres yaşamamaktadırlar. Özellikle iş ile ilgili stres kaynaklarında bir çalışan bu stresle işine daha fazla motive olurken, başka bir çalışan işini

aksatma ya da işten kaçma gibi geri dönüşler sağlamaktadır (Güney, 2000; Güçlü, 2001; İftar, 2012; Yüksel, 2014). Stresörlere karşı verilen geri bildirimler, bireysel özellikler, durumun algılanması ve bilişsel durum değerlendirmesi, mücadele stratejisi, sosyal destek durumuna göre farklılık göstermektedir (Kurt, 2010).

Küreselleşmenin yoğun bir biçimde yaşandığı günümüzde hem bireysel hem kurumsal düzeyde büyük tehlike arz eden bir sorun haline gelmiş olan stres olgusuna ilgi (Katia, Paivi ve Pekka, 2002), tüm ülkelerde olduğu gibi Türkiye’de de büyük oranda artmıştır (Tınaz, 2013). Bu süreçte bireyler yoğun bir şekilde çalışmakta ve bununla birlikte bu yüksek tempo karşısında kişilerin sergiledikleri çeşitli tutum ve davranışlar önemli bir yer tutmaktadır (Akgün, 2010). Çünkü yaşanan sürekli değişim, ister iş hayatı ve ister normal hayatta olsun bireylerin tecrübelerini, tutum ve performanslarını etkilemekte ve potansiyel olumsuz etkilerinden dolayı bireyler gelecekleri ve kariyerleri hakkında sık sık belirsizlik ve kaygı yaşayabilmektedirler (Cullen, Edwards, Casper ve Gue, 2014). Buna karşılık bireylerin tepkileri de olumlu ve olumsuz tutumlar olabilmektedir (Piderit, 2000). Başka bir deyişle bireyler yaşanan değişikliklerin kendilerine bir fayda sağlayıp sağlamayacağını düşünerek ya değişim girişimlerini desteklemekte ya da desteklememektedir (Lysova, Richardson, Khapova ve Jansen, 2015).

1.2.2. Stres Kaynakları

Stres yaşanmasına neden olan faktörler genel anlamda bireysel, örgütsel ve çevresel stres kaynakları olmak üzere üç başlık altında incelenmektedir (Jose ve Huntsinger, 2005; McNamara, 2000; Yüksel, 2014). Ancak bu çalışmada stres kaynaklarından sadece bireysel stres kaynakları ele alınmıştır. Stres konusunda yapılmış olan çalışmaların birçoğu kişisel olan stres kaynaklarının stresin temel faktörü olduğunu göstermektedir (Frone, Russell ve Barnes, 1996; Humphrey, Nahrgang ve Morgeson, 2007; Liu ve Li, 2012; McShane ve Glinow, 2008). Özellikle örgütsel ilişki ve stres arasındaki ilişki incelendiğinde çalışanların kişiliğinin de bir örgütsel stres kaynağı olduğunu görmek olasıdır (Lohman ve Jaris, 2000). Bireylerin çevresini ne şekilde algıladığı, çevresel ilişkilere ve değişimlere nasıl bir karşılık verdiği sınırları belirli bir yapıda sorumlu kişinin karakteri ile de ilişkili olduğu görülmektedir (Güçlü, 2001). Bireysel faktörler sonuçları itibariyle daha etkili olmalarından dolayı bu faktörler; temel faktörler olarak değerlendirilmektedir (Sharma, Sharma ve Devi, 2012). Kişisel özelliklerin yarattığı stres olgusu, genel olarak kişilerin alışkanlık, mizaç, karakter ve geliştirmiş oldukları becerilerle yakından alakalı bir durumdur. Birey, edinmiş olduğu kişilik

özellikleri kapsamında, stres faktörlerine karşı çeşitli geri bildirimler sağlamaktadır. Bu nedenle, stres faktörlerinin kişilerde oluşturduğu etkiler ve bu etkilerin düzeyleri de kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir (İştar, 2012).

İnsanların hayatları boyunca gerçekleştirmek zorunda oldukları birbirinden farklı roller bulunmaktadır (Robinson ve Smith, 2010). Bu roller aile içerisinde, mesleği gereği ve toplum içerisindeki rollerden oluşmaktadır. Birey bu rolleri gerçekleştirirken, beklentilerden doğan bir çatışmaya neden olabilmektedir (Güney, 2000). Bireylerin üstlendiği rollerin devamı niteliğinde ise rol çatışması ortaya çıkmaktadır. Özellikle iş yaşamında rol çatışması; yerine getirilmesi gereken sorumluluklar, kaynaklar, kurallar, politikalar ve diğer bireyler arasında uyumsuzluk yaşanmasına neden olabilmektedir (Yüksel, 2014).

Bireylerin üstlenmiş oldukları rollerden ilki ailesel rolleridir (Naseri, Mohamadi, Sayehmiri ve Azizpoor, 2015; McShane ve Glinow, 2008). Topluma ait olan değer ve roller çerçevesinde yetişen bireylerin büyük bir çoğunluğu, çalışma hayatlarından dolayı aile içerisinde rol çatışması yaşamaktadırlar (T. C. Başbakanlık Yayınları, 2000). Diğer taraftan bireylerin yaşadıkları sorunlar ve kazandıkları tecrübeler de çalışma performansına etki edebilmektedir. Bu tür etmenler çalışanların bireysel yaşamlarından kaynaklanmaktadır (Frone vd., 1996; Sahranavard ve Hassan, 2012). Çünkü bireyler ücretli istihdam ve ücretsiz ev işlerinden çocukların bakımına kadar birçok işte görev almaktadırlar. Bu yük onları sarsmaktadır (Collijn, Appels ve Nijhuis, 1996; Tahmassian, Anari ve Fathabadi, 2011). Bireyler hem ücret karşılığı çalıştığı işini hem de ailesel sorumluluklarını yerine getirmek için fazla performans göstermektedirler. Göstermiş oldukları fazla çaba ve güç bireyin ruhsal ve fiziksel açıdan yıpranmasına neden olmaktadır (Adak, 2007).

Bireylerin üstlenmiş oldukları rollerden bir diğeri mesleki rollerdir. Bazı meslekler doğası gereği strese neden olabilmektedir. İş yerinde çalışanların örgütsel değişimlere uyum sağlayabilme düzeylerini ve verimliliklerini etkileyen önemli etmenlerden bir tanesinin görevin karmaşıklığı olduğu görülmektedir (Moorhead ve Griffin, 1992; Tınaz, 2013; Yüksel, 2014). Görev karmaşıklığı, yapılması gereken işlerin çok boyutlu olması ve zor olmasıdır. Yapısı gereği karmaşık olan görevler yüksek derecede yetenekli olmayı gerektirdiği için zihinsel olarak talep edilmektedir (Humphrey vd., 2007). Karmaşık olan bir görev, birbirleriyle ilişkili olan birçok sorumluluk değişkenine sahiptir (Liu ve Li, 2012). Görev karmaşıklığı tanımlarının ortak özelliği, karmaşık görevlerin zihinsel olarak zorlu olması ve iş görenlerin birden fazla karmaşık becerileri kullanmaları gerektiğini hissetmeleridir. Genel

olarak, görev karmaşıklığının özellikleri yapılandırılması düzenli olmayan, belirsiz ve zorlu olmasıdır (Sanusi ve Iskandar, 2007). Bu özelliklere sahip olan görevlerin varlığı çalışanları ister istemez stresle karşı karşıya getirmektedir.

Bireylerin toplum içerisindeki rolleri de strese neden olabilmektedir (Beckwith, 1992; Dean, 1992). Bireyler rolleriyle ve diğer bireylerle ilişkili yeterli bilgiye sahip olmadığında daha fazla stres yaşayabilmektedirler. Bireylerin önceliklerini, sorumluluklarını ve haklarını bilmemeleri de strese neden olmaktadır (Ay, 2015; Pasupuleti, Reva, Lambert ve Cluse-Toler, 2009). Diğer taraftan evlilik, çocuklu ailelerin çocukların eğitiminden doğan zorluklar, aile içi ilişkilerin bozulması gibi sorunlar strese neden olabilmektedir (Tavlı ve Ünsal, 2016). Özellikle, kadınların çoğunun günümüzde iş hayatında daha fazla yer almasıyla birlikte iş-aile arasında sıkıştığı için daha fazla strese maruz kaldığı belirtilmektedir (Barnett ve Shen, 1997; Biernat ve Wortman, 1991; Gunter ve Gunter, 1991; Küçük, 2015).

İster ailesel ve mesleki olsun isterse toplumsal roller olsun bireyler farklı rollerinden dolayı rol çatışmaları yaşamaktadırlar (Beehr, 1995). Rol çatışmasıyla karşı karşıya kalan bireylerde de gerginlik ve stres oluşabilmektedir (Quick ve Quick, 1984). Rol çatışmasının, kurumlardaki farklı çalışanlardan gelmekle birlikte birbiriyle çatışan iş talepleri olması durumunda ya da bireysel değerlerle çatışan bir işte mevcut olmaya başladığında da görülmektedir (Ay, 2015). Blomberg ve arkadaşları (2014) yapmış oldukları araştırmalarında Kuzey ülkelerinde çalışan sosyal çalışmacılarının iş stresini iş yükü ve rol çatışması kapsamında incelemişlerdir. Araştırmada Kuzey ülkeleri arasında, Finlandiya’da çalışmakta olan sosyal çalışmacıların %54’ü, Norveç’tekilerin %37’si, İsveç’te çalışanların %44’ü, Danimarka’da çalışanların %40’ının ciddi boyutlarda rol çatışması yaşadıklarına dair sonuçlar elde etmişlerdir.

Kişilik önemli stres kaynaklarından birisi olmakta ve genetik, öğrenme, toplum-kültür, kişisel tercih, bilinçdışı mekanizma ve bilişsel süreçlerin bir işlevi şeklinde tanımlanmaktadır (Hergenhahn, 1999). Kişiliğin bireylerin düşünce, duygu ve davranış kalıpları ile birlikte psikolojik mekanizmalarla ilişkili olduğu iddia edilmektedir (Funder, 2006). A ve B tipi kişilik özelliklerini ilk defa Meyer Friedman ve Rosenman (2001) isimli iki kardiyolog öne sürmüştür. Kişilik tipleri, bireylerin birbirlerinden ayırt edilmesini sağlayan, karakteristik insan davranışları olarak da tanımlanmaktadır. Stres olgusunda, kişilik önemli bir faktördür ve stresten etkilenme düzeyleri bireyin kişilik tiplerine göre değişmektedir. Bazıları, strese karşı daha duyarlı olmakta iken, bazı bireylerde bu durum tam tersi yaşanmaktadır (Durna, 2001).

Burger (2006), A ve B tipi şeklinde kişilik sınıflandırılmasının doğru olmadığını belirtmektedir. Çünkü A kişilik tipine sahip olan bazı bireylerde B kişilik tipi de görülebilmektedir ya da tam tersi durum söz konusu olmaktadır (Burger, 2006). Bireyin, kendisini işine adanması, yüksek dozda rekabet hissi barındırması ve aşırı rekabetçi bir yapıya sahip olması halinde, kişilik özelliğinin A tipine uygun olduğunu söylemek mümkündür. A tipi kişilik özelliğine sahip bireyler genel anlamda işkolik olarak nitelendirilmektedirler ve eksik yapılan işlerden hoşlanmadıklarını vurgulamaktadırlar (Durna, 2001). A tipi kişilik kapsamında değerlendirilen bireyler, kısa zamanda birçok işi gerçekleştirmeyi hedeflemektedirler ve zamana karşı yarışan kimselerdir.

A ve B tipi kişilik özelliklerini kişilik literatürüne kazandıran Friedman ve Rosenman'a (2001) göre, A tipi davranış özelliklerine sahip olan bireyler, hızlı yürüyen, hızlı hareket eden, hızlı konuşan kimselerdir. Genellikle cümlelerinin sonunu sabırsızlıkla tamamlamaktadırlar ve başka bir cümleye geçmek için sabırsız davranmaktadırlar. Kendilerinin daha çabuk yapabileceklerine inandıkları işlerin başkaları tarafından yapılmasını beklemeye tahammülleri bulunmamaktadır. Bir işi yaparken, o işten zevk almaktan ziyade işi bir an önce bitirmeye gayret etmektedirler. Başarılarını, yaptıkları işin niteliğinden çok işin çokluğuna göre değerlendirmektedirler (Charlesworth ve Nathan, 1984). Genellikle orta ve yüksek düzeyde stres altında hissetmektedirler ve kendilerini sürekli bir zaman baskısı içerisinde bulmaktadırlar (Robbins, Judge ve Sanghi, 2009). A tipi kişilik özelliğine sahip olan bireyler için genel olarak rekabetçi ve otoriter kavramları kullanılmaktadır (Wilson, 2009).

Singapur'da, Ho (1995) tarafından yapılan bir çalışmada, kişilik tipinden bağımsız ve sanayiyle bir ilgisi olmayan bütün katılımcılar iş yükünün en önemli stres kaynağı olduğunu belirtmektedirler. Diğer taraftan B tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin A tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerden daha düşük düzeyde stres yaşadıkları görülmüştür (Ho, 1995). Dolayısıyla A tipindeki kişilik tarzının yaşam şekli günümüz yaşam biçimine göre daha yaygın hale gelmiştir. Nitekim çevrelerindeki kişilerden daha saldırgan ve hızlı olarak düşünebilen, hareket edebilen, yaşayabilen, konuşabilen ve oynayabilen insanlara dünyada daha önce görülmediği kadar değer verilir hale gelinmiştir (Durna, 2001).

A tipinde kişilik özelliklerine sahip kişilerin hız ve zamana verdiği önem, rekabetçi olma, başarı odaklılık, hırslı olma gibi niteliklerin tersi özelliklere sahip kişilerin B tipindeki kişilik özelliklere sahip olduğu ifade edilmektedir. B tipindeki kişilik özelliklerine sahip bireyler için eğlence ve rahatlık önemli bir kavramdır. Bu kişilik özelliğine sahip olan

bireyler, hiçbir zaman acele etmezler ve başarılarını göstermeye gerek duymamaktadırlar. B tipindeki kişilik özelliklerine sahip olanlar daha kontrollü davranmaktadırlar ve A tipine göre daha az kaygı ve düşmanlık duymaktadırlar (Özsoy, 2013). Bu kişilik tipine sahip olan bireylerde kalple ilgili hastalıklar ve erken yaşta ölüm oranı daha düşük görülmektedir. Bunun sebebi ise iş stresine çok fazla düşmez ve yaptıkları işler için zamanı değil kaliteyi ön plana alarak bitirmeyi hedeflemektedirler (Langton ve Robbins, 2007). B tipi özellikteki kişiler genellikle daha istikrarlı çalışmaktadırlar ve istedikleri şeyleri elde edemedikleri zaman fiziksel ve zihinsel strese izin vermemektedirler. Böylece başarıya daha kolay ulaşabilmektedirler. Rekabet ile karşılaştıkları zaman, A tipi meslektaşlarından daha fazla kazanma ya da kaybetme şansına odaklanmaktan çok rekabetin tadını çıkarmaya odaklanabilmektedirler. B tipi özelliklere sahip kişilerin daha uysal, rahat, az rekabetçi yapıları onların iş tercihlerinde de ön plana çıkmaktadır. Kişisel karakterleri, fikirleri ve kavramları keşfetmekten keyif almaktadırlar (İbrahimoğlu ve Karayılan, 2012).

Bir diğer kişilik tipi C tipi kişiliktir. C tipi kişilik literatüre yeni giren bir kavramdır. Kanseri hastalar, “savunucu, kaygılı, aşırı kontrollü, duygusal, gerginliklerini motor, sözel ya da diğer yollarla boşaltamayan, belirgin olarak yadsıma ve bastırma mekanizmalarını kullanan, aşırı sabırlı, kendi gereksinimlerini sürekli geri planda tutan ve kolayca memnun edilebilen ve azla yetinen kişiler” olarak tanımlanmaktadırlar (Sarıoğlu-Uğur, 2016). Bu kişilik özelliği, işbirliğini seven, tartışma yerine kabul etmeyi seçen, girişken olmayan, sabırlı, olumsuz duygularını dışa vurmayan ve dış otoritelere karşı uyumlu görünen özellikler taşımaktadır. Bu özelliklerinden dolayı stresle yeterince başa çıkamamaktadırlar (Şener, Günel, Akçalı, Şenol, Koçkar, 1999).

D tipi kişilik sıkıntılı kişilik olarak değerlendirilmektedir. Bu kişilik tipi sosyal engelleme ve olumsuz etkililik olarak iki istikrarlı kişiliğin birleşik varlığını ortaya çıkarma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Demirci, Gürler ve Demirci, 2016). Sosyal engelleme puanları yüksek olan kişiler, diğer insanlarla sosyal ilişkilerde engelli, stresli ve güvensiz olma eğilimindedir. Olumsuz etkililik, durumlar ve zaman karşısında olumsuz duygular hissetme eğilimidir (Denollet, 2005). Sosyal engelleme ise diğer bireyler tarafından reddedilme ve onaylanmama korkusu nedeniyle sosyal etkileşimlerde davranışların veya duyguların engellenmiş ifadesi eğilimidir. Olumsuz etkililik konusunda yüksek puan alan insanlar genellikle disfori, depresyon, anksiyete, gerginlik, sinirlilik, endişe ve mutsuzluk duygularını bildirir (Gilmour ve Williams, 2012). Yani, D tipi kişilik kötümser, endişeli ve

sosyal olarak yetersiz bir endişedir. Bu kişilik özelliği, fizyolojik hiperreaktivite, bağışıklık aktivasyonu ve sağlıkla ilgili daha kötü davranışlar gibi sağlığı etkileyebilecek biyolojik ve davranışsal mekanizmalarla bağlantılıdır. D tipi kişiliğe sahip kişiler, psikiyatrik ve tıbbi durumların ortaya çıkma riskini artırmaktadır (Denollet, 2000).

1.2.3. Stres Belirtileri ve Sonuçları

Stres, uygun nitelik ve yoğunlukta olduğunda kişiye deneyim kazandıran ve geliştiren bir uyarıcı niteliğindedir. Sebebi belirlenemeyen ve anlaşılamayan endişelerin kişide gerilime dönüşmesiyle stresin kişiye zarar vermesi başlamaktadır (Cranwell-Ward ve Abbey, 2005). Bireylerin stresten etkilenme seviyeleri birbirinden farklılık göstermektedir (Rowshan, 2011). Bununla beraber stresin sonuçlarını stres faktörlerinin yoğunluğu, gerçekleşme aralıkları ve zamanı gibi etkenler de etkilemektedir (Arrington, 2008). Bireylerde algılama şekillerine ve davranış normlarına göre strese sebep olan olaylar karşısında, korku, geri çekilme, panik, benimsememe şeklinde duygusal sorunlar oluşabilmektedir. Neticesinde strese karşı gösterilen tepkilerin de hastalıklara yol açtığı görülmektedir. Bu hastalıklar kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, migren gibi fiziksel hastalıklar; anksiyete, depresyon, panik atak gibi psikolojik bozukluklar da görülebilmektedir (Balcı, 2014; Tavlı ve Ünsal, 2016).

İnsan vücudu zararlı birtakım faktörlerle karşılaştığında organizmasında bazı fiziksel değişimler yaşamaktadır. Bu meydana gelen bazı fiziksel değişimler gerilim ve stres faktörü nedeniyle oluşmaktadır. Örgütlerde yaşanan stres durumu ile ilgili araştırmaların birçoğu, fiziksel sağlık durumunda çeşitli hastalıklara neden olduğu sonucuna varmıştır (Benzer vd. 2011; Falk vd. 1992; Jackson ve Rothmand, 2006; Siegrist vd. 1992). Karşılaşılan bu hastalıklar şu şekildedir; baş dönmesi, aşırı yorgunluk hissiyatı, yüksek tansiyon sonucunda oluşan çarpıntı, boğazda ve ağızda kurumanın oluşması, kontrolsüz titremeler ve sinirden kaynaklı tik hareketleri, tiz sesli kahkahalar, anlık yaşanan kekemelikler ve konuşmada güçlük çekme, tırnak yeme, diş gıcırdatma, kısa aralıklarla tuvalet ihtiyacını oluşması, ishal veya kabızlık, vücudun belirli yerlerinde meydana gelen kramplar ve migren gibi çeşitli baş ağrıları, kadınların menstrüasyon dönemlerinde yaşanan şiddetli ağrılar ve adet düzensizliği, iştahsızlık ya da aşırı derecede yeme isteği gibi çeşitli problemlerden oluşmaktadır (Agwu ve Tiemo, 2012; Carnegie, 2012; Gökler ve Işıtan, 2012). ABD’de yaklaşık olarak 25 milyon insanın, diğer bir ifadeyle nüfusun %8-10 oranının migren hastası olduğu düşünülmektedir. Özellikle kadınların bir stres tepkisi olarak migrene yakalanma oranı %18 oranındayken, erkeklerde %6 oranında olduğu görülmektedir (Adler ve Roger 1999). Stres sebebiyle

hastalığa yakalanan çalışan sayısının 1996'dan 2000'li yıllara kadar dört katına çıktığını açıklamıştır (Gardner, 2005).

Stres, diğerlerinin ihtiyaçları ile kişinin çıkarları uyuşmadığında ortaya çıkan tehlikeli fiziksel ve duygusal sorunlara neden olmaktadır (Childre ve Rozman, 2005; Demerouti, Bakker, Nachreiner ve Schaufeli, 2001). Stres yaşayan bireylerin karşılaştığı en önemli sorunlar psikolojik olarak yaşanan rahatsızlıklardır (Aftab ve Javeed, 2012). Stresle birlikte yaşanan en belirgin duygular öfke ve kızgınlık duygularıdır. Strese sebep olan uyarıcılarla baş edilmediği aşamada ikincil his olarak karamsarlık hissi ortaya çıkmaktadır. Stres sonucunda kişilerde meydana gelen en önemli psikolojik belirtiler ise endişe, depresyon, uykusuzluk ve yorgunluktur (Deschênes, 2019). Özellikle benlik saygısı düşük olan kişilerde uykusuzluk, gerginlik, iştahsızlık, baş ağrısı, çarpıntı gibi belirtiler görüldüğü ifade edilmektedir (Aydoğan ve Gürhan, 2020). Bu durumlarla birlikte; unutkanlık, eleştirilere tahammül edememe, karar verme durumlarında yaşanan güçlükler, birçok olumsuz davranışlar, sürekli bir mutsuzluk hali, kin gütmeye, kıskançlık, toplum içerisindeyken utanma gibi çeşitli şikayetler de gözlemlenmektedir (Gökler ve Işıtan, 2012).

Stresle ilgili fiziksel ve psikolojik maliyetler düşünüldüğü zaman stresin bireyin öz güvenini etkileyeceği belirtilmektedir. Birey yapması gereken şeyi yapamayınca stres, ona bu sorumluluğun altında ezilmiş olacağını hissettirmekle birlikte bireyleri verimsizleştirmekte ve başarısız yapmaktadır (Lamberton ve Miner, 2007).

1.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzı

Stresle başa çıkma tarzı, fiziksel ve ruhsal sağlığı korumak, verimli ve üretken bir yaşam devam ettirebilmek için önemli bir konudur. Stresle başa çıkmanın amacı, stresin bütün çeşitlerinden uzaklaşmak değil, canlılık, verimlilik ve enerji alanında pozitif bir güç meydana getirmektir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004). Stresle başa çıkma tarzı ile stresin olumlu etkileri desteklenmekte ve olumsuz etkileri azaltılmaya ve hatta yok edilmeye çalışılmaktadır (Compas, Connor, Saltzman, Thomsen ve Watsworth, 2001). Stresle başa çıkma ile ilgili yapılan ilk araştırmalarda birçok yazar farklı önerilerde bulunmuştur (Agwu ve Tiemo, 2012). Bu yazarlardan Folkman ve Lazarus (1985) stresle başa çıkma tarzlarını temelde ikiye ayırmıştır. Bunlar problem odaklı (aktif) başa çıkma tarzı ve duygu odaklı başa çıkma tarzıdır (Savcı ve Aysan, 2014; Türküm, 2002). Ancak bu çalışmada problem ve duygu odaklı tarzın yanı sıra literatürde yer alan diğer stresle baş etme tarzları da ele alınmıştır.

1.2.4.1. Problem Odaklı (Aktif) Başa Çıkma Tarzı

Problem odaklı başa çıkma tarzı, bireyin stresli durumu ortadan kaldırmaya ya da yoğunluğunu azaltmaya yönelik doğrudan davranışlarda bulunması ve çözüm yollarına dair çalışmalar yapmasıdır (Varıcıer, 2019). Bu yaklaşımda bireyler, öneri almak, yeni beceriler öğrenmek, planlar yapmak, çok uyuyarak ya da başka bir yere giderek sorundan uzaklaşmaya çalışır (Aslan, 2007; Tavlı ve Ünsal, 2016;). Folkman ve Lazarus (1985) bireysel özellikleri göz önünde bulundurarak problemi çözmeye çalışmak, sosyal destek arayışında bulunmak, stres oluşturan durumdan kaçınmak, stresi saklama, sorumluluğun kabul edilerek kendine yönelmek, kadercilik ve doğaüstü güçlere inanış veya batıl inanışlarla hareket etme gibi stratejiler kullandıklarını vurgulamıştır.

1.2.4.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma Tarzı

Duygu odaklı başa çıkma tarzı ise, bireyin stresli durumla mücadele etmek yerine stresin sebep olduğu rahatsız edici ya da üzücü duyguların etkisini azaltmaya yönelik çabalarda bulunmasıdır (Eren, 2019). Bu tarzda, bireyler duygularını erteleme, duygularını ağlayarak, yiyerek, içerek boşalma eğilimindedirler ve endişelenmemeye çalışırlar (Aslan, 2007; Tavlı ve Ünsal, 2016). Zihinsel olarak tüm bu süreçler devam ederken bireyler bir taraftan da problemi düşünmemeye çalışma, olumsuz duygularını inkâr etme veya unutmaya çalışmaya yönelik davranışlar da gösterebilmektedirler (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Ancak bu geçici bir çözüm olmasına karşın bireyin üzülmesini ve sıkıntı yaşamasını belirli bir süre engellemektedir (Aslan ve Güzel, 2018).

1.2.4.3. Diğer Başa Çıkma Tarzları

Stresle başa çıkmada kullanılan birçok farklı strateji vardır. Bu tarzların bireysel boyutlarından bazıları; zaman yönetimi, rahatlama, meditasyon, egzersiz, olumlu düşünmeyi öğrenme, düzenli beslenme, profesyonel destek alma ve biyolojik geri bildirim gibi tarzlardan oluşmaktadır (Ay, 2015).

Rahatlama ve Meditasyon: Rahatlama uygulaması basit ve pratik bir yöntemlerden biridir. Böylece insanlar vücudundaki gerilmiş kasları rahatlama yöntemleriyle gevşetmeyi öğrenmektedirler. Rahatlama yöntemleri stresi ortadan kaldırmak için tek başına mümkün olmamaktadır. Bununla birlikte yapılması gereken farklı yöntemler de vardır. Bu yöntemlerden biri meditasyondur. Uzakdoğu felsefesini taşıyan bir teknik olan meditasyon bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal anlamda dinlenmesini sağlayan bir yöntemdir. Bu yöntemle

birey, gündelik kaygılarından, sıkıntılarından ve çatışmalardan, uzaklaşmasını sağlayan, içsel bir yoğunlaşma tekniğidir (İskit, 2008; Güler, 2013). Sistemli bir şekilde yapılan meditasyon bireyin sakin, sabırlı ve soğukkanlı davranışlar sergilemesini sağlamaktadır (Davis, 2002).

Zaman Yönetimi: Zaman birçok insan için önemli bir olgu ve stres için önerilen bir yöntemdir. Aynı zamanda en önemli stres faktörüdür. Bu yöntemde önemli olan üç temel aşama bulunmaktadır. Bu aşamalar; yapılacak olan işlerin planını yapmak, öncelik sıralaması yapmak ve uygulamaya işlemine geçmektir. İşlerin planlanması demek, yapılacak olanların neler olduğunu, bu işlerin ne kadar sürede yapılacağını ve ne kadar enerji harcanacağını belirlemektir. Öncelik sırası belirlemek ise, işlerin hangisinin daha önemli ve acil olduğunu belirlemektir. En zor ve önemli basamak olan uygulama ise, planlananların yerine getirilmesi demektir. Bu plan uygulaması yapılırken en önemli şey öz disiplin ve işi yapmakta kararlı davranmaktır (Biricik, 2018; Güçlü, 2001).

Egzersiz: İnsan sağlığı için önemli olan en etkili yöntemlerden bir diğeri de fiziksel egzersizlerdir. Egzersizler vücudun bedensel ve ruhsal kökenli uyarılmışlık seviyesini azaltıcı doğal bir mekanizmadır. Doğru egzersiz birçok amaca hizmet etmektedir. Egzersizler fiziksel becerileri arttırmakta, esneklik sağlamakta, kas gücü ve dayanıklılığı arttırmakta, stresi azaltmakta, kilo vermeye ya da almamaya yardımcı olmaktadır. Fiziksel egzersizlerle bireyin artmakta ve hızlanmakta olan kan akışı sayesinde hücreler daha düzenli beslenebilmekte ve daha hızlı yenilenebilmektedir. Bu sayede de birey stresle daha kolay başa çıkmaktadır. Bireyin kendisine olan güvenini ve yeterlilik duygularını arttırmaktadır. Egzersiz sayesinde birey problemlere yönelik mücadele fonksiyonlarını güçlendirmektedir (Garipoğlu, 2007; Long ve Flood, 1993).

Profesyonel Destek Alma: Stresin son aşaması olan tükenme aşamasının belirtilerini gösteren bireylerin, psikoterapi hizmeti almak için bir ruh sağlığı profesyonelinden destek almaları gerekmektedir (Savi-Çakar ve Kılınç, 2020). Bireyler stresle kendi başlarına mücadele etmekte bazen zorlanmaktadırlar. Profesyonel yardım alma veya klinik danışma hizmeti almaya gerek duymaktadırlar. Uzman olan psikolog veya psikiyatristler bireylerin çok zaman baş edemeyecekleri kadar zor görünen stres faktörleriyle başa çıkma yöntemlerini öğretmektedirler. Stresin sebep olduğu negatif sonuçlar neticesinde, stresin sosyal destek sistemleri ile azaldığı görülmektedir (Soysal, 2009).

1.3. Psikolojik Dayanıklılık

Dünyada yaşanan doğal afetler, savaş, siyasi çatışmalar, ekonomik krizler, endüstriyel kazalardan kaynaklanan küresel felaketler, ciddi hastalıklar, ölümler, iş kayıpları gibi birçok faktör bireylerin hayatına birçok yeni kavramın girmesine neden olmuştur (Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş-Bulut ve Kırdök, 2018; Armstrong, Galligan ve Critchley, 2011; Arslan ve Ayas, 2019; Arslan, 2015b). Bu kavramlardan biri psikolojik dayanıklılık olup bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimler karşısında sergilediği güçlü ruhsal yapının bileşeni ve kendini toparlama gücü olarak ele alınmaktadır (Ağırkan ve Kağan, 2017). Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk olarak 1979 senesinde Suzanne Khobasa tarafından kullanılmıştır. Khobasa, 1979 yılında yaptığı çalışmada dayanıklı bireylerin, dayanıklı olmayan bireylere göre hastalanma sıklığının daha düşük olduğunu rapor etmiştir (Akpulat, 2019). Kobasa, bireyin stres yaşadığı zamanlarda psikolojik dayanıklılığın, stresten kaynaklanan zararlı etkilerin meydana çıkma olasılığını azalttığını belirtmiştir ve psikolojik dayanıklılığı varoluşçu yaklaşımla ele alan ilk kişi olmuştur (Akt. Bozgeyikli ve Şat, 2014). Pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmaların sayısında da artış olmuştur (Can ve Cantez, 2018; Dilmaç ve Çiftci, 2019).

1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı

Pozitif psikoloji kavramı bireylerin, farklı gruplar ve kurumların üst düzeylerde gelişimlerini destekleyen süreç ve durumların üzerinde yoğunlaşmaktadır. Psikolojik dayanıklılık pozitif psikolojinin önemli başlıklarından biri olup kişilerin mutlu ve sağlıklı yaşam sürmeleri için üzerinde en çok durulan konuların başında gelmektedir (Gable ve Haidt, 2005; Demirbaş, 2010). Dayanıklılık, olumsuzluklara rağmen gelişmek için kullanılan kişisel veya kişiler arası yetenek ve güçleri ifade etmek için kullanılan bir kavramdır (Alibekiroğlu vd., 2018). İngilizcede “Resilience” ve Latince “Resilire” sözcüklerinin Türkçedeki karşılığı; çabuk iyileşme, esneklik, zorluklar ile başa çıkma, çabuk toparlama, elastiklik, dirençli olma ve eski işlevselliğine geri dönme gibi anlamları içermektedir (Akar ve Aktan, 2020; Çelik, Tekkurşun-Demir, İlhan, Cicioğlu ve Esentürk, 2019; Şahan-Aktan ve Önder, 2018). “Resilient” kavramı ise, zor ve olumsuz yaşam şartları altında karşılaşılan risk faktörlerine karşı olumlu uyum sağlayan kişiler için kullanılmaktadır (Arslan ve Ayas, 2019; Masten, Best ve Garmezy, 1990).

Psikolojik dayanıklılık, anlamı her bilimsel alanda değişen oldukça karmaşık bir kavramsal yapıdır. Psikolojik dayanıklılık kavramı bireylere, ailelere, toplumlara ve kültürlere

göre farklı tanımlanabilmektedir. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılık kavramının tam ve tutarlı bir kavramsal tanımı yoktur (Botou, Mylonakou-Keke, Kalouri ve Tsergas, 2017). Ülkemizde alanyazın incelendiğinde söz konusu olan bu kavramın farklı araştırmacılar tarafından farklı biçimde kullanıldığı görülmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Cevizci ve Müezzini, 2019). Örneğin, “resilience” ve “hardiness” kavramlarının karşılığı olarak yılmazlık (Demirbaş, 2010; Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2002; Özcan, 2005), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004; Gizir ve Aydın, 2006; Eminağaoğlu, 2006; Kararımak, 2007), kendini toplama gücü (Terzi, 2005) ve psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Durak, 2002) kelimelerinin kullanımı tercih edilmiştir. Ancak bu araştırmada psikolojik dayanıklılık kavramının kullanılması uygun görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşantılara rağmen bireyin olumlu uyum sağlayabilmesi için içsel ve dışsal kaynakları kullandığı gelişimsel bir süreçtir (Arslan, 2015b; Aydoğdu, Çelik ve Ekşi, 2017). Psikolojik dayanıklılık, olumsuz duygusal deneyimlerden geri dönme yeteneği ve stresli deneyimlerin değişen taleplerine esnek adaptasyon ile karakterize edilmiştir (Dugate ve Fredrickson, 2004; Farkas ve Orozs, 2015). Masten (2001) psikolojik dayanıklılık kavramını, gelişme tehditlerine maruz kalmasına karşı ciddi uyum sağlama ve başarılı şekilde toparlanma, eski haline dönme kabiliyeti olarak tanımlamaktadır. Newman (2005) ise psikolojik dayanıklılık kavramı travma, felaket, güçlük, zorluk ve devam eden yaşama stresi ile karşılaştırıldığında uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlamıştır.

Psikolojik dayanıklılık kavramını, karşılaşılan bir sıkıntıyla başarılı bir şekilde mücadele etme veya uyum gösterme olarak tanımlamak mümkündür (Yılmaz-Bahadır, 2015). Başka bir deyişle ciddi bir stres durumuna maruz kalma sonucunda bireyin sosyal, mesleki ve akademik alanlardaki yeterliliğini geliştirebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Öğülmüş, 2001). Bonanno (2008) tarafından psikolojik dayanıklılık kavramı için toparlanma sürecinden farklı olarak, insanın yapısında bulunan insanı psikolojik açıdan sağlamlaştıran bir özellik olduğu öne sürülmüştür. Anghel (2015) psikolojik dayanıklılığı, dinamik bir sistemin kararlılığını ve gelişimini tehdit eden önemli sorunlara karşı direnmeyi ya da bu sorunlardan kurtulma yeteneği olarak tanımlamıştır. Bu açıdan olumsuz koşulların etkilerini aşmayı bilen, ruh sağlığını korumayı başarabilen ve anlamlı bir yaşam biçimi oluşturabilen bu bireylerin sahip oldukları uyum yeteneği psikolojik olarak dayanıklı oldukları anlamına gelmektedir (Ergün-Başak ve Can, 2018).

Psikolojik dayanıklılık kavramı kişilerin stres içeren durum ile karşılaştığında ya da travma yaşamasına sebep olan olay ile karşılaştığında bu durumlar ile ilgili stres ve hastalığın etkilerini azaltabilen, kişinin mesleğine, hayatına, ailesine karşı bağına kolaylaştırabilen, bireyin kendi hayatı üzerinde kendi söz hakkının varlığının olmasını sağlayan, çevre ve hayat koşullarına uyum sağlayan kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Armstrong vd., 2011; Aydoğdu, 2013; Aydın, Öncü, Akbulut ve Küçük-Kılıç, 2019; Basım ve Çetin, 2011). Olumsuz bir durum karşısında sağlam bireylerin başlarına gelecek olumsuz deneyimlerinde dayanma gücü ile karşı geldikleri ve bu gücün zamanla uyuma doğru kalıcı ve geliştirmeye devam edecek başa çıkma örüntüsüne dönüştürülmektedir (Anghel, 2015; Ergün-Başak, 2012).

Bu kavramının farklı tanımları olmasına rağmen tanımların bazı ortak özellikleri mevcuttur. Psikolojik dayanıklılığın dinamik bir süreç olduğu, travma, zorlu yaşam olayları, trajedi ya da belirgin bir risk altında başarılı baş etme, sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlilik geliştirme süreçlerini kapsadığı belirtilmektedir (Akar ve Aktan, 2020; Dane ve Olgun, 2016). Bu tanımlardaki ortak özellikler şu şekilde sıralanmıştır (Ağırkan ve Kağan, 2017; Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012):

- Psikolojik dayanıklılık gelişimsel olup başarıyı kazanma kişinin yeteneklerinin gelişmesini sağlar.
- Psikolojik dayanıklılık bireyin özellikleri ile çevresi arasındaki karşılıklı ve karmaşık bir ilişki süreci olarak değerlendirilir.
- Psikolojik dayanıklılık dinamik özelliğe sahiptir.
- Psikolojik dayanıklılık, stresli durumlar ile kişinin başa çıkma yeteneği arasında bir dengeden oluşmuştur.
- Stres yaratan risk faktörlerinin ve risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltabilen veya yok eden koruyucu faktörlerin psikolojik dayanıklılığa katkısı bulunmaktadır.
- Psikolojik dayanıklılık kavramı, yaşam geçişlerindeki önemli faktörlerden birisidir.

Masten ve arkadaşlarına (1990) göre psikolojik dayanıklılık, bireyin hayatında karşılaştığı olumsuzluklara karşın sahip olduğu zorlukların üstesinden gelen ve beklenen sonuçtan iyi bir gelişme gösteren kişilerin güçlü olmalarını sağlayan özellik ya da kişisel yeteneklere sahiplik inancıdır (Akt. Ülker-Tümlü, 2012). Olumsuz ve zor koşullarda yetişen üstün başarılı ya da ünlü olmuş bireylerin yaşam hikâyeleri bu olguyla ilişkilendirilmektedir (Gürkan, 2006).

Rutter'e (2007) göre psikolojik dayanıklılık kavramı araştırmalarında dikkate alınacak üç durum bulunmaktadır. İlk durum; karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme anlık durum değil, bir süreç olarak değerlendirildiğinden ötürü psikolojik dayanıklılık sürece odaklı olmalıdır. İkinci durum ise psikolojik dayanıklılığın bir kişilik özelliği olarak algılanmasıdır. Ancak bu kişilik özelliği değişken bir yapıya sahiptir (Rutter, 2007). Üçüncü durum; bireylerde psikolojik dayanıklılığın meydana çıkaran mekanizmalar, bireylerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasında onları kolaylaştıran kişisel deneyimler ve baş etme stratejisidir. Buna göre psikolojik dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve hatta gelişme, artan sorumluluk gibi birtakım pozitif olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasiteyi göstermektedir (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013).

1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri

İnsanların, stres ve kriz dönemlerinde olayları algılama şekilleri, tutumları ve olumsuz şartlarla mücadelede tercih ettikleri tarzlar farklılık göstermektedir (Bozgeyikli ve şat, 2014). Bu tarzlara bağlı olarak psikolojik dayanıklılığın bileşenleri de farklılık göstermektedir. Khobasa (1979) yaptığı çalışmasında psikolojik dayanıklılığın mücadele etme, bağlanma ve kontrol olmak üzere üç bileşeni üzerinde durmaktadır (Akt. Akpulat, 2019). Bu üç bileşen, stresli şartlarda potansiyel riskleri fırsatlara dönüştürebilecek cesaret ve motivasyonu sağlamaktadır (Tekin, 2011).

Bağlanma: Toplumsal hayattaki ilişkiler, insan yaşamının temelini oluşturmakta ve yaşamın her döneminde bu gereksinime ihtiyaç duyulmaktadır (Aral ve Gürsoy, 2000). Bireyin toplumsal yaşam olaylarıyla ilgilenmesi bağlanma eğilimini ortaya çıkarmaktadır. Bağlanma, bireyin başka kişi veya kişilerle geliştirmiş olduğu sağlıklı ilişi düzeyi olarak değerlendirilebilir (Birneanu, 2014). Bu ilişi düzeyi bireyin kendini yaşama veya amaca adanmasıyla gerçekteşmektedir. Bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin, kendilerini ve çevrelerini zaman harcamaya değer olarak düşündükleri ve bu nedenle yaptıkları her işten meraklarını giderecek birşeyler bulabildikleri ifade edilmektedir (Berber-Çelik, 2018; Kamya, 2000). Bağlanmanın, bireylerin hem kendine hem de başkalarına olan bağlılığının stresli durumların yol açtığı olumsuz etkileri engellediği de varsayılır. Yaşanılan stresli durumun bireyin yaşamında yeni bir amaç oluşturduğu düşünülür. Stresli yaşam olayları birey için tehdit edici bir durum olsa da bağlanma durumu olumsuz olaylara karşi tampon oluşturur (Cavga, 2019; şahan-Aktan ve Önder, 2018).

Denetim (Kontrol): Kişinin içsel hallerini ve davranışlarını, içinde bulunduğu şartları etkiler; arzu ettiği sonuçların oluşmasını sağlamak için, kişinin davranış ve hareketlerinde meydana gelir (Tekin, 2011). Denetim ya da kontrol, ulaşılmak istenilen sonuçlara ulaşmada karşılaşılabilecek sorunlarda kontrol mekanizmasını elinde tutabilmeyi gerektirir. Denetim, bireyin davranışlarını ve yapmak istediklerini, istenilen sonuçları elde etmek için, yaşadığı anın koşullarına yön verir ve istenilene ulaşmak için bireyin hareketlerine yansır (Yılmaz, 2019). Dolayısıyla olumsuz olaylar karşısında bireylerin olumlu bir gelişim gösterebilmesi yaşamı kontrol etmenin ve geleceği ön görmenin imkânsız olduğu inancını değiştirmelerine bağlı olmaktadır (Ergün-Başak ve Can, 2018).

Mücadele Etme: Mücadele etme özelliği, olayları çözmenin kolay olmadığı, çaba harcanması gerektiğinin farkında olarak mücadele etme durumudur. Yüksek düzeyde stres içeren koşullarda bazı bireyler fevri çıkışlarda bulunarak kendilerine ya da başkalarına yönelik saldırgan tepkiler verebilmekte, bu da benlik bütünlüğünün ya da ilişkilerin yıpranmasına neden olmaktadır (Ergün-Başak ve Can, 2018). Ancak sıkıntılı durumlarda mücadele etme özelliğini etkin kullanan kişilerde açık olma ve esnek davranabilme gibi özellikler belirmektedir. Karşılaşılan sıkıntılı durumlar karşısında dayanıklı bireyler; kolaylaştırıcı, problemleri ortadan kaldırıcı, zamanı iyi yönetebilen ve esnek olan bireylerdir. Bu özellikleri taşıyan bireyler sosyal yaşamında iyi bir iletişim dilini benimseyen, sosyallığı fazla olan ve farklı yaşam tarzlarında yeni bilgiyi öğrenmeyi oluşturan kişilerdir. Mücadele etme özelliği olan bireylerin çevrelerine karşı çok sıcakkanlı, stresli olayları iyi yönetebilen ve uygun çözüm yolları geliştirebilen kişilerdir. Bu kişiler yaşanan olaylar karşısında analiz yeteneği iyi olan ve olayları doğru bir şekilde değerlendirme yapma güçleri olan kişilerdir (Bar, 2016; Dündar ve Denizli, 2018).

1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılığın bireylerin hayatları üzerindeki etkisi ve önemi psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerin bilinmesini zorunlu kılmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler kişisel ve sosyal farklılıklara bağlı olarak çeşitli boyutlarda ortaya çıkabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık her ne kadar olumsuz yaşam koşullarının ortaya çıkmasını engellemese de, onlarla işlevsel olarak başa çıkmak için gerekli araçları sağlamaktadır (Aydoğdu vd., 2017). Diğer taraftan psikolojik dayanıklılık, birey, çevre ve zaman etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Ersezgin ve Sevi-Tok, 2019). Bu etkileşime bağlı olarak dayanıklılığın sergilenmesinde zaman, kapsam ve düzey açısından farklılıklar söz

konusu olabilmektedir (Irmak-Yılmaz, 2008). Bu açıdan bakıldığında risklerin mutlak olumsuz gelişimlere yol açmadığı gibi dayanıklılığa ilişkin koruyucu faktörler de dayanıklılığın sergilenmesini garanti altına almamaktadır. Dolayısıyla dayanıklılığın birey ve çevre özelliklerinin etkileşimine bağlı olarak ortaya çıktığını söylemek mümkündür (Bektaş ve Özben, 2016). Literatürde psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler; risk faktörleri ve koruyucu faktörler olmak üzere iki ana başlık altında incelenmektedir (Ağırkan ve Kağan, 2017; Alibekiroğlu vd., 2018; Arslan, 2015a; Arslan, 2015b; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Şahan-Aktan ve Önder, 2018).

1.3.3.1. Risk Faktörleri

Gelişimin herhangi bir döneminde oluşan ortam şartlarının bireylerin uyumunu tehdit etmesine ve istenmedik gelişimsel sonuçlar göstermelerine neden olan durumlar risk faktörleri olarak ifade edilmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Risk faktörleri “olumsuz bir sonuç ortaya çıkma ihtimalini artıran bir veya daha fazla faktörün varlığı” olarak tanımlanmaktadır (Alıkaşifoğlu ve Ercan, 2009; Şahan-Aktan ve Önder, 2018).

Stresli yaşam olayları yani stresörler, risk faktörlerinin bir çeşidi olarak kabul edilir. Bu faktörler bireylerin yaşantılarında olumsuz sonuçların olma olasılığını arttıran bireysel ve çevresel özelliklerdir (Arslan, 2015a; Arslan, 2015b). Yoksulluk, hastalık, gebelik ve doğumdan kaynaklı etkenler, sinirlilik, olumsuz çevre koşulları, kaygılı mizaç, düşük zeka gibi insanlar için kötü sonuçlar doğurabilecek etkenler risk faktörleri içerisinde değerlendirilmektedir (Alibekiroğlu vd., 2018). Bireylerin içinde bulundukları gelişim dönemine bağlı olarak benzer risk faktörlerinden değişik yoğunlukta etkiledikleri belirtilmektedir (Ergün-Başak, 2012). Bazı risk faktörleri doğrudan olumsuz sonuçlar doğururken, diğer bazılarının ise olumsuz sonuçlarla sadece dolaylı ilişkisi bulunmaktadır. Risk faktörleri genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik koşulları ya da özellikleri içerebilir (Gürgen, 2006).

1.3.3.2. Koruyucu Faktörler

Risk faktörlerinin etkilerini aşmaları konusunda bireylerin sahip oldukları yaklaşım veya beceriler “koruyucu etmenler” olarak adlandırılmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013; Şahan-Aktan, 2018). Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin ortaya çıkarmış olduğu olumsuz etkiyi azalttığı düşünülen ve gelişimsel ihtiyaçların giderilmesinde etkili olan faktörlerdir (Alıkaşifoğlu ve Ercan, 2009; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Dilmaç ve Çiftci, 2019). Örnek olarak bireyin entelektüel seviyesinin iyi olması, ebeveyniyle olan yakın ilişkisi, sosyo-

ekonomik açıdan avantajlı olması, yetenek ve inançlar, okulların etkililiği gösterilebilir (Alibekiroğlu vd., 2018).

Psikolojik olarak sağlam olan bireyler, olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmada birtakım “içsel” ve “dışsal” kaynaklardan yararlanmaktadırlar. Etkili problem çözme becerisi, öz yeterlilik, benlik saygısı, özgüven, iç kontrol odağı, geleceğe dair olumlu ve iyimser bakış açısı gibi faktörler içsel koruyucu faktörleri oluştururken ailesel ve sosyal çevreyle ilgili birtakım özellikler ise dışsal koruyucu faktörleri meydana getirmektedir (Arslan, 2015a; Çutuk, Beyleroğlu, Hazar, Akkuş-Çutuk ve Bezci, 2017). Dışsal koruyucu faktörlerden ailesel faktörler arasında aile yakınlığı, aile uyumu, aile yapısı, duygusal destek, olumlu atıflar ve en az bir kişiyle ile kurulan yakın bağ gibi faktörlerden oluşmaktadır (Fayambo, 2010). Sosyal çevre koruyucu faktörleri ise, olumlu okul tecrübeler, iyi akran ilişkileri ve diğer yetişkin bireylerle olan olumlu ilişkiler olarak sıralanabilir (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015).

Yukarıda belirtilen koruyucu faktörler, risk faktörlerine karşı ruhsal yapının korunması, istenmeyen durumlar karşısında gösterilen psikolojik direnç ve ruhsal denge arayışı bireyler için yaşamsal bir önem arz etmektedir (Fayambo, 2010). Bununla birlikte bireyleri eyleme geçme noktasında da güdülediği söylenebilir. Bu sayede bireyler yaşamlarının herhangi bir döneminde karşılaştıkları zorluklar karşısında başarılı bir şekilde mücadele edebilir, kişilik yapılarını güçlendirerek yaşamlarında daha aktif rol üstlenebilirler. Ayrıca ruhsal bakımdan sağlıklı olmanın bir koşulu olarak bireyler, toplumun ortak öğelerine karşı daha bağlı hale gelerek sosyal destek ihtiyaçlarını da giderebilir, çevreleri ile daha uyumlu ilişkiler geliştirebilirler (Ağırkan ve Kağan, 2017).

1.3.4. Psikolojik Olarak Dayanıklı Olan Kişilerin Özellikleri

İnsanlar arası farklılıklar üzerine kurulmuş olan kişilik kavramı, bir kişinin bütün özelliklerini yansıtan bir kavramdır (Çavuşoğlu ve Yalçın, 2018). Başka bir deyişle bir bireye ait olan tüm özellikler, o bireyi anlamaya yardımcı olmaktadır. Kişilik kavramı ve kişilik özellikleri bu noktada önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır (Günel, 2010). Ancak bazı özellikler pek çok kişide birbirine benzer iken bazı özellikler sadece kişiye özel olabilmektedir. Buna göre, kişilik farklılığından söz etmek, temelde insanların taşıdığı özelliklerin farklılığından söz etmektir (Eroğlu, 1996). Bu noktada psikolojik dayanıklılık da bireyin stres oluşturan bir olay sırasında veya sarsıntılı bir hayat vakası ile karşılaştığında, bu olaylarla ilgili stres ve problem oluşumunun etkinliğinin düzeyini azaltmaya yardımcı olan bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Bar, 2016; Çetin vd., 2015).

Stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülen psikolojik dayanıklılık (Bitmiş vd., 2013), bireyin karşılaştığı gerçekleri algılaması, öğrenmesi gibi aşamaları içeren gelişimsel bir süreçtir (Basım ve Çetin, 2011). Bu açıdan bazı bireylerin genetik özelliklerinden dolayı dayanıklı olduklarını ifade eden görüşler vardır (Basım ve Çetin, 2011). Ancak Bektaş ve Özben (2016) psikolojik dayanıklılığı düşük seviyede olan bireyler zamanla dayanıklı gruba girebilecekleri gibi tam tersine daha önce dayanıklı olarak kabul edilen bireyler de daha sonraları psikolojik açıdan dayanıklılıklarını yitirebildiklerini ifade etmektedirler. Bu nedenle psikolojik dayanıklılığın, bireysel ya da bir kişilik özelliği olmaktan ziyade öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir davranış biçimi olduğunu savunulmaktadır (Alikashiçoğlu ve Ercan, 2009; Çavuşoğlu ve Yalçın, 2018).

İster sonradan öğrenilen, isterse genetik olsun psikolojik dayanıklılık sergileyen bireylerin en önemli özelliği ihmal, istismar, yoksulluk gibi kötü koşullarda bile olumlu duygular geliştirebilmeleridir (Ergün-Başak ve Can, 2018). Literatürde ise genel olarak psikolojik olarak sağlam kişilerin sakin ruh haline sahip oldukları, duyarlılık gösterdikleri, esnek oldukları, uyum gösterme becerilerinin yüksek düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Aydın vd., 2019). Bunların yanı sıra, iç kontrol odağına, mizah anlayışına, alternatif bakış açılarına ve entelektüel beceriye sahip olması bu insanların bazı özellikleri olarak gösterilebilir (Arslan ve Ayas, 2019). Bu özelliklere sahip bireylerin psikolojik olarak dayanıklı oldukları ve stres verici olaylarla baş edebildikleri, iyi iletişim kurabildikleri, zorluklarla karşılaştıkları zaman çevrelerine kolayca uyum sağladıkları ifade edilmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Bu çerçevede psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, çevresindeki insanları etkileme kapasiteleriyle negatif ve üzücü durumlardan avantaj elde etme gücüne ve dayanıklılığa sahip olabilmektedirler (Sezgin, 2012). Ayrıca, yüksek seviyede psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireylerin daha az kaygılı ve kendine güvenlerinin de iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir (Sezgin-Nartgün ve Mor, 2015). Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan bireylerin kendini kontrol edebilme kapasitesi zayıf, çevreden uzaklaşma ve meydana gelen değişikliklere karşı direnç gösterme gibi durumları oluşabilir. Dayanıklılık seviyesi iyi olan kişiler ise yaşamlarını sorgulayarak mücadele etmeyi tercih ederler (Cevizci ve Müezzini, 2019).

1.4. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Araştırmanın bu kısmında çalışmanın temel değişkenleri olan benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ele alınmıştır.

1.4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Psikolojik dayanıklılık; önemli stres kaynakları karşısında (travma, tehdit, trajedi, ailevi sıkıntılar, sağlık problemleri, işyeri, parasal sorunlar vb.) kişinin mücadele etme ve kendini toplama gücü olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak görülmektedir (Luthans ve Youssef, 2004; Dağcı ve Kartopu, 2014). Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin daha başarılı bir biçimde mücadele etmeleri, etkili problem çözme yetenekleri ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklerinden dolayı stresle başa çıkabildikleri bilinmektedir (Aydın, 2019; Noorafshan, Jowkarb ve Hosseini, 2013). Bu açıdan ruh sağlığını koruyucu özelliği olduğu bilinen ve bu araştırmada ele alınan kavramlardan ikisi olan stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılıkla yakın ilişkisi olduğu çeşitli araştırmalarda ortaya konulmuştur (Örn. Abdollahi vd., 2014; Dyrbye vd., 2010; Ersezgin ve Sevi-Tok, 2019; Harker vd., 2016; Karataş, 2016; O'Dowd vd., 2018; Parmaksız, 2011; Skrove, Romundstad ve Indredavik, 2013; Taku, 2014; Yılmaz-Bahadır, 2015; Yöndem ve Bahtiyar, 2016).

1.4.2. Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Benlik saygısı, psikolojik dayanıklılığa yönelik koruyucu faktörler içerisinde değerlendirilen önemli bir değişkendir. Benliğin bütünsel değerlendirici bir boyutu olarak ifade edilen benlik saygısı, kendimize ilişkin değerlendirmelerimizi içerir. Olumlu benlik saygısı, sağlıklı bir kişiliğin, olumlu uyumun ve ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri olarak görülmektedir. Bu nedenle yüksek benlik saygısının psikolojik dayanıklılığa ilişkin önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir (Arslan, 2015a). Ayrıca bireyin benlik saygısının düzeyi, stresle baş edebilme yeteneğini de etkilemektedir (Çelikbaş, Özdemir ve Tatar, 2019; Aydın vd., 2019). Dolayısıyla benlik saygısı yüksek olan bireyler psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları için stresli durumları tehdit edici olarak algılamak yerine fırsat olarak değerlendirmektedirler. Ancak benlik saygısı düşük olan bireyler için ise tam tersi durum söz konusudur (Aydiner-Boylu vd., 2018). Sonuç olarak alanyazınına bakıldığında benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olduğu görülmektedir (Baumeister ve Exline, 2000; Fergusson ve Lynskey, 1996; Moshki ve Ashtarian, 2010; Parker, Cowen,

Work ve Wyman, 1990; Crocker ve Park, 2004; Dubois ve Flay, 2004; Pyszczynski vd., 2004).

1.4.3. Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzı Arasındaki İlişki

Benlik, çocuk doğduğu andan itibaren başından geçen sayısız olayla beraber, çevresinde etkileşime girdiği kişilerin etkisiyle yavaş yavaş oluşmaktadır. Dolayısıyla yüksek benlik saygısına sahip bireyler akademik ve mesleki yaşamlarında, sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmakta, arkadaşları tarafından olumlu olarak algılanmakta ve olumlu baş etme stratejileri geliştirmektedirler. Ancak düşük benlik saygısına sahip bireyler yeterince kendilik değerine sahip olmadığında güven duygusunu yaşayamamakta, iyi ilişkiler kurmakta ve sürdürmekte zorluk çekebilmektedirler (Biro, Striegel-Moore, Franko, Padgett ve Bean, 2006). Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, kendi niteliklerine ilişkin açık bir görüşleri vardır ve belirli hedefleri bulunmaktadır. Yine bu bireyler benliklerine olumlu atıflarda bulunmaktadır ve karşılaştıkları koşullarla sağlıklı bir şekilde baş etmektedirler (Brown, Dutton ve Cook, 2001). Bununla birlikte düşük benlik saygısına sahip kişilerin benliklerine yönelik net bir bakışlarının olmadığı ve olumsuz baktıkları, benlik değerlerini yükseltmede zorluk yaşadıkları ve bu nedenle yoğun stres yaşadıkları görülmektedir (Josephs, Bosson ve Jacobs, 2003). Nitekim benlik saygısı ile ilgili olarak hem ülkemizde hem de yurtdışında yapılan bazı çalışmalarda bu görüşü destekler nitelikte bulgulara ulaşılmıştır (Örn. Abe, 2004; Al Nima, Rosenberg, Archer ve Garcia, 2013; Arora, 2017; Aspelmeier, Love, McGill, Elliott ve Pierce, 2012; Crocker ve Luhtanen, 2003; Çelenk ve Peker, 2020; Farhan ve Khan, 2015; Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009; Merianos, Nabors, Vidourek ve King, 2013).

1.5. Çalışmanın Amacı ve Önemi

COVID-19 salgını, ekonomik ve toplumsal alan başta olmak üzere bütün sistemi sorgulatan, kurumsal güveni zedeleyen, değerlerin sorgulanmasına neden olan, belirsizliği ve korkuyu hâkim kılan evrensel bir varoluşsal kriz haline gelmiştir. Neden ortaya çıktığının tam anlamıyla bilinmemesi, virüsün gözle görülememesi ve toplumun tüm kesimindeki bireylerin risk altında olması salgını küresel bir travmaya dönüştürmüştür. Travma sonrası beklenen psikolojik tepkilerin tamamı salgın döneminde adım adım gözlenmiştir. Yaşanan belirsizlikle birlikte hastalık kapma endişesiyle yaşanan korku, mutsuzluk, ümitsizlik, çaresizlik gibi duygular da salgın haline gelmiştir. Böyle bir ortamda bireylerin stresle başa çıkma tarzı ve

benlik saygısının, psikolojik dayanıklılık düzeylerini hangi düzeyde etkilediği önemli hale gelmiştir.

İnsanlar yaşamlarını sürdürebilmek için birtakım fizyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimlere karşı çeşitli algılar geliştirirler. Algıları şekillendiren bireylerin tutumlarıdır. Tutumlar ise benlik kavramı ile yakından ilişkilidir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Benlik, kendimize ilişkin tutumlarımızdan oluşur (Özcan vd., 2013). Bu açıdan benlik, kişiliğin öznel yanıdır. Benlik saygısı ise, kişinin kendini nasıl değerlendirdiğini gösteren bir durumdur ve bireylerin oyunun yapısından ve oyunda oynadığı rolden duyduğu memnuniyet düzeyini göstermektedir (Temel ve Aksoy, 2001; Boylu vd., 2018). Başka bir ifadeyle benlik saygısı, kişinin kendisinden hoşnut olmasının bir göstergesidir (Altıok vd., 2010).

Benlik saygısının seviyesi bireyin stres ile başa çıkma yöntemini etkileyebilmektedir. Bireyin kendi kişisel özellikleri ve çevresel koşulları onun hayata bakışını ve yaşam pozisyonlarını etkilemektedir (Şener, 2018; Aral ve Gürsoy, 2000). Stresli bir ortam algılaması veya zor şartlar, zayıf ve sağlıklı aile bağlarından kaynaklanan benlik saygısının sağlıklı geliştirilememesi, bakış açısının negatif (kötümser) olması gibi süreçler, bireyin algısını olumsuz yönde etkilemektedir (Karakuş ve Dereli, 2011). Günümüzde hemen hemen her bireyin karşılaştığı stres olgusu, modern insanın günlük yaşamının bir parçasını oluşturmaktadır. Beklentileri karşılamadaki zorluklar, engellenme ve sınırlandırmalar, zamana karşı yarış düşüncesi, sınavlar, başarılı olma yüklemeleri gibi olumsuz ve baskılı durumlar, stres kaynağı olarak bireyleri sürekli olarak izleyebilmektedir (Avşaroğlu ve Üre, 2007).

Benlik saygısını yüksek seviyede ve tutarlı olarak sürdüren normal sağlıklı kişiler, canlı ve enerjili olmakla özdeşleşmektedirler. Bu kişiler kendilerine güvenen kişiliktedirler. Zayıf yapılanmış benlik saygısına sahip kişiler ise canlılık ve enerjilerini kaybetmiş, kendilerine güvenmeyen, hatta kendini utanç verici değersiz ve çaresiz hisseden, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir (Yiğit, 2012). Bu bireyler yaşamları boyunca yaşamış oldukları olaylar, yapmış oldukları işler sonucunda bedensel ve psikolojik yorgunluk yaşamaktadırlar. Bunun sonucunda zamanla bıkmak, sıkılma hisleri yaşamakta ve bu işleri artık anlamsız görebilmektedir (Özdemir ve Özdemir, 2015). Bu noktada psikolojik dayanıklılık yüksek düzeyde benlik saygısı ve stresle baş etmenin önemli göstergelerinden biri olarak devreye girmektedir (Kararımak ve Çetinkaya, 2011). Psikolojik dayanıklılık, insanın olumsuz yaşantılar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak değerlendirilmektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Dolayısıyla benlik saygıları ve olumsuz yaşam koşulları

altında stres yaşayan bireylerin nasıl başarılı olabildiklerini ve dayanıklı birer birey olarak kalabildiklerini anlamak, benzer riskler altındaki diğer kişilerin dayanıklılık düzeylerine ışık tutacaktır (Yıldırım vd., 2015).

Yukarıdaki açıklamalardan hareketle araştırmanın bağımsız değişkenleri benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı; bağımlı değişkeni de psikolojik dayanıklılık olarak belirlenmiştir. Literatürde benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Ancak bu üç kavramın birbirleriyle olan ilişkisini ortaya koyan çalışmalar sınırlıdır. Ayrıca, benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili bulgular genel ülkeler bazında ve daha çok batı toplumlarına aittir. Dolayısıyla benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık konusunda Türkiye ve İran gibi iki büyük Ortadoğu ülkesinde yaşayan bireylerde nasıl bir seyir izlediği sorusunu akla getirmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada söz konusu soruya yanıt aranmıştır. Bağımsız ve bağımlı değişkenler göz önüne alınarak geliştirilmiş olan üç temel hipotez aşağıda gösterilmiştir;

- **H₁:** Bireylerin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir.
- **H₂:** Türkiye vatandaşı olan bireylerin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir.
- **H₃:** İran vatandaşı olan bireylerin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir.

Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak geliştirilmiş olan hipotezlerin yanı sıra çalışmada şu sorulara da cevap verilmeye çalışılmıştır;

- **S₁:** Benlik saygısı bireylerin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- **S₂:** Stresle başa çıkma tarzı bireylerin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- **S₃:** Psikolojik dayanıklılık düzeyi bireylerin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- **S₄:** Benlik saygısı Türkiyeli ve İranlı bireylerin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- **S₅:** Stresle başa çıkma tarzı Türkiyeli ve İranlı bireylerin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- **S₆:** Psikolojik dayanıklılık düzeyi Türkiyeli ve İranlı bireylerin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?



BÖLÜM 2

2. YÖNTEM

İnsanların ve toplumsal olayların karmaşık bir yapı sergilediği bilinmektedir. Söz konusu karmaşık durumun tanımlanabilmesi ve ortaya çıkmış olan problemlerin sebep ve sonuçlarının incelenmesi amacıyla günümüzde başvurulan bilimsel çalışmalar iki temel kategoriye ayrılmaktadır. Bunlar; nicel ve nitel çalışmalardır (Ataseven, 2012). Bu kapsamda araştırmada nicel araştırma tipi benimsenmiştir.

2.1. Evren ve Örneklem

Bilimsel çalışmaların genel olarak küçük bir kesimi (örneklem) kapsadığı ve çıkan sonuçların hedef kitlenin (evren) tümüne genellendiği bilinmektedir. Bu tür çalışmalarda evrenin ve örneklem belirlenmesi beş aşamada gerçekleşmektedir. Birinci aşamada, sonuçların genellendiği hedef kitle veya evren belirlenmektedir. İkinci aşama örneklem çerçevesinin saptandığı aşamadır. Üçüncü aşamada örnekleme yöntemi belirlenmektedir. Dördüncü aşamada, örneklem büyüklüğü hesaplanmaktadır. Son aşamada ise, örneklem hatası ve örnekleme dışı hatalarla ilgili okuyucuya bilgi verilmektedir (Şencan, 2007). Bu açıklamadan hareketle; araştırma problemini cevaplayabilecek ve örneklem seçme şansı olan kişi ve grupların tümü evren olarak tanımlanabilir (Altunışık vd., 2010). Evrenin; genel ve erişilebilir olmak üzere iki türü vardır. Genel evren soyuttur ve tanımı kolay ancak ulaşılması zor olan evrendir. Erişilebilir evren somuttur ve ulaşılabilirliği daha kolay olan evren türüdür (Karasar, 2011). Bu açıklamalar çerçevesinde, çalışmanın evreni 18 yaşından büyük olup Türkiye’de yaşayan Türk vatandaşları ile Türkiye’de yaşayan, Türkçeyi iyi düzeyde konuşan ve anlayan İran vatandaşı olan bireyler olarak belirlenmiştir. Alan çalışması sırasında Türkiye’de yaşayan İranlı vatandaşların Türkçeyi iyi bilip bilmediklerine dikkat edilmiştir. Türkçeyi iyi konuşamayan ve Türkçeyi iyi anlamayan kişiler araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Türkiye’deki nüfusun fazla olması ve Türkiye’de yaşayan İranlıların farklı illere yayılmış olması, maliyet, cevap alma oranı, zaman gibi kısıtlar nedeniyle araştırmada örnekleme gidilmiştir (Altunışık, vd., 2005). Örneklem; evrenden araştırma sorularına cevap verebilecek sınırları ve kuralları belli olan bir küçük bir birimdir (Karasar, 2011; Özen ve Gül, 2007). Örnekleme alınacak kişilerin belirlenmesinde ise tesadüfi olmayan örnekleme

teknikleri içerisinde değerlendirilen kolayda örnekleme tekniği uygulanmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmacının istediği veya daha doğru cevaplar vereceğini düşündüğü birimleri özgürce seçebildiği örnekleme tekniğidir (Nakip, 2013).

Nicel çalışmalarda örneklem hesaplamak için çalışmada kullanılan değişken sayısının en az beş katı olması gerektiği (Tavşancıl, 2002) belirtilmekle birlikte evren hacmi, değişken tipleri (nicel ve nitel), güven düzeyi, standart hata gibi belirleyiciler göz önünde bulundurularak örnekleme tekniklerine göre çeşitli formüller geliştirilmiştir (Davis ve Cosenza, 1998; Ryan, 1995; Sekaran, 2003; Yamane, 2001). Bu çalışmada kullanılmış olan kolayda örnekleme tekniği çerçevesinde örneklem büyüklüğünü hesaplamak için tercih edilen örneklem hesaplama formülü aşağıdaki gibidir (Arıkan, 2005):

$$n = \frac{NPq}{\frac{(N-1)xB^2 + Pq}{Z^2}}$$

n = Örneklemdeki kişi sayısı

N = Evrendeki kişi sayısı

P = Evrendeki kişi oranı ya da tahmini

q= 1-P değeri

B= Katlanılabilecek hata oranı

Z= İstenen güven aralığı

İncelenen konunun görülme sıklığı p=0.5'tir. Görülmeme sıklığı ise q=0.5 olarak belirlenmiştir. T tablosunda 0.5 hata payında ve %95 güven aralığında dikkate alınması gereken güven değeri 1.96 olarak tespit edilmiştir (Sekaran, 2003; Krejcie ve Morgan, 1970). Verilerin yukarıda verilmiş olan formüle göre yerine konulmasıyla, araştırmaya dâhil edilmesi gereken kişinin en az 384 olması gerektiği hesaplanmıştır. Ancak veri temizleme aşaması da düşünülerek 501 kişiden elde edilen veriler kullanılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin bilgilerine göre dağılımı Tablo 2.1'de gösterilmiştir.

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		Türkiye Vatandaşları		İran Vatandaşları		Toplam	
Cinsiyet		n	%	n	%	n	%
	Kadın	132	49.3	115	49.4	247	49.3
	Erkek	136	50.7	118	50.6	254	50.7
Medeni Durum		n	%	n	%	n	%
	Evli	145	54.1	114	48.9	259	51.7
	Bekâr	100	37.3	101	43.3	201	40.1
	Boşanmış/Dul	23	8.6	18	7.7	41	8.2
Yaş		n	%	n	%	n	%
	18-40 Yaş	153	57.1	114	48.9	267	53.3
	41-65 Yaş	94	35.1	93	39.9	187	37.3
	65 Yaş Üstü	21	7.8	26	11.2	47	9.4
Eğitim Durumu		n	%	n	%	n	%
	İlköğretim	29	10.8	35	15.0	64	12.8
	Lise ve Dengi	86	32.1	75	32.2	161	32.1
	Üniversite	118	44.0	91	39.1	209	41.7
	Lisansüstü	35	13.1	32	13.7	67	13.4
Meslek		n	%	n	%	n	%
	Esnaf	11	4.1	-	-	11	2.2
	İşçi	53	19.8	55	23.6	108	21.6
	Yönetici	31	11.6	8	3.4	39	7.8
	Profesyonel İşler	25	9.3	32	13.7	57	11.4
	Teknik İşler	22	8.2	32	13.7	54	10.8
	Akademik/ Eğitimci	13	4.9	-	-	13	2.6
	Devlet Memuru	24	9.0	-	-	24	4.8
	Serbest Meslek	9	3.4	42	18.0	51	10.2
	Emekli	4	1.5	-	-	4	.8
	Öğrenci	63	23.5	45	19.3	108	21.6
	Ev Hanımı	13	4.9	19	8.2	32	6.4
Aylık Gelir		n	%	n	%	n	%
	2500 ve altı	51	19.0	45	19.3	96	19.2
	2501-3000	51	19.0	37	15.9	88	17.6
	3001-3500	55	20.5	55	23.6	110	22.0
	3501- ve üzeri	111	41.4	96	41.2	207	41.3
Toplam		268	100	233	100	501	100

Örnekleme 268'i Türkiye vatandaşı (%53.5) ve 233'ü (%46.5) İran vatandaşı olmak üzere toplam 501 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların %49.3'ü kadın ve %50.7'si erkektir. Kadın ve erkeklerden %51.7'si evli, %40.1'i bekâr ve %8.2'si dul/boşanmış kişilerdir. Yaşları itibarıyla %53.3'ü 18-40 yaşlarında, %37.3'ü 41-65 yaşlarında ve %9.4'ü 65 yaş üzerindedir. Eğitim durumu olarak katılımcılardan %12.8'i ilköğretim, %32.1'i lise ve dengi okul, %41.7'si üniversite, %13.4'ü lisansüstü olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan %2.2'si esnaf, %21.6'sı işçi, %7.8'i yönetici, %11.4'ü profesyonel meslek (doktor, avukat, psikolog vb.) mensubu, %10.8'i teknik işler (kuaför, tamirci, mobilyacı vb.) mensubu olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca %2.6'sı akademik/ eğitimci, %4.8'i devlet memuru, %10.2'si serbest meslek,

%0.8'i emekli, %21.6'sı öğrenci ve %6.4'ü ev hanımı olduğunu söylemiştir. Mesleklerden hareketle katılımcılardan %41.3'ünün geliri 3501 TL ve üstü, %22'sinin 3001-3500 TL, %19.2'sinin 2500 TL ve altı, %17.6'sının ise 2501-3000 TL olduğu tespit edilmiştir.



Tablo 2.1. (Devamı)

Değişkenler		Türkiye		İran		Toplam	
		Vatandaşları		Vatandaşları			
Çocuğunuz var mı?		n	%	n	%	n	%
	Evet	117	43.7	91	39.1	208	41.5
	Hayır	151	56.3	142	60.9	293	58.5
Psikolojik herhangi bir rahatsızlığınız var mı?		n	%	n	%	n	%
	Evet	32	11.9	35	15.0	67	13.4
	Hayır	236	88.1	198	85.0	434	86.6
Son 6 ay içinde yaşamınızda önemli bir değişiklik oldu mu? (Trafik kazası, boşanma, maddi sorunlar, sevdiğiniz bir kişinin vefat etmesi gibi)		n	%	n	%	n	%
	Evet	62	23.1	47	20.2	109	21.8
	Hayır	206	76.9	186	79.8	392	78.2
Toplam		268	100	233	100	501	100

Araştırmaya katılan evli (%51.7), bekâr (%40.1) ve boşanmış/dul (%8.2) bireylerin sayılarına bakıldığında; %41.5'inin çocuğu olduğu ve %58.5'inin çocuğu olmadığı görülmektedir. Katılımcıların %86.6'sı gibi büyük bir çoğunluğu herhangi psikolojik bir ratsızlıklarının olmadığını ifade ettikleri belirlenmiştir. Bununla birlikte %21.8'inin son 6 ay içerisinde yaşamlarında önemli bir değişimin olduğunu ifade ederken; %78.2'sinin önemli bir değişim yaşamadığı ortaya çıkmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada demografik bilgi formu, Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık ölçekleri kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Hazırlanmış olan anket formunun birinci bölümünü demografik bilgiler oluşturmaktadır. Söz konusu bölümde katılımcılardan ülkeleri, cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, eğitim durumları, meslekleri, aylık gelir durumları, çocuklarının olup olmadığı, psikolojik rahatsızlıklarının olup olmadığı ve son 6 ay içerisinde yaşamlarında önemli bir değişimin yaşanıp yaşanmadığını cevaplandırmaları istenmiştir (Bzk.: EK-1).

2.2.2. Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ)

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen bu ölçeğin 63 sorusu ve 12 alt ölçeği bulunmaktadır. Bu alt ölçekler “benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon”dur. Rosenberg (1965) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında, Benlik Saygısı Ölçeği'nin (BSÖ) alt boyutları için test-tekrar test güvenilirlik katsayısının 0.82-0.88 ve iç tutarlık katsayısının (Cronbach alpha) 0.77-0.88 arasında değiştiği saptanmıştır. Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan BSÖ'nin Türkçe formu için yapılan güvenilirlik çalışmasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısının 0.48-0.79 arasında değiştiği bulunmuştur. Çuhadaroglu (1986) tarafından geçerlik güvenilirliği yapılan bu ölçeğin ilk alt boyutu benlik saygısıdır. Benlik saygısı dışındaki diğer alt testlere ait maddeler tamamen yanıt anahtarına göre değerlendirilmektedir. Benlik saygısı alt testinde ise 10 maddelik sorular, beş olumlu ve beş olumsuz ifadeyi içermektedir. 4'lü Likert tipi olan bu ölçek “Çok doğru = 4, Doğru = 3, Yanlış = 2, Çok Yanlış” olarak puanlanmaktadır. Benlik saygısı tek yönlü bir kavram (Corwyn, 2000) olarak kabul edildiğinden dolayı toplam puan kullanılmaktadır. Bu çalışmada benlik saygısı ölçeği $\alpha=0.978$ düzeyinde çıkmıştır. Bu değerin

$\alpha=0.70$ 'in üzerinde olması, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu anlamına gelmektedir (Kalaycı, 2009; Kline, 2016) (Bzk.: EK-2).

2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği (SBÇTÖ)

Bireylerin stresle başetme tarzlarını değerlendirmek amacıyla ilk olarak Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ise Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. 30 maddeden oluşan bu ölçek 4 dereceli likert tipinde puanlanmaktadır. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama problem odaklı yaklaşıma; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım duygu odaklı stresle başa çıkma tarzına karşılık gelmektedir. Sosyal destek arama alt boyutunu oluşturan bazı maddeler ters kodlanmaktadır. Şahin ve Durak (1995), stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin güvenilirliği için Cronbach-Alpha testinden yararlanmışlardır. Güvenirlik, verilerin ölçülmesi sonucunda ölçümlerdeki tutarlılığı ve zamana içerisindeki değişmezlik ölçüsünü gösteren bir değer hesaplama işlemidir (Alpar, 2010; Erkuş, 2009; Tavşancıl, 2002; Ural ve Kılıç, 2013). Ölçeğin güvenilirliği için dikkate alınan değer aralıkları Tablo 2.2'de gösterilmiştir. (Bzk.: EK-3).

Tablo 2.2. Stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin güvenilirlik katsayıları

Değer Aralığı	Değer Aralığı Anlamı
$0.00 \leq \alpha < 0.40$	Güvenilir Değil
$0.40 \leq \alpha < 0.60$	Düşük Güvenilirlik
$0.60 \leq \alpha < 0.80$	Oldukça Güvenilir
$0.80 \leq \alpha < 1.00$	Yüksek Güvenilirlik

Kaynak: (Kalaycı, 2010)

Şahin ve Durak (1995), stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun Cronbach alfa değerini 0.62 ile 0.80 arasında; iyimser yaklaşım boyutunu 0.49 ile 0.68 arasında; çaresiz yaklaşım alt boyutunu 0.64 ile 0.73 arasında tespit etmiştir. Ayrıca boyun eğici yaklaşım alt boyutunu 0.47 ile 0.72 arasında; sosyal destek arama alt boyutunu 0.45 ile 0.47 arasında olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmada elde edilen güvenilirlik katsayıları ise Tablo 2.3'te verilmiştir.

Tablo 2.3. Stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin güvenirlilik sonuçları

Boyutlar	Maddeler	Cronbach-Alpha
Kendine Güvenli Yaklaşım	8,10,14,16,20,23,26	0.953
Çaresiz Yaklaşım	3,7,11,19,22,25,27,28	0.909
Boyun Eğici Yaklaşım	5,13,15,17,21,24	0.925
İyimser Yaklaşım	2,4,6,12,18	0.825
Sosyal Desteğe Başvurma	1,9,29,30	0.856
Toplam	30 madde	0.848

Stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin genel güvenirliği $\alpha=0.848$ olarak tespit edilmiştir. Alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım $\alpha=0.953$, çaresiz yaklaşım $\alpha=0.909$, boyun eğici yaklaşım $\alpha=0.925$, iyimser yaklaşım $\alpha=0.825$ ve sosyal desteğe başvurma $\alpha=0.856$ olarak belirlenmiştir. Hem genel hem de alt boyutlarla ilgili Alfa katsayıları değer aralıklarından hareketle ölçeğin yüksek güvenirlikte olduğu söylenebilir (Akgül ve Çevik, 2003; Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett, 2011).

2.2.4. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ), Block ve Kremen (1996) tarafından ego sağlamlığını ölçmek için geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması ise Karırmak (2007) tarafından yapılmıştır. Karırmak (2007) bu çalışmada “toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma” olarak adlandırılan üçlü faktör yapısı önermiştir. Ölçeğin 14 maddesi vardır ve 4'lü likert tipidir. Bireylerin söz konusu olan bu üç alt boyuttan aldığı puanlar onların toplam psikolojik sağlamlık puanını oluşturmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, psikolojik sağlamlığının yüksekliğini göstermektedir. Alt boyut puanları yerine ölçekten elde edilen toplam puanın kullanılması önerilmektedir. Karırmak (2007) ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach alfa değerini 0.80 olarak bulmuştur. Üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test iç güvenirlik katsayısı 0.76 olarak rapor etmiştir. Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık için elde edilen güvenirlik katsayıları ise Tablo 2.4'te sunulmuştur (Bzk.: EK-4).

Tablo 2.4. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlilik sonuçları

Boyutlar	Maddeler	Cronbach-Alpha
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler	2,10,13,14	0.947
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme	1,4,6,9,12	0.835
Yeniliklere Açık Olma	3,5,7,8,11	0.814
Toplam	14 madde	0.774

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlilik düzeyi $\alpha=0.774$ olarak bulunmuştur. Alt boyutlara bakıldığında toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler $\alpha=0.947$, kendine yönelik

olumlu değerlendirme $\alpha=0.835$ ve yeniliklere açık olma $\alpha=0.814$ oranında güvenilirlik düzeyi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu değerlerin $\alpha=0.70$ 'in üzerinde olması, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu anlamına gelmektedir (Kalaycı, 2009; Nunnally ve Bernstein, 1994).

2.3. İşlem

Bu çalışmada verileri toplamadan önce ilk olarak Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Etik Kurul'undan da izin alınmıştır (Bkz. Ek-5). Etik kurul onayından sonra 23.05.2020 ile 28.08.2020 arası tarihlerde çevrimiçi anket sitesi yardımı ile veriler toplanmıştır. Veri toplama işleminden önce hem Türkiye hem de İran vatandaşı olan katılımcılara araştırmanın amacının yazılı olduğu ve istediklerinde çalışmadan çıkabileceklerine ilişkin bir onam formu da sunulmuştur. Çevrimiçi (online) anket sitesi aracılığıyla katılımcıların Demografik Bilgi Formu, Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık ölçeklerini doldurmaları istenmiştir. Özellikle İranlı kişilere sosyal medyada var olan gruplar aracılığıyla ulaşılmıştır.

2.4. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizi için istatistik paket programı (SPSS 20) kullanılmıştır. Analizlerde öncelikle benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili ifadeler verilen cevaplar betimsel analizlerle tespit edilmiştir. Frekans ve aritmetik ortalamalar betimsel analizlerde öne çıkan iki temel değerdir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Frekanslar ifadelerin sıklık sayısını ve oranlarını göstermekte (Cebeci, 2010), ortalamalar ise verilen cevapların genel ortalamasını göstermektedir (Veal, 2006). Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık düzeyini belirlemek için; “1.00-1.80=kesinlikle katılmıyorum (çok düşük), 1.81-2.60=katılmıyorum (Düşük), 2.61-3.40=kısmen katılıyorum, (orta) 3.41-4.20=katılıyorum (Yüksek) ve 4.21-5.00=kesinlikle katılıyorum (Çok Yüksek)” değer aralıkları göz önünde bulundurulmuştur (Özdamar, 2001).

Frekans değerlerinden ve aritmetik ortalamalardan sonra bireylerin benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre karşılaştırma yapmak için farklılık testlerinden yararlanılmıştır. Farklılık testlerine karar vermek için ise verilerin parametrik ve parametrik olmayan test koşullarından hangisine uygun olduğu analiz edilmiştir. Bunun için verilerin normal dağılımına ve basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiştir. Literatürde belirtildiği gibi normal dağılım uygunluğu için p değerinin 0.05'ten büyük olmasına ve basıklık/çarpıklık değerlerinin ise -1.5 ve +1.5 olması gerektiğine

işaret edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 2.5’te benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2.5. Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık değerleri sonuçları

Değişkenler	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Benlik Saygısı	-0.276	-0.156
Stresle Başa Çıkma Tarzı	-0.291	-0.307
Psikolojik Dayanıklılık	-0.105	-0.706

Tablo 2.5’te gösterildiği gibi verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin belirtilen sınırlar içerisinde yer aldığı tespit edilmiştir. Bu değerlerden hareketle parametrik test koşullarının sağlandığına karar verilmiş olup farklılık analizleri için Bağımsız Örneklem T testi ve Tek Yönlü ANOVA testi tercih edilmiştir.

Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Pearson korelasyon ilişki testinde katsayıların -1 ve +1 arasında değer alması gerekmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Katsayının +1’e yaklaşması, değişkenler arasındaki pozitif ve güçlü ilişkiye işaret ederken; -1’e yaklaşması negatif ve güçlü bir ilişkiye işaret etmektedir (Nakip, 2013). İlişki testlerinde ilişkinin düzeyine karar vermek için “0.00-0.25 = çok zayıf, 0.26-0.49 = zayıf, 0.50-0.69 = orta, 0.70-0.89 = yüksek, 0.90-1.00 = çok yüksek” değer aralıkları dikkate alınmıştır (Kalaycı, 2010).

Analizlerdeki son aşamada ise hipotezleri test etmek için regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi bulgularına ilişkin değerlendirme gerçekleştirilmeden önce, verilerin regresyon analizine uygunluğuna ilişkin çeşitli varsayımlar vardır. Bu çalışmada yaygın kullanım alanı olan çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorunu incelenmiştir. Çoklu doğrusal bağlantının olup olmadığını tespit etmek için VIF ve tolerans değerlerine bakılmıştır. Çoklu doğrusal bağlantı probleminin olmaması için VIF değerinin 10’dan daha küçük ve tolerans değerinin 0,100’den daha büyük olması gereklidir (Hair vd., 2010; Kline, 2016; Sekaran ve Bougie, 2016). Bağımsız değişkenlere ilişkin VIF ve tolerans değerlere bakıldığında; benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı için VIF değerinin 1.519 ve tolerans değerinin 0.658 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgu, araştırmada kullanılan bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını fakat alt boyutlar bazında çoklu bağlantı sorununun olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla çalışmada ölçeklerin yalnızca genel ortalamaları üzerinden regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM 3

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde hem genel hem de ülkeler bazındaki benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili analiz sonuçları yer almaktadır.

3.1. Araştırma Ölçeklerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında, katılımcıların benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Katılımcıların benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılığa ilişkin maksimum, minimum, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hem genel hem de ülkeler bazında Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılığa ilişkin bulgular

Ülke	Değişkenler	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	σ
Türkiye Vatandaşları	Benlik Saygısı	268	1.00	5.00	3.40	1.27
	Stresle Başa Çıkma Tarzı	268	1.80	4.57	3.44	0.56
	Kendine Güvenli Yaklaşım	268	1.00	5.00	3.24	1.27
	Çaresiz Yaklaşım	268	1.00	5.00	3.43	0.90
	Boyun Eğici Yaklaşım	268	1.00	5.00	3.46	1.18
	İyimser Yaklaşım	268	1.20	5.00	3.47	1.02
	Sosyal Desteğe Başvurma	268	1.00	5.00	3.77	0.95
	Psikolojik Dayanıklılık	268	1.50	4.71	3.19	0.66
	Toparlanmaya Yönelik	268	1.00	5.00	3.15	1.35
	Kişisel Güçlü Yönler					
	Kendine Yönelik Olumlu					
	Değerlendirme	268	1.00	5.00	2.64	0.90
	Yeniliklere Açık Olma	268	1.00	5.00	3.78	0.94
	Benlik Saygısı	233	1.00	5.00	3.09	1.22
	Stresle Başa Çıkma Tarzı	233	2.03	4.53	3.34	0.54
İran Vatandaşları	Kendine Güvenli Yaklaşım	233	1.00	5.00	2.87	1.25
	Çaresiz Yaklaşım	233	1.00	5.00	3.56	0.90
	Boyun Eğici Yaklaşım	233	1.00	5.00	3.19	1.19
	İyimser Yaklaşım	233	1.00	5.00	3.47	0.94
	Sosyal Desteğe Başvurma	233	1.00	5.00	3.78	0.98
	Psikolojik Dayanıklılık	233	1.43	4.57	3.17	0.59
	Toparlanmaya Yönelik	233	1.00	5.00	2.78	1.30
	Kişisel Güçlü Yönler					
	Kendine Yönelik Olumlu					
	Değerlendirme	233	1.00	5.00	2.76	0.88
Toplam	Yeniliklere Açık Olma	233	1.00	5.00	3.90	0.85
	Benlik Saygısı	501	1.00	5.00	3.25	1.25
	Stresle Başa Çıkma Tarzı	501	1.80	4.57	3.40	0.55
	Kendine Güvenli Yaklaşım	501	1.00	5.00	3.07	1.27
	Çaresiz Yaklaşım	501	1.00	5.00	3.49	0.90
	Boyun Eğici Yaklaşım	501	1.00	5.00	3.33	1.19
	İyimser Yaklaşım	501	1.00	5.00	3.47	0.98
	Sosyal Desteğe Başvurma	501	1.00	5.00	3.78	0.96
	Psikolojik Dayanıklılık	501	1.43	4.71	3.18	0.63
	Toparlanmaya Yönelik	501	1.00	5.00	2.98	1.34
	Kişisel Güçlü Yönler					
	Kendine Yönelik Olumlu					
	Değerlendirme	501	1.00	5.00	2.69	0.89
	Yeniliklere Açık Olma	501	1.00	5.00	3.84	0.90

Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık genel aritmetik ortalamalarına bakıldığında; araştırmaya katılan bireylerin benlik saygılarının ($\bar{X}$ =3.25), stresle başa çıkma tarzının ($\bar{X}$ =3.40) ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ($\bar{X}$ =3.18) orta

düzeyde olduğu söylenebilir. Türkiye vatandaşı olan bireylerin enlik saygıları ($\bar{X}=3.40$) ve psikolojik dayanıklılık ($\bar{X}=3.19$) düzeyleri orta seviyede; stresle başa çıkma tarzının ($\bar{X}=3.44$) ortalamasının biraz üzerinde olduğu görülmektedir. İran vatandaşı olanlara bakıldığında hem benlik saygısı ($\bar{X}=3.09$) ve stresle başa çıkma tarzının ($\bar{X}=3.34$) hem de psikolojik dayanıklılık ($\bar{X}=3.17$) düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir.

3.2. Benlik Saygısının Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Ülkelere Göre Karşılaştırılması

Analizlerin bu aşamasında katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin demografik özelliklerine ve ülkelere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu çerçevede Tablo 3.2’de benlik saygısı düzeyinin katılımcıların ülkelere göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Benlik saygısı düzeyinin katılımcıların ülkelere göre karşılaştırılması

	Ülke	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Benlik Saygısı							
	Türkiye	268	3.40	1.27	499	2.720	0.007*
	İran	233	3.09	1.22			

*p<0.05

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere; benlik saygısı düzeyinin ülkelere göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir (t=2.720, p=0.007). Buna göre, Türkiye vatandaşı olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin, İran vatandaşı olanlardan daha yüksek çıktığı söylenebilir.

Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşı olan bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.3’te gösterilmiştir.

Tablo 3.3. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Benlik Saygısı Türkiye							
	Kadın	132	3.27	1.31	266	-1.645	0.101
	Erkek	136	3.52	1.22			
Benlik Saygısı İran							
	Kadın	115	3.01	1.23	231	-0.991	0.322
	Erkek	118	3.17	1.21			
Benlik Saygısı Genel							
	Kadın	247	3.15	1.28	499	-1.879	0.061
	Erkek	254	3.36	1.23			

*p<0.05

Benlik saygısı düzeyinin kadın ve ve erkekler itibariyle anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır (t=-1.879, p=0.061). Ancak erkeklerin benlik saygısı aritmetik ortalamalarının kadınların aritmetik ortalamalarından biraz yüksek olduğu söylenebilir. Ülkeler açısından bakıldığında da kadın ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin birbirine yakın olduğu ortaya çıkmıştır (p>0.05).

Türkiye ve İran vatandaşı olan bireylerin medeni durumlarına göre benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 3.4'te yer verilmiştir.

Tablo 3.4. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Benlik Saygısı Türkiye								
	Evli	145	3.23	1.30	2			
	Bekâr	100	3.65	1.14	265	3.266	0.040*	2>1
	Dul/Boşanmış	23	3.34	1.52	267			
Benlik Saygısı İran								
	Evli	114	2.86	1.21	2			
	Bekâr	101	3.37	1.12	230	4.827	0.009*	2>1
	Dul/Boşanmış	18	2.96	1.51	232			
Benlik Saygısı Genel								
	Evli	259	3.07	1.27	2			
	Bekâr	201	3.51	1.13	498	7.141	0.001*	2>1
	Dul/Boşanmış	41	3.17	1.51	500			

*p<0.05

Benlik saygısı düzeyinin katılımcıların medeni durumları açısından anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=7.141, p=0.001). Tukey testi sonuçları incelendiğinde; bekâr olan katılımcıların benlik saygısı düzeyinin evli olanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Ülkeler açısından bakıldığında Türkiye (F=3.266, p=0.040) ve İran vatandaşı (F=4.827, p=0.009) olan bireylerin medeni durumlarına göre benlik saygısı düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Dolayısıyla hem Türkiye hem de İran vatandaşı bireylerden bekâr olanların benlik saygısının, evli olanlardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Yaş itibarıyla Türkiye ve İran vatandaşı olan bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.5'te gösterilmiştir.

Tablo 3.5. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının yaşlarına göre karşılaştırılması

	Yaş	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Benlik Saygısı								
Türkiye								
	18-40 Yaş	153	3.20	1.33	2			
	41-65 Yaş	92	3.81	1.00	265	8.223	0.000*	2>1
	65 Yaş Üstü	21	2.98	1.50	267			2>3
Benlik Saygısı								
İran								
	18-40 Yaş	114	2.96	1.24	2			
	41-65 Yaş	93	3.22	1.16	230	1.324	0.268	-
	65 Yaş Üstü	26	3.21	1.28	232			
Benlik Saygısı								
Genel								
	18-40 Yaş	267	3.10	1.30	2			
	41-65 Yaş	187	3.52	1.12	498	4.505	0.002*	2>1
	65 Yaş Üstü	47	3.11	1.37	500			

*p<0.05

Katılımcıların yaşlarına göre benlik saygısı düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F=8.223, p=0.000). Buna göre; 41-65 yaşlarında olan bireylerin benlik saygılarının, 18-40 yaş ve 65 yaş üzerinde olanlardan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ülkeler açısından bakıldığında; İran vatandaşı olan bireylerin benlik saygılarının yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir (p>0.05). Ancak Türkiye vatandaşı olanların yaşlarına göre benlik saygılarının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F=4.505, p=0.002). Tukey sonuçlarına göre; 41-65 yaşlarında olanların benlik saygılarının 18-40 yaşında olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Eğitim durumu açısından Türkiye ve İran vatandaşı olan bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.6'da gösterilmiştir.

Tablo 3.6. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Benlik Saygısı Türkiye								
	İlköğretim	29	2.96	1.26		2.233	0.085	-
	Lise ve Dengi	86	3.47	1.37	3			
	Üniversite	118	3.53	1.23	264			
	Lisansüstü	35	3.12	1.09	267			
Benlik Saygısı İran								
	İlköğretim	35	2.86	1.09		2.975	0.032*	3>2
	Lise ve Dengi	75	2.84	1.35	3			
	Üniversite	91	3.33	1.21	229			
	Lisansüstü	32	3.26	0.87	232			
Benlik Saygısı Genel								
	İlköğretim	64	2.90	1.16		3.548	0.014*	3>1
	Lise ve Dengi	161	3.18	1.39	3			
	Üniversite	209	3.44	1.22	497			
	Lisansüstü	67	3.19	0.99	500			

*p<0.05

Eğitim durumları açısından katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=3.548, p=0.014). Tukey sonuçlarına göre; eğitim durumu üniversite olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin, eğitim durumu ilköğretim olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ülkeler açısından bakıldığında; Türkiye vatandaşı olan bireylerin benlik saygılarının eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Türkiye'nin aksine İran vatandaşı olanların eğitim durumlarına göre benlik saygılarının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F=2.975, p=0.032). Tukey sonuçlarına göre; eğitim durumu üniversite olan bireylerin benlik saygılarının eğitim durumu lise ve dengi olanlardan daha yüksek çıktığı görülmektedir.

Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşı olan bireylerin çocuk sahip olup olmamaları durumuna göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.7'de sunulmuştur.

Tablo 3.7. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması

	Çocuk Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Benlik Saygısı Türkiye							
	Evet	117	3.05	1.33	266	-3.998	0.000*
	Hayır	151	3.66	1.16			
Benlik Saygısı İran							
	Evet	91	2.92	1.22	231	-1.760	0.080
	Hayır	142	3.20	1.20			
Benlik Saygısı Genel							
	Evet	208	2.99	1.28	499	-3.983	0.000*
	Hayır	293	3.44	1.20			

*p<0.05

Çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre katılımcıların benlik saygılarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=-3.983$, $p=0.000$). Aritmetik ortalamalara bakıldığında; çocuk sahibi olmayan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin çocuğu olanlardan daha yüksek çıktığı söylenebilir. Ülkeler açısından bakıldığında; İran vatandaşı olanların çocuklu olup olmama durumlarına göre benlik saygılarının anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$). İran'ın aksine Türkiye vatandaşı olan bireylerin çocuklu olup olmama durumlarına göre benlik saygılarının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F=-3.998$, $p=0.000$). Aritmetik ortalamalara göre; çocuğu olmayan Türkiye vatandaşı olan bireylerin benlik saygılarının, çocuğu olanlardan daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşı olan bireylerin herhangi bir psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.8'de sunulmuştur.

Tablo 3.8. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmamasına göre karşılaştırılması

Psikolojik Rahatsızlık Durumu		N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Benlik Saygısı Türkiye							
	Evet	32	3.06	1.27	266	-1.585	0.114
	Hayır	236	3.44	1.27			
Benlik Saygısı İran							
	Evet	35	3.18	1.38	231	0.463	0.644
	Hayır	198	3.08	1.19			
Benlik Saygısı Genel							
	Evet	67	3.12	1.32	499	-0.917	0.360
	Hayır	434	3.27	1.24			

*p<0.05

Katılımcıların psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre benlik saygılarının hem genel olarak hem de ülkeler bazında anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05). Başka bir deyişle psikolojik rahatsızlığı olan ve olmayanların benlik saygısı düzeylerinin birbirine yakın çıktığı söylenebilir.

Türkiye ve İran vatandaşı olan bireylerin son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim (trafik kazası, boşanma, yakınıni kaybetme vb.) yaşayıp yaşamadıkları duruma bağlı olarak benlik saygısı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.9’da sunulmuştur.

Tablo 3.9. Benlik saygısı düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması

Son 6 Ay İçerisinde Yaşanan Değişim		N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Benlik Saygısı Türkiye							
	Evet	62	3.47	1.08	266	0.507	0.613
	Hayır	206	3.37	1.33			
Benlik Saygısı İran							
	Evet	47	3.34	1.01	231	1.571	0.118
	Hayır	186	3.03	1.26			
Benlik Saygısı Genel							
	Evet	109	3.41	1.05	499	1.490	0.137
	Hayır	392	3.21	1.30			

*p<0.05

Son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan ve yaşamayan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin hem genel olarak hem de ülkeler bazında anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır ($p>0.05$). Başka bir deyişle son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan kişiler ile herhangi bir değişim yaşamayanların benlik saygısı düzeylerinin birbirine yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzının Katılımcıların Demografik Özelliklerine ve Ülkelere Göre Karşılaştırılması

Analizlerin bu aşamasında katılımcıların stresle başa çıkma tarzının demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu çerçevede Tablo 3.10'de stresle başa çıkma tarzının katılımcıların ülkelere göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3.10. Stresle başa çıkma tarzının katılımcıların ülkelere göre karşılaştırılması

Ülke	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Genel						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Türkiye	268	3.24	1.27	499	3.243	0.001*
İran	233	2.87	1.25			
Çaresiz Yaklaşım						
Türkiye	268	3.43	0.90	499	-1.691	0.091
İran	233	3.56	0.90			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Türkiye	268	3.46	1.18	499	2.516	0.012*
İran	233	3.19	1.19			
İyimser Yaklaşım						
Türkiye	268	3.47	1.02	499	-0.071	0.987
İran	233	3.47	0.94			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Türkiye	268	3.77	0.95	499	-0.188	0.851
İran	233	3.78	0.98			

* $p<0.05$

Stresle başa çıkma tarzı konusunda ülkelere göre kendine güvenli yaklaşım ($t=3.243$, $p=0.001$) ve boyun eğici yaklaşım ($t=2.516$, $p=0.012$) tarzlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Aritmetik ortalamalardan hareketle Türkiye vatandaşı olan bireylerin, İran vatandaşı olanlardan daha fazla kendine güven yaklaşımı ve boyun eğici yaklaşım tarzını benimsedikleri söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının cinsiyetlerine göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.11’de gösterilmiştir.

Tablo 3.11. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Genel						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Kadın	247	3.00	1.27	499	-1.060	0.290
Erkek	254	3.13	1.28			
Çaresiz Yaklaşım						
Kadın	247	3.45	0.90	499	-1.063	0.288
Erkek	254	3.53	0.90			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Kadın	247	3.33	1.13	499	0.020	0.984
Erkek	254	3.33	1.24			
İyimser Yaklaşım						
Kadın	247	3.76	0.93	499	6.699	0.000*
Erkek	254	3.20	0.95			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Kadın	247	3.75	0.90	499	-0.497	0.620
Erkek	254	3.80	1.03			

*p<0.05

Stresle başa çıkma tarzından sadece iyimser yaklaşım tarzının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir (t=6.699, p=0.000). Aritmetik ortalamalara bakıldığında; kadınların erkeklerden daha fazla iyimser bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı olan bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.12’de gösterilmiştir.

Tablo 3.12. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Türkiye						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Kadın	132	3.14	1.29	266	-1.207	0.228
Erkek	136	3.33	1.25			
Çaresiz Yaklaşım						
Kadın	132	3.40	0.90	266	-0.482	0.630
Erkek	136	3.45	0.90			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Kadın	132	3.46	1.16	266	-0.008	0.994
Erkek	136	3.46	1.20			
İyimser Yaklaşım						
Kadın	132	3.76	0.98	266	4.710	0.000*
Erkek	136	3.19	0.99			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Kadın	132	3.70	0.89	266	-1.192	0.234
Erkek	136	3.84	1.01			

*p<0.05

Türkiye açısından bakıldığında; stresle başa çıkma tarzından sadece iyimser yaklaşım tarzının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir (t=4.710, p=0.000). Aritmetik ortalamalardan hareketle; Türkiye vatandaşı olan kadınların erkeklerden daha fazla iyimser bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı olan bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.13'te gösterilmiştir.

Tablo 3.13. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
İran						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Kadın	115	2.85	1.23	231	0.264	0.792
Erkek	118	2.89	1.29			
Çaresiz Yaklaşım						
Kadın	115	3.50	0.90	231	-1.048	0.296
Erkek	118	3.63	0.89			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Kadın	115	3.19	1.09	231	0.041	0.967
Erkek	118	3.19	1.28			
İyimser Yaklaşım						
Kadın	115	3.76	0.87	231	4.783	0.000*
Erkek	118	3.20	0.91			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Kadın	115	3.82	0.91	231	0.523	0.602
Erkek	118	3.75	1.04			

*p<0.05

Türkiye vatandaşlarında olduğu gibi İran vatandaşı olan bireylerin stresle başa çıkma tarzından sadece iyimser yaklaşım tarzının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir (t=4.783, p=0.000). Aritmetik ortalamalardan hareketle; İran vatandaşı olan kadınların erkeklerden daha fazla iyimser bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir.

Türkiye ve İran vatandaşı olan bireylerin medeni durumlarına göre stresle başa çıkma tarzını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 3.14'te yer verilmiştir.

Tablo 3.14. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Genel							
Kendine Güvenli Yaklaşım							
Evli	259	3.04	1.30	2			
Bekâr	201	3.12	1.20	498	0.341	0.711	-
Dul/Boşanmış	41	2.97	1.49	500			
Çaresiz Yaklaşım							
Evli	259	3.27	0.93	2			
Bekâr	201	3.86	0.73	498	32.533	0.000*	2>1 2>3
Dul/Boşanmış	41	3.08	0.81	500			
Boyun Eğici Yaklaşım							
Evli	259	3.29	1.12	2			
Bekâr	201	3.37	1.29	498	0.352	0.704	-
Dul/Boşanmış	41	3.42	1.10	500			
İyimser Yaklaşım							
Evli	259	3.494	1.049	2			
Bekâr	201	3.436	0.889	498	0.475	0.622	-
Dul/Boşanmış	41	3.590	1.036	500			
Sosyal Desteğe Başvurma							
Evli	259	3.651	0.996	2			
Bekâr	201	4.026	0.879	498	12.520	0.000*	2>1 2>3
Dul/Boşanmış	41	3.396	0.950	500			

*p<0.05

Medeni durum açısından stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım (F=32.533, p=0.000) ve sosyal desteğe başvurma (F=12.520, p=0.000) tarzının anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Dolayısıyla Tukey testi sonuçları; bekâr olan bireylerin, evli ve dul/boşanmış bireylerden daha fazla çaresiz bir yaklaşım sergilediklerini ve sosyal desteğe başvurdıklarını göstermektedir.

Türkiye vatandaşı olan bireylerin medeni durumlarına göre stresle başa çıkma tarzını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 3.15'te yer verilmiştir.

Tablo 3.15. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılması

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Türkiye							
Kendine Güvenli Yaklaşım							
Evli	145	3.23	1.29	2			
Bekâr	100	3.27	1.20	265	0.081	0.923	
Dul/Boşanmış	23	3.15	1.48	267			
Çaresiz Yaklaşım							
Evli	145	3.23	0.91	2			
Bekâr	100	3.82	0.73	265	18.147	0.000*	2>1 2>3
Dul/Boşanmış	23	2.97	0.89	267			
Boyun Eğici Yaklaşım							
Evli	145	3.37	1.16	2			
Bekâr	100	3.57	1.24	265	0.947	0.389	
Dul/Boşanmış	23	3.55	0.96	267			
İyimser Yaklaşım							
Evli	145	3.41	1.09	2			
Bekâr	100	3.50	0.90	265	0.929	0.396	
Dul/Boşanmış	23	3.72	1.10	267			
Sosyal Desteğe Başvurma							
Evli	145	3.56	1.01	2			
Bekâr	100	4.10	0.81	265	10.120	0.000*	2>1
Dul/Boşanmış	23	3.63	0.75	267			

*p<0.05

Türkiye vatandaşı olan bireylerin medeni durumları açısından stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım (F=18.147, p=0.000) ve sosyal desteğe başvurma (F=10.120, p=0.000) tarzının anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre; bekâr olan bireylerin, evli ve dul/boşanmış kişilerden daha fazla çaresiz bir yaklaşım sergiledikleri, sosyal destek konusunda ise bekârların evlilerden daha fazla desteğe başvurdukları görülmektedir.

İran vatandaşı olan bireylerin medeni durumlarına göre stresle başa çıkma tarzını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 3.16'da yer verilmiştir.

Tablo 3.16. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılması

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
İran							
Kendine Güvenli Yaklaşım							
Evli	114	2.79	1.27	2			
Bekâr	101	2.98	1.19	230	0.638	0.529	
Dul/Boşanmış	18	2.75	1.51	232			
Çaresiz Yaklaşım							
Evli	114	3.32	0.96	2			
Bekâr	101	3.90	0.74	230	13.732	0.000*	2>1
Dul/Boşanmış	18	3.21	0.70	232			2>3
Boyun Eğici Yaklaşım							
Evli	114	3.20	1.07	2			
Bekâr	101	3.17	1.31	230	0.055	0.947	
Dul/Boşanmış	18	3.26	1.26	232			
İyimser Yaklaşım							
Evli	114	3.58	0.99	2			
Bekâr	101	3.36	0.87	230	1.551	0.214	
Dul/Boşanmış	18	3.42	0.94	232			
Sosyal Desteğe Başvurma							
Evli	114	3.75	0.96	2			
Bekâr	101	3.95	0.93	230	6.121	0.003*	1>3
Dul/Boşanmış	18	3.09	1.10	232			2>3

*p<0.05

İran vatandaşı olan bireylerin medeni durumları açısından stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ($F=13.732$, $p=0.000$) ve sosyal desteğe başvurma ($F=6.121$, $p=0.003$) tarzının anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre; bekâr olan bireylerin, evli ve dul/boşanmış kişilerden daha fazla çaresiz bir yaklaşım sergiledikleri tespit edilmiştir. Ayrıca evli ve bekâr olanların, dul/boşanmış olanlardan daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duydukları ortaya çıkmıştır.

Yaş itibarıyla Türkiye ve İran vatandaşlarının stresle başa çıkma tarzını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.17’de gösterilmiştir.

Tablo 3.17. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının yaşlarına göre karşılaştırılması

Yaş	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Genel							
Kendine Güvenli Yaklaşım							
18-40 Yaş	267	3.03	1.29	2			
41-65 Yaş	187	3.18	1.20	498	1.764	0.172	-
65 Yaş Üstü	47	2.81	1.42	500			
Çaresiz Yaklaşım							
18-40 Yaş	267	3.18	0.85	2			
41-65 Yaş	187	3.92	0.83	498	42.350	0.000*	2>1-3
65 Yaş Üstü	47	3.53	0.74	500			3>1
Boyun Eğici Yaklaşım							
18-40 Yaş	267	3.28	1.12	2			
41-65 Yaş	187	3.39	1.27	498	0.536	0.586	-
65 Yaş Üstü	47	3.39	1.25	500			
İyimser Yaklaşım							
18-40 Yaş	267	3.43	1.09	2			
41-65 Yaş	187	3.57	0.78	498	1.608	0.201	-
65 Yaş Üstü	47	3.34	1.06	500			
Sosyal Desteğe Başvurma							
18-40 Yaş	267	3.43	0.98	2			
41-65 Yaş	187	4.26	0.72	498	48.170	0.000*	2>1-3
65 Yaş Üstü	47	3.81	0.87	500			3>1

*p<0.05

Katılımcıların yaşlarına göre stresle başa çıkma tarzı alt boyutları olan çaresiz yaklaşım (F=42.350, p=0.000) ve sosyal desteğe başvurma (F=48.170, p=0.000) boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre; 41-65 yaşlarında olan bireylerin 18-40 yaş ve 65 yaş üstündekilerden daha fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde oldukları görülmektedir. 65 yaşın üstünde olan bireylerin de 18-40 yaşlarında olanlardan daha fazla çaresiz bir yaklaşım sergiledikleri belirlenmiştir. Ayrıca 41-65 yaşlarında olan bireylerin 18-40 yaş ve 65 yaş üstündekilerden daha fazla sosyal desteğe başvurdıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte 65 yaşın üstündeki bireylerin de 18-40 yaşlarında olanlardan daha fazla sosyal desteğe başvurdıkları ortaya çıkmıştır.

Yaş itibarıyla Türkiye vatandaşı olanların stresle başa çıkma tarzını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.18’de gösterilmiştir.

Tablo 3.18. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların yaşlarına göre karşılaştırılması

Yaş	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Türkiye							
Kendine Güvenli Yaklaşım							
18-40 Yaş	153	3.16	1.28	2			
41-65 Yaş	94	3.47	1.19	265	3.670	0.027*	2>3
65 Yaş Üstü	21	2.72	1.41	267			
Çaresiz Yaklaşım							
18-40 Yaş	153	3.14	0.88	2			
41-65 Yaş	94	3.89	0.78	265	23.455	0.000*	2>1
65 Yaş Üstü	21	3.46	0.70	267			
Boyun Eğici Yaklaşım							
18-40 Yaş	153	3.34	1.15	2			
41-65 Yaş	94	3.69	1.15	265	2.955	0.054	-
65 Yaş Üstü	21	3.23	1.37	267			
İyimser Yaklaşım							
18-40 Yaş	153	3.52	1.12	2			
41-65 Yaş	94	3.51	0.81	265	2.940	0.055	-
65 Yaş Üstü	21	2.96	1.06	267			
Sosyal Desteğe Başvurma							
18-40 Yaş	153	3.42	0.97	2			
41-65 Yaş	94	4.36	0.58	265	35.684	0.000*	2>1 2>3
65 Yaş Üstü	21	3.69	0.94	267			

*p<0.05

Türkiye vatandaşı olan katılımcıların yaşlarına göre stresle başa çıkma tarzı alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım (F=3.670, p=0.027), çaresiz yaklaşım (F=23.455, p=0.000) ve sosyal desteğe başvurma (F=35.684, p=0.000) boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre; 41-65 yaşlarında olan Türkiye vatandaşı olan bireylerin, 65 yaşından büyük olanlardan daha fazla kendine güvendikleri; 18-40 yaşında olanlardan ise daha fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde oldukları belirlenmiştir. Sosyal desteğe başvurma ile ilgili olarak 41-65 yaşında olan bireylerin, 18-40 yaş ve 65 üstü yaşında olanlardan daha fazla sosyal desteğe başvurdıkları ortaya çıkmıştır.

Yaş itibarıyla İran vatandaşı olanların stresle başa çıkma tarzını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.19’da gösterilmiştir.

Tablo 3.19. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların yaşlarına göre karşılaştırılması

Yaş	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
İran							
Kendine Güvenli Yaklaşım							
18-40 Yaş	114	2.85	1.30	2			
41-65 Yaş	93	2.88	1.15	230	0.021	0.979	-
65 Yaş Üstü	26	2.89	1.44	232			
Çaresiz Yaklaşım							
18-40 Yaş	114	3.24	0.82	2			
41-65 Yaş	93	3.95	0.88	230	17.911	0.000*	2>1
65 Yaş Üstü	26	3.60	0.78	232			
Boyun Eğici Yaklaşım							
18-40 Yaş	114	3.20	1,07	2			
41-65 Yaş	93	3.09	1,33	230	1.340	0.264	-
65 Yaş Üstü	26	3.52	1,15	232			
İyimser Yaklaşım							
18-40 Yaş	114	3.30	1.03	2			
41-65 Yaş	93	3.64	0.75	230	3.945	0.021*	2>1
65 Yaş Üstü	26	3.66	0.96	232			
Sosyal Desteğe Başvurma							
18-40 Yaş	114	3.45	1.01	2			
41-65 Yaş	93	4.16	0.83	230	15.487	0.000*	2>1
65 Yaş Üstü	26	3.92	0.81	232			

*p<0.05

İran vatandaşı olan bireylerin yaşlarına göre stresle başa çıkma tarzı alt boyutları olan çaresiz yaklaşım (F=17.911, p=0.000), iyimser yaklaşım (F=3.945, p=0.021) ve sosyal desteğe başvurma (F=15.487, p=0.000) boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre; 41-65 yaşında olan bireylerin 18-40 yaşında olanlardan daha fazla çaresiz bir yaklaşım sergiledikleri, sosyal desteğe başvurdıkları ama iyimser oldukları da ortaya çıkmıştır.

Eğitim durumu açısından Türkiye ve İran vatandaşlarının stresle başa çıkma tarzını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.20’de gösterilmiştir.

Tablo 3.20. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Genel							
Kendine Güvenli Yaklaşım							
İlköğretim	64	2.92	1.12		0.388	0.761	-
Lise ve Dengi	161	3.06	1.41	3			
Üniversite	209	3.12	1.31	497			
Lisansüstü	67	3.07	0.91	500			
Çaresiz Yaklaşım							
İlköğretim	64	3.29	1.09		3.462	0.016*	3>1-2 4>1-2
Lise ve Dengi	161	3.38	0.88	3			
Üniversite	209	3.58	0.77	497			
Lisansüstü	67	3.67	1.06	500			
Boyun Eğici Yaklaşım							
İlköğretim	64	3.34	1.07		0.089	0.966	-
Lise ve Dengi	161	3.30	1.12	3			
Üniversite	209	3.36	1.30	497			
Lisansüstü	67	3.31	1.10	500			
İyimser Yaklaşım							
İlköğretim	64	3.55	0.98		1.090	0.353	-
Lise ve Dengi	161	3.37	1.01	3			
Üniversite	209	3.49	1.00	497			
Lisansüstü	67	3.60	0.84	500			
Sosyal Desteğe Başvurma							
İlköğretim	64	3.93	0.97		3.834	0.010*	4>2
Lise ve Dengi	161	3.61	0.98	3			
Üniversite	209	3.77	0.99	497			
Lisansüstü	67	4.04	0.77	500			

*p<0.05

Eğitim durumu açısından stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım (F=3.462, p=0.016) ve sosyal desteğe başvurma (F=3.834, p=0.010) tarzının anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Dolayısıyla Tukey testi sonuçları; eğitim durumu üniversite ve lisansüstü olan bireylerin, eğitim durumu ilköğretim ve lise olanlardan daha fazla çaresiz bir yaklaşım sergilediklerini göstermektedir. Ayrıca eğitim durumu lisansüstü olan bireylerin, eğitim durumu lise olanlardan daha fazla sosyal desteğe başvurdukları tespit edilmiştir.

Eğitim durumu açısından Türkiye vatandaşı olan bireylerin stresle başa çıkma tarzını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.21’de gösterilmiştir.

Tablo 3.21. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Türkiye							
Kendine Güvenli Yaklaşım							
İlköğretim	29	2.89	1.24				
Lise ve Dengi	86	3.35	1.36	3	1.070	0.362	-
Üniversite	118	3.27	1.30	264			
Lisansüstü	35	3.13	0.92	267			
Çaresiz Yaklaşım							
İlköğretim	29	3.27	1.18				
Lise ve Dengi	86	3.32	0.90	3	1.385	0.248	-
Üniversite	118	3.55	0.73	264			
Lisansüstü	35	3.40	1.12	267			
Boyun Eğici Yaklaşım							
İlköğretim	29	3.52	0.98				
Lise ve Dengi	86	3.41	1.13	3	0.176	0.913	-
Üniversite	118	3.44	1.29	264			
Lisansüstü	35	3.57	1.07	267			
İyimser Yaklaşım							
İlköğretim	29	3.68	0.92				
Lise ve Dengi	86	3.34	1.11	3	1.453	0.228	-
Üniversite	118	3.45	1.02	264			
Lisansüstü	35	3.69	0.86	267			
Sosyal Desteğe Başvurma							
İlköğretim	29	3.96	1.06				
Lise ve Dengi	86	3.60	0.96	3	1.914	0.128	-
Üniversite	118	3.78	0.95	264			
Lisansüstü	35	3.98	0.80	267			

*p<0.05

Eğitim durumu açısından Türkiye vatandaşı olan bireylerin stresle başa çıkma tarzının boyutlar itibariyle anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Dolayısıyla tüm boyutlarda Türkiye vatandaşı olanların strese yaklaşım tarzının birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Eğitim durumu açısından İranlı katılımcıların stresle başa çıkma tarzını belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.22’de gösterilmiştir.

Tablo 3.22. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
İran							
Kendine Güvenli Yaklaşım							
İlköğretim	35	2.95	1.02				
Lise ve Dengi	75	2.72	1.41	3	0.549	0.649	-
Üniversite	91	2.91	1.31	229			
Lisansüstü	32	3.00	0.91	232			
Çaresiz Yaklaşım							
İlköğretim	35	3.31	1.04				
Lise ve Dengi	75	3.44	0.86	3	3.751	0.012*	4>1 4>2
Üniversite	91	3.62	0.81	229			
Lisansüstü	32	3.96	0.93	232			
Boyun Eğici Yaklaşım							
İlköğretim	35	3.20	1.14				
Lise ve Dengi	75	3.17	1.11	3	0.266	0.850	-
Üniversite	91	3.25	1.32	229			
Lisansüstü	32	3.04	1.08	232			
İyimser Yaklaşım							
İlköğretim	35	3.44	1.02				
Lise ve Dengi	75	3.41	0.90	3	0.278	0.841	-
Üniversite	91	3.54	0.98	229			
Lisansüstü	32	3.50	0.82	232			
Sosyal Desteğe Başvurma							
İlköğretim	35	3.91	0.90				
Lise ve Dengi	75	3.62	1.00	3	1.984	0.117	-
Üniversite	91	3.76	1.05	229			
Lisansüstü	32	4.10	0.74	232			

*p<0.05

İranlı vatandaşların eğitim durumlarına göre yalnızca çaresiz yaklaşım düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F=3.751, p=0.012). Dolayısıyla Tukey testi sonuçları; eğitim durumu lisansüstü olan bireylerin, eğitim durumu ilköğretim ve lise olanlardan daha fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde olduklarını göstermektedir.

Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşı olan bireylerin çocuk sahip olup olmamaları durumuna göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.23'te sunulmuştur.

Tablo 3.23. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması

Çocuk Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Genel						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Evet	208	2.96	1.28	499	-1.538	0.125
Hayır	293	3.14	1.27			
Çaresiz Yaklaşım						
Evet	208	3.19	0.93	499	-6.592	0.000*
Hayır	293	3.71	0.81			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Evet	208	3.26	1.10	499	-1.211	0.227
Hayır	293	3.39	1.25			
İyimser Yaklaşım						
Evet	208	3.42	1.06	499	-1.107	0.269
Hayır	293	3.52	0.92			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Evet	208	3.59	0.98		-3.591	0.000*
Hayır	293	3.91	0.93			

*p<0.05

Çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre katılımcıların çaresiz yaklaşım ($t=-6.592$, $p=0.000$) ve sosyal desteğe başvurma ($t=-3.591$, $p=0.000$) düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalara bakıldığında; çocuk sahibi olmayan bireylerin, çocuğu olanlardan daha fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde oldukları ve sosyal desteğe başvurdıkları söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı olan bireylerin çocuk sahip olup olmamaları durumuna göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.24'te sunulmuştur.

Tablo 3.24. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması

Çocuk Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Türkiye						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Evet	117	3.02	1.27	266	-2.461	0.014*
Hayır	151	3.40	1.25			
Çaresiz Yaklaşım						
Evet	117	3.21	0.94	266	-3.613	0.000*
Hayır	151	3.60	0.83			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Evet	117	3.30	1.11	266	-1.902	0.058
Hayır	151	3.58	1.21			
İyimser Yaklaşım						
Evet	117	3.39	1.10	266	-1.198	0.232
Hayır	151	3.54	0.95			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Evet	117	3.62	0.96	266	-2.266	0.024*
Hayır	151	3.88	0.93			

*p<0.05

Çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre Türkiye vatandaşı olan bireylerin kendine güvenli yaklaşım ($t=-2.461$, $p=0.014$), çaresiz yaklaşım ($t=-3.613$, $p=0.000$) ve sosyal desteğe başvurma ($t=-2.266$, $p=0.024$) düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalara bakıldığında; çocuk sahibi olmayan bireylerin, çocuğu olanlardan daha fazla kendine güvenmenin yanı sıra bazen çaresiz bir yaklaşım içerisinde oldukları ve sosyal desteğe başvurabildikleri söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı olan bireylerin çocuk sahip olup olmamaları durumuna göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.25'te sunulmuştur.

Tablo 3.25. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması

Çocuk Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
İran						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Evet	91	2.89	1.30	231	0.153	0.879
Hayır	142	2.86	1.23			
Çaresiz Yaklaşım						
Evet	91	3.16	0.93	231	-5.792	0.000*
Hayır	142	3.82	0.78			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Evet	91	3.20	1.08	231	0.078	0.938
Hayır	142	3.18	1.26			
İyimser Yaklaşım						
Evet	91	3.45	1.02	231	-0.294	0.769
Hayır	142	3.49	0.88			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Evet	91	3.56	1.02	231	-2.818	0.005*
Hayır	142	3.93	0.93			

*p<0.05

Çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre İran vatandaşı olan bireylerin çaresiz yaklaşım ($t=-5.792$, $p=0.000$) ve sosyal desteğe başvurma ($t=-2.818$, $p=0.005$) düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalara bakıldığında; çocuk sahibi olmayan İranlı bireylerin, çocuğu olanlardan daha fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde oldukları ve sosyal desteğe başvurdıkları saptanmıştır.

Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının herhangi bir psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.26’da sunulmuştur.

Tablo 3.26. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmamasına göre karşılaştırılması

Psikolojik Rahatsızlık Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Genel						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Evet	67	3.01	1.32	499	-0.358	0.721
Hayır	434	3.07	1.27			
Çaresiz Yaklaşım						
Evet	67	3.29	0.94	499	-1.998	0.046*
Hayır	434	3.52	0.89			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Evet	67	3.29	1.21	499	-0.302	0.763
Hayır	434	3.34	1.19			
İyimser Yaklaşım						
Evet	67	3.51	1.02	499	0.280	0.780
Hayır	434	3.47	0.98			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Evet	67	3.68	1.02	499	-0.856	0.392
Hayır	434	3.79	0.96			

*p<0.05

Tablo 3.26’da görüldüğü üzere; sadece stresle başa çıkma tarzı alt boyutu olan çaresiz yaklaşım tarzının katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (t=-1.998, p=0.346). Dolayısıyla aritmetik ortalamalar göz önüne alındığında psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerin psikolojik rahatsızlığı olanlardan daha fazla çaresiz bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı olan bireylerin herhangi bir psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.27’de sunulmuştur.

Tablo 3.27. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmamasına göre karşılaştırılması

Psikolojik Rahatsızlık Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Türkiye						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Evet	32	3.03	1.27	266	-0.978	0.329
Hayır	236	3.27	1.27			
Çaresiz Yaklaşım						
Evet	32	3.42	0.93	266	-0.044	0.965
Hayır	236	3.43	0.90			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Evet	32	3.13	1.17	266	-1.696	0.091
Hayır	236	3.50	1.17			
İyimser Yaklaşım						
Evet	32	3.50	1.03	266	0.127	0.899
Hayır	236	3.47	1.02			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Evet	32	3.78	0.93	266	0.050	0.960
Hayır	236	3.77	0.96			

*p<0.05

Tablo 3.35'te görüldüğü üzere; Türkiye vatandaşı olanların psikolojik rahatsızlık durumlarına göre stresle başa çıkma tarzının anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$).

Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı olan bireylerin herhangi bir psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.28'de sunulmuştur.

Tablo 3.28. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmamasına göre karşılaştırılması

Psikolojik Rahatsızlık Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
İran						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Evet	35	3.00	1.37	231	0.660	0.510
Hayır	198	2.85	1.24			
Çaresiz Yaklaşım						
Evet	35	3.16	0.96	231	-2.902	0.004*
Hayır	198	3.64	0.87			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Evet	35	3.44	1.24	231	1.366	0.173
Hayır	198	3.14	1.18			
İyimser Yaklaşım						
Evet	35	3.52	1.02	231	0.274	0.785
Hayır	198	3.47	0.92			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Evet	35	3.60	1.10	231	-1.238	0.217
Hayır	198	3.82	0.96			

*p<0.05

Tablo 3.28’de sadece stresle başa çıkma tarzı alt boyutu olan çaresiz yaklaşım tarzının İran vatandaşı olan bireylerin psikolojik rahatsızlık durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (t=-2.902, p=0.004). Dolayısıyla aritmetik ortalamalar göz önüne alındığında; psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerde psikolojik rahatsızlığı olanlardan daha fazla çaresiz bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir.

Türkiye ve İran vatandaşlarının son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim (trafik kazası, boşanma, yakınıni kaybetme vb.) yaşayıp yaşamadıkları duruma bağlı olarak stresle başa çıkma tarzının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.29’da sunulmuştur.

Tablo 3.29. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran vatandaşlarının son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması

Son 6 Ay İçerisinde Yaşanan Değişim	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Genel						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Evet	109	2.96	1.33	499	-3.641	0.000*
Hayır	392	3.46	0.95			
Çaresiz Yaklaşım						
Evet	109	3.56	0.83	499	3.085	0.002*
Hayır	392	3.26	1.09			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Evet	109	3.40	1.26	499	0.689	0.491
Hayır	392	3.31	1.17			
İyimser Yaklaşım						
Evet	109	3.53	0.89	499	0.701	0.484
Hayır	392	3.46	1.01			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Evet	109	3.97	0.94		2.371	0.018*
Hayır	392	3.72	0.96			

*p<0.05

Son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan ve yaşamayan kişilerin kendine güvenli yaklaşım ($t=-3.641$, $p=0.000$), çaresiz yaklaşım ($t=3.085$, $p=0.002$) ve sosyal desteğe başvurma ($t=2.371$, $p=0.018$) düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalara bakıldığında; son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşamayan bireylerin, bir değişim yaşayanlardan daha fazla kendine güvenli bir yaklaşım içerisinde oldukları görülmektedir. Bununla birlikte son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan bireylerin, herhangi bir değişim yaşamayanlardan fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde oldukları ve sosyal desteğe başvurdıkları söylenebilir.

Türkiye vatandaşı olan bireylerin son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim (trafik kazası, boşanma, yakınıni kaybetme vb.) yaşayıp yaşamadıkları duruma bağlı olarak stresle başa çıkma tarzının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.30’da sunulmuştur.

Tablo 3.30. Stresle başa çıkma tarzının Türkiye vatandaşı katılımcıların son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması

Son 6 Ay İçerisinde Yaşanan Değişim	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Türkiye						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Evet	62	3.50	0.96	266	1.822	0.070
Hayır	206	3.16	1.34			
Çaresiz Yaklaşım						
Evet	62	3.19	1.11	266	-2.391	0.017*
Hayır	206	3.50	0.82			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Evet	62	3.31	1.32	266	-1.097	0.274
Hayır	206	3.50	1.13			
İyimser Yaklaşım						
Evet	62	3.55	0.93	266	0.697	0.486
Hayır	206	3.45	1.05			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Evet	62	4.11	0.84	266	3.242	0.001*
Hayır	206	3.67	0.96			

*p<0.05

Son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan ve yaşamayan Türkiye vatandaşlarının bireylerin çaresiz yaklaşım ($t=-2.391$, $p=0.017$) ve sosyal desteğe başvurma ($t=3.242$, $p=0.001$) düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalara bakıldığında; son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşamayan bireylerin, bir değişim yaşayanlardan daha fazla çaresiz görüldükleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan Türkiye vatandaşlarının, herhangi bir değişim yaşamayanlardan fazla sosyal desteğe başvurdukları söylenebilir.

İran vatandaşı olan bireylerin son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim (trafik kazası, boşanma, yakınıni kaybetme vb.) yaşayıp yaşamadıkları duruma bağlı olarak stresle başa çıkma tarzının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.31’de sunulmuştur.

Tablo 3.31. Stresle başa çıkma tarzının İran vatandaşı katılımcıların son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması

Son 6 Ay İçerisinde Yaşanan Değişim	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
İran						
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Evet	47	3.41	0.95	231	3.335	0.001*
Hayır	186	2.73	1.29			
Çaresiz Yaklaşım						
Evet	47	3.35	1.08	231	-1.866	0.063
Hayır	186	3.62	0.84			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Evet	47	3.52	1.19	231	2.143	0.033*
Hayır	186	3.11	1.18			
İyimser Yaklaşım						
Evet	47	3.51	0.84	231	0.251	0.802
Hayır	186	3.47	0.96			
Sosyal Desteğe Başvurma						
Evet	47	3.79	1.05	231	0.022	0.982
Hayır	186	3.78	0.96			

*p<0.05

Son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan ve yaşamayan İran vatandaşı olanların kendine güvenli yaklaşım ($t=3.335$, $p=0.001$) ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinde ($t=2.143$, $p=0.033$) anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalara bakıldığında; son 6 ay içerisinde bir değişim yaşayan bireylerin, herhangi bir değişim yaşamayanların daha fazla kendine güvendikleri ve bazen boyun eğici yaklaşımı benimsedikleri söylenebilir.

3.4. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Katılımcıların Demografik Özelliklerine ve Ülkelere Göre Karşılaştırılması

Çalışmanın bu kısmında katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu çerçevede Tablo 3.32’de psikolojik dayanıklılık düzeyinin katılımcıların ülkelerine göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3.32. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin katılımcıların ülkelerine göre karşılaştırılması

Ülke	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Genel						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Türkiye	268	3.15	1.35	499	3.140	0.002*
İran	233	2.78	1.30			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Türkiye	268	2.64	0.90	499	-1.466	0.143
İran	233	2.76	0.88			
Yeniliklere Açık Olma						
Türkiye	268	3.78	0.94	499	-1.446	0.149
İran	233	3.90	0.85			

*p<0.05

Tablo 3.32’de görüldüğü üzere; psikolojik dayanıklılık alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler düzeyinin ülkelere göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir (t=3.140, p=0.002). Buna göre, Türkiye vatandaşı olan bireylerin toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler düzeyinin, İran vatandaşı olanlardan daha yüksek çıktığı söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının cinsiyetlerine göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.33’te gösterilmiştir.

Tablo 3.33. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Genel						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Kadın	247	2.88	1.33	499	-1.640	0.102
Erkek	254	3.07	1.33			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Kadın	247	2.61	0.95	499	-2.121	0.034*
Erkek	254	2.78	0.82			
Yeniliklere Açık Olma						
Kadın	247	3.81	0.96	499	-0.743	0.458
Erkek	254	3.87	0.84			

*p<0.05

Psikolojik dayanıklılık alt boyutu olan kendine yönelik olumlu değerlendirme düzeyinin kadın ve ve erkekler itibarıyla anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır (t=-2.121, p=0.034). Dolayısıyla erkeklerin kadınlardan daha fazla kendilerini olumlu değerlendirdikleri söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı olan bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.34’de gösterilmiştir.

Tablo 3.34. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Türkiye						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Kadın	132	3.03	1.37	266	-1.397	0.164
Erkek	136	3.26	1.32			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Kadın	132	2.61	0.95	266	-0.571	0.569
Erkek	136	2.67	0.84			
Yeniliklere Açık Olma						
Kadın	132	3.76	1.02	266	-0.312	0.756
Erkek	136	3.80	0.87			

*p<0.05

Türkiye vatandaşı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p>0.05). Dolayısıyla Türkiye vatandaşı erkek ve kadınların toparlanmaya yönelik güçlü yönleri, öz değerlendirmelerini olumlu yaptıkları ve yeniliklere açık oldukları söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İranlı katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.35’te gösterilmiştir.

Tablo 3.35. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
İran						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Kadın	115	2.70	1.27	231	-0.914	0.362
Erkek	118	2.85	1.32			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Kadın	115	2.61	0.94	231	-2.539	0.012*
Erkek	118	2.90	0.79			
Yeniliklere Açık Olma						
Kadın	115	3.86	0.90	231	-0.786	0.433
Erkek	118	3.94	0.80			

*p<0.05

Psikolojik dayanıklılık alt boyutu olan kendine yönelik olumlu değerlendirme ($t=-2.121$, $p=0.034$) düzeyinin İranlı kadın ve ve erkekler itibariyle anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla İranlı erkeklerin kadınlardan daha fazla kendilerini olumlu değerlendirdikleri söylenebilir.

Türkiye ve İran vatandaşlarının medeni durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 3.36’da yer verilmiştir.

Tablo 3.36. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Genel							
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler							
Evli	259	2.89	1.35	2			
Bekâr	201	3.08	1.26	498	1.176	0.310	-
Dul/Boşanmış	41	3.04	1.58	500			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme							
Evli	259	2.57	0.94	2			
Bekâr	201	2.94	0.77	498	14.979	0.000*	2>1-3
Dul/Boşanmış	41	2.28	0.81	500			
Yeniliklere Açık Olma							
Evli	259	3.60	1.00	2			
Bekâr	201	4.20	0.61	498	29.249	0.000*	2>1-3
Dul/Boşanmış	41	3.59	0.92	500			

***p<0.05**

Medeni durum itibariyle kendine yönelik olumlu değerlendirme ($F=14.979$, $p=0.000$) ve yeniliklere açık olma ($F=29.249$, $p=0.000$) düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Tukey testi sonuçları incelendiğinde; bekâr olan katılımcıların, evli ve dul/boşanmış olan bireylerden daha fazla kendilerini olumlu değerlendirdikleri ve yeniliklere açık oldukları söylenebilir.

Türkiye vatandaşı olan bireylerin medeni durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 3.37’te yer verilmiştir.

Tablo 3.37. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılması

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Türkiye							
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler							
Evli	145	3.09	1.36	2	0.277	0.759	-
Bekâr	100	3.22	1.28	265			
Dul/Boşanmış	23	3.20	1.61	267			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme							
Evli	145	2.49	0.92	2	14.104	0.000*	2>1 2>3
Bekâr	100	2.98	0.77	265			
Dul/Boşanmış	23	2.13	0.78	267			
Yeniliklere Açık Olma							
Evli	145	3.51	1.04	2	19.521	0.000*	2>1 2>3
Bekâr	100	4.22	0.56	265			
Dul/Boşanmış	23	3.62	0.98	267			

*p<0.05

Türkiye vatandaşları açısından medeni durum itibarıyla kendine yönelik olumlu değerlendirme ($F=14.104$, $p=0.000$) ve yeniliklere açık olma ($F=19.249$, $p=0.000$) düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Tukey testi sonuçları incelendiğinde; bekâr olan Türkiye vatandaşı katılımcıların, evli ve dul/boşanmış olan kişilerden daha fazla kendilerini olumlu değerlendirdikleri ve yeniliklere açık oldukları söylenebilir.

İran vatandaşı olan bireylerin medeni durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 3.38’de yer verilmiştir.

Tablo 3.38. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılması

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
İran							
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler							
Evli	114	2.63	1.29	2	1.534	0.218	-
Bekâr	101	2.94	1.24	230			
Dul/Boşanmış	18	2.83	1.57	232			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme							
Evli	114	2.68	0.96	2	2.618	0.075	-
Bekâr	101	2.90	0.78	230			
Dul/Boşanmış	18	2.48	0.83	232			
Yeniliklere Açık Olma							
Evli	114	3.72	0.93	2	10.094	0.000*	2>1 2>3
Bekâr	101	4.17	0.66	230			
Dul/Boşanmış	18	3.54	0.88	232			

*p<0.05

İran vatandaşı olan bireylerin medeni durumlarına göre yeniliklere açık olma ($F=10.094$, $p=0.000$) düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçları incelendiğinde; bekâr olan İranlı katılımcıların, evli ve dul/boşanmış olanlardan daha fazla yeniliklere açık oldukları görülmektedir.

Yaş itibariyle Türkiye ve İran vatandaşlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.39'da gösterilmiştir.

Tablo 3.39. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının yaşlarına göre karşılaştırılması

Yaş	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Genel							
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler							
18-40 Yaş	267	2,9307	1,34258	2			
41-65 Yaş	187	3,0922	1,29924	498	1.153	0.317	-
65 Yaş Üstü	47	2,8245	1,48170	500			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme							
18-40 Yaş	267	2,4007	,84773	2			
41-65 Yaş	187	3,1337	,76530	498	43.222	0.000*	2>1 2>3
65 Yaş Üstü	47	2,6596	,94078	500			
Yeniliklere Açık Olma							
18-40 Yaş	267	3,6322	,99910	2			
41-65 Yaş	187	4,1262	,68651	498	17.504	0.000*	2>1
65 Yaş Üstü	47	3,9106	,83386	500			

* $p<0.05$

Yaş açısından katılımcıların kendine yönelik olumlu değerlendirme ($F=43.222$, $p=0.000$) ve yeniliklere açık olma ($F=17.504$, $p=0.000$) düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçları; 41-65 yaşlarında olan bireylerin, diğer gruptakilerden daha fazla özdeğerlendirmelerini olumlu yaptıklarını göstermektedir. Ayrıca 41-65 yaşında olan bireylerin, 18-40 yaşında olanlardan daha fazla yeniliklere açık oldukları belirlenmiştir.

Yaş itibariyle Türkiyeli katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.40'ta gösterilmiştir.

Tablo 3.40. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların yaşlarına göre karşılaştırılması

Yaş	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Türkiye							
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler							
18-40 Yaş	153	3.07	1.36	2			
41-65 Yaş	94	3.36	1.26	265	2.395	0.186	-
65 Yaş Üstü	21	2.75	1.55	267			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme							
18-40 Yaş	153	2.33	0.84	2			
41-65 Yaş	94	3.18	0.71	265	32.682	0.000*	2>1
65 Yaş Üstü	21	2.48	0.92	267			2>3
Yeniliklere Açık Olma							
18-40 Yaş	153	3.58	1.04	2			
41-65 Yaş	94	4.12	0.72	265	9.952	0.000*	2>1
65 Yaş Üstü	21	3.75	0.72	267			

*p<0.05

Yaş açısından Türkiyeli katılımcıların kendine yönelik olumlu değerlendirme (F=32.682, p=0.000) ve yeniliklere açık olma (F=9.952, p=0.000) düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçları; 41-65 yaşlarında olan Türkiye vatandaşlarının, diğer yaş gruplarındaki bireylerden daha fazla özdeğerlendirmelerini olumlu yaptıklarını göstermektedir. Bununla birlikte 41-65 yaşlarında olan bireylerin in 18-40 yaşında olanlardan daha fazla yeniliklere açık oldukları belirlenmiştir.

Yaş itibariyle İran vatandaşı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.41’de gösterilmiştir.

Tablo 3.41. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların yaşlarına göre karşılaştırılması

Yaş	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
İran							
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler							
18-40 Yaş	114	2.73	1.29	2			
41-65 Yaş	93	2.81	1.27	230	0.187	0.830	-
65 Yaş Üstü	26	2.88	1.45	232			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme							
18-40 Yaş	114	2.49	0.84	2			
41-65 Yaş	93	3.08	0.81	230	12.557	0.000*	2>1
65 Yaş Üstü	26	2.80	0.94	232			
Yeniliklere Açık Olma							
18-40 Yaş	114	3.69	0.94	2			
41-65 Yaş	93	4.12	0.65	230	7.372	0.001*	2>1
65 Yaş Üstü	26	4.03	0.90	232			

***p<0.05**

Yaş açısından İran vatandaşı olan bireylerin kendine yönelik olumlu değerlendirme ($F=12.557$, $p=0.000$) ve yeniliklere açık olma ($F=7.372$, $p=0.000$) düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçları; 41-65 yaşlarında olan İran vatandaşı olan bireylerin, 18-30 yaşında olanlardan daha fazla özdeğerlendirmelerini olumlu yaptıkları ve yeniliklere açık oldukları tespit edilmiştir.

Eğitim durumu açısından Türkiye ve İran vatandaşlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.42’de gösterilmiştir.

Tablo 3.42. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Genel							
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler							
İlköğretim	64	2.65	1.16				
Lise ve Dengi	161	2.99	1.48	3	2.435	0.064	-
Üniversite	209	3.12	1.30	497			
Lisansüstü	67	2.82	1.19	500			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme							
İlköğretim	64	2.62	0.79				
Lise ve Dengi	161	2.61	0.90	3	1.216	0.303	-
Üniversite	209	2.75	0.89	497			
Lisansüstü	67	2.80	0.95	500			
Yeniliklere Açık Olma							
İlköğretim	64	3.40	1.22				
Lise ve Dengi	161	3.91	0.87	3	11.626	0.000*	2>1-4 3>1-4
Üniversite	209	4.02	0.70	497			
Lisansüstü	67	3.51	0.99	500			

*p<0.05

Eğitim durumları açısından katılımcıların yeniliklere açık olma düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=11.626, p=0.000). Tukey sonuçlarına göre; eğitim durumu lise ve üniversite olan bireylerin, eğitim durumu ilköğretim ve lisansüstü olanlardan daha fazla yeniliklere açık oldukları söylenebilir.

Eğitim durumu açısından Türkiyeli katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.43'te gösterilmiştir.

Tablo 3.43. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
Türkiye							
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler							
İlköğretim	29	2.62	1.30		2.730	0.044*	2>1,4 3>1,4
Lise ve Dengi	86	3.29	1.47	3			
Üniversite	118	3.27	1.28	264			
Lisansüstü	35	2.85	1.20	267			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme							
İlköğretim	29	2.48	0.74		1.609	0.188	-
Lise ve Dengi	86	2.51	0.89	3			
Üniversite	118	2.76	0.89	264			
Lisansüstü	35	2.67	0.99	267			
Yeniliklere Açık Olma							
İlköğretim	29	3.30	1.35		10.175	0.000*	2>1,4 3>1,4
Lise ve Dengi	86	3.86	0.85	3			
Üniversite	118	4.02	0.69	264			
Lisansüstü	35	3.22	1.15	267			

*p<0.05

Eğitim durumları açısından Türkiyeli katılımcıların toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönlerinin ($F=2.730$, $p=0.000$) ve yeniliklere açık olma ($F=10.175$, $p=0.000$) düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tukey sonuçlarına göre; eğitim durumu lise ve üniversite olan Türkiye vatandaşı olan bireylerin, eğitim durumu ilköğretim ve lisansüstü olanlardan daha fazla güçlü yönler sahip ve yeniliklere açık oldukları söylenebilir.

Eğitim durumu açısından İranlı katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Tek Yönlü ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 3.44'te gösterilmiştir.

Tablo 3.44. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	F	p	Tukey
İran							
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler							
İlköğretim	35	2.67	1.06				
Lise ve Dengi	75	2.64	1.43	3	0.799	0.495	-
Üniversite	91	2.93	1.30	229			
Lisansüstü	32	2.78	1.19	232			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme							
İlköğretim	35	2.73	0.83				
Lise ve Dengi	75	2.72	0.89	3	0.526	0.665	-
Üniversite	91	2.73	0.88	229			
Lisansüstü	32	2.94	0.91	232			
Yeniliklere Açık Olma							
İlköğretim	35	3.48	1.11				
Lise ve Dengi	75	3.98	0.90	3	3.773	0.011*	2>1 3>1
Üniversite	91	4.02	0.71	229			
Lisansüstü	32	3.84	0.67	232			

*p<0.05

İran vatandaşı olan bireylerin eğitim durumları açısından yeniliklere açık olma ($F=3.773$, $p=0.011$) düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tukey sonuçlarına göre; eğitim durumu lise ve üniversite olan İran vatandaşı olan bireylerin, eğitim durumu ilköğretim olanlardan daha fazla yeniliklere açık oldukları ortaya çıkmıştır.

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının çocuk sahip olup olmamaları durumuna göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.45'te sunulmuştur.

Tablo 3.45. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması

Çocuk Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Genel						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Evet	208	2.80	1.35	499	-2.520	0.012*
Hayır	293	3.10	1.31			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Evet	208	2.42	0.93	499	-5.920	0.000*
Hayır	293	2.89	0.81			
Yeniliklere Açık Olma						
Evet	208	3.46	0.99	499	-8.432	0.000*
Hayır	293	4.11	0.73			

*p<0.05

Çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre katılımcıların toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ($F=-2.520$, $p=0.012$), kendine yönelik olumlu değerlendirme ($F=-5.920$, $p=0.000$) ve yeniliklere açık olma ($F=-8.432$, $p=0.000$) düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre; çocuk sahibi olmayan bireylerin, çocuğu olanlardan daha fazla kişisel güçlü yönler sahip oldukları, özdeğerlendirmelerini olumlu yaptıkları ve yeniliklere açık oldukları saptanmıştır.

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiyeli katılımcıların çocuk sahip olup olmamaları durumuna göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.46’da sunulmuştur.

Tablo 3.46. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması

Çocuk Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Türkiye						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Evet	117	2.88	1.37	266	-2.967	0.003*
Hayır	151	3.36	1.30			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Evet	117	2.35	0.91	266	-4.898	0.000*
Hayır	151	2.87	0.82			
Yeniliklere Açık Olma						
Evet	117	3.41	1.04	266	-6.086	0.000*
Hayır	151	4.07	0.75			

* $p<0.05$

Türkiye vatandaşlarının çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ($F=-2.967$, $p=0.003$), kendine yönelik olumlu değerlendirme ($F=-4.898$, $p=0.000$) ve yeniliklere açık olma ($F=-6.086$, $p=0.000$) düzeylerinin anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır. Buna göre; çocuk sahibi olmayan Türkiye vatandaşlarının, çocuğu olanlardan daha fazla kişisel güçlü yönler sahip oldukları, özdeğerlendirmelerini olumlu yaptıkları ve yeniliklere açık oldukları söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı olan bireylerin çocuk sahip olup olmamaları durumuna göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.47’de sunulmuştur.

Tablo 3.47. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların çocuk sahibi olup olmaması durumlarına göre karşılaştırılması

Çocuk Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
İran						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Evet	91	2.70	1.33	231	-0.730	0.466
Hayır	142	2.83	1.28			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Evet	91	2.52	0.94	231	-3.329	0.001*
Hayır	142	2.91	0.80			
Yeniliklere Açık Olma						
Evet	91	3.52	0.92	231	-5.755	0.000*
Hayır	142	4.14	0.71			

*p<0.05

Çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre İranlı katılımcıların kendine yönelik olumlu değerlendirme ($F=-3.329$, $p=0.001$) ve yeniliklere açık olma ($F=-5.755$, $p=0.000$) düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre; çocuk sahibi olmayan İranlı kişilerin, çocuğu olanlardan daha fazla özdeğerlendirmelerini olumlu yaptıkları ve yeniliklere açık oldukları saptanmıştır.

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının herhangi bir psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.48’de sunulmuştur.

Tablo 3.48. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmamasına göre karşılaştırılması

Psikolojik Rahatsızlık Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Genel						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Evet	67	2.91	1.38	499	-0.463	0.644
Hayır	434	2.99	1.33			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Evet	67	2.46	0.83	499	-2.330	0.020*
Hayır	434	2.73	0.89			
Yeniliklere Açık Olma						
Evet	67	3.60	1.09	499	-2.273	0.023*
Hayır	434	3.87	0.87			

*p<0.05

Katılımcıların psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre kendine yönelik olumlu değerlendirme ($F=-2.330$, $p=0.020$) ve yeniliklere açık olma ($F=-2.273$, $p=0.023$) düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde; psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerin, psikolojik rahatsızlığı

bulunanlardan daha fazla özdeğerlendirmelerini olumlu yaptıkları ve yeniliklere açık oldukları görülmektedir.

Türkiye vatandaşlarının psikolojik dayanıklılık düzeyinin herhangi bir psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.49’da sunulmuştur.

Tablo 3.49. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmamasına göre karşılaştırılması

Psikolojik Rahatsızlık Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Türkiye						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Evet	32	2.84	1.27	266	-1.389	0.166
Hayır	236	3.19	1.35			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Evet	32	2.48	0.69	266	-1.090	0.277
Hayır	236	2.66	0.92			
Yeniliklere Açık Olma						
Evet	32	3.44	1.11	266	-2.204	0.028*
Hayır	236	3.83	0.91			

*p<0.05

Türkiye vatandaşlarının psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre yeniliklere açık olma ($F=-2.204$, $p=0.028$) düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde; psikolojik rahatsızlığı olmayan Türkiye vatandaşlarının, psikolojik rahatsızlığı bulunanlardan daha fazla yeniliklere açık oldukları görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İranlı katılımcıların herhangi bir psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre dağılımını belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.50’de sunulmuştur.

Tablo 3.50. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumlarının olup olmamasına göre karşılaştırılması

Psikolojik Rahatsızlık Durumu	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
İran						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Evet	35	2.97	1.48	231	0.939	0.349
Hayır	198	2.74	1.26			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Evet	35	2.44	0.95	231	-2.309	0.022*
Hayır	198	2.81	0.86			
Yeniliklere Açık Olma						
Evet	35	3.76	1.05	231	-1.091	0.276
Hayır	198	3.93	0.81			

*p<0.05

İranlı katılımcıların psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre kendine yönelik olumlu değerlendirme ($F=-2.309$, $p=0.022$) düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde; psikolojik rahatsızlığı olmayan İranlı bireylerin, psikolojik rahatsızlığı bulunanlardan daha fazla özdeğerlendirmelerini olumlu yaptıkları görülmektedir.

Türkiye ve İran vatandaşlarının son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim (trafik kazası, boşanma, yakınıni kaybetme vb.) yaşayıp yaşamadıkları duruma bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.51’de sunulmuştur.

Tablo 3.51. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye ve İran vatandaşlarının son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması

Son 6 Ay İçerisinde Yaşanan Değişim	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Genel						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Evet	109	3.21	1.11	499	2.051	0.041*
Hayır	392	2.91	1.39			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Evet	109	2.73	0.85	499	0.442	0.659
Hayır	392	2.68	0.90			
Yeniliklere Açık Olma						
Evet	109	3.25	1.10	499	-8.091	0.000*
Hayır	392	4.00	0.77			

*p<0.05

Son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan ve yaşamayan bireylerin toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ($t=2.051$, $p=0.041$) ve yeniliklere açık olma ($t=-8.091$, $p=0.000$)

düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Aritmetik ortalamalara bakıldığında 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan bireylerin toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşamayanların ise yeniliklere daha fazla açık oldukları bulunmuştur.

Türkiyeli katılımcıların son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim (trafik kazası, boşanma, yakınıni kaybetme vb.) yaşayıp yaşamadıkları duruma bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.52’de sunulmuştur.

Tablo 3.52. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin Türkiye vatandaşı katılımcıların son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması

Son 6 Ay İçerisinde Yaşanan Değişim	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
Türkiye						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Evet	62	3.27	1.11	266	0.819	0.414
Hayır	206	3.11	1.41			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Evet	62	2.65	0.87	266	0.140	0.889
Hayır	206	2.63	0.91			
Yeniliklere Açık Olma						
Evet	62	3.20	1.19	266	-5.801	0.000*
Hayır	206	3.96	0.78			

*p<0.05

Son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan ve yaşamayan Türkiye vatandaşlarının yeniliklere açık olma ($t=-5.801$, $p=0.000$) düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Aritmetik ortalamalara bakıldığında; 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşamayan bireylerin yeniliklere daha fazla açık oldukları bulunmuştur.

İran vatandaşı olan katılımcıların son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim (trafik kazası, boşanma, yakınıni kaybetme vb.) yaşayıp yaşamadıkları duruma bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılmış olan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları Tablo 3.53’te sunulmuştur.

Tablo 3.53. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin İran vatandaşı katılımcıların son 6 ay içerisinde yaşadıkları değişime göre karşılaştırılması

Son 6 Ay İçerisinde Yaşanan Değişim	N	$\bar{X}$	σ	df	t	p
İran						
Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler						
Evet	47	3.12	1.13	231	2.058	0.041*
Hayır	186	2.69	1.32			
Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme						
Evet	47	2.82	0.83	231	0.592	0.554
Hayır	186	2.74	0.89			
Yeniliklere Açık Olma						
Evet	47	3.31	0.96	231	-5.584	0.000*
Hayır	186	4.05	0.75			

*p<0.05

Son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan ve yaşamayan İran vatandaşı olan bireylerin toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ($t=2.058$, $p=0.041$) ve yeniliklere açık olma düzeylerinde ($t=-5.584$, $p=0.000$) anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Aritmetik ortalamalara bakıldığında; 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşayan İranlı bireylerin toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim yaşamayan İranlı bireylerin ise yeniliklere daha fazla açık oldukları bulunmuştur.

3.5. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Araştırmanın bu kısmında; benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ele alındıktan sonra söz konusu ilişkinin Türkiye ve İran açısından nasıl olduğu ayrı ayrı analiz edilmiştir. Bu kapsamda benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar Tablo 3.54'te gösterilmiştir.

Tablo 3.54. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Pearson Korelasyon	Benlik Saygısı	Psikolojik Dayanıklılık	Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler	Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme	Yeniliklere Açık Olma
Benlik Saygısı	1	0.609**	0.881**	0.133**	0.016
Stresle Başa Çıkma Tarzı	0.585**	0.608**	0.557**	0.252**	0.281**
Kendine Güvenli Yaklaşım	0.841**	0.493**	0.859**	0.069	-0.122**
Çaresiz Yaklaşım	0.047	0.431**	-0.046	0.303**	0.598**
Boyun Eğici Yaklaşım	0.319**	0.227**	0.360**	0.012	0.008
İyimser Yaklaşım	-0.074	0.093*	-0.062	0.122**	0.134**
Sosyal Desteğe Başvurma	0.006	0.149**	-0.076	0.186**	0.196**

Not: **p<0.01; *p<0.05

Tablo 3.54'e göre; bağımsız değişkenler olan benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı arasında ($r=0.585$, $p<0.01$) pozitif ve orta seviyede bir ilişki vardır. Araştırmaya katılan bireylerin benlik saygıları ile kendine güvenli yaklaşım düzeyleri arasında ($r=0.841$, $p<0.01$) pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki vardır. Ancak benlik saygılarının, boyun eğici yaklaşım düzeyleri ($r=0.319$, $p<0.05$) ile zayıf bir ilişkide olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=0.609$, $p<0.01$) pozitif ve orta seviyede bir ilişki vardır. Katılımcıların benlik saygıları ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel yönleri arasında ($r=0.881$, $p<0.01$) pozitif ve yüksek düzeyde; kendine yönelik özdeğerlendirme boyutu arasında ise ($r=0.133$, $p<0.01$) çok zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin stresle başa çıkma tarzı ile psikolojik dayanıklılıkları arasında ($r=0.609$, $p<0.01$) ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler arasında ($r=0.557$, $p<0.01$) pozitif ve orta seviyede bir ilişki vardır. Stresle başa çıkma tarzı ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan olumlu özdeğerlendirme ($r=0.252$, $p<0.01$) ve yeniliklere açık olma ($r=0.281$, $p<0.01$) arasında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım ile psikolojik dayanıklılık arasında ($r=0.493$, $p<0.01$) pozitif ve orta düzeyde bir ilişki vardır. Kendine güvenli yaklaşım ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler arasında ($r=0.859$, $p<0.01$) pozitif ve yüksek; yeniliklere açık olma ($r=-0.122$, $p<0.01$) arasında negatif ve zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan çaresiz yaklaşım ile psikolojik dayanıklılık arasında ($r=0.431$, $p<0.01$) pozitif ve zayıf bir ilişki vardır. Çaresiz yaklaşım ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan olumlu özdeğerlendirme arasında ($r=0.303$, $p<0.01$) pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki varken; yeniliklere açık olma arasında ($r=0.598$, $p<0.01$) pozitif ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan boyun eğici yaklaşım ile psikolojik dayanıklılık arasında ($r=0.227$, $p<0.01$) çok zayıf ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel yönler arasında ($r=0.360$, $p<0.01$) pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki vardır.

Stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan iyimser yaklaşım ile psikolojik dayanıklılık arasında ($r=0.093$, $p<0.05$) pozitif fakat çok zayıf bir ilişki vardır. İyimser yaklaşım ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan olumlu özdeğerlendirme arasında ($r=0.122$, $p<0.01$) ve yeniliklere açık olma arasında ($r=0.134$, $p<0.01$) pozitif fakat çok zayıf düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan sosyal desteğe başvurma ve psikolojik dayanıklılık arasında ($r=0.149$, $p<0.01$) pozitif ve çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan olumlu özdeğerlendirme arasında ($r=0.186$, $p<0.01$) ve yeniliklere açık olma arasında ($r=0.196$, $p<0.01$) pozitif fakat çok zayıf düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin Türkiye açısından sonuçları Tablo 3.55'te gösterilmiştir.

Tablo 3.55. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin Türkiye Açısından Sonuçları

	Pearson Korelasyon	Benlik Saygısı	Psikolojik Dayanıklılık	Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler	Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme	Yeniliklere Açık Olma
Türkiye	Benlik Saygısı	1	0.632**	0.908**	0.141*	0.066
	Stresle Başa Çıkma Tarzı	0.645**	0.664**	0.615**	0.293**	0.318**
	Kendine Güvenli Yaklaşım	0.845**	0.521**	0.896**	0.096	-0.094
	Çaresiz Yaklaşım	0.122*	0.483**	0.009	0.296**	0.653**
	Boyun Eğici Yaklaşım	0.394**	0.294**	0.405**	0.052	0.063
	İyimser Yaklaşım	-0.053	0.096	-0.047	0.150*	0.098
	Sosyal Desteğe Başvurma	0.002	0.142*	-0.068	0.218**	0.148*

Not: **p<0.01; *p<0.05

Tablo 3.55'e göre; bağımsız değişkenler olan benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı arasında ($r=0.632$, $p<0.01$) pozitif ve orta seviyede bir ilişki bulunmuştur. Türk vatandaşlarının benlik saygıları ile kendine güvenli yaklaşım düzeyleri arasında ($r=0.845$, $p<0.01$) pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki vardır. Ancak çaresiz yaklaşım düzeyleri ile ($r=0.22$, $p<0.05$) çok zayıf ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri ($r=0.394$, $p<0.05$) ile zayıf bir ilişkide olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan Türk vatandaşlarının benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=0.632$, $p<0.01$) pozitif ve orta seviyede bir ilişki bulunmuştur. Türk vatandaşlarının benlik saygıları ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel yönleri arasında ($r=0.908$, $p<0.01$) pozitif ve çok yüksek düzeyde; kendine yönelik özdeğerlendirme boyutu arasında ise ($r=0.141$, $p<0.05$) pozitif ama çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan Türkiye vatandaşı olan bireylerin stresle başa çıkma tarzı ile psikolojik dayanıklılıkları arasında ($r=0.664$, $p<0.01$) ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler arasında ($r=0.615$, $p<0.01$) pozitif ve orta seviyede bir ilişki vardır. Türkiye vatandaşı olanların stresle başa çıkma tarzı ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan olumlu özdeğerlendirme ($r=0.293$, $p<0.01$) ve yeniliklere açık olma ($r=0.318$) düzeyleri arasında pozitif ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir.

Türkiye vatandaşı olan bireylerin stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=0.521$, $p<0.01$) pozitif ve orta düzeyde bir ilişki vardır. Kendine güvenli yaklaşım ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönleri arasında ise ($r=0.896$, $p<0.01$) pozitif ve yüksek bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Türkiye vatandaşı olan bireylerin stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan çaresiz yaklaşım düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=0.483$, $p<0.01$) pozitif ve zayıf bir ilişki vardır. Türkiye vatandaşı olanların çaresiz yaklaşım düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan olumlu özdeğerlendirme düzeyleri arasında ($r=0.296$, $p<0.01$) pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki varken; yeniliklere açık olma düzeyleri arasında ($r=0.653$, $p<0.01$) pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye vatandaşı olan bireylerin stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan boyun eğici yaklaşım düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=0.294$, $p<0.01$) ve

psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel yönleri arasında ($r=0.405$, $p<0.01$) pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Türkiye vatandaşı olanların stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan iyimser yaklaşım düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan olumlu özdeğerlendirme düzeyleri arasında ($r=0.150$, $p<0.05$) pozitif fakat çok zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Türkiye vatandaşı olan bireylerin stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan sosyal desteğe başvurma düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=0.142$, $p<0.05$) pozitif ve çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte sosyal desteğe başvurma düzeylerinin, psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan olumlu özdeğerlendirme ($r=0.218$, $p<0.01$) ve yeniliklere açık olma ($r=0.148$, $p<0.05$) ile pozitif fakat çok zayıf düzeyde bir ilişkide bulunduğu tespit edilmiştir.

Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin İran açısından sonuçları Tablo 3.56’da gösterilmiştir.

.

Tablo 3.56. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İran Açısından Sonuçları

	Pearson Korelasyon	Benlik Saygısı	Psikolojik Dayanıklılık	Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler	Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirme	Yeniliklere Açık Olma
İran	Benlik Saygısı	1	0.584**	0.844**	0.144*	-0.031
	Stresle Başa Çıkma Tarzı	0.500**	0.536**	0.474**	0.218**	0.251**
	Kendine Güvenli Yaklaşım	0.830**	0.463**	0.809**	0.061	-0.139*
	Çaresiz Yaklaşım	-0.022	0.372**	-0.091	0.304**	0.526**
	Boyun Eğici Yaklaşım	0.210**	0.144*	0.284**	-0.020	-0.044
	İyimser Yaklaşım	-0.104	0.089	-0.083	0.087	0.185**
	Sosyal Desteğe Başvurma	0.013	0.157*	-0.084	0.149*	0.257**

Not: **p<0.01; *p<0.05

Tablo 3.56'ya göre; bağımsız değişkenler olan benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı arasında ($r=0.500$, $p<0.01$) pozitif ve orta seviyede bir ilişki vardır. Türkiye vatandaşlarının benlik saygıları ile kendine güvenli yaklaşım düzeyleri arasında ($r=0.830$, $p<0.01$) pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki vardır. Ancak benlik saygılarının, boyun eğici yaklaşım düzeyleri ($r=0.210$, $p<0.05$) ile çok zayıf bir ilişkide olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan İran vatandaşlarının benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=0.584$, $p<0.01$) pozitif ve orta seviyede bir ilişki olduğu görülmektedir. İran vatandaşı olan bireylerin benlik saygıları ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel yönleri arasında ($r=0.844$, $p<0.01$) pozitif ve yüksek düzeyde; kendine yönelik özdeğerlendirme boyutu arasında ise ($r=0.144$, $p<0.05$) pozitif ama çok zayıf bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya katılan İranlı bireylerin stresle başa çıkma tarzı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=0.536$, $p<0.01$) orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İranlı kişilerin stresle başa çıkma tarzı ile toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönleri ($r=0.474$, $p<0.01$) ve yeniliklere açık olma ($r=0.251$, $p<0.01$) düzeyleri arasında orta seviyede bir ilişki vardır. Ayrıca stresle başa çıkma tarzı ile olumlu özdeğerlendirme düzeyleri ($r=0.218$, $p<0.01$) arasında pozitif fakat çok zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Türkiye vatandaşı olan bireylerin stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=0.463$, $p<0.01$) pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. İranlı kişilerin kendine güvenli yaklaşım tarzı ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönleri arasında ($r=0.809$, $p<0.01$) pozitif ve yüksek bir ilişki; yeniliklere açık olma ($r=-0.132$, $p<0.05$) düzeyleri arasında ise negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

İranlı bireylerin stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan çaresiz yaklaşım düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=0.372$, $p<0.01$) pozitif ve zayıf bir ilişki vardır. İranlı kişilerin çaresiz yaklaşım düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan olumlu özdeğerlendirme düzeyleri arasında ($r=0.304$, $p<0.01$) pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki varken; yeniliklere açık olma düzeyleri arasında ($r=0.526$, $p<0.01$) pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

İranlı bireylerin stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan boyun eğici yaklaşım düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ($r=0.144$, $p<0.05$) çok zayıf; psikolojik

dayanıklılığın alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel yönleri ($r=0.284$, $p<0.01$) arasında ise zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

İranlı bireylerin stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan iyimser yaklaşım düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan yeniliklere açık olma düzeyleri arasında ($r=0.185$, $p<0.01$) pozitif fakat çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

İranlı bireylerin stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan sosyal desteğe başvurma düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ($r=0.157$, $p<0.05$) ve olumlu özdeğerlendirme ($r=0.149$, $p<0.05$) düzeyleri arasında pozitif ama çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte sosyal desteğe başvurma düzeylerinin ve yeniliklere açık olma ($r=0.257$, $p<0.01$) düzeyleri ile pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişkide olduğu bulunmuştur

3.6. Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Araştırmanın hipotezlerine cevap bulmak için çoklu regresyon analizi yapılarak benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin yanı sıra söz konusu etkinin Türkiye ve İran açısından sonuçlarının neler olduğu incelenmiştir. Buna göre, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini belirlemek için yapılmış olan çoklu regresyon analizi sonuçlarına Tablo 3.57’de yer verilmiştir.

Tablo 3.57. Benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi

	B	SE	β	t	R^2	Düzeltilmiş R^2	F
Değişkenler							
Benlik Saygısı	0.193	0.02	0.385	9.542	0.467	0.465	217.988
Stresle Başa Çıkma Tarzı	0.433	0.04	0.383	9.489			

* $p<0.05$

Benlik saygısı ve stresle başa çıkma varyansın %46.5’ini açıklamaktadır. Bir başka deyişle, bu durum benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılığı %46.5 oranında etkilediğine işaret etmektedir. Dolayısıyla benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili kurulmuş olan modelin anlamlı olduğu görülmektedir [$F(2,498)= 217.988$, $p<.05$]. Modelde anlamlı çıkan sonuçlar incelendiğinde; katılımcıların benlik saygısının 0.193 birim ve stresle başa çıkma tarzının 0.433 birim olarak psikolojik

dayanıklılığı etkilediği belirlenmiştir. Başka bir deyişle benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeyinin de yükseldiği söylenebilir.

Türkiye özelinde benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini belirlemek için yapılmış olan çoklu regresyon analizi sonuçlarına Tablo 3.58’de yer verilmiştir.

Tablo 3.58. Benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisinin Türkiye Açısından Sonuçları

	B	SE	β	t	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
Değişkenler							
Benlik Saygısı	0.180	0.02	0.348	6.199	0.512	0.508	139.110
Stresle Başa Çıkma Tarzı	0.515	0.06	0.440	7.831			

*p<0.05

Benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı varyansın %50.8’ini açıklamaktadır. Bu durum; benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılığı %50.8 oranında etkilediği anlamına gelmektedir. Dolayısıyla Türkiye vatandaşı olan bireylerin benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilgili kurulmuş olan modelin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır [$F(2,265)=139.110$, $p<.05$]. Modelde anlamlı çıkan sonuçlar incelendiğinde; Türkiye vatandaşı olan bireylerin benlik saygısının 0.180 birim ve stresle başa çıkma tarzının 0.515 birim olarak psikolojik dayanıklılığı etkilediği görülmektedir.

İran özelinde benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini belirlemek için yapılmış olan çoklu regresyon analizi sonuçlarına Tablo 3.59’da yer verilmiştir.

Tablo 3.59. Benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisinin İran Açısından Sonuçları

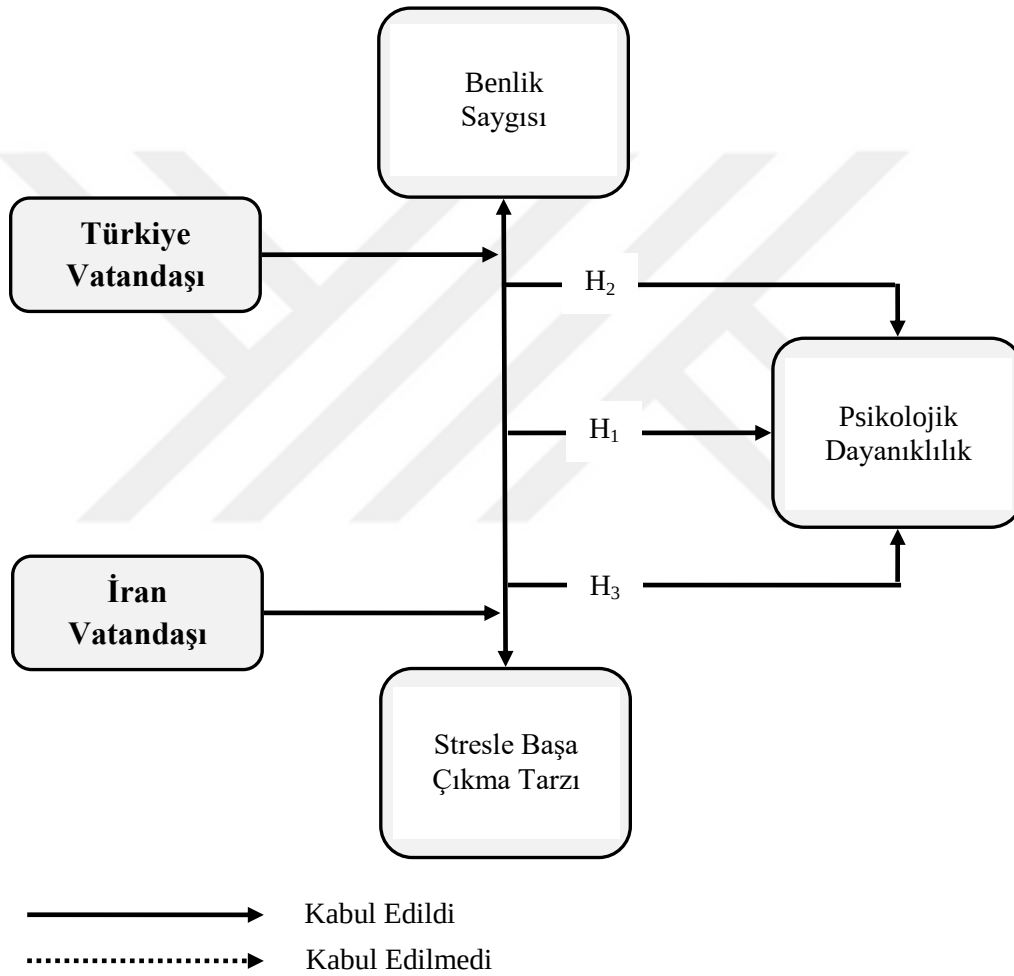
	B	SE	β	t	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
Değişkenler							
Benlik Saygısı	0.207	0.02	0.421	7.259	0.421	0.415	83.460
Stresle Başa Çıkma Tarzı	0.357	0.06	0.326	5.628			

*p<0.05

İran açısından yapılan regresyon sonuçlarına bakıldığında; benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı varyansın %41.5’ini açıklamaktadır. Başka bir deyişle benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı İranlı bireylerin psikolojik dayanıklılığını %41.5 oranında etkilemektedir. Dolayısıyla İran vatandaşı olan bireylerin benlik saygısı, stresle başa çıkma

tarzı ve psikolojik dayanıklılıklarıyla ilgili olarak kurulan modelin de anlamlı olduğu belirlenmiştir [$F(2,230) = 83.460, p < .05$]. Modelde anlamlı çıkan sonuçlar incelendiğinde; İranlı bireylerin benlik saygısının 0.207 birim ve stresle başa çıkma tarzının 0.357 birim olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilediği tespit edilmiştir.

Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda test edilen hipotezlerin kabul ve ret durumları Şekil 3.1’de özetlenmiştir.



Şekil 3.1. Hipotez Sonuçları

Yukarıdaki şekilde görüldüğü üzere; araştırmanın “**H₁**: Bireylerin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir” hipotezi kabul edilmiştir. Ayrıca “**H₂**: Türkiye vatandaşı olan bireylerin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir” ve **H₃**: İran vatandaşı olan bireylerin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir” hipotezlerinin de kabul edildiği görülmektedir.

BÖLÜM 4

4. TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, benzer coğrafyada olmakla birlikte ekonomik, kültürel, sosyal, politik etkiler nedeniyle farklı kişilik yapılarına sahip olduğu düşünülen Türkiye vatandaşı ve Türkiye’de yaşayan İran vatandaşı olan bireylerin benlik saygılarının ve stresle baş etme tarzlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu amaç çerçevesinde hipotezler ve alt sorulara cevap bulmak için istatistiksel analizler yapılmış olup bulgular kısmında yorumlanmıştır. Bu bölümde ise ulaşılan bulgular literatür kapsamında tartışılmıştır. Bu çerçevede ilk olarak demografik değişkenlere göre benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılığın düzeyi ele alınmıştır. İkinci aşamada benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkisi ve etkisi üzerinde durulmuştur.

4.1. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından Tartışılması

4.1.1. Benlik Saygısı Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından Tartışılması

Günümüzde her ne kadar seyahat imkânları artmış olsa da farklı ülkelerde doğup büyüyen kişilerin inançları, duyguları ve davranışları o ülkenin hâkim kültürü tarafından şekillenmektedir. Dolayısıyla zamanla kültürel ortamda yaşanan değişimler bireylerin psikolojik süreçlerini de etkileyebilmektedir. Bu çalışmada benzer coğrafyalarda olmakla birlikte Türkiye vatandaşı ve İranlı vatandaşı olan bireylerin benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş olup Türkiyeli bireylerin benlik saygılarının İranlı bireylerden daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuç daha önce Batılı ve Asyalılar arasında yapılan (Brown vd., 2009; Du ve Jonas, 2014; Heine vd., 2007; Schmitt ve Allik, 2005) çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik taşıması açısından büyük önem taşımaktadır. Ancak Cai ve arkadaşlarının (2007), benlik saygısının daha çok bilişsel değerlendirmeler sonucunda oluştuğunu öne sürerek kültürel farklılıkların etkisinin çok az olabileceği yönündeki tezine karşıt bir bulgu ortaya koymuştur.

Benlik saygısını cinsiyet bağlamında ölçen çalışmaların birçoğunda kadın ve erkeklerin benlik saygısı düzeyinin cinsiyet rollerine göre değiştiği (Furnham vd., 2001; Owens vd., 2003; Şahin ve Ermiş, 2019) ve erkeklerin benlik saygısının kadınların benlik saygısından daha yüksek olduğu çalışmalarda ortaya çıkmıştır (Dolenc, 2008; Ponsoda vd., 2008; Puskar vd., 2010; Saadat, Ghasemzadeh ve Soleimani, 2012; Quatman ve Watson, 2001). Ancak gelişmiş ve gelişmemiş ülkelerde farklılıklar olmakla birlikte birçok ülkede bilgi çağı ve küreselleşmenin etkisiyle toplumsal yapılar da değişmeye başlamıştır. Bu değişimle birlikte ailede, iş yaşamında ve daha birçok alanda kadın ve erkek rolleri eşit düzeye gelmiştir. Bunun etkisiyle kadınların benlik düzeylerinin de yükseldiği düşünülmektedir. Azar ve Vasudeva (2006) yaptıkları çalışmada bu görüşü destekler nitelikte bir sonuca ulaşmışlardır. Nitekim bu çalışmada da hem genel olarak hem de ülkeler bazında kadın ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin birbirine yakın çıkmış olması bu düşünceyi desteklemektedir.

Bireylerin kendilerine ilişkin algılamış oldukları yeterlilik ve değerlilik duygusu onların benlik saygısının temelini oluşturmaktadır. Dolayısıyla bireylerin evlilik koşullarında üstlenmiş oldukları roller, evlilik durumlarının uzun sürmesi ve eşlerinin kendilerine duydukları güven ve destek benlik saygılarının yükselmesinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu temel görüşten hareketle yapılan çalışmaların çoğunda (Aydoğan, 2016; Butzer ve Campbell, 2008; Ceviz, 2009; Cohen, Geron ve Farchi, 2009; Hollist, Cody, Miller, Falceto, Fernandes ve Carmen, 2007; Parlar ve Gençal-Yazıcı, 2017; Shafiee-Kanjani, Mahyar, Janbozorgi, Noohi ve Hosseini, 2008) evli kişilerin benlik saygılarının bekâr ve dul/boşanmış olanlardan daha yüksek çıktığı görülmektedir. Ancak aile ilişkileri zamanla daha karmaşık hale gelebilmekte ve farklı aşamalarda farklı ihtiyaçlar ve eğilimler ortaya çıkabilmektedir (Yadalijamaloye, Naseri, Shoshtari, Khaledian ve Ahrami, 2013). Shackelford'un (2001) belirttiği gibi farklı eğilim ve beklentilerden dolayı evli olanların benlik saygıları düşük çıkabilmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada hem genel olarak hem de ülkeler bazında bekârların benlik saygılarının evli olanlara oranla daha yüksek çıkmış olması Shackelford'un (2001) bulduğu sonucu desteklediği düşünülmektedir.

Benlik saygısının temel belirleyicilerden bir diğeri yaştır. Benlik saygısı ve yaş ilişkisi konusunda inceleme yapan bazı araştırmacılar (McMullin ve Cairney, 2004; Orth ve Robins, 2014; Robins ve Trzesniewski, 2005; Santrock, 2011), benlik saygısı düzeyinin çocukluk döneminde yüksek olduğunu, ergenlikte ya da yetişkinlik döneminde düşük olabileceğini ifade etmiştir. Ancak bu çalışmada genel olarak yaşları 41-65 yaşında olanların benlik saygısı

düzeyinin diğer yaş gruplardan daha yüksek çıkmıştır. Ülkeler açısından bakıldığında ise; İran vatandaşı olan bireylerin benlik saygıları yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir bu farklılığın İran'ın kültürel ve toplumsal yapısıyla bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Joshanloo, 2016). Ancak Türkiye vatandaşı olan bireylerden 41-65 yaşlarında olan bireylerin benlik saygılarının 18-40 yaşında olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun böyle çıkmış olmasının sebebi psikolojik olgunluk ve uyum düzeyinin yüksek olmasına bağlı olarak bireylerin enerjisini işine, bireysel gelişimine ve üretkenliğine verdiği için benlik saygısının da gittikçe arttığı düşünülmektedir. Nitekim (Brewer ve Kerslake, 2015; Chung, Robins, Trzesniewski, Nofle, Roberts ve Widaman, 2014; Erol ve Orth, 2011; Huang, 2010; Hutteman, Nestler, Wagner, Egloff ve Back, 2015; Lehnart, Neyer ve Eccles, 2010; Trzesniewski, Donnellan ve Robins, 2013; Wagner, Lüdtke, Jonkmann ve Trautwein, 2013) yaptıkları çalışmalarda elde etmiş oldukları bulgular bu düşüncemizi doğrulamaktadır.

Eğitim düzeyi kendi benliğini değerli ve yeterli bulma duygularıyla yakından ilişkili olmakla birlikte eğitim düzeyi bireylerin benliklerine karşı daha gerçekçi ve olumlu bir tutum sergileyebilmeleri açısından büyük bir önem taşımaktadır (Carver, 2003; Kapıkıran vd., 2016; Saunders vd., 2004). Eğitim düzeyi ve benlik saygısı konusunda yapılan çalışmalar (Asakereh ve Yousofi 2018; Butler ve Constantine, 2005; Carver, 2003; Crocker, Sommers ve Luhtanen, 2002; Koestner, Taylor, Losier ve Fichman, 2010) bazı önemli bulgulara işaret etmektedir. Bu çalışmalara göre eğitim düzeyine bağlı olarak bireyler kendilerini daha fazla tanımakta, kabullenmekte, ilişkilerinde daha duyarlı, hoşgörülü ve bağımsız davranabilmekte, yaşamı daha anlamlı bulabilmektedir ve bu durum benlik saygılarını yükselmektedir (Sevindik vd., 2007). Bu kapsamda çalışmamızda hem genel popülasyon hem de İran vatandaşlarından üniversite mezunlarının benlik saygısının, ilköğretim ve lise mezunu olan bireylerde yüksek çıkması, yukarıda belirtilen çalışma sonuçları çerçevesinde tutarlı bir sonuç ortaya koymuştur denilebilir. Nitekim İran'da üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada içsel kontrol odağı ve yüksek benlik saygısına sahip olmanın psikolojik iyi olma ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Moshki ve Ashtarian, 2010). Ayrıca yine İran'da yapılan bir başka çalışmada da yine benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin bireylerin yaşam kalitesi ve genel olarak psikolojik halleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Behzadfar, Arabkhazaeli, Khani, Zamani ve Zamani, 2018). Ancak Türkiye vatandaşlarının eğitim durumlarına göre benlik saygısının anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bazı çalışmalarda (Çetinkaya-Ulusoy vd., 2016; Değirmenci-Öz ve Yıldız, 2019; Erşan vd., 2009; Işık, 2006; Otacıoğlu, 2009; Yıldız, 2004) belirtildiği gibi Türkiye vatandaşlarının ister

ilköğretim isterse lisansüstü olsun geleceğe güvenle bakabildikleri, aidiyet hissi duydukları, bilgi ve becerilerini her düzeyde gerçekleştirebildikleri için benlik saygılarının birbirine yakın çıktığı söylenebilir.

Literatürde çocukların benlik saygısı ve ebeveyn tutumlarını konu alan birçok çalışma bulunmaktadır (Örn. DeHart, Pelham ve Tennen, 2006; Furnham ve Cheng, 2000; Heaven ve Ciarrochi, 2008; Huver, Otten, Vries ve Engels, 2010; Jaureguizar, Bernaras, Bully ve Garaigordobil, 2018; Vlierberghe, Timbremont ve Basile, 2007; Zakeri ve Karimpour, 2011). Ancak benlik saygısını çocuğu olan veya olmayan kişiler açısından değerlendiren bizim rastladığımız başka çalışma olmamıştır. Bu çalışmada hem genel popülasyon hem de Türkiye vatandaşlarından çocuğu olmayan bireylerin benlik saygısı, çocuğu olan bireylerden daha yüksek çıkmıştır. Ancak İran vatandaşları açısından anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Günümüz koşullarında çocuk yetiştirmenin büyük bedellere mal olduğu bazı aile ortamlarında erkek ve kadınların üstlenmiş olduğu bazı rollerin benlik saygısını düşürdüğü ve bazı ailelerde benlik saygısını etkilemediği tahmin edilmektedir (Butzer ve Campbell, 2008; Cohen vd., 2009; Hollist vd., 2007; Parlar ve Gençal-Yazıcı, 2017). Ayrıca Türkiye vatandaşı olan bireylerin çocuk sahibi olmaya yaklaşımı veya çocuğun aile sistemine getirdiği değişiklik daha farklı olabilmektedir. Bu nedenle Türkiye ve İran açısından ulaşılan sonucun bu bağlamda değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Bireyin ruh sağlığı benlik saygısının temel belirleyicilerinden biridir. Benlik saygısı yüksek olanların yaşamlarındaki zorlayıcı durumlar karşısında daha esnek olabildikleri, etkili çözümler geliştirebildikleri ve böylece psikolojik sorunlara daha az maruz kalabildikleri bilinmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin daha fazla psikolojik sorunlar yaşayabildikleri ifade edilmektedir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Nitekim yapılan bazı çalışmalarda (Barber, Grubbs, Cottrell, 2005; Dumas ve Pelletier, 1999; Kanay, 2006; Schroevers, Ranchor ve Sanderman, 2003; Slomkowski, Klein, Mannuzza, 1995) herhangi bir psikolojik ve bedensel sağlık sorunu olan bireylerin benlik saygılarının diğerlerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak yapılan bu çalışmada psikolojik rahatsızlığı olan ve olmayanların benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin tedavi alıyor olması onların benlik saygısı üzerinde olumlu etkide bulunmuş olabilir. Bununla birlikte son 6 ay içerisinde (tarfik kazası, yaralanma, deprem, doğal afet vb.) bir değişim yaşayan ve yaşamayan bireylerin de benlik saygısının birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir. Kısa bir zaman önce yaşanan olumsuz yaşam olaylarının

bireylerin bütün yaşamlarına nüfuz eden benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığı sonucu ortaya çıkmış olabilir. Bu bulgulardan hareketle; daha önceki çalışmalarda ortaya konulduğu gibi araştırmaya katılan ve psikolojik bir sorunu olan bireylerin çevrelerinden olumsuz bir tepki almadıkları, kabul gördükleri, uyumsuz davranışlarından dolayı damgalanmadıkları ve dolayısıyla bu durumun onların benlik saygısı üzerinde olumsuz bir etkiye yol açmadığı söylenebilir.

4.1.2. Stresle Başa Çıkma Tarzının Demografik Değişkenler Açısından Tartışılması

Kendine güveni ve öz-yeterlilik inancı yüksek olan bireylerin stresle baş etmek için öncelikle kendi içlerine odaklandıkları bilinmektedir. Bu açıdan bakıldığında; çalışmada Türkiye vatandaşı olan bireylerin İranlı bireylerden daha fazla stresle baş ederken kendine güvenli yaklaşımı benimsedikleri görülmektedir. Türkiyeli ve İranlı bireylerin çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek puanları birbirine yakın olmakla birlikte boyun eğici yaklaşım konusunda Türkiyeli bireylerin puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Kültür bir yandan strese karşı mücadelede olumlu etken olurken, diğer yandan olumsuz etkenlerde yaratabilir. Yani, bazı kültürel inançlar, değerler ve uygulamalar, bireyin maruz kaldığı stres etkenlerinin sayısını artırabilir ve bazıları da düşürebilmektedir (İlbars, 1994). Dolayısıyla Türkiyeli bireylerin hem kendine güven hem de boyun eğici yaklaşım düzeylerinin yüksek çıkması bu temelde değerlendirilebilir.

Bu çalışmada hem genel popülasyon açısından hem de ülkeler bazında kendine güven yaklaşımı, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma konusunda erkek ve kadınların tarzlarının aynı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçla paralel olarak Avşaroğlu ve Taşgın (2015), Hancıoğlu (2017) ve Ribeiro, Pompeo, Pinto ve Ribeiro (2015) da yaptıkları çalışmada kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama konusunda kadın ve erkeklerin puanlarını birbirine yakın olduğunu belirtmiştir. Ancak bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak, Akdemir vd (2015) kadınların erkeklerden daha fazla kendine güvenli yaklaşım tarzını benimsediği ve sosyal destek arama yaklaşımını kadınların erkeklerden daha fazla kullandıklarını tespit etmiştir. Son olarak bu çalışmada Türkiye ve İranlı kadınların erkeklerden daha fazla iyimser bir yaklaşım sergiledikleri bulunmuştur. Başka çalışmaların sonuçlarına bakıldığında birtakım farklılıklar olduğu göze çarpmaktadır. Örneğin Ergin ve arkadaşları (2014) erkeklerin iyimser yaklaşım düzeylerini kadınlardan daha yüksek bulurken bir başka çalışmada ise Akdemir vd., (2015) iyimser yaklaşımın kadın ve erkeklerde aynı düzeylerde olduğunu tespit etmiştir. Söz

konusu olan bu çalışmalarda farklı sonuçlar çıkmış olması hayatta bazı kadınların erkeklere oranla daha fazla olumsuz veya zorluklarla karşılaşma olasılıklarının daha fazla olması ve bu zorlukların üstesinden gelmeye çalıştıkları için daha fazla iyimser olmayı öğrenmeleriyle açıklanabilir.

Yapılan bu çalışmada, hem genel popülasyon hem de ülkeler bazında kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım boyutlarında medeni durum açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Aksu ve Erdim (2018) stresle baş etme tarzı ve medeni durum arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Göçmen-Avcı, Öztürk, Azaklı ve Türker-Çekinmez (2018) yaptıkları çalışmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım sosyal desteğe başvurma konusunda evli ve bekâr olanların puanlarının birbirine yakın olduğunu göstermiştir. Yine Şen, Toygar, Türker, İnce vd. (2012) stresle başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşımın medeni durum açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir. Bu çalışmada hem İran hem de Türkiye vatandaşı olan bekârların evli ve dul/boşanmış kişilerden daha fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde oldukları ve daha çok sosyal desteğe başvurdıkları belirlenmiştir. Çaresiz yaklaşımla ilgili bu sonuç, Göçmen-Avcı ve arkadaşlarının (2018) sonuçlarına benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada evli ve dul/boşanmış olan bireylerin daha az çaresiz yaklaşım kullanmaları ve daha az sosyal desteğe başvurmalarının nedeni olarak bu kişilerin iş ve ev sorumlulukları olmakla birlikte ailelerini stresle baş etmede bir aracı olarak kullanma potansiyeli taşıdıkları söylenebilir. Öyle ki evli olmak, birden çok kişiyle beraber yaşamayı ve iyi ya da kötü günlerde beraber olmayı gerektirmektedir. Dolayısıyla evli bireyler yaşamda bir stresörle karşılaştıklarında zaten yanlarında diğer aile üyeleri bulunmaktadır ve böylelikle kendilerini daha az yalnız hissetmekte ve daha az başkalarından sosyal destek almaya ihtiyaç duyabilmektedirler.

Bu çalışmada genel popülasyon açısından 41-65 yaşında olanların 18-40 yaş ve 65 yaş üstü bireylere göre, 65 yaş üstündeki bireylerin de 18-40 yaşlarında olanlardan daha fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde oldukları ve sosyal desteğe başvurdıkları belirlenmiştir. Türkiye açısından bakıldığında 41-65 yaşında olanların, 65 yaşın üstünde olanlardan daha fazla kendilerine güvendikleri, ancak 18-40 yaşında olanlardan daha fazla çaresiz bir yaklaşım sergiledikleri ortaya çıkmıştır. İran vatandaşlarından 41-65 yaş arası olanların, 18-40 yaş arası olan kişilerden daha fazla çaresiz oldukları, daha çok sosyal desteğe başvurdıkları ama buna rağmen daha çok iyimser oldukları tespit edilmiştir. Çalışmada yaş arttıkça iyimser yaklaşım,

çaresiz yaklaşım ve sosyal destek alma tarzlarının benimsenmesinde de artış olduğu görülmektedir. Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014), Hamilton ve Lobel (2008), Huizink, Medina, Mulder, Visser ve Buitelaar (2002) yaptıkları çalışmada yaş arttıkça kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma düzeyinde de artış olduğunu bulmuştur. Ancak Aşçı, Hazar, Kılıç ve Korkmaz (2015), Dağlar ve Nur (2014), Elkin (2015), Hancıoğlu (2017), Ribeiro vd., (2015) ve Yılmaz ve Beji (2010), yaptıkları çalışmada yaşa göre katılımcıların kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını rapor etmiştir. Sonuç olarak 65 yaş üstü bireylerin yaşadıkları sağlık sorunları, emeklilik ile beraber ekonomik kayıplar yaşama, sevilen bireylerin vefat etmesi ile yaşamda her geçen gün daha da yalnızlaşma, yorgunluk gibi sebeplerle kendilerine olan güvenleri azalabilir ancak iş hayatında zirveye ulaşma, sosyal hayatın en zengin en verimli olduğu yaşlar olması sebebiyle 40'lı yaşlar bireylerin kendine en çok güvendikleri yaşlar olarak yorumlanabilir

Araştırmada genel popülasyon açısından eğitim durumuna göre çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma boyutlarında anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Türkiye vatandaşlarının stresle başa çıkma tarzında bir farklılık olmamakla birlikte İran vatandaşı olan bireylerin yalnızca çaresiz yaklaşım düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Günümüz bilgi çağında bilgiyi üretmenin ve öğrenmenin yanı sıra zorluklar karşısında alternatifler üzerinde düşünüp en uygun olanı seçebilen kişilerin sayısı artış göstermektedir. Bu tür kişiler kendi potansiyellerini bilmekte, zorluklarla mücadele edebilmekte ve kendine özgü baş etme tarzlarıyla sorunların üstesinden gelebilmektedirler. Dolayısıyla Türkiye'deki bireylerin genel eğitim düzeyleri göz önüne alındığında, stresle başa çıkma durumlarının benzer çıkması normal karşılanabilir. Ancak İran'da fark çıkmasının nedeni politik yaklaşımın eğitim koşullarını da etkilenmesi olarak yorumlanabilir. İranlı bireylerin eğitim düzeyi arttıkça yaşadıkları toplumun siyasi yaklaşımına ve kurallarına uyum sağlamaları daha da güçleşebilmekte bu da onların daha çaresiz hissetmelerine neden olmuş olabilir. Her ne kadar alanyazın incelendiğinde eğitim düzeyi arttıkça kişilerin stresle olan baş etme yöntemlerini daha iyi yönetebileceğini ve strese daha az maruz kalabildiğini belirtilse de (Finn, 2001; Gürdil, 2007) Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007), bu konuda farklı çalışma sonuçları bulunmaktadır. Örneğin Elkin (2015) eğitim durumuna bağlı olarak stresle başa çıkma tarzının anlamlı farklılık göstermediği ortaya koymuştur. Sonuç olarak, bu çalışmada çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyinin eğitim düzeyi yüksek olan kişilerde çıkmasının nedeni; araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça hak ettiklerini

düşündükleri değeri ülkelerinde görememeleri, duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edememeleri ve dolayısıyla kendilerini daha çaresiz hissetmelerıyla açıklanabilir. Oysa eğitim düzeyi yükseldikçe bireyler sosyal desteğin önemini daha fazla kabul etmiş gibi görünmektedir. Bunun yanı sıra çalışmada her iki ülkede de kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım boyutlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile ilgili bulgularımız Aksu ve Erdim'in (2018) sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Çalışmada genel popülasyon ve İran değerlendirildiğinde çocuğu olmayan bireylerin daha fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde olduğu ve daha çok sosyal desteğe başvurduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç yapılan bazı çalışma (Al-Gamal ve Long, 2013; Bahar, Bahar, Savaş ve Parlar, 2009; Baxter, Cummins ve Yiolitis, 2000; Göçmen-Avcı ve arkadaşlarının, 2018; Johnston, Hessel, Blasey, Eliez vd., 2003) sonuçlarıyla örtüşmektedir. Ancak İran'da yapılan bir çalışmada özellikle 2-6 yaş arası çocuğu olan İranlı annelerin ebeveynlik stresörlerinin arttığı bulunmuştur (Tahmassian, Anari ve Fathabadi, 2011). Bu çalışmada sadece çocuk sahibi olup olmadıklarının sorulmuş olması çocukların yaşlarının incelenmemiş olması bu farklılığı açıklayabilir. Türkiyeli bireyler açısından ise çocuğu olmayanların hem daha çok kendine güvenli yaklaştıkları hem de çaresizlik yaklaşımı sergilediği ve daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu bulunmuştur. Türkiye'de anne babaların küçük bir olumsuzluk yaşadıklarında ise hemen çaresizliğe bürünebildikleri ve sosyal desteğe başvurabildikleri bazı çalışmalar (Dağlar ve Nur, 2014; Duygun ve Sezgin, 2003; Küçüker, 2001; Rivard, Terroux, Parent-Boursier ve Mercier, 2014; Tehee, Honan ve Hevey, 2009) tarafından desteklenmektedir.

İnsanlar yaşamlarının her alanında birçok uyarana karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu uyarılar bireyin içinde bulunduğu denge ve uyum durumunu etkileyerek çeşitli psikolojik sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir (Baker ve Berenbaum, 2007; Elkin, 2015; Lane, Jones ve Stevens, 2002). Dolayısıyla bireyin yaşadığı psikolojik sorunların şiddeti onun stresle başa çıkma düzeyini ve biçimini de belirleyebilmektedir (Özarslan, Fıstıkcı, Keyvan, Uğurad ve Saygılı, 2013). Bu çalışmada kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma düzeyinin psikolojik rahatsızlık durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak yapılan bazı çalışmalarda (Klostermann, Chen, Kelley vd., 2011; Nagase, Uchiyama, Kaneita vd., 2009) psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerin daha çok kendine güvenli bir yaklaşım sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Çalışmamızda

psikolojik rahatsızlığı olmayanların, psikolojik rahatsızlığı olanlara oranla daha fazla çaresiz bir yaklaşım içerisinde oldukları belirlenmiştir. Akdemir vd. (2015) psikolojik rahatsızlığı olduğu için farmakolojik destek alan bireylerin böyle bir destek almayanlara oranla daha fazla sosyal desteğe başvurdıklarını bulmuştur. Bununla birlikte iyimser yaklaşım konusunda psikolojik rahatsızlığı olan kişiler ile psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerin iyimser yaklaşım puanlarının birbirine yakın olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim (trafik kazası, boşanma, yakınıni kaybetme vb.) yaşayan kişilerin kendine güven yaklaşımlarının düşük; çaresiz yaklaşım ve sosyal destek alma düzeylerinin de yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Ortadoğu toplumlarında sevinç, doğum, ölüm, kaza, düğün gibi birçok olumlu ve olumsuz olaylarda dayanışma kültürü çok eskilere kadar gitmektedir. Modernleşmenin etkisiyle her ne kadar geniş aile yapısından çekirdek aile yapısına geçiş olmuş olsa da dayanışma kültürünün bittiğini söylemek mümkün değildir. Bu yönüyle düşünüldüğünde Türkiye ve İranlı vatandaşların bir sorunla karşılaştıklarında yakın çevrelerinden yardım talep etmesi ve destek alması bu bağlamda etkili olmuş olabilir.

4.1.3. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından Tartışılması

Analizler sonucunda Türkiye vatandaşı olanların toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönlerinin İran vatandaşı olanlardan daha yüksek çıktığı, kendine yönelik olumlu değerlendirme ve yeniliklere açık olma düzeylerinin ise birbirine yakın çıktığı tespit edilmiştir. İlgili literatürde ülkeler bazında psikolojik dayanıklılık düzeylerini ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Ülkelerdeki sosyal, kültürel ve ekonomik faktörlerin, kişilerin dirençli olma yeteneğini hem güçlendirdiği hem de engelleyebildiği ifade edilmektedir (Hartling, 2003; Walker, 2002). Bu açıdan Türkiyeli kişilerin toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönlerinin İranlı bireylerden daha yüksek çıkmasının sebebi; Türkiye'deki sosyal, kültürel ve ekonomik gelişmişlik düzeyinin İran'dan daha yüksek olmasıyla açıklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan genel olarak kadın ve erkekler ile İran vatandaşı olan kadın ve erkeklerin kendilerine ilişkin olumlu özdeğerlendirme düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ancak Türkiye vatandaşı olan kadın ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birbirine yakın çıktığı belirlenmiştir. Buna göre İran vatandaşı olan erkeklerin, kadınlara göre daha fazla kendilerine ilişkin olumlu özdeğerlendirmede bulunduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin, güçlü yönlerinden dolayı

kendilerini daha az yalnız ve umutsuz olarak tanımladığı ve yeniliklere açık olmakla birlikte yaşamlarını tehdit edecek davranışlarda bulunmamak için öz değerlendirmelerini daha fazla yaptığı ifade edilmektedir (Metzl ve Morrell, 2008; Riolli, Savicki ve Cepani, 2002; Rossi, Bisconti ve Bergeman, 2007). Bu bulguyla tutarlı olarak Dolbier, Smith, Steinhardt (2007) ile Koçak, Atlı-Özbaş ve Gürhan (2017) yaptıkları çalışmada erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu çerçeveden bakıldığında İranlı erkeklerin, kadınlardan daha fazla yeniliklere açık olduğu ve daha olumlu değerlendirme yaptıkları söylenebilir. Türkiye vatandaşı olanlara ilişkin elde edilen sonuç ise literatürde cinsiyet farkı olmadığını gösteren bazı çalışmalarla da (Crowley, Hayslip ve Hobdy, 2003; Kırımoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım, 2012; Karşlı, 2019; Kararımak ve Güloğlu, 2014; Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico ve Brow, 2006; Soyer, Gülle, Mızrak, Zengin ve Kaya, 2013) desteklenmektedir. Cinsiyetler arası farklılık olmadığını gösteren bu çalışmaların yanı sıra kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışma bulgularına da rastlanılmaktadır (Güngörmüş vd., 2015; Oktan, Odacı ve Berber-Çelik, 2014; Önder ve Gülay, 2015). Sonuç olarak bu çalışmada İran vatandaşı olan kadınların psikolojik dayanıklılık için önemli bir gösterge olan olumlu özdeğerlendirme düzeyi açısından daha düşük düzeyde olması hem kültürel yapıyla hem de kadınların daha fazla yaşamsal sorunlar yumağıyla başe etmek zounda olmasıyla açıklanabilir. Nitekim bu durum onların özdeğerlendirmelerini olumlu yapamamalarına neden olabilmektedir (Eteman-Kaya ve Gürkan, 2020).

Genel popölasyon açısından medeni duruma bağılı olarak katılımcıların toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönlerinin birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç; Bektaş ve Özben'in (2016) evli olan kadın ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediğı yönündeki bulgusuyla kısmen uyumlu görünmektedir. Ancak çalışmada genel popölasyon ve Türkiye vatandaşlarının olumlu özdeğerlendirme ve yeniliklere açık olma konusunda bekâr olanların psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları tespit edilmiştir. İranlı vatandaşların medeni durum itibariyle sadece yeniliklere açık olma konusunda Türkiye ve genel popölasyonla benzer sonuçlara sahip olduğu belirlenmiştir. Evli ve dul/boşanmış bireylerin psikolojik olarak daha dayanıksız olmalarının sebebi, çocukları olup olmamalarına veya çalışıp çalışmama ve iş hayatıyla ilişkili yaşadıkları zorluklarla ilişkili olabilmektedir. Nitekim bazı çalışmalarda (Al-Gamal ve Long, 2013; Barnett ve Shen, 1997; Biernat ve Wortman, 1991; Gunter ve Gunter, 1991; Johnston vd., 2003) çocuk sahibi olup aynı

zamanda çalışan bireylerin daha fazla strese maruz kaldıkları için psikolojik olarak yıpranabildikleri ifade edilmiştir.

Araştırmada yaş açısından hem genel popülasyon hem de ülkeler bazında olumlu öz değerlendirme ve yeniliklere açık olma boyutlarında benzer anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 41-65 yaş arası Türkiyeli ve İranlı bireyler kendilerine yönelik olumlu değerlendirme ve yeniliklere açık olma açısından diğer yaş gruplarına göre daha iyi psikolojik olarak dayanıklılık sergilemektedir. Her ne kadar yapılan bazı çalışmalarda (Bayrakdaroglu, 2014; Chan, 2003; Eteman-Kaya ve Gürkan, 2020; Gökmen, 2014; Karşı, 2019; Maddi vd., 2006; Ülker-Tümlü ve Receptoglu, 2013) yaşın psikolojik dayanıklılık üzerinde bir etkisi olmadığını ortaya konulmuşsa da gümünüz yaşam koşullarında bazı bireylerin yaşları arttıkça yaşam pozisyonlarını koruyabildikleri ve bazılarının da daha küçük yaşlarda risk almaları onları birtakım olumlu veya olumsuz sonuçlarla karşı karşıya getirebilmektedir. Dolayısıyla 41-65 yaşlarındaki bireylerin olumlu özdeğerlendirme düzeylerinin ve yeniliklere açık olma düzeylerinin daha yüksek çıkmış olması yaşamdaki pozisyonlarıyla açıklanabilmektedir. Orta yaş bireylerin kendilerini hem iş hayatında kanıtladıkları hem de aile ve sosyal hayatlarıyla ilgili en az sorun yaşadıkları dönemler olarak ele alındığında bu sonuç anlaşılabilir.

Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin kendilerini yeterli ve değerli bulma, güvenme gibi duygu durumları geliştiği için benlik saygıları yükselmekte ve bu da psikolojik dayanıklılıklarının belirleyicisi olabilmektedir (Carver, 2003; Saunders vd., 2004). Nitekim yapılan çalışmalarda eğitim düzeyinin artmasına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı ortaya konulmuştur (Bektaş ve Özben, 2016; Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2006; Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006; Guinn, Vincent ve Dugas, 2009). Bu çalışmada genel popülasyon açısından psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan toparlanmaya yönelik kişisel yönler ve olumlu özdeğerlendirme boyutlarında eğitim açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Ancak lise ve üniversite mezunlarının yeniliklere açık olma düzeylerinin ilköğretim ve lisansüstü mezunlarına göre daha yüksek çıktığı belirlenmiştir. Dolayısıyla üniversite mezunlarının yeniliklere açık olma düzeylerinin yüksek olması yukarıdaki çalışma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Ancak lisanüstü mezunlarının yeniliklere açık olma düzeylerinin düşük olması benzer çalışma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Bu durum eğitim düzeyi arttıkça bireylerin genel olarak hem yaşamdan hem de iş hayatından beklentilerinin artmasıyla ve bu beklentinin her zaman karşılık görmemesiyle açıklanabilir. Türkiye vatandaşları açısından bakıldığında; lise ve üniversite mezunu

olanların, ilköğretim ve lisansüstü mezunlarına göre daha fazla kişisel güçlü yönlerinin olduğuna inandıkları ve yeniliklere açık olduklarını ifade ettikleri görülmektedir. Yeniliklere açık olma konusunda İran'la ilgili ulaşılan sonuç Türkiye ile benzerlik göstermektedir. Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde ortaya çıkan sonuçların eğitim düzeyine ilaveten bireylerin gelir düzeyiyle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda ekonomik düzeyi yüksek olanların psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları tespit edilmiştir (Folkman ve Moskowitz, 2000; Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003; Güngörmüş vd., 2015; Kuntz, Näswall ve Malinen, 2016; Ong, Zautra ve Reid, 2010; Tugade ve Fredrickson, 2004). Ancak çalışma koşullarının istenilen düzeyde olmamasının (Baard vd., 2004; Kavi ve Karakale, 2018; Mathis ve Jackson, 2010; Ryan ve Deci, 2001; Yeşilyaprak, 2012) bireylerin fiziksel ve bilişsel sağlığını negatif yönde etkileyebildiği için psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de düştüğü ifade edilmektedir.

Bireylerin toplum içerisindeki rolleri (Beckwith, 1992; Dean, 1992), öncelikleri, sorumlulukları (Ay, 2015; Pasupuleti, Reva, Lambert ve Cluse-Toler, 2009) strese neden olmaktadır. Ebeveynlik rolleri psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri içerisinde bulunan ailesel faktörler kapsamında değerlendirilmektedir (Arslan, 2015a; Çutuk vd., 2017; Fayambo, 2010). Dolayısıyla özellikle çocuklu ailelerde çocukların eğitiminden doğan zorluklardan dolayı ebeveynlerin strese maruz kalabildikleri bilinmektedir (Tavlı ve Ünsal, 2016). Özellikle, kadınların çoğunun günümüzde iş hayatında daha fazla yer almasıyla birlikte iş-aile arasında sıkışması daha fazla strese maruz kalmalarına neden olabilmektedir (Barnett ve Shen, 1997; Biernat ve Wortman, 1991; Gunter ve Gunter, 1991; Küçük, 2015). Alanyazında gereksinimleri çok olan çocukların ebeveynlerinin stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya çıkaran çalışmalar olduğu gibi (Al-Gamal ve Long, 2013; Bahar, Bahar, Savaş ve Parlar, 2009; Johnston vd., 2003), çocuk ile ebeveyn stresi arasında bir ilişki olmadığını tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Duygun ve Sezgin, 2003; Kaner, 2002). Ayrıca çocuk yaşına bağlı olarak ebeveynlerin stres düzeyinin farklılaştığını belirten çalışmalar da vardır (Küçüker, 2001; Rivard, Terroux, Parent-Boursier ve Mercier, 2014; Tehee, Honan ve Hevey, 2009). Ancak ailelerin çocuklu olma veya çocuk sayısına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeyinin nasıl bir seyir izlediği ile ilgili fazla araştırmalara rastlanmamıştır. Yalnızca Abolghasemi ve arkadaşları (2013) yaptığı çalışmada çocuğu olan erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin çocuğu olmayan erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada hem genel popülasyon hem Türkiye ve İranlı vatandaşlardan çocuğu olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin üç alt alanında da

düşük çıkmış olması, yukarıdaki çalışmalarda ortaya konulduğu gibi stres düzeyleriyle açıklanabileceği düşünülmektedir.

Stresli durumlarla baş edebilmeyi sağlayan psikolojik dayanıklılığın, psikolojik rahatsızlıkların üstesinden gelmede önemli bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda cinsel istismar, alkol bağımlılığı, yoğun stres, kişilik bozukluğu, depresyon gibi psikolojik zorlukların olumsuz etkilerini ortadan kaldırmada psikolojik dayanıklılığın önemli bir etkisinin olduğu ortaya konulmuştur (Azarian, Farokhzadian ve Habibi, 2016; Durak, 2002; Feinauer, Harper ve Dane, 1996; Feinauer, Hilton ve Callahan, 2003; Foster ve Dion, 2003; Gheshlagh vd., 2017; Kim, Chung, Cho ve Kim, 2009; Sandvik, Hansen, Hystad, Johnsen ve Bartone, 2015; Servellen, Topf ve Leake, 1994; Simoni ve Paterson, 1997). Bu çalışmada ise, katılımcıların psikolojik rahatsızlıklarının olup olmamasına göre kendine yönelik olumlu değerlendirme ve yeniliklere açık olma düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilirken, toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönlerin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bununla birlikte psikolojik rahatsızlığı olmayan kişilerin özdeğerlendirmelerini daha olumlu yaptıkları ve yeniliklere açık oldukları için psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özdeğerlendirme ve yeniliklere açık olma özellikleri daha yüksek olan kişilerin Hanton, Neil ve Evans (2013) ve Abdollahi, Abu Talib, Yaacob ve Ismail (2014) gibi yazarların çalışmalarında ortaya konulduğu gibi rahatsızlıklar karşısında daha az kaygı yaşadıkları ve kendilerine daha fazla güven duyguları ve mutlu olabildikleri söylenebilir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığın etkisini görebilmek adına bireylerin boşanma, trafik kazası, sevilen birinin kaybedilmesi, yoksulluk ve doğal afetler gibi olumsuz olaylar deneyimlemesi gerektiği düşünülmektedir. Nitekim Campell ve Demi (2000) ve Campell, Swank ve Vincent (1991) sevilen birinin kaybedilmesi esnasında yaşanan olumsuz durumları sağlıklı bir biçimde atlatmada psikolojik dayanıklılığın önemli bir etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada genel popülasyonla birlikte İranlı vatandaşların son 6 ay içerisinde herhangi bir değişim (trafik kazası, boşanma, yakınıni kaybetme vb.) yaşayanların toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönlerinin daha yüksek ancak yeniliklere açık olma özelliklerinin düşük olduğu bulunmuştur. Son 6 içerisinde bir değişim yaşayan kişilerin toparlanmaya yönelik kişisel yönlerin güçlü olması başka çalışma sonuçlarıyla örtüşmektedir (Campell ve Demi, 2000; Campell vd., 1991). Bireyler yaşamda birtakım zorluklarla karşılaştıklarında sahip oldukları olumlu özellikleri devreye sokarak mücadele etmeye çabalayabilirler ancak söz konusu olan zorlukların yaşamlarında getireceği yeniliklere karşı daha dirençli olabilmektedir. Türkiye açısından bakıldığında ise sadece

yeniliklere açık olma boyutunda anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Yeniliklere açık olma konusunda Türkiye ve İran açısından bulunan sonuçlar Hanton vd., (2013) ve Abdollahi vd. (2014) gibi yazarların belirttiği gibi bireylerin rahatsızlıklar karşısında daha az kaygı yaşamaları, kendilerine daha fazla güven duyguları beslemeleri ve mutlu olabilmelerinden dolayı yeniliklere açık olma özelliklerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Nitekim sosyal ve siyasi yapı gereği Türkiye vatandaşı olanların daha fazla yeniliklere açık olması şaşırtıcı değildir.

4.2. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki ve Etkinin Tartışılması

Benlik saygısı, kendimize ilişkin değerlendirmelerimizi içermekle birlikte psikolojik olarak dayanıklı olma anlamına gelen sağlıklı bir kişiliğin, olumlu uyumun ve ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri olarak görülmektedir (Arslan, 2015a). Benlik saygısı bu özelliğinden dolayı, stresle baş edebilme yeteneğinin de belirleyicisi olabilmektedir (Aydiner-Boylu vd., 2018; Çelikbaş vd., 2019; Aydın vd., 2019). Bu çalışmada benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. İranda Behzadfar vd. (2017) ve Naseri vd. (2015) benlik saygısı ve sosyal destek arasında bir ilişki olduğunu tespit ederek çalışmamızın sonuçlarıyla kesişen bir sonuç buldukları söylenebilir. Yapılan birçok çalışmada benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olduğu ve benlik saygısının psikolojik dayanıklılığı etkilediği görülmüştür (Baumeister ve Exline, 2000; Crocker ve Park, 2004; Dubois ve Flay, 2004; Fergusson ve Lynskey, 1996; Moshki ve Ashtarian, 2010; Parker, Cowen, Work ve Wyman, 1990; Pyszczynski vd., 2004). Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen genel sonuçlar ile Türkiye ve İran’la ilgili sonuçlar söz konusu çalışmalarla paralellik göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık ise; önemli stres kaynakları karşısında kişinin mücadele etme ve kendini toparlama gücü olarak ifade edilmektedir (Dağcı ve Kartopu, 2014; Luthans ve Youssef, 2004). Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin daha başarılı bir biçimde mücadele etmeleri, etkili problem çözme yetenekleri ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklerinden dolayı stresle başa çıkabildikleri bilinmektedir (Aydın, 2019; Noorafshan, Jowkarb ve Hosseini, 2013). Bu kapsamda yapılan analizler sonucunda stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık düzeyini artırdığı tespit edilmiştir. Çalışmada genel ile Türkiye ve İran açısından ulaşılan sonuçlar daha önce yapılan çalışmalardaki (Abdollahi vd., 2014; Dyrbye vd., 2010; Ersezgin ve Sevi-Tok, 2019; Harker vd., 2016; Karataş, 2016; O’Dowd vd., 2018; Parmaksız, 2011; Skrove, Romundstad ve

Indredavik, 2013; Taku, 2014; Yılmaz-Bahadır, 2015; Yöndem ve Bahtiyar, 2016) sonuçlarla desteklenmektedir. Sonuç olarak benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkisi ve etkisi konusunda ülkeler açısından bir farklılık göstermediği, Türkiye ve İran vatandaşı bireylerin benlik saygıları ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık düzeylerini pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.



BÖLÜM 5

5. SONUÇ

Bu çalışmada benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi Türkiye ve İran özelinde araştırılmıştır. Çalışmada benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının Türkiye ve İran açısından psikolojik dayanıklılığı etkileme düzeylerinin birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılığın katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Yapılan analizlerde çeşitli farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan yapılan alanyazın taramasında Türkiye ve İran ile ilgili olarak bu değişkenler bağlamında karşılaştırmalı yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin ele alındığı bu çalışmanın alanyazına zenginlik kazandıracağı düşünülmektedir.

Bu çalışma benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık konularını birlikte ele alması ve Türkiye-İran açısından alan çalışmasının yapılması bakımından örnek bir çalışma niteliği taşımaktadır. Dolayısıyla çalışmanın hem Türkiye hem de İran akademik literatürüne katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bütün dünyayı etkisi altına alan yeni koronavirüs hastalığı (COVID-19) nedeniyle uygulanan pandemi yasakları nedeniyle araştırmada veri toplama aracı olarak internet ortamında anket tekniği tercih edilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar veri toplama araçlarındaki ifadelerle sınırlı olup katılımcıların doğru ve samimi bir biçimde cevaplara verdikleri kabul edilmiştir. Öz-bildirim araçlarının kullanılmış olması ve internet tabanlı veri toplama sınırlılık olarak ele alınabilir.

Yukarıda ifade edilen sınırlılıklar ve elde edilen sonuçlar dikkate alınarak çeşitli öneriler geliştirilmiştir:

- Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili çalışmaların Ortadoğu ülkelerinde daha fazla yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.
- Her üç kavramın birlikte ele alındığı çalışmaların, diğer ülkelerle karşılaştırılması şeklinde yapılması büyük önem taşımaktadır.

- Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık düzeyini belirleyen etmenlerin neler olduğu daha detaylı çalışmalarla ortaya konulabilir.
- Bu çalışma 18 yaşından büyük olan kişilere odaklanmaktadır. Dolayısıyla 18 yaşından küçük olan kişiler üzerinde karşılaştırılmalı bir biçimde çalışmalar yapılabilir.
- Bu çalışmada Türkiye’de yaşayan İran vatandaşları üzerinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda İran’da yaşayan vatandaşlar üzerinde araştırma yapılması, daha farklı sonuçlar elde edilebileceği düşünülmektedir.



YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Abdel-Khalek, A. M. ve Tomas-Sabado, J. (2005). Anxiety and death anxiety in Egyptian and Spanish nursing students. *Death Studies*, 29, 157-169.
- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Yaacob, S. N. ve Ismail, Z. (2014). Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(9), 789-796.
- Abe, J. A. (2004). Self-esteem, perception of relationships, and emotional distress: A cross-cultural study. *Personal Relationships*, 11, 231-247.
- Abolghasemi, A., Rajabi, S., Sheikhi, M., Kiamarsi, A. ve Sadrolmamaleki, V. (2013). Comparison of resilience, positive/negative affect, and psychological vulnerability between Iranian infertile and fertile men. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Science*, 7(1), 9-15.
- Açıkgöz, A. (2019). Sağlık teknikerliği öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 258-264.
- Adak, N. (2007). Kadınların ikilemi: İş ve aile yaşamı. *Sosyoloji Dergisi Ülgen Oskay'a Armağan Özel Sayısı*, 17, 137-152.
- Adler, J. ve Roger, A. (1999). The new war against migraines. *Newsweek*, p.42-49.
- Aftab, H. ve Javeed, A. (2012). The impact of job stress on the counter-productive work behavior (CWB): A case study from the financial sector of Pakistan. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4(7), 590-604.
- Agwu, M. O. ve Tiemo, J. A. (2012). Problems and prospects of stress management in the nigeria liquefied natural gas construction project bonny. *Journal of Emerging Trends in Economics and Management Sciences (JETEMS)*, 3(3), 266-271.
- Ağırkan, M. ve Kağan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(3), 225-245.
- Akar, A. ve Aktan, T. (2020). Psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeğinin (PSTBÖ) uyarlaması: geçerlik güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 665-679.

- Akdemir, M., Çetin, E. Ş., Ersoy, M., Polat, B., Çulhacı, E., Ergün, A. ve Ilgar, Ç. (2015). Tıp fakültesi dönem 6 öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yöntemleri ve ilişkili faktörler. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 44, 33-43.
- Akdoğan, B. ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 174-197.
- Akgül, A. ve Çevik, O. (2003). *İstatistiksel analiz teknikleri, SPSS'te işletme yönetimi uygulamaları*. Ankara: Emek Ofset Ltd. Şti.
- Akgün, E. (2014). Annelerde stres ve tükenmişlik. *Internanional Journal of Human Sciences*, 11(2), 238-250.
- Akgün, S. (2010). *Örgütsel stresin çalışan kadınların verimliliğine etkisi: seramik sektöründe bir uygulama* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Akın, M. H. (2019). Sosyal etkileşim ve sosyal benlik kaynağı olarak aile. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 3(1), 1-14.
- Akputat, Ş. (2019). *Örgüt iklimi ve psikolojik dayanıklılığın iş-yaşam dengesi üzerindeki etkisi: öğretmenler üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Aksu, İ. ve Erdim, A. (2018). Ameliyathane hemşireleri işe bağlı gerginlik ve stresle nasıl baş ediyorlar. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Science*, 10(1), 28-37.
- Aktaş, M. C., Bulduk, B., Çelik, D. ve Ensarioğlu, K. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde benlik saygısı ve empatik düzey arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 1(3), 21-26.
- Al Nima, A., Rosenberg, P., Archer, T., ve Garcia, D. (2013). Anxiety, affect, self-esteem, and stress: mediation and moderation effects on depression. *PlosOne*, 8(9), 1-8.
- Al-Gamal, E. ve Long, T. (2013). Psychological distress and perceived support among Jordanian parents living with a child with cerebral palsy: Across-sectional study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(3), 624-631.

- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş-Bulut, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Alikaşifoğlu, M. ve Ercan, O. (2009). Ergenlerde riskli davranışlar. *Türk Pediatri Arşivi*, 44, 1-6.
- Aliyev, R. ve Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve benlik algılarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-418.
- Alpar, R. (2010) *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinde örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlilik- güvenirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H. ve Özenir, B. T. (2007). Benlik sunumunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 91-99.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu S. ve Yıldırım, E. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Kitabevi Yayını.
- Andre, C. ve Lelord, F. (2002). *Kendine saygı*. (Çev: İ. Yerguz). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Anghel, R. E. (2015). Psychological and educational resilience in high vs. low-risk romanian adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 203, 153-157.
- Aquino, K., Freeman, D., Reed, A., Lim, V. K. G. ve Felps, W. (2009). Testing a social-cognitive model of moral behavior: The interactive influence of situations and moral identity centrality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(1), 123-141.
- Aral, N. ve Gürsoy, F. (2000). Gençlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 25(116), 8-12.
- Arıkan, R. (2005). *Araştırma teknikleri ve rapor hazırlama*. Ankara: Asil Yayın.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F. ve Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51, 331-336.

- Arora, A. K. (2017). A study of self- esteem, perceived stress and academic performance among adolescents. *International Journal of Advanced Research and Development*, 2(6), 686-688.
- Arrington, P. (2008). Stress at work: how do social workers cope? *NASW Memberjip Workforce Study*, Washington: DC: National Association of Social Workers.
- Arslan F. ve Ayas, T. (2019). Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 1-29.
- Arslan, G. (2015a). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Arslan, G. (2015b). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (36), 47-58.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Arslan, H., Mergen, H., Erdoğan-Mergen, B., Arslan, E. ve Ayyıldız, Ü. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve benlik saygısı puanlarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Medical Sciences (NWSAMS)*, 11(1), 1-13.
- Arslantaş, H. (2018). Psikiyatri hastalarının bakım vericilerinde yük ve baş etme stratejileri. *Türkiye Klinikleri*, 4(1), 39-47.
- Arslantürk, Z. (2001). *Sosyal bilimciler için araştırma metod ve teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Artuvan, Z. ve Yurtsever, S. (2020). Tip 1 diyabetli adölesanların benlik saygısının diyetle uyumla ilişkisi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(1), 1-5.
- Asakereh, A. ve Yousofi, N. (2018). Reflective thinking, self-efficacy, self-esteem and academic achievement of Iranian EFL students. *International Journal of Educational Psychology*, 7(1), 68-89.

- Asıl, S. (2017). Tüketimde benlik algısı: sosyal medya hesaplarında tüketici olmak. *COMU International Journal of Social Sciences*, 2(3), 1-22.
- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 7-14.
- Aslan, Ş. (2007). Örgütsel ortamda bireysel stresle başa çıkma tutumlarının araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 67-84.
- Aslan, Ş. ve Güzel, Ş. (2018). Duygusal zekâ, problem odaklı stresle başa çıkma, iyileşme ve duygusal tükenme ilişkileri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 16(31), 59-82.
- Aslantaş, A. (2001). *Emniyet teşkilatında stres kaynakları ve yönetimi- neşehir uygulaması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Aslan-Yılmaz, H. (2016). Bir derleme: benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 48, 79-89.
- Aspelmeier, J. E., Love, M. M., McGill, L. A., Elliott, A. N., ve Pierce, T. W. (2012). Selfesteem, locus of control, college adjustment, and gpa among first and continuing generation students: A moderator model of generational status. *Research in Higher Education*, 53(7), 755-781.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-231.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Avery, D. R., McKay, P. F. ve Wilson, D. C. (2008). What are the odds? how demographic similarity affects the prevalence of perceived employment discrimination. *Journal of Applied Psychology*, 93(2), 235-249.
- Avşar, G., Koç, F. ve Aslan, G. (2016). Madde bağımlısı hastalarda sosyal destek ve benlik saygısı. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1, 44-49.

- Avşaroğlu, S. ve Taşğın, Ö. (2011). Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 225-248.
- Ay, N. (2015). *Örgütsel stresin iş motivasyonu üzerindeki etkisi (banka çalışanları üzerinde bir araştırma)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A. (2019). Özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin yaşamda anlam ve kendilik algılarının psikolojik dayanıklılıklarıyla ilişkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(3), 487-505.
- Aydın, A. Tedik, S. E., Üst-Taşğın, Z. D. ve Buko, G. (2019). Doğum sonu dönemde annelerin algıladıkları sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(2), 87-94.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aydın, İ. (2012). *Örgütsel stres kaynakları ve yönetimi: Yozgat emniyet müdürlüğü bünyesindeki bir uygulama* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bozok Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yozgat.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçük-Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1).
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 49-74.
- Aydiner-Boylu, Günay, G. ve Ersoy, A. F. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal kırılganlıkları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 53(3), 1177-1186.
- Aydoğan, A. ve Gürhan, N. (2020). İstismar ve ihmale uğramış ve uğramamış adolesanların benlik saygıları ve ruhsal durumlarının belirlenmesi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(10), 112-122.

- Aydoğan, H. (2016). Profesyonel futbolcuların benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (Özel Sayı 1), 278-290.
- Aydoğdu, B. N., Çelik, H. ve Ekşi, H. (2017). The predictive role of interpersonal sensitivity and emotional self-efficacy on psychological resilience among young adults. *Eurasian Journal of Educational Research*, 69, 37-54.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Azar, I. A. S. ve Vasudeva, P. (2006). Öz yeterlik ve benlik saygısı: İran'da çalışan ve işsiz evli kadınların karşılaştırmalı bir incelemesi. *Alman Psikiyatri Dergisi*, 9(1), 111-117.
- Azarian, A., Farokhzadian, A. A. ve Habibi, E. (2016). Relationship between psychological hardiness and emotional control index: A communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5), 216-221.
- Baard, P. P., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Bahar, A., Bahar, G., Savaş, H. A. ve Parlar, S. (2009). Engelli çocukların annelerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(11), 97-112.
- Baker, J. P. ve Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion*, 21, 95-118.
- Baloğlu, N., Karadağ, E., Çalışkan, N. ve Korkmaz, T. (2006). İlköğretim öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı ve iş doyumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 345-358.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. Ed: V. S. Ramachaudran. Encyclopedia of Human Behavior, 4, 71-81.
- Bar, M. (2016). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Barber, S., Grubbs, L. ve Cottrell, B. (2005). Self-perception in children with attention deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Pediatric Nursing*, 20(4), 235-245.
- Barnett, R. C. ve Shen, Y. (1997). Gender, high- and low-schedule-control housework tasks, and psychological distress. *Journal of Family Issues*, 18(4), 403-428.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Baş, T. (2010). *Anket*. Ankara: Seçkin Yayıncılık ve San. ve Tic. Aş.
- Baumeister, R. F. ve Exline, J. J. (2000). Self-control, morality and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 29-42.
- Baumeister, R. F. ve Twenge, J. M. (2003). The social self. Ed: T. Millon, M.J. Lerner ve I. B. Weiner, *Handbook of psychology: Volume 5. Personality and social psychology*. USA: Wiley.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krugger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative control on child behavior. *Child Development*, 37, 887-907.
- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In: J. Brooks, R. Lerner & A. C. Petersen, (Ed.), *The Encyclopedia on Adolescence* (pp. 758-772). New York: Garland.
- Baxter, C., Cummins, R. A. ve Yiolitis, L. (2000). Parental stress attributed to family members with and without disability: A longitudinal study. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 25(2), 105-118.
- Bayar, P. (2006). Egzersiz süreci öncesi ve sonrası çocuklarda benlik saygısında değişim. *Spor Hekimliği Dergisi*, 41, 19-26.
- Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14, 73-95.

- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Beckwith, J. B. (1992). Stereotypes and reality in the division of household labor. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 20(4), 283-288.
- Beehr, T. A. (1995). *Psychological stress in the workplace*. First Edition, Great Britain: T. J. Press (Padstow) Ltd.
- Behzadfar, F., Arabkhazaeli, N., Khani, H., Zamani, N. ve Zamani, S. (2017). Relationship between Perceived Social Support and Self-esteem with Satisfaction of Life in Iranian Students. *Health Research Journal*, 3(1), 45-52.
- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240.
- Benzer, J. K., Young, G., Stolzmann, K., Osatuke, K., Meterko, M., Caso, A., White, B. ve Mohr, D. C. (2011). The relationship between organizational climate and quality of chronic disease management. *Health Services Research*, 46(3), 691-711.
- Berber-Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Berlin, L. J., Cassidy, J. ve Appleyard, K. (2008). The influence of early attachments on other relationships. J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp.333–347), New York: Guilford Press.
- Biernat, N. ve Wortman, C. B. (1991). Sharing of home responsibilities between professionally employed women and their husbands. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 844-860.
- Bilgin, O. ve Taş, İ. (2018b). Ergenlerde okula bağlılığın yordayıcıları olarak okul iklimi ve sosyal medya bağımlılığı. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 12(26), 15-33.
- Biricik, Y. S. (2018). *Akademik personelin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük yönünden değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Birneanu, A. (2014). The resilience of foster children: the influence and the importance of their attachment. *Revista de Asistență Socială, XIII*, 85-100.
- Biro, F. M., Striegel-Moore, R. H., Franko, D. L., Padgett, J. ve Bean, J. A. (2006). Self-esteem in adolescent females. *Journal of Adolescent Health, 39*, 501-507
- Bitmiş, M. G., Sökmen, A. ve Turgut, H. (2013). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 15(2)*, 27-40.
- Blomberg, H., Kallio, J. , Kroll, C. ve Saarinen, A. (2014). Job stress among socialworkers: determinants and attitude effects in the nordic countries. *British Journal of Social Work, May*, p.1-17.
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 1*, 101-113.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. ve Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: The New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychological Science, 17(3)*, 181-186.
- Botou, A., Mylonakou-Keke, I., Kalouri, O. ve Tsergas, N. (2017). Primary school teachers' resilience during the economic crisis in Greece. *Psychology, 8*, 131-159.
- Bozgeyikli, H. ve Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: özel okul örneği. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 3(5)*, 172-191.
- Brewer, G. ve Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior, 48*, 255-260.
- Brodski, S. K. ve Hutz, C. S. (2012). The repercussions of emotional abuse and parenting styles on self-esteem, subjective well-being: A retrospective study with university students in Brazil. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 21*, 265-270.
- Brown, J. D., Dutton, K. A. ve Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion, 15(5)*, 615-631.
- Burger, J. M. (2006), *Kişilik (Personality)*. (Çev.: Sarıoğlu, I. D.), İstanbul: Kaknus Yayınları.

- Butler, S. K. ve Constantine, M. G. (2005). Collective self-esteem and burnout in professional school counselors. *Professional School Counseling*, 9(1), 55-62.
- Büyüköztürk, Ş.(2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Özkahveci, Ö. ve Demirel, F. (2004). Güdülenme ve öğrenme stratejileri ölçeğinin türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(2), 207-239.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cai, H., Brown, J. D., Deng, C. ve Oakes, M. A. (2007). Self-esteem and culture: Differences in cognitive self-evaluations or affective self-regard? *Asian Journal of Social Psychology*, 10, 162-170.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Campell, C. L. ve Demi, A. S. (2000). Adult children of fathers missing in action. *Family Relations*, 49(3), 267-277.
- Campell, C. L., Swank, P. ve Vincent, K. (1991). The role of hardiness in the resolution of grief. *The Journal of Death and Dying*, 23(1), 53-65.
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 2, 61-76.
- Can, S. (2015). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5–6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı (Muğla ili örneği). *Sosyal ve Beşeri Araştırmalar Dergisi*, 34, 159-176.
- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların stres düzeyini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Kocaeli Üniversitesi SBE, Kocaeli.
- Carnegie, D. (2012). *Stres ve endişeyle başa çıkma yolları* (Çev. G. Tokgöz). İstanbul: Nemesis Kitap.
- Carver, C. S. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion*, 17, 241-261.

- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cebeci, S. (2010). *Bilimsel araştırma ve yazma teknikleri*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Cengiz, D. (2008). Kategorik regresyon analizi ile öğrencilerin benlik algılarını etkileyen özelliklerin belirlenmesi. *Öneri*, 8(9), 193-198.
- Cesur, A. ve Dil, K. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada benlik sunumları ve yansımaları: Çankırı Karatekin üniversitesi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 5(7), 33-45.
- Ceviz, F. H. (2009). *Orta yaş ve yaşlılıkta dindarlık, mistik tecrübe ve benlik saygısı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cevizci, O. ve Müezzini E. E. (2019). Sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 166-172.
- Ceylan, R., Yıldız-Bıçakçı, M. ve Aral, N. (2012). Çocukların benlik kavramlarında televizyon seyretme süresi ve seyredilen programların etkisinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 25-33.
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stressburnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19, 381-395.
- Charlesworth, E. A. ve Nathan, R. G. (1984). *Stress management*. Atheneum: N.Y.
- Chhabra, B. ve Mohanty, R. P. (2013). Effect of emotional intelligence on work stress-a study of Indian managers. *International Journal Indian Culture and Business Management*, 6(3), 300-313.
- Childre, D. ve Rozman, D. (2005). *Transforming stress: the heartmath solution for relieving worry, fatigue and tension*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Christensen, B. L., Johnson, R. B. ve Turner, L. A. (2015). *Research methods, design and analysis*. Twelfth Edition, England: Pearson Education Limited.

- Chung, J. M., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Nofhle, E. E., Roberts, B. W. ve Widaman, K. F. (2014). Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 469-483.
- Cohen, O., Geron, Y. ve Farchi, A. (2009). Marital quality and global well-being among older adult Israeli couples in enduring marriages. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 299-317.
- Coleman, J. ve Hendry, L. B. (1999). *The nature of adolescence*. London: Routledge.
- Collijn, D. H., Appels, A. D. ve Nijhuis, F. (1996). Are multiple roles a risk factor for myocardial infarction in women? *Journal of Psychosomatic Research*, 40(3), 271-279.
- Compas, B. E., Connor, S. J., Saltzman, H., Thomsen, A. H. ve Watsworth, M. (2001). Coping with stres during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
- Corwyn, R. F. (2000). The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. *Journal of Research in Personality*, 34, 357-379.
- Coşkun, Y. ve Kurnaz, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinin benlik saygısı ve akran baskısı düzeyi ilişkisi üzerine bir inceleme. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 112-129.
- Cranwell-Ward, J. ve Abbey, A. (2005). *Organizational stress*. UK: Palgrave Macmillan.
- Crocker, J. ve Luhtanen, K. R. (2003). Level of self-esteem and contingencies of self-worth: unique effects on academic, social, and financial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 701-712.
- Crocker, J. ve Park, L. E. (2004). The costly pursuit of selfesteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Crocker, J., Sommers, S. ve Luhtanen, R. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth in the graduate school admissions process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(9), 1275-1286.
- Crowley, B. J., Hayslip, B. ve Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal Of Adult Development*, 10(4), 237-248.

- Cullen, K. L., Edwards, B. D., Casper, W. C. ve Gue, K. R. (2014). Employees' adaptability and perceptions of change-related uncertainty: Implications for perceived organizational support, job satisfaction and performance. *Journal of Business and Psychology*, 29, 269-280.
- Çakmak, A., Şahin, H. ve Akıncı-Demirbaş, E. (2017). 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi, e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 1-9.
- Çakmak, Z. ve Kara, H. (2011). Yöneticilerde benlik algılamalarının belirlenmesi: sanayi örgütlerinde bir araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30, 301-310.
- Çam, O., Yalçın, N., Demir, B., İnce, Ş., Koçoğlu, Z. ve Sağlam, B. (2018). Öğrenci hemşirelerde profesyonel benlik kavramı ve etkileyen faktörler. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 34(1), 66-78.
- Çapan, B. E. ve Arıcioğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çavuşoğlu, S. ve Yalçın, M. (2018). Banka çalışanlarının kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi. *MCBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 49-76.
- Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelenk, B. ve Peker, A. (2020). Ergenlerde benlik saygısının, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 147-162.
- Çelik M., Sanberk İ. ve Deveci F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662.
- Çelik, E. ve Güzel, H. Ş. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: benlik saygısının aracı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 235-256.

- Çelik, O. B., Tekkurşun-Demir, G., İlhan, E. L., Cicioğlu, H. İ. ve Esentürk, O. K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303.
- Çelikbaş, B., Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde benlik saygısının yordanmasında beş faktör kişilik modelinin rolünün incelenmesi. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 281-296.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, F. ve Sümer, H. (2006). Sivas il merkezi sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 10(2), 116-122.
- Çetinkaya-Uslusoy, E., Paslı-Gürdoğan, E. ve Kurt, D. (2016). Hemşirelerde mesleki benlik saygısı ve meslektaş dayanışması. *DFÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 29-35.
- Çiftçi, H. (2018). Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması meslek yüksekokulu ve meslek lisesi öğrencileri üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1648-1665.
- Çuhadaroglu, Ö. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş-Çutuk, Z. ve Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Dağcı, A. ve Kartopu, S. (2014). Mesleki tükenmişlik ile dindarlık eğilimi arasındaki ilişki üzerine ampirik bir araştırma. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(8), 365-383.
- Dağlar, G. ve Nur, N. (2014). Gebelerin stresle başa çıkma tarzlarının anksiyete ve depresyon düzeyi ile ilişkisi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 36, 429-441.
- Dane, E. ve Olgun, N. (2016). Hemodiyaliz hastalarının psikolojik dayanıklılık durumları ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Nöroloji Hemşireliği Dergisi*, 1, 43-54.

- Davis, D. ve Cosenza, R. M. (1998). *Business research for decision making*. Boston: Pws-Kent Publishing Company.
- Davis, K. (2002). *İşletmede insan davranışı*. Çev.: Tosun, K. vd., İstanbul.
- Dean, K. (1992). Double burdens of work: The female work and health paradox. *Health Promotion International*, 7, 17-25.
- Değirmenci-Öz, S. ve Yıldız, G. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin mesleki benlik saygıları ve öğrenimlerine ilişkin doyum düzeylerinin belirlenmesi. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 6(2), 79-89.
- DeHart, T., Pelham, B. W. ve Tennen, H. (2006). What lies beneath: Parenting style and implicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 1-17.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. ve Schaufeli, W. B. (2001). The job demands resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499-512.
- Demir, K. (2019). Hafızlık eğitimi almış bireylerin benlik saygısı üzerine nitel bir çalışma. *İstanbul Zaim Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 1(2), 285-319.
- Demir, K. ve Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, N., Engin, A. O., Bakay, İ. ve Yakut, Ö. (2013). Stres ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrenci üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 288-296.
- Demirci, O. H. (2016). *Kocaeli üniversitesi araştırma ve uygulama hastanesi sağlık çalışanlarında mesleki yorgunluk ve travma tepkilerine bağlı ruhsal belirtilerle baş etme biçimi olarak mizahın kullanımı* (Yayınlanmamış bilim uzmanlığı tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Demirci, S., Gürler, S. ve Demirci, K. (2016). Type D personality in patients with tension-type headache: relationships with clinical features and quality of life. *Cukurova Medical Journal*, 41(3), 521-527.

- Denollet, J. (2000). Type D personality: A potential risk factor defined. *Journal of Psychosom Research*, 49, 255-266.
- Denollet, J. (2005) DS14: Standard assessment of negative affectivity, social inhibition, and Type D personality. *Psychosom Med*, 67, 89-97.
- Deschênes, A. A., St-Hilaire, G., Crête, E., Desjardins, C. ve Farges, C. E. (2019). The potentially traumatic event and the psychological health at work of the police; A perception of a unique impact? *American Journal of Applied Psychology*, 7(1), 30-35.
- Dev, S. ve Qiqieh, S. (2016). The relationship between english language proficiency, academic achievement and self-esteem of non-native-english-speaking students, *International Education Studies*, 9(5), 147-155.
- Dilek, H. ve Aksoy, B. A. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(3), 95-109.
- Dilmaç, B. ve Çifci, A. (2019). 14-18 yaş grubunda tanrı algısı ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 14-28.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2012). Öğretmenlerin sahip oldukları değerlerin ve özgeci davranışlarının mesleki benlik saygısı açısından incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 10(23), 65-82.
- Dolbier, C. L., Smith, S. E. ve Steinhardt, M. A. (2007). Relationship of protective factors to stres and symptoms of illness. *American Journal of Health Behavior*, 31(4), 423-433.
- Dolenc, P. (2008). Pupils' physical self-concept and selfesteem: Gender differences. *Didactica Slovenica-Pedagoska Obzorja*, 23(1), 53-61.
- Doyle, C. E. (2003). Work and organizational psychology an introduction attitude. *By Psychology Press*, p.314-367.
- Du, H. ve Jonas, E. (2014). Being modest makes you feel bad: Effects of the modesty norm and mortality salience on self-esteem in a collectivistic culture. *Scandinavian Journal of Psychology*, p.1-13.

- Dubois, D. L. ve Flay, B. R. (2004). The healthy pursuit of self-esteem: Comment on and alternative to the Crocker and Park (2004) formulation. *Psychological Bulletin*, 130, 415-420.
- Duclos, G. (2016). *Benlik saygısı: Yaşam için bir pasaport*. Çev.: O. Kunal, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Dumas, D., ve Pelletier, L. (1999). A study of self-perception in hyperactive children. *The American Journal of Maternal Child Nursing*, 24(1), 12-19.
- Durak, M. (2002). *Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake* (Unpublished master thesis). The Middle East Technical University, Ankara.
- Durna, U. (2001). A tipi ve B tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 275-290.
- Duygun, T. ve Sezgin, N. (2003). Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(52), 37-52.
- Dündar, Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Dyrbye, L. N., Power, D. V., Massie, F. S., Eacker, A., Harper, W., Thomas, M. R. Szydlo, D. W., Sloan, J. A. ve Shanafelt, T. D. (2010). Factors associated with resilience to and recovery from burnout: A prospective, multi-institutional study of us medical students. *Medical Education*, 44, 1016-1026.
- Edwards, D., Burnard, P., Bennett, K. ve Hebden, U. A. (2010). Longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Education Today*, 30, 78-84.
- Eisenberg, S. ve Delenay, J. D. (1998). Psikolojik danışma süreci. Çev.: N. Ören ve M. Takkaç, İstanbul: MEB Yayınları.
- Ekinci, H. ve Ekici, S. (2003). Yöneticiler üzerindeki etkileri açısından stres kaynakları ve bir uygulama. *Uludağ Üniversitesi. İ.İ.B.F. Dergisi*, 22(2), 93-111.
- Elkin, N. (2015). Gebelerin stresle başa çıkma tarzları ve bunları etkileyen faktörler. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 22-31.

- Eminağaoğlu, N. (2006) *Güç koşullarda yaşayan sokak çocukların da dayanıklılık sağlamlık* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Emler, N. (2001). *Self-esteem: The costs and causes of low self-worth*. Layerthorpe: Published for the Joseph Rowntree Foundation by YPS.
- Erdem, L. (2007). *Aydınlatmada sübjektif analiz için bilimsel anket yöntemlerinin uygulamalı incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, İ. (2003). *Pozitivist metodoloji: bilimsel araştırma tasarımı istatistiksel yöntemler analiz ve yorum*. Ankara: ERK.
- Erdoğan, T., Ünsar S. ve Süt N, (2009). Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 14(2), 447-461.
- Eren, G. (2019). *Zihinsel engelli çocuğa sahip babaların stres düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi: karma desenli bir çalışma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Ergin, A., Uzun, S. U. ve Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.
- Ergöl, Ş., Koç, G., Eroğlu, K. ve Taşkın, L. (2012). Türkiye’de kadın araştırma görevlilerinin ev ve iş yaşamlarında karşılaştıkları güçlükler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2(1), 43-49.
- Ergün-Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Ergün-Başak, B. ve Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencileri üzerinde öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(2), 768-785.

- Eriş, Y. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erkuş, A. (2009). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Eroğlu, F. (1996). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta Basım Yayınları.
- Erol, R. Y. ve Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 607-619.
- Ersezgin, R. ve Sevi-Tok, E. S. (2019). Algılanan iş stresi, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın tükenmişlik düzeyini yordayıcı etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 1-36.
- Erşan, E. E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 12, 35-42.
- Eteman-Kaya, D. ve Gürkan, F. S. (2020). İnfertilite tedavisi alan kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 1-18.
- Evren, K. (2016). İlköğretim 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ile matematik kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 156-180.
- Falk, A., Hanson, B. S., Isaacson, S. ve Ostergren, (1992). Job strain and mortality in elderly men: social network, support and influence as buffers: *American Journal of Public Health*, 8(2), 1136-1139.
- Farhan, S. ve Khan, I. (2015). Impact of stress, self-esteem and gender factor on students' academic achievement. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 6(2), 143-156.
- Farkas, D. ve Orosz, G. (2015). Ego-resiliency reloaded: A three-component model of general resiliency. *PLoS ONE*, 10(3), 1-26.

- Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 105-116.
- Feinauer, L., Hilton, G. H. ve Callahan, E. H. (2003). Hardiness as a moderator of shame associated with childhood sexual abuse. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 65-78.
- Feinaur, L. L., Harper, J. M. ve Dane, S. (1996). The impact of hardiness severity of childhood sexual abuse on adult adjustment. *American Journal of Family Therapy*, 24(3), 206-214.
- Fergusson, D. M. ve Lynskey, M. T. (1996). Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 37, 281-292.
- Finn, C. P. (2001). Autonomy: An important component for nurses' job satisfaction. *International Journal of Nursing Studies*, 38(3), 349-357.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Foster, M. D. ve Dion, K. L. (2003). Dispositional hardiness and women's well being relating to gender discrimination: The role of minimization. *Psychology of Women Quarterly*, 27, 197-208.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. ve Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Friedman, S. S. (2001). Academic feminism and interdisciplinarity. *Feminist Studies*, 27(2), 504-509.

- Frone, M. R., Russell, M. ve Barnes, G. M. (1996). Work-family conflict, gender, and health-related outcomes: a study of employed parents in two community samples. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 57-69.
- Funder, D. C. (2006). Towards s resolution of the personality triad: persons, situations and behaviors. *Journal of Research in Personality*, 40, 21-34.
- Furnham, A. ve Cheng, H. (2000). Perceived parental behavior, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35(10), 463-470.
- Furnham, A., Hosoe, T. ve Tang, T. (2001). Male hubris and female humility? a crosscultural study of ratings of self, parental, and sibling multiple intelligence in America, Britain and Japan. *Intelligence*, 30(1), 101-115.
- Gable, S. L. ve Haidth, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gardner, L. (2005). *Emotional Intelligence and Occupational Stress*, Swin Burne University, Unpublished Doctoral Thesis.
- Garipoğlu, E. (2007). *Stres yönetimi ve banka çalışanları üzerine yapılan bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Gelbal, S., Duyan, V., Sevin, Ç. ve Erbay, E. (2010). Lise öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ve sosyal destek durumları ile benlik saygısı düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(2), 7-18.
- Germeijs, S.V., Colpin, H. ve Verschueren, K. (2011). Academic self-concept in high school: predictors and effects on adjustment in higher education. *Scand Journal of Psychology*, 52, 586-594.
- Gheshlagh, R. G., Sayehmiri, K., Ebadi, A., Dalvandi, A., Dalvand, S., Maddah, S. S. ve Tabrizi, K. N. (2017). The Relationship Between Mental Health and Resilience: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Red Grescent Medical Journal*, 19(6), 1-8.
- Gilmour, J. ve Williams, L. (2012). Type D personality is associated with maladaptive health related behaviours. *Journal of Health Psychology*, 17, 471-478.

- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: an investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Gizir, C. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Goldstein AL, Faulkner B. ve Wekerle C. (2013) The relationship among internal resilience, smoking, alcohol use, and depression symptoms in emerging adults transitioning out of child welfare. *Child Abuse and Neglect*, 37(1), 22-32.
- Göçmen-Avcı, G., Öztürk, Ö., Azaklı, N. ve Türker-Çekinmez, S. (2018). Özel bir grup hastanesinde çalışan hemşirelerin işe bağlı gerginlik düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(1), 1-7.
- Gökçen, G. (2015). *Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Gökler, R. ve Işıtan, İ. (2012). Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 154-168.
- Gökmen, B. (2014). *Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul örneği)* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Guinn, B., Vincent, V. ve Dugas, D. (2009). Stress resilience among border Mexican American women. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31(2), 228-243.
- Gunter, B. G. ve Gunter, N. C. (1991). Inequities in household labor: sex role orientation and the need for cleanliness and responsibility as predictors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(3), 559-572.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.

- Güler, A. (2013). *Örgütsel stres ve sağlık çalışanlarında örgütsel stresle başa çıkma yolları (Serinhisar Devlet Hastanesi örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüştekin, E. G. ve Öztemiz, A. B. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23, 61-85.
- Günel, Ö. D. (2010). İşletmelerde yıldırma olgusu ve yıldırma mağdurlarının kişilik özelliklerine ilişkin bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(3), 37-65.
- Güney, S. (2000). *Stres ve stresle başa çıkma*, Ankara: Nobel Dağıtım.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürdil, G. (2007). *Üniversite öğrencilerinde travma yaşantısı, stresle başa çıkma tarzları ve iç-dış kontrol odağı inancı ile riskli alkol kullanımı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güzel, H. Ş. (2019). *Stresin Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. and Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. 5th Edition, New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. and Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. 7th Edition, Pearson Education, Upper Saddle River.
- Hamamura, T. and Septarini, B. G. (2017). Culture and self-esteem over time: A cross-temporal meta-analysis among Australians, 1978-2014. *Social Psychological and Personality Science*, XX(X), 1-6.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.

- Hamilton, J. G. ve Lobel, M. (2008). Types, patterns, and predictors of coping with stress during pregnancy: Examination of the Revised Prenatal Coping Inventory in a diverse sample. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 29, 97-104.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Hanton, S., Neil, R. ve Evans, L. (2013). Hardiness and anxiety interpretation: An investigation into coping usage and effectiveness. *European Journal of Sport Science*, 13(1), 96-104.
- Harker, R., Pidgeon, A. M., Klaassen, F. ve King, S. (2016). Exploring resilience and mindfulness as preventative factors for psychological distress burnout and secondary traumatic stress among human service professionals. *Work*, 54, 631-637.
- Hartling, L. M. (2003). Strengthening resilience in a risky world: It's all about relationships. *Work in Progress*, No: 101, Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.
- Has, H. (2015). *Örgütsel stres faktörleri: ISO 9001 kalite belgeli ve belgesiz otel işletmelerine yönelik bir karşılaştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Heaven, P. ve Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development hope and self-esteem. *European Journal of Personality*, 22, 707-724.
- Heine, S. J., Kitayama, S. ve Hamamura, T. (2007). Inclusion of additional studies yields different conclusions: Comment on sedikides, Gaertner & Vevea (2005), *Journal of Personality and Social Psychology*. *Asian Journal of Social Psychology*, 10, 49-58.
- Hergenhahn, B. R. (1999). *An introduction to theories of personality*. Pearson Prentice Hall.
- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, ss. 68-78.
- Ho, J. T. S. (1995). The singapore executive: stres, personality and wellbeing. *Journal of Management Development*, 14(4), 47-56.
- Hollist, S., Cody, B., Miller, R., Falceto, O., Fernandes, C. ve Carmen L. (2007). Marital satisfaction and depression: A replication of the marital discord model in a latino sample. *Family Process*, 46(4), 485-498.

- Huang, C. (2010). Mean-level change in self-esteem from childhood through adulthood: Meta-analysis of longitudinal studies. *Review of General Psychology*, 14, 251-260.
- Huang, C. (2011). Self-concept and academic achievement: a meta-analysis of longitudinal relations. *Journal of School Psychology*, 49, 505-28.
- Huizink, A. C., Medina, P. G., Mulder, E. J., Visser, G. H. ve Buitelaar, J. K. (2002). Coping in normal pregnancy. *Annals of Behavioral Medicine*, 24, 132-140.
- Humphrey, S., Nahrgang, J. ve Morgeson, F. (2007). Integrating motivational, social, and contextual work design features: a meta-analytic summary and theoretical extension of the work design literature. *Journal of Applied Psychology*, 92(5), 1332-1356.
- Hutteman, R., Nestler, S., Wagner, J., Egloff, B. ve Back, M. D. (2015). Wherever I may roam: Processes of self-esteem development from adolescence to emerging adulthood in the context of international student exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 767-783.
- Huver, R. M. E., Otten, R., Vries, H. D. ve Engels, C. M. E. (2010). Personality and parenting style in parents of adolescents. *Journal of Adolescence*, 33, 395-402.
- Irmak-Yılmaz, T. (2008). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Işık, E. N. (2006). *Öğretmen adaylarının benlik kavramları ile mesleki benlik kavramları arasındaki bağdaşımın bazı değişkenlere göre incelenmesi: Selçuk Üniversitesi örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ivancevich, J. M. ve Matteson, M.T. (1990). *Organizational behavior and management*. MA: Irwin.
- İbrahimoglu, N. ve Karayılan, D. (2012). A ve B tipi kişilik özellikleri ile zaman yönetimi davranışları arasındaki ilişkiler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23, 251-262.
- İlbars, Z. (1994). Kültür ve stres. *Kriz Dergisi*, 2(1), 177-179.
- İskit, N. (2008). *Stres yogası*. İstanbul, Turkuaz Yayınevi.

- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Jackson, L. ve Rothman, S. (2006). Occupational stress, organizational commitment, and ill-health of educators in the north west province, *South African Journal of Education*, 26(1), 75-95.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. Vol 1. Reprint Edition, Dover Publications.
- Jaureguizar, J., Bernaras, E., Bully, P. ve Garaigordobil, M. (2018). Perceived parenting and adolescents' adjustment. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(8), 1-11.
- Johnston, C., Hessel, D., Blasey, C., Eliez, S., Erba, H., Dyer-Friedman, J., Glaser, B. ve Reiss, A. L. (2003). Factors associated with parenting stress in mothers of children with fragile X syndrome. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 24(4), 267-275.
- Jonathon D. Brown, J. D., Cai, H., Oakes, M. A. ve Deng, C. (2009). Cultural similarities in self-esteem functioning: east is east and west is west, but sometimes the twain do meet. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(1), 140-157.
- Jonathon, D. B., Keith, A. D. VE Kathleen, E. C. (2001). From the top down: self-esteem and self- evaluation. *Cognition and Emotion*, 15(5), 615-631.
- Jose, P. E. ve Huntsinger, C. S. (2005). Moderation and mediation mffects of coping by chinese american and european american adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 16-43.
- Josephs, R. A., Bosson, J. K. ve Jacobs, C. G. (2003). Self-esteem maintenance processes: why low self-esteem may be resistant to change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 920-933.
- Joshanloo, M. (2016). Self-esteem in Iran: Views from antiquity to modern times. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 2(1), 22-41
- Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş benlik*. Çev.: C. E. Sılay, İstanbul: İlhan Yayınevi ve Danışmanlık.
- Kaba, İ. (2016). *Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kabul, M. (2016). *Çalışanların örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. 5. Baskı, Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-241.
- Kanay, A. (2006). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan 9-13 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin uyumsal davranışları, benlik kavramı ve akademik başarıları arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kaner, S. (2000). Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. *Özel Eğitim Dergisi*, 2, 13-22.
- Kaner, S. (2002). Aile stres değerlendirme ölçeği faktör yapısı, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 34(1-2), 1-10.
- Kapıkıran, Ş., Yaşar, M. ve Acun-Kapıkıran, N. (2016). Benlik saygısı ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkide öz düzenlemenin doğrudan ve dolaylı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 51-64.
- Karadağ, G., Güner, İ. Çuhadar, D. ve Uçan, Ö. (2008). Gaziantep üniversitesi sağlık yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Gaziantep Üniversitesi Gaziantep Sağlık Yüksekokulu Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 29-42.
- Kararımak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: bir model test etme çalışması* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Kararımak, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 1-18.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Karataş, R. (2016). *Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Karslı, N. (2019). Psikolojik iyi oluş ve dindarlık ilişkisi: trabzon ilahiyat örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15, 173-205.
- Kassin, S. (1998). *Psychology*. Second Edition, New Jersey: Prentice Hall.
- Katia, R., Paivi, A.K. ve Pekka, L. (2002). Adolescent Subjective Well-Being And Realized Values. *Journal of Advanced Nursing*, 38(3), 254-263.
- Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18, 137-46.
- Kayaalp, İ. ve Gündüz, B. (2018). Ergenlerin anne baba tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 514-536.
- Kayış, A. (2009). Güvenirlilik analizi. *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Ed.; Kalaycı Ş., Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Keesing, R. M. (1974). Theories of culture. *All Rights Reserved*, Number: 9536, 73-97.
- Kılıç, M. A. (2013). Ses terapisi olarak biyolojik geribildirim yöntemi: Türkiye klinikleri. *Journal of Ear Nose and Throat-Special Topics*, 6(2), 41-45.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kılıç-Duran, S. (2007). *9, 10, 11 yaşındaki çocukların zihinsel gelişim ve benlik saygısına ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırmoğlu, H., Filazoğlu-Çokluk, G. ve Yıldırım, Y. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 115-127.

- Kim, J. A., Chung, Y. K., Cho, S. M. ve Kim, S. Y. (2009). The association of alcohol problems with posttraumatic stress disorder symptoms, psychological hardness and the ways of coping in firefighters. *Journal of Korean Neuropsychiatr Association*, 48(6), 468-473.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Klostermann, K., Chen, R., Kelley, M.L., Schroeder, V.M., Braitman, A.L., Mignone, T. (2011). Coping behavior and depressive symptoms in adult children of alcoholics. *Substance Use and Misuse*, 46(9), 1162-1168.
- Knightleya, W. M. ve Whitelock, D. M. (2007). Assessing the self-esteem of female undergraduate students: An issue of methodology. *Educational Studies*, 33(2), 217-231.
- Koca-Ballı, A. İ. ve Kılıç, K. C. (2016). Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 273-286.
- Koçak, E. (2016). *Zihinsel engelli ergenlerde sportif rekreasyon aktivitelerinin benlik saygısına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Koçak, M., Atlı-Özbaş, A. ve Gürhan, N. (2017). Identification of psychological resilience and self-efficacy levels of physical education-sport students. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 129-135.
- Koestner, R., Taylor, G., Losier, G. F. ve Fichman, L. (2010). Self-regulation and adaptation during and after college: A one-year prospective study. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 869-873
- Korkmaz, M. (1999). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Köfteci, B. (2018). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının psikolojik dayanıklılık ve ruminasyon açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Körükçü, Ö. (2004). *Altı yaş grubundaki çocukların özsaygı düzeyleri ile anne empatik becerilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuntz, J. R. C., Näswall, K. ve Malinen, S. (2016). Resilient employees in resilient organizations: Flourishing beyond adversity. *Industrial and Organizational Psychology*, 9, 456-462.
- Kurt, E. (2010). *Romatoid artrit’li hastalarda beden imajı ve benlik saygısı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kurt, İ. (2010). Rol stres kaynakları ve iş tatmini arasındaki ilişkide amirin algılanan sosyal desteğinin etkisi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 81-90.
- Küçük, F. (2004). Esneklik ve insan kaynakları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(8), 89-102.
- Küçüker, S. (2001). Erken eğitimin gelişimsel geriliği olan çocukların anne-babalarının stres ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, 3(1), 1-11.
- Lamberton, L. H. ve Minor-E. L. (2007). *Human relations strategies for success*. Third Edition, New York: McGraw-Hill Irwin.
- Lane, A. M., Jones, L. ve Stevens, M. J. (2002). Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of Sporting Behaviour*, 25, 331-345.
- Langton, N. ve Robbins, S. P. (2007). *Fundamental of organisational behaviour. canada: pearson education charlesworth*. E. A. Nathan, R. G. Stress Management, N. Y. , Atheneum.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lehnart, J., Neyer, F. J. ve Eccles, J. (2010). Long-term effects of social investment: The case of partnering in young adulthood. *Journal of Personality*, 78, 639-670.
- Leory, M. R. (1996). *Self-presentation, impression, management and interpersonal behavior*. New York: Harper Collins Publishers.

- Lippe, T. ve Dijk, L. (2002). Comparative research on women's employment. *Annual Review Sociology*, 28, 221-241.
- Liu, P. ve Li, Z. (2012). Task complexity: a review and conceptualization framework. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 42(6), 553-568.
- Lohman, B. J. ve Jarvis, P. A. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studies in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 15-43.
- Long, B. C ve Flood, K. R. (1993). Coping with work stress: psychological benefits of exercise. *Work and Stress*, 7(2), 128-130.
- Luthans, F. (2011). *Organizational behavior*. Irvin: McGraw-Hill.
- Luthans, F. ve Youssef, C. M. (2004). Human, social and now positive psychological capital management: investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33, 143-160.
- Lysova, E., Richardson, J., Khapova, S. N. ve Jansen, G. W. (2015). Change-supportive employee behavior: a career identity explanation. *Career Development International*, 20(1), 38-62.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M. ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Madenoglu, C. (2013). Eğitim kurumu yöneticilerinin stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(1), 83-105.
- Martin, K. A. ve Mack, D. (1996). Relationship between physical self presentation and sport competition trait anxiety: A preliminary study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 75-82.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3).
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.

- Mathis, L. R. ve Jackson, H. J. (2010). *Human resource management*. USA: South-Western Cengage Learning Company.
- McMullin, J. A. ve Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of Aging Studies*, 18, 75-90.
- McNamara, S. (2000). *Stress in young people: What's new and what can we do?* London: Continuum International Publishing Group
- McShane S. L. ve Von Glinow, M. A. (2008). *Organizational behavior*. Fourth Edition, Boston: McGraw-Hill.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde 6zg6ven duygusu ile anksiyete d6zeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve k6lt6rlerarası bir yaklaşım* (Yayınlanmamış y6ksek lisans tezi). Maltepe 6niversitesi, Sosyal Bilimler Enstit6s6, İstanbul.
- Merianos, A.L., Nabors, L.A., Vidourek, R.A. ve King, K.A. (2013). The impact of self-esteem and social support on college students' mental health. *American Journal of Health Studies*, 28(1), 27-34.
- Metzl, E. S. ve Morrell, M. A. (2008). The role of creativity in models of resilience: theoretical exploration and practical applications. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(3), 303-318.
- Milisen, K., Busser, T. D., Kayaert, A., Abraham, I. ve Casterle, B. D. (2010). The evolving professional nursing self-image of students in baccalaureate programs: A Cross-Sectional Survey. *International Journal of Nursing Studies*, 47, 688-698.
- Miller, A. R. ve Shelly, S. (2007). *A'dan z'ye kişilişiniz*. (Çev: S. Alayunt). İstanbul: Okuyan US Yayıncılık.
- Moore, M. ve Kirkham, C. (2001). Self-esteem and its relationship to bullying behaviour. *Aggressive Behaviour*, 27, 269-283.
- Moorhead, G. ve Griffin, R. W. (1992). *Organizational behavior: managing people and organizations*. Third Edition, Boston: Houghton Mifflin Company.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W. ve Barrett, K. C. (2011). *IBM SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. 4. Edition, New York: Routledge Taylor & Francis Group.

- Moshki, M. ve Ashtarian, H. (2010). Perceived health locus of control, self-esteem, and its relations to psychological well-being status in Iranian students. *Iranian Journal of Public Health*, 39(4), 70-77.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Pub.
- Mujiyati, M. ve Adipura, S. (2018). Influence of peer groups to the self-esteem of lampung and javanese students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(1), 15-22.
- Nagase, Y., Uchiyama, M., Kaneita, Y. Li, L., Kaji, T., Takahashi, S., Konno, M., Mishima, K., Nishikawa, T. ve Ohida, T. (2009). Coping strategies and their correlates with depression in the Japanese general population. *Psychiatry Research*, 168(1), 57-66.
- Nakip, M. (2013). *Pazarlama araştırma teknikleri*, 3. Baskı, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Naseri, L., Mohamadi, J., Sayehmiri, K. ve Azizpoor, Y. (2015). Perceived social support, self-esteem, and internet addiction among students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry Behavioral Science*, 9(3), 1-4.
- Newman, R. (2005). Apa's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229.
- Niditch, L. A. ve Varela, R. E. (2012). Perceptions of parenting, emotional self-efficacy and anxiety in youth: test of a mediational model. *Child and Youth Care Forum*, 41, 27-31.
- Nishikawa, S., Sundbom, E. ve Hagglof, B. (2010). Influence of perceived parentalrearing on adolescent self-concept and internalizing and externalizing problems in Japan. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 60-64.
- Noorafshan, L., Jowkarb, B. ve Hosseini, F. S. (2013). Effect of family communication patterns of resilience among Iranian adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 900-904.
- Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. 3. Edition, New York: McGraw-Hill Inc.
- O'Dowd, E., O'Connor, P., Lydon, S., Mongan, O., Connolly, F., Diskin, C,...Byrne, D. (2018). Stress, coping, and psychological resilience among physicians. *BMC Health Services Research*, 18(730), 1-11.

- Odabaşı, Y. (1999). Anket yöntemi. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Ed.; A. A. Bir, 79-97, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 1081.
- Ogden J, Evans C. (1996). The problem with weighting: effects on mood, self-esteem and body image. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 20, 272-277.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 546-547.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 140-152
- Oktan, V., Odacı, H. ve Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (1), 140-152.
- Olweus, D. (2004). *Bullying at school: What we know and what we can do*. UK: Blackwell.
- Ong, A. D., Zautra, A. ve Reid, M. C. (2010). Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. *Psychology and Aging*, 25, 516-523.
- Orth, U. ve Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 381-387.
- Otacıoğlu, S.G. (2009). Müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarılarının karşılaştırılması. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 141-150.
- Owens, M. D., Scofield, B. E. ve Taylor, C. E. (2003). Incorporating mother-daughter groups within clinical settings to increase adolescent females' self-esteem. *Journal of Family Issues*, 24(7), 895-907.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, (29-30 Mart), Ankara.
- Ömeroğlu, M. (2015). *Anaokulu öğretmenlerinin okuldaki stres belirtileri, stres kaynakları, bu stres kaynakları ile başa çıkma yolları ve yaşadıkları örgütsel stresin performanslarına etkisi nedir?* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Özarslan, Z., Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Uğurad, Z. I. ve Saygılı, S. (2013). Depresyon hastalarının stres ile başa çıkma stratejileri. *Marmara Medical Journal*, 26, 130-135.
- Özdamar, K. (2001). *SPSS ile biyoistatistik*. 4. Basım, Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi-I*. Genişletilmiş 5. Baskı, Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özdemir, S. (2018). Ergen riskli davranışlarının akran zorbalığı, örselenme yaşantıları ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisinde sapkın arkadaşların aracı etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 43(195), 223-239.
- Özen, Y. ve Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren ve örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi*, 15, 394-422.
- Özkalp, E. (2004). Kültür. *Davranış Bilimlerine Giriş*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 1355, s. 57-73.
- Özkara, A. B. ve Özbay, S. (2019) Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207-214.
- Özsoy, E. (2013). *A tipi ve B tipi kişilik ile iş tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Padem, H., Göksu, A. ve Konaklı, Z. (2012). *Araştırma yöntemler SPSS uygulamalı*. Sarajevo: International Burch University.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS*, Allen and Unwin Inc., Crows Nest, New South Wales.
- Parker, G. R., Cowen, E. L., Work, W. C. ve Wyman, P. A. (1990). Test correlates of stress-resilience among urban school children. *Journal of Primary Prevention*, 11, 19-35.
- Parlar, H. ve Gençal-Yazıcı, S. (2017). Evli ve bakar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 207-247.
- Parmaksız, İ. (2011). *Psikolojik danışma ve rehberlik bilim dalı öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi*

- (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pasupuleti, S., Reva I. A., Lambert, E. G. ve Cluse-Toler, T. (2009). The impact of work stressors on the life satisfaction of social service workers: a preliminary study. *Administration in Social Work*, 33(3), 319-339.
- Payne, R. (1999). Stress at work: a conceptual fram work. stress in health Professional. *Stress In Health Professionals: Psychological and Organizational Causes and Interventions*, Eds.; J. Firth-Cozens and R. L. Payne, England: John Wiley & Sons.
- Perrewe, P. L. ve Ganster, D. C. (1989). The impact of job demands and behavioral control on exprienced job stress. *Journal of Organizational Behavior*, 10, 213-229.
- Piderit, A. K. (2000). Rethinking resistance and recognizing ambivalence: a multidimensional view of attitudes toward an organizational change. *Academy of Management Review*, 25(4), 783-794.
- Plummer, D. M. (2007). *Benlik saygısı çocuklarda nasıl geliştirilir?*. (Çev.: E. Aksay), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ponsoda, V., Abad, F. J., Francis, L. J. ve Hills, P. R. (2008). Gender differences in the Coopersmith self-esteem inventory the incidence of differential item functioning. *Journal of Individual Differences*, 29(4), 217-222.
- Pope, A. W., Mcleee, S. M. ve Craighead, W. E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. Pergamon Press.
- Puskar, K. R., Bernardo, L. M., Ren, D. X., Haley, T. M., Tark, K. H., Switala, J. ve Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 190-198.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. ve Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychology Bulletin*, 130, 435–468.
- Quatman, T. ve Watson, C. M. (2001). Gender differences in adolescent self esteem: An exploration of domains. *Journal of Genetic Psychology*, 162, 93-117.
- Quick J. C. ve Quick, J. D. (1984). *Organizational stress and preventive management*. The United States: McGraw-Hill. Book Campany.

- Ribeiro, R. M., Pompeo, D. A., Pinto, N. H. ve Ribeiro, R. C. (2015). Coping strategies of nurses in hospital emergency care services. *Acta Paulista de Enfermagem*, 28(3), 216-223.
- Rioli, L., Savicki, V. ve Cepani, A. (2002). Resilience in the face of catastrophe: Optimism, personality, and coping in the Kosovo crisis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(8), 1604-1627.
- Rivard, M., Terroux, A., Parent-Boursier, C. ve Mercier, C. (2014). Determinants of stress in parents of children with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44(7), 1609-1620.
- Robbins, P. Judge, S. ve Sanghi, S. (2009). *Organization behavior*. USA: Pearson Education Inc.
- Robins, R. W. ve Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 158-162.
- Robinson, O. C. ve Smith, J. A. (2010). The stormy search for self in early adulthood: developmental crisis and the dissolution of dysfunctional personae. *The Humanist Psychology*, 38, 120-145.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. New York: McGraw Hill.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rollinson, D. (2005). *Organisational behaviour and analysis: An integrated approach*. London: Prentice-Hall.
- Rosen, R. H. ve Berger, L. (1991). *The healthy company: eight strategies to develop people, productivity and profits*. New York: Jeremy P. Teacher/Perigee Books.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. ve Turner, R. H. (1990). *The self-concept: Social product and social force: Social psychology*. New Brunswick: Transaction Publishers.

- Rossi, N. E., Bisconti, T. L. ve Bergeman, C. S. (2007). The role of dispositional resilience in regaining life satisfaction after the loss of a spouse. *Death Studies*, 31, 863-883.
- Rowshan, A. (2011). *Stres yönetimi hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 205-209
- Ryan, C. (1995). *Researching tourist satisfaction issues, concepts, problems*. London: Routledge.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Saadat, M., Ghasemzadeh, A. ve Soleimani, M. (2012). Self-esteem in Iranian university students and its relationship with academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 31, 10-14.
- Sahranavard, M. ve Hassan, S. A. (2012). The relationship between self-concept, self-efficacy, self-esteem, anxiety and science performance among Iranian students. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 12(9), 1190-1196.
- Salami, S.O. (2010). Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on adolescents' reactions to violence. *Asian Social Science*, 6(12), 101-110.
- Salmivalli, C., Kaukiainen, A., Kaistaniemi, L. ve Lagerspetz, K.M.J. (1999). Self-evaluated self-esteem, peer-evaluated self-esteem and defensive egoism as predictor of adolescents participation in bullying situation. *Pers Soc Psychol Bull*, 25(10), 1268-1278.
- Sandvik, A. M., Hansen, A. L., Hystad, S. W., Johnsen, B. H. ve Bartone, P. T. (2015). Psychopathy, anxiety, and resiliency -Psychological hardiness as a mediator of the psychopathy- anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences*, 72, 30-34.
- Santrock, W. J. (2011). *Child development*. 13th Edition, New York.
- Sanusi, Z. ve Iskandar, T. (2007). Audit judgment performance: assessing the effect of performance incentives, effort and task complexity. *Managerial Auditing Journal*, 22(1), 34-52.

- Saracaoğlu, A., Varol, R. ve Aras, N. (2002). İlköğretim okullarında spor yapan ve yapmayan çocukların benlik kavramı düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 11-28.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Satan, A. (2011). Ergenlerde akran baskısı, benlik saygısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 34, 183-194.
- Saunders, J., Davis, L., Williams, T. ve Williams, J. H. (2004). Gender differences in self-perceptions and academic outcomes: A study of African American high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(1), 81-90.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Ekim, 44-56.
- Savi-Çakar, F. ve Kılınç, M. (2020). Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 54, 488-508.
- Schmitt, D. P. ve Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623-642.
- Schroevers, M. J., Ranchor, A. V. ve Sanderman, R. (2003). The role of social support and self-esteem in the presence and course of depressive symptoms: A comparison of cancer patients and individuals from the general population. *Social Science & Medicine*, 57, 375-385.
- Seals, D. ve Young, J. (2003). Bullying and victimization: Prevalence and relationship to gender, grade level, ethnicity, self-esteem, and depression. *Adolescence*, 38, 735-747.
- Sekaran, U. (2003). *Research methods for business*. Fourth Edition, John Wiley & Sons Inc.
- Sekaran, U. ve Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach*. 7. Edition, Chichester: Wiley.

- Selvi, S., Erdem, Y. ve Kayar, Y. (2014). Örgütsel stres kaynakları ve baş etme yolları: Tekirdağ adliyesi örneği. *Balkan Journal of Social Science*, 3(6), 56-75.
- Servellen, G. V., Topf, M. ve Leake, B. (1994). Personality hardiness, work-related stress, and health in hospital nurses. *Hospital Topics*, 72(2), 34-36.
- Sevindik, T., Yeşil, G., Sevindik, F. ve Açık, Y. (2007). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile öz-etkililik yeterlik arasındaki ilişki. *e-Journal of New World Sciences Academy Health Sciences*, 2(2), 13-21.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sezgin-Nartgün, Ş. ve Mor, K. D. (2015). Öğretmenlerin görüşlerine göre etik liderlik ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 269-290.
- Shafiee-Kanjani, A. R., Mahyar, A., Janbozorgi, M., Noohi, S. ve Hosseini, S. R. (2008). Investigating the psychopathology correlation of women and marital satisfaction. *Pejoohande Monthly Periodical*, 6, 483-490.
- Shapka, J. D. ve Keating D. P. (2005). Structure and change in self-concept during adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 37, 73-96.
- Sharma, S. ve Sharma, J. ve Devi, A. (2012). Role stress among banking sector employees: a logit approach. *The IUP Journal of Organizational Behavior*, 11(3), 41-63.
- Sheykhjan, T., Jabari, K. ve Rajeswari, K. (2014). Self-esteem and academic achievement of high school students. *Cognitive Discourses International Multidisciplinary*, 2(2), 38-44.
- Siegrist, J. Peter, R. Motz, W. ve Strauer, B. E. (1992). The role of hypertension, left ventricular hypertrophy and psychosocial risks in cardiovascular disease: prospective evidence from blue-collar men. *European Heart Journal*, 13, 89-95.
- Simoni, P. S. ve Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing*, 13(3), 178-185.
- Sirkeci, Y. (2018). *Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, sporda güdülenme ve sürekli optimal*

- performans duygu durum arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Skrove M., Romundstad P. ve Indredavik, M. S. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: the young-HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 407-416.
- Slomkowski, C., Klein, R. G. ve Mannuzza, S. (1995). Is self-esteem an important outcome in hyperactive children?. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 23(3), 303-315.
- Soğukpınar, E. (2014). *Rehber öğretmenlerin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Soyer, F., Gülle, M., Mızrak, O., Zengin, S. ve Kaya, E. (2013). Spor yapan bedensel engelli bireylerin çeşitli değişkenlere göre yılmaz düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 126-136.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40.
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 30(2), 375-396.
- Şahan-Aktan, B. ve Önder, A. (2018). Okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılık. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 20-30.
- Şahin, M. ve Ermiş, E. (2019). Kadın sığınma evinde kalan ve kalmayan kadınlarda benlik saygısı, depresyon düzeyi ve psikosomatik belirtiler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 81-110.
- Şen, H., Toygar, M., Türker, T., İnce, N., Tuğcu, H. ve Keskin, H. (2012). Bir Grup Hekimin Stresle Başa Çıkma Tekniklerinin Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(2), 211-218.
- Şencan, H. (2007). *Sosyal ve davranışsal bilimlerde bilimsel araştırma*. İstanbul: Seçkin Yayıncılık.

- Şener, Ş., Günel, N., Akçalı, Z., Şenol, S. ve Koçkar, İ. A. (1999). Meme kanserinin ruhsal ve sosyal etkileri üzerine bir çalışma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 254-260.
- T.C. Başbakanlık Yayınları (2000). *Kentlerde kadınların iş yaşamlarına katılım sorunlarının sosyo-ekonomik ve kültürel boyutları*. Ankara; Cem Web Ofset.
- Tabachnick, B. G. ve Fidel, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. USA: Pearson Education Limited
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (1989). *Using multivariate statistics*, Second Edition, Northridge: California State University Publish.
- Tahmassian, K., Anari, M. A. ve Fathabadi, M. (2011). The influencing factors of parenting stress in Iranian mothers. *2011 International Conference on Social Science and Humanity*, 5, 190-192.
- Taku, K. (2014). Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Personality and Individual Differences*, 59, 120-123.
- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tavlı, F. ve Ünsal, G. (2016). Fabrika çalışanlarının stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 2(1), 9-15.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tehee, E., Honan, R. ve Hevey, D. (2009). Factors contributing to stress in parents of individuals with autistic spectrum disorders. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22, 34-42.
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tel, H., Karadağ, M., Tel, H. ve Aydın, Ş. (2003). Sağlık çalışanlarının çalışma ortamındaki stres yaşantıları ile başetme durumlarının belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2, 13-23.

- Terzi, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Tınaz, P. (2013). Çalışma psikolojisi boyutlarıyla mobbing tanım ve tanı. *I. Çalışma Hayatında Psikolojik Taciz (Mobbing Paneli ve Çalıştayı Bildiriler Kitabı, ÇASGEM*, s. 21-34.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B. ve Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 205-220
- Tugade, M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Tunç, T. ve Kutanis, R. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: Bir üniversite hastanesi örneği. *"İş, Güç" Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 15(2).
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, II(18), 25-34.
- Uğur-Sarioğlu, S. (2016). *Kişilik tipleri ne göre çalışanların örgütsel sessizlik algılamaları: Kamu ve özel kesimde bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Ulus, T., İnce, C. H., Aliustaoğlu, F. S. ve Melez, İ. E. (2010). Araştırma nasıl tasarlanır (I). *Adli Tıp Dergisi*, 24(2), 40-47.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Uyanık-Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Ülker-Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Ülker-Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Ülkü, E. (2017). *Stres ve stres yönetimi (stresle başa çıkma); sağlık sektöründe bir uygulama* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Varıcier, Ş. E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Veal, A. J. (2006). *Research methods for leisure and tourism: A practical guide*. England: Pearson Education Limited.
- Verschueren, K., Doumen, S. ve Buyse, E. (2012). Relationships with mother, teacher, and peers: unique and joint effects on young children's self-concept. *Attachment & Human Development*, 14(3), 233-248.
- Vidinlioğlu, S. Ö. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin benlik algısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Vlierberghe, L. V., Timbremont, B., Braet, C. ve Basile, B. (2007). Parental schemas in youngsters referred for antisocial behaviour problems demonstrating depressive symptoms. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 18(4), 515-533.
- Vokić, N. P. ve Bogdanić, A. (2007). Individual differences and occupational stress perceived: A croatian survey. *Working Paper Series*, 2-15.
- Wagner, J., Becker, M., Lüdtke, O. ve Trautwein, U. (2015). The first partnership experience and personality development: A propensity score matching study in young adulthood. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 455-463.
- Walker, M. (2002). How therapy helps when the culture hurts. *Work in Progress*, No: 96. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

- Wilson, S. (2009). The Guardian [London (UK)]. How to understand people: Part 1: Understanding personality: Type A and B personalities, <http://www.ijip.in>. April - June, 2017.
- Yadalijamaloye, Z., Naseri, E., Shoshtari, M., Khaledian, M. ve Ahrami, R. (2013). Relationships between self-esteem and marital satisfaction among women. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(3), 124-129.
- Yali, A. M. ve Lobel, M. (1999). Coping and distress in pregnancy: An investigation of medically high risk women. *Journal of Psychosomatic Obstetric and Gynecology*, 20, 39-52.
- Yamane, T. (2001). *Temel örnekleme yöntemleri*. Çev. A. Esin, M. A. Bakır, C. Aydın ve E. Gürbüzsel. İstanbul: Literatur Yayıncılık.
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46(Özel Sayı) 74-85.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B. (2012). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığında paradigma değişimi ve Türkiye açısından sonuçlar: Geçmişten geleceğe yönelik bir değerlendirme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 97-118.
- Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277-297.
- Yıldırım, Y., Kırımoğlu, H. ve Temiz, A., (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (Hatay il örneği). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(1), 29-35.
- Yıldız, Y. (2004). *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yöneticilik Bölümü'nde öğrenim gören spor yöneticisi adaylarının benlik ve mesleki benlik kavramları arasındaki bağdaşım düzeyinin bazı faktörler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

- Yıldız-Çiçekler, C. ve Alakoç-Pirpir, D. (2015). 48-72 aylar arasında çocuğu bulunan annelerin çocuk yetiştirme davranışları ile çocuklarının benlik kavramlarının incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(2), 491-500.
- Yılmaz, H. ve Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.
- Yılmaz, M. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile iş yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Yılmaz, S. ve Beji, N. (2010). Gebelerin stresle başa çıkma, depresyon ve prenatal bağlanma düzeyleri ve bunları etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20(3), 99-108.
- Yılmaz-Bahadır, E. (2015). Birinci sınıf hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin stresle baş etme biçimlerine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 31(1), 52-61.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yousaf, S. (2015). The Relation between self-esteem, parenting style and social anxiety in girls. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 140-142.
- Yöndem, D. ve Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 13, 547-549.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma yaşamı ve stres kavramı: durumsal bir yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 109-131.

EKLER

Ek1: Kişisel Bilgi Formu

ANKET FORMU	
Bu araştırma, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Elnaz Sadeghi tarafından Dr. Öğr. Üyesi Halime Şenay Güzel danışmanlığında yürütülen tez çalışmasıdır. Bu araştırma tamamen akademik bir amaca yönelik olarak hazırlanmış olup cevaplar gizli tutulacaktır. Yanıtlayacağınız sorularda doğru ya da yanlış cevap yoktur. Dolayısıyla soruların hepsini dikkatle okumanız ve içtenlikle cevap vermeniz istenmektedir. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz. Saygılarımızla.	
Dr. Öğr. Halime Şenay GÜZEL Tez Danışmanı Elnaz SADEGHİ Yüksek Lisans Öğrencisi	
1. Cinsiyetiniz:	Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız:	
3. Medeni Durumunuz:	Evli () Bekâr () Dul / Boşanmış ()
4. Çocuğunuz var mı?:	Evet () Hayır ()
5. Eğitim Durumunuz:	İlköğretim () Lise ve Dengi () Üniversite () Lisans Üstü ()
5. Mesleğiniz (Lütfen Belirtiniz):	
6. Aylık Geliriniz (Lütfen Belirtiniz):	
7. Psikolojik herhangi bir rahatsızlığınız var mı?:	Evet () Hayır ()
8. Son 6 ay içinde yaşamınızda önemli bir değişiklik oldu mu? (Trafik kazası, boşanma, maddi sorunlar, sevdiğiniz bir kişinin vefat etmesi gibi)	Evet () Hayır ()
9. Hangi Ülke Vatandaşıınız:	Türkiye () İran ()

Ek2: Benlik Saygısı Ölçeği

BSÖ					
Aşağıdaki cümleleri okuyunuz ve size en uygun olanı (X) işaretleyerek belirtiniz.					
ÖLÇEK: 1: Çok Yanlış 2: Yanlış 3: Doğru 4: Çok Doğru					
No	Maddeler	1	2	3	4
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum				
3	Genelde, kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum				
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim				
7	Genel olarak kendimden memnunum.				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum				

Ek3: Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği

SBÇTÖ					
Aşağıdaki cümleleri okuyunuz ve size en uygun olanı (X) işaretleyerek belirtiniz.					
ÖLÇEK: 1: Kesinlikle Katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Katılıyorum 4: Kesinlikle Katılıyorum					
No	Maddeler	1	2	3	4
1	Bir sıkıntımd olduğunu kimsenin bilmesini istemem				
2	İyimser olmaya çalışırım				
3	Bir mucize olmasını beklerim				
4	Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım				
5	Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
6	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim				
8	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu, kimsenin bilmesini istemem				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum				
11	Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım				
15	Problemin çözümü için adak adarım				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17	Elimden hiçbir şeyin gelemeyeceğine inanırım				
18	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım				
20	Problem/problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
21	Mücadeleden vazgeçerim				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24	Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim				
25	“Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim				
27	“Benim suçum ne” diye düşünürüm				
28	“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm				
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

Ek4: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

PDÖ					
Aşağıdaki cümleleri okuyunuz ve size en uygun olanı (X) işaretleyerek belirtiniz.					
ÖLÇEK: 1: Hiç Katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Katılıyorum 4: Tamamen Katılıyorum					
No	Maddeler	1	2	3	4
1	Arkadaşlarıma karşı cömerdimdir.				
2	Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.				
3	Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.				
4	İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genelde başarılıyım.				
5	Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.				
6	Çok enerjik bir insan olarak tanınırım.				
7	Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.				
8	Birçok insandan daha meraklıyım.				
9	Tanıştığım insanların çoğu sevilebilecek ve cana yakın kişilerdir.				
10	Harekete geçmeden önce genellikle etraflıca düşünürüm.				
11	Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.				
12	Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.				
13	Kendimi rahatlıkla oldukça “güçlü” kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.				
14	Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.				