

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı

YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Gül ÜNVER

Danışman
Prof. Dr. Canan TANIDIR

İstanbul - 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı :Gül ÜNVER

Tezin Dili :Türkçe

Tezin Adı :Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Dayanıklılık
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 01.07.2024

Sayfa Sayısı : 101

Tez Danışmanı : Prof.Dr. Canan TANIDIR

Dizin Terimleri : Psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri,
beş faktör kişilik envanteri, yetişkin.

Türkçe Özet : Araştırmada yetişkinlerin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılığının ilişkisi incelenmiştir. Örneklemi 18-65 yaş arası 343 yetişkin oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Yetişkinlerin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılığı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Gül ÜNVER

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı

YETİŞKİNLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Gül ÜNVER

Danışman
Prof. Dr. Canan TANIDIR

İstanbul – 2024

BEYAN

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

Gül ÜNVER

/ /2024



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gül Ünver'in **Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ Anabilim Dalı, PSİKOLOJİ Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof.Dr. Canan Tanıdır
(Danışman)

Üye

Doç.Dr. Hatice Güneş

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorluklarla başa çıkma becerilerini ifade ederken, kişilik özellikleri de bireylerin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını belirleyen temel özelliklerdir. Bu tez araştırması, yetişkinlerde bazı kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırma grubu 18-65 yaş, 343 kişiden oluşmaktadır. Veriler, “Kişisel Bilgi Formu”, “Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ” ve “Beş Faktör Kişilik Envanteri-Uzun Form” aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Araştırmanın bulguları sonucunda katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları arttıkça dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve gelişime açıklık özelliklerinin de arttığı öte yandan duygusal tutarsızlık arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık inancı olan bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık özelliğine sahip oldukları tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık puanlarının medeni durum gruplarına göre karşılaştırmasına göre bekârların en düşük, evlilerin ise en yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları incelendiğinde; psikiyatrik tanı alma ve psikiyatrik destek alma durumunun psikolojik dayanıklılık açısından bir farklılaşma yaratmadığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık puanlarının yaş arttıkça arttığı ve kadınların erkeklere göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak; psikolojik dayanıklılık ile beş faktör kişilik özellikleri arasında ilişki vardır. Alt boyutlara göre psikolojik dayanıklılık ile dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim-sorumluluk ve gelişime açıklık arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler; duygusal tutarsızlık (nörotizm) ile ise orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Daha geniş örneklemler ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olabilecek başka faktörlerin de incelendiği çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Yetişkin, Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik Sağlamlık, Kişilik Özellikleri, Beş Faktör Envanteri.

SUMMARY

Psychological resilience refers to individuals' ability to cope with difficulties, while personality traits are fundamental characteristics that determine individuals' behaviors, thoughts, and emotions. This thesis aims to examine the relationship between certain personality traits and psychological resilience in adults.

The research group consists of 343 individuals aged 18-65. Data were assessed through the "Personal Information Form," "Psychological Resilience Scale for Adults," and "Five-Factor Personality Inventory-Long Form."

The findings of the research indicate that as participants' psychological resilience scores increase, traits such as extraversion, agreeableness, conscientiousness, and openness to experience also increase, while emotional instability decreases. Additionally, individuals with belief in psychological resilience tend to have higher levels of psychological resilience. Comparing psychological resilience scores by marital status groups, it was found that singles have the lowest scores, while married individuals have the highest psychological resilience scores. Analyzing the results, it was observed that having a psychiatric diagnosis or receiving psychiatric support does not create differentiation in terms of psychological resilience. Psychological resilience scores were found to increase with age, and women tend to have higher psychological resilience compared to men.

In conclusion, there is a relationship between psychological resilience and five-factor personality traits. Moderate positive and significant relationships were found between psychological resilience and extraversion, agreeableness, conscientiousness, and openness to experience at the subscale level, while a moderate negative and significant relationship was found with emotional instability (neuroticism). Further studies are needed with larger samples and examining other factors related to psychological resilience.

Keywords: Adult, Psychological Resilience, Psychological Strength, Personality Traits, Five Factor Inventory.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Kapsamı, Varsayımı ve Sınırlılıkları	5
1.5. Araştırmanın Hipotezi	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kişilik Özellikleri	7
2.2. Kişilik Kavramı	7
2.2.1. Kişiliğin oluşumunda etki eden faktörler	9
2.2.1.1.Bedensel (fizyolojik ve biyolojik) faktörler	10
2.2.1.2.Aile faktörü	10
2.2.1.3.Coğrafi ve fiziki faktörler	10
2.2.1.4.Sosyo-kültürel faktörler	10
2.2.2. Kişilik kuramları	11
2.2.2.1.Psikodinamik kuramlar	13
2.2.2.2.Davranışçı ve bilişsel kuramlar	16
2.2.2.3.Özellik ve faktör kuramlar.....	16
2.2.2.4.İnsancıl/varoluşçu kuramlar	18

2.3. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli..	19
2.3.1. Ayırıcı özellik yaklaşımı	19
2.3.2. Beş faktörlü kişilik kuramı	20
2.3.2.1.Dışa dönüklük-içe dönüklük	20
2.3.2.2.Uyumluluk/yumuşak başlılık-hırçınlık	21
2.3.2.3.Özdenetim-yönsüzlük-sorumluluk	21
2.3.2.4.Nevrotizm-duygusal tutarlılık	21
2.3.2.5.Gelişime açıklık-gelişmemişlik	22
2.4. Psikolojik Dayanıklılık.....	22
2.4.1. Kavramsal çerçeve.....	22
2.4.1.1.Psikolojik dayanıklılık kavramı	22
2.4.1.2.Psikolojik dayanıklılığının boyutları	25
2.4.2. Psikolojik dayanıklılığın bileşenleri	25
2.4.3. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler	26
2.4.3.1.Risk faktörleri	26
2.4.3.2.Olumlu sonuçlar (olumlu faktörler)	28
2.4.3.3.Koruyucu faktörler	29
2.4.3.4.Yatkınlık	30
2.4.4. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özellikleri.....	31
2.4.5. Yaklaşımlar.....	32
2.4.6. Psikolojik dayanıklılığın sonuçları	33
2.5. Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar.....	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli.....	39
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	39
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	39
3.3.1 Kişisel bilgi formu	39
3.3.2 Beş faktör kişilik envanteri.....	40
3.3.3 Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği.....	42
3.3.4 Veri analizi	43

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri	45
4.2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldığı Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler.....	49
4.3. Katılımcıların Yaş Grubuna Göre Psikolojik Dayanıklılıkları Bulguları	50
4.4. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Psikolojik Dayanıklılıkları Bulguları	52
4.5. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılıkları Bulguları	52
4.6. Psikolojik Dayanıklılık Düşüncesine Sahip Olmaya Göre Psikolojik Dayanıklılık Bulguları.....	54
4.7. Kişilik Özellikleri İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki Bulguları	55
4.8. Katılımcıların Tanı Alma Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılık Bulguları	56

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

TARTIŞMA VE YORUM	57
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	80

KISALTMALAR

SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
ORT.	: Ortalama
SS	: Standart Sapma
ED.	: Editörler
S.	: Sayfa Numarası
VD.	: Ve Diğerleri
VB.	: Ve Benzeri
AKT.	: Aktaran
YPDÖ	: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
5FKÖE	: Beş Faktör Kişilik Özellikleri Envanteri

TABLÖLER LİSTESİ

A- Kavramsal Tablolar:

Tablo I. Başlıca Kişilik Psikolojisi Akımları.....	13
--	----

B-İstatistikî Bulgular Tabloları:

Tablo 1. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	45
Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	45
Tablo 3. Katılımcıların İş Durumlarına Göre Dağılımı.....	45
Tablo 4. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı.....	46
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı.....	47
Tablo 6. Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Dağılımı.....	47
Tablo 7. Psikiyatrik Tanı ve Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Dağılım.....	48
Tablo 8. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık İnancına Göre Dağılımı.....	48
Tablo 9. 5FKÖE Alt Boyutlarından ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Alınan Puanların Betimsel İstatistikleri.....	49
Tablo 10. Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Puanlarına İlişkin ANOVA Sonucu.....	50
Tablo 11. Kruskal Wallis Testi Sonuçlarına Göre Yaş Gruplarının Karşılaştırması.....	51
Tablo 12. Psikolojik Dayanıklılık Açısından Yaş Gruplarının Karşılaştırması.....	51
Tablo 13. Kadın ve Erkeklerin Psikolojik Dayanıklılık Puanları.....	52
Tablo 14. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Medeni Duruma Göre Dağılımına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	52
Tablo 15. Medeni Duruma Göre Psikolojik Dayanıklılık.....	53
Tablo 16. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Medeni Durum Gruplarına Göre Karşılaştırması.....	54
Tablo 17. Psikolojik Dayanıklılık Öz Değerlendirmesine Göre Psikolojik Dayanıklılık puanları.....	54
Tablo 18. Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ile Korelasyonu.....	55
Tablo 19. Tanı Alanların ve Tanı Almayanları Psikolojik Dayanıklılık Puanları.....	56

EKLER LİSTESİ

- Ek A : Kişisel Bilgi Formu
- Ek B : Beş Faktör Kişilik Ölçeği
- Ek C : Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği



ÖNSÖZ

Doğduğum günden itibaren; bilimin, doğruluğun, kendine inanmanın ve emeğin önemini aşıl原因an babama, her zaman güveni ve sonsuz sevgisiyle desteğini eksiltmeyen anneme ve tüm aileme; ayrıca eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği geçen tüm öğretmenlerime ve iş hayatım boyunca gelişimime yön veren yönetici ve iş arkadaşlarıma;

Tez çalışmamın her aşamasında görüş ve önerileriyle destek olan Danışman Hocam Sayın Prof. Dr. Canan TANIDIR'a;

Hazırlık aşamasında ve tez süreci boyunca beni destekleyen tüm yakınlarıma ve arkadaşlarıma, tezime katkı sağlayan gönüllü katılımcılara sonsuz teşekkür ederim.

Hayatıma girdikleri andan itibaren her dakikaya anlam katan/güzelleştiren çekirdek ailem; her kararında olduğu gibi yüksek lisans sürecimde de bana yaşattığınız her güzel duygu için kendimi şanslı hissetmemi sağladınız. Yüksek lisansa başlama kararı verdiğim andan itibaren, eğitim ve tez sürecimin her aşamasında bana her an destek veren, başarı ile tamamlayabileceğime inancını her seferinde hatırlatan, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, yaşamdaki tüm zorlukları ve güzellikleri her an paylaşabildiğim, çok değerli eşim, arkadaşım, yoldaşım, huzur kaynağım Dr. Engin Ünver ile hayatta bana verdikleri güç, güven, inanç, sevgi ile motivasyonumu ve psikolojik dayanıklılığımı yükselten ve gözlerindeki ışıqla yolumu aydınlatan canım kızlarım Ekin Ünver ve Ece Ünver, size de teşekkürüm ve minnettarlığım sonsuz.

GİRİŞ

Yaşam süresince her bireyin karşılaştığı farklı olumsuz durumlar, zor şartlar, kendisini zorlayan durumlar olabilmektedir. Bu durumlar karşısında her bireyin gösterdiği davranış, yaşadığı duygu ve bu duruma karşı duruşu da birbirinden farklı olabilmektedir. Farklı durumlar sergilemenin nedenlerini de araştırılmaya devam etmektedir.

Literatüre bakıldığında bireyin karşılaştığı olumsuzluklara veya tehditlere karşı duruşunu kişilik özellikleri, çevresel faktörler gibi nedenlere bağlayan çalışmalar olduğu gibi, psikolojik dayanıklılık/psikolojik sağlık düzeyi ile açıklayan araştırmalar da mevcuttur.

Psikolojik dayanıklılık ve kişilik kavramları alan yazında tam olarak çerçevelendirilememekle birlikte, bu çalışmada kuramsal ve kavramsal çerçevesinde tanımı yapılmaya çalışılmıştır. Psikolojik dayanıklılık günümüzde üzerinde sıkça durulan bir konudur. Bunun en büyük nedenleri dünyada yaşanan olumsuz durumların ve belirsizliklerin bireyler üzerinde bıraktığı etkiden kaynaklanmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı, bireyin karşılaştığı olumsuz koşullarda güçlü kalabilmesi, yeni durumu hızlı uyumu ve bu durumlarla ilgili aldığı tedbirler olarak tanımlanabilir. Burada risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu faktörler ile bu durumlara karşı yatkınlığı psikolojik dayanıklılık düzeyine etki eder. Literatüre göre psikolojik sağlık düzeyinin seviyesi, kişilerin hayatlarında gerçekleşen risklere ve tehlikelere karşı uyumunu diri tutarak ve bu durumlarla baş etmelerini de kolaylaştırmaktadır (Satıcı ve Deniz, 2017).

Kişilik kavramı, kişinin doğuştan getirdiği, geçmişte deneyimledikleri ve çevrelerinin etkisi ile, bireyleri birbirinden farklılaştıran özelliklerin tümüdür (Kara vd., 2023). Kişilik ile ilgili tanımlama yapılabilmesi için farklı kuramsal yaklaşımlara göre kategorize çalışmaları yapılmıştır. Bunlardan en çok kullanılanı beş faktör ölçeği günümüzde de kullanılmaktadır. Alan yazında mutluluk, uyum, kaygı, özdenetim gibi

değişkenler ile cinsiyet, meslek gibi sosyodemografik özelliklere göre kişilik ve psikolojik dayanıklılığın ilişkisini ve etkisini inceleyen çalışmalar yapılmaktadır.

Bu araştırmanın hipotezi, 18-65 yaş arası yetişkin bireylerin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklıları arasındaki ilişki olması yönündedir. Araştırmada, beş faktör özellikleri alt boyutlarına göre psikolojik dayanıklılık ilişkisi, cinsiyet, yaş grubu, psikolojik/psikiyatrik tanı ve/veya tedavi alma, kendini psikolojik dayanıklı tanımlama değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılığın değerlendirmesi yapılmaktadır. Bu incelemelerin sonucunda araştırmanın literatüre katkı sağlaması amaçlanmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

Bu bölümde, araştırmanın genel özelliklerine değinilmektedir. Bölüm içerisinde bulunan alt başlıklar şu şekilde sıralanmaktadır: Araştırmanın problemi, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın kapsamı, varsayımı, sınırları ve araştırmanın hipotezleri.

1.1 Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir.

Kişilik terimi için ortak bir tanımlama olmamasına karşın, “bireyi diğerlerinden ayıran, bireye özgü, tutarlı ve yapılaşmış özellikler bütünü” olarak tanımlanmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2019).

Kişilik, bireyin zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel özelliklerinin süreklilik gösteren yönlerini içerir. Kişiliğin gelişim sürecini açıklamak için çok sayıda kuram geliştirilmiştir. Her bir gelişim kuramı, insan gelişiminin özellikle bir alanını odak noktası olarak kabul ederek bu gelişimi genel olarak diğer alanlarla da bütünleştirecek biçimde ortaya koymuşlardır. Kişilik ile ilgili birçok kuramın birleştiği görüşlerden biri yaşam sürecinde çocukluğun, özellikle ilk 5-6. yılın, kişiliğe olan etkisinin büyük olduğudur.

Doğuştan gelen genetik özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşimi uzun bir büyüme-gelişim sürecinde kendine özgü bir kişilik ortaya çıkarmaktadır. Birçok gelişim kuramcısı kişiliğin temel özelliklerinin hayatın ilk yıllarında belirlendiğini belirtmişlerdir. Temel ihtiyaçlarını toplumla çatışma haline düşmeden doyurabilen kimseler psikolojik bakımdan sağlıklı kimselerdir. Bu anlamda normal insan, sosyal norm ve standartlarla uyum halinde, kendi arzu ve isteklerini toplumun beklentileri ile özdeşirmiş olup psikopatolojik belirtilerden arınmış kimsedir. Yine bir başka açıdan sağlıklı insan, benliğini toplumsal otorite içinde eriten, yok eden, topluma pasif uyum gösteren insandan farklı olarak, kendi öz duygu ve ihtiyaçlarını doğrultusunda hareket eden, sahip olduğu gizil güçleri gerçekleştirmeye çalışan, fakat bunu yaparken toplumla ciddi olarak çatışma haline düşmeyen insandır. Buradan hareketle, yaşamının ilk yıllarından itibaren başkalarıyla etkileşim içinde olamayan çocuklarda, sağlıklı bir

bireyselleşmenin gerçekleşemeyeceği ve çocuğun sosyalleşmesinde kalıtım ve çevre faktörlerinin karşılıklı olarak etkili olduğu ifade edilebilir (Özdemir vd., 2012).

Kişilerin hayatlarında karşılaşılabileceği zor şartlar altında gösterecekleri tutum ve davranışlar farklılık gösterebilmektedir. Bireyin maruz kaldığı olumsuz etkilerden kurtulmasının yolunun psikolojik olarak sağlam kalabilmesine bağlı olduğunu gösteren çalışmalar psikolojik sağlamlık kavramına yoğunlaşmıştır (Seligman, 1998). Yetişkinlik dönemlerinde kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık kavramının ilişkisinin incelenmesi gerekliliği bu tez çalışmasına konu olmuştur.

Çalışmaya konu olan yetişkinlerde kişilik modelinin belirlenmesi araştırmamızda, beş faktör kişilik ölçeği kullanılmaktadır. Beş faktör kişilik modeli kişiliğin değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan bir yaklaşımdır. Beş faktör kişilik modeli, dışadönüklük, nevrotiklik, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutlarından oluşmaktadır.

Araştırmanın problem cümlesi “yetişkinlerde kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki var mı?” şeklindedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı, yetişkinlerde kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir. Ayrıca bazı sosyodemografik özelliklerle psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Literatür taramalarına bakıldığında, psikolojik dayanıklılıkla bazı değişkenlerin ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir.

Bu tezin önemi, psikolojik dayanıklılığın yetişkinlik dönemlerine göre kişilik özelliklerinin ilişkisinin yorumlanmasını sağlamaktır. Ayrıca çıkan sonuçlara göre, farklı yetişkinlik gruplarının eğitim, cinsiyet, gelir durumu, gelir kaynağı, evli-bekar-boşanmış-dul olma durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin incelenmesi, bu verilerin kişilik özellikleriyle ilişkisinin sonuçlarına göre, önerilerle farkındalığı artırmak ve toplumsal bilgilendirme eğitimlerinin düzenlenmesine, koruyucu bir

psikoterapi çalışması planlanması için katkı da sağlayacaktır. Bu sayede, karşılaşılabilecek zorluklarda, yetişkinlerde kişilik özelliklerine göre, esneklik geliştirmek için fayda sağlanabilir.

Alan yazın incelendiğinde; kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının ayrı ele alındığı ve sıklıkla ergenler ve üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu tezde, kişilerin aktif çalışma hayatı ve gelir düzeyleri de araştırmaya değişken olarak eklenmiştir. Bu sayede kişilik özellikleri ile çalışma durumları, gelir düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki de değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın toplumda kişilik özelliklerine göre, psikolojik dayanıklılık seviyeleri düşük olan bireylere koruyucu bir psikoterapi çalışması planlanması yönüyle, toplum ruh sağlığına sağlayacağı katkı açısından da önem arz etmektedir.

1.4 Araştırmanın Kapsamı, Varsayımı, Sınırları

Yetişkinlerde kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışma kesitsel bir çalışmadır. Çalışmaya, 128 erkek, 215 kadın olmak üzere toplam 343 kişi katılım sağlamıştır.

Çalışma online platformda yapılacaktır. Kişisel Veri Formu ve ölçekler sosyal medya grupları üzerinden Google-anket aracılığı ile gönderilmiştir ve çalışmaya katılmaya gönüllü olanların doldurması istenmiştir.

Varsayımları: Bu araştırmada, katılımcıların ölçekte sorulan kişisel bilgi ve görüşlerini dürüst ve yanıltma olmadan verdiği varsayılmaktadır.

Sınırlılıkları:

-Araştırmanın örneklemi 18-65 yaş arası çalışmaya gönüllü 343 kişi ile (yetişkinle) sınırlıdır.

-Elde edilen veriler, Kişisel Bilgi Formu, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile sınırlıdır.

1.5 Tezin Hipotezi

Ana Hipotez:

H1. Bu araştırmadaki ana hipotezimiz yetişkinlerdeki kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki olduğudur. Kişilik özelliklerinden “dışa dönüklük”, “deneyime açıklık”, “z-denetim” puanları yüksek olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri diğer kişilik özellikleri baskın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olacaktır. Nörotik kişilik özellikleri baskın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri diğer kişilik özellikleri baskın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden düşük olacaktır.

Alt Hipotezler:

H2. Yaşa, cinsiyet, medeni durum ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişki vardır. Yaş arttıķa psikolojik dayanıklılık düzeyleri artacaktır. Kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olacaktır. Evli olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri bekâr, dul ve boşanmış bireylere oranla daha yüksektir.

H3. Kendisini psikolojik açıdan dayanıklı biri olarak gördüğünü bildiren katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri, kendisini psikolojik açıdan dayanıklı biri olarak görmediğini bildiren katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Kişilik Özellikleri

Literatür incelendiğinde, bireylerin kalıcı ve süregelen duygu ve davranış sergileme hallerinin; zaman içinde göreceli olarak istikrarlı olan, kişilik özellikleri ile ilgili olduğu görülmektedir. Bireylerin mizacı, biyolojik ve genetik, aile, çevresel ve sosyal etkileşimleri sonucunda oluşmuş kişilik özellikleri; yaşamları boyunca -genellikle değişkenlik göstermeyen- kendine özgü hale gelir.

Kişilik özelliklerinden bahsedilirken; kırılgan, duygusal, sinirli, sakin, kaygılı, alıngan, neşeli, karamsar gibi farklı sıfatlarla adlandırıldığı görülmektedir. Literatüre baktığımızda kişilik terimi ile ilgili tek bir tanımlama yoktur bununla birlikte, araştırmacıların “tutarlı olarak sergilenen davranışların tümü, kişiliğin içeriğidir” şeklinde fikir birliğine vardığı söylenebilir (Argun, 2019).

2.2 Kişilik Kavramı

Kişilik kavramı, herkes tarafından bilinen ancak tanımlaması yapılmakta zorlanılan bir terimdir. Özellikle bir başka kişi hakkında fikir bildirildiğinde farklı betimlemelerde bulunduğu görülmekle birlikte, kişinin davranışları hakkında sebep ve sonuçlara (çıkarımlarda bulunmaya) yönelik bir anlam arayışı olduğuna rastlanmaktadır. Bireylerin davranışları gözlemlendiğinde ve incelendiğinde aynı durum için benzer ve farklı tepkiler gösterdikleri görüldüğü gibi, birbirinden bağımsız farklı bireylerin, aynı durumlar için ortak davranışlar sergilediği ya da farklı davranışlar gösterebildiği de görülebilmektedir.

Durna (2010)'ya göre insan kişiliğinin temelinde fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak farklılıklar olması nedeniyle, olay ve olguları yorumlama şekilleri de farklıdır.

Bu kavram sadece psikoloji biliminin değil, felsefe, sosyal bilimler, tıp gibi alanlarda da araştırmalara konu olmuştur.

“Kronolojik olarak bakıldığında, kişilik kavramı ile ilgili çalışmaların 1930’lu yıllarda bu alanda büyük ivme katan Allport tarafından ortaya konulduğu görülmektedir. 1930’dan sonra kişilik gelişimini ele alan kuramlar ve ilgili yayınlarda artış görülmektedir” (Çapri, 2023, s.7-8).

Kişilik kavramının literatürde çok sayıda tanımı bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şöyledir;

İlk dönem tanımlamalarında kişilik Latince “persona” kelimesinden türeyen ve eski Roma döneminde tiyatro oyuncularının yüzlerine taktıkları “maske” anlamında kullanılmıştır. Tiyatro oyuncuları bu maskelerle aslında hepsinin birbirinden farklı kişiliklere sahip olduklarını ve o kişiliklerini ön plana çıkarmayı amaçladıklarını belirtmektedirler. Günümüzde ise kişilik daha çok aynı durum ve olaylar karşısında her bireyin neden farklı tepkiler gösterdiğine odaklanarak araştırılmıştır.

Türk Dil Kurumunun internet sitesinde “*kişilik bir kimseye özgü belirgin özellik, manevi ve ruhsal niteliklerinin bütünü, şahsiyet*” olarak tanımlanmaktadır (www.sozluk.gov.tr/). Yabancı kaynaklarda ise kişilik kavramının Latince ‘deki persona kelimesinden türediği bilinmektedir.

Özyer vd., (2012)’e göre “*kişilik; insanın yeteneklerini, ilgilerini, davranış şekillerini, duygu durumunu, yapısını ve tüm ruhsal niteliklerini kapsayan orijinal ve karakteristik bütündür. Değişik durum ve zamanlara karşı kişinin ayırıcı davranma şekillerine etki eden, psikolojik ve karmaşık özelliklerin tümüdür.*”

Kişilik psikologları ve kuramları, kişiliği açıklamaya çalışırken üç temel alanda yanıtlar aramaktadırlar. İlk olarak, kişiliğin nasıl tanımlandığı ve açıklandığıdır. Burada, “*bireysellik çerçevesinde kişilik özelliklerinin bireyden bireye nasıl değiştiğine*” yanıt aranır. İkinci olarak “*kişilik dinamiklerinin nasıl anlaşılacağı*”na yanıt aranır. Böylece, kişilerin yaşama nasıl uyum sağladıkları; kültür veya bilişsel süreçlerin davranışlara katkısının ne olduğu gibi sorular ele alınır. Üçüncü olarak da, “*Kişilik denilen yapı nasıl gelişmektedir?*” sorusuna yanıt alınır. Bu soru ile, biyolojik/genetik özellikleri ve erken çocukluk deneyimlerinin kişilik gelişimine katkısı ele alınır ve çocukluktan yetişkinliğe kadar kişiliğin nasıl değişimler geçirdiği araştırılır (Çapri, 2023, s.12).

İnsan davranış ve tutumları ile ilgili alan araştırmalarında; bireylerin aynı durumlar karşısında farklı duygu ve düşünceler ya da çözümler geliştirmesinin ana sebeplerinden birisinin de sahip olduğu kişilik özellikleri olduğu söylenebilir. Kültür kavramı ile kişilik kavramı kıyaslandığında, birinin toplumsal yaşam şeklini diğerinin de kişinin yaşam şeklini ortaya koyduğu şeklinde yorumlanabilir. Barlı'ya göre ise kişilik, bireyin, kalıtsal, biyolojik ve kişisel özellikleri, bedensel görünümü, ilgi ve eğilimleri, insanlarla ilişkileri ve zihinsel zekâsını da içeren bir yaşam biçimidir (Çavuşoğlu ve Yalçın, 2018).

Cüceloğlu (2021), kişiliği tanımlarken; ayırt edici olma özelliği (bireyi başkalarından farklı kılan özellikleri), *tutarlılık* (yaşam boyunca karşılaştıkları benzer durumlarda aynı davranışları sergilemesi), *yapılaşma* (kişiliğin kendi içinde bir sistem olduğu ve tıpkı bir örüntü gibi bu sistemin içinde birbiriyle bağlantılı birimler olması) ve *ilişki kuruş biçimi* (kişinin iç ve dış çevresiyle kurduğu ilişkiler) kavramlarını bir bütün olarak ele almıştır.

Kurt ve Zorbaz (2020), “*Kişiliği, bireyin yaşam süresince çevresine karşı biricik uyumları sırasında kendini gösteren ayırt edici motivasyonel, duygusal, bilişsel ve manevi atıfların geliştiği bir sistemdir.*” şeklinde tanımlamıştır. Kişiliğin gelişime açık; geçmiş deneyimler, şimdiki yargılar ve geleceğe dair umut-amaç-beklentilerle bir arada olduğu bir sistem olduğu, bireye özel kendini gösterme hali; ihtiyaç-istek-arzularla motivasyonel etkilerin olabileceği; bilinçli ve bilinç dışı oluşan duygu ve ruh-zihinsel boyutu olduğu; başkaları ile benzer olsa da birebir aynı olmayan tepkilerin olabileceği; amaçlara ulaşmak için nasıl seçimler yapıldığına dair uyum sürecini gösterdiği ve yaşam boyunca kendini farklı şekillerde gösterebileceğini açıklamıştır.

2.2.1. Kişiliğin Oluşumunda Etki Eden Faktörler

Kişiliğin oluşumunda pek çok faktör etkili olmaktadır. Kişilik ile ilgili ortak bir tanım olmamakla birlikte, etkileyen faktörlerin birden fazla olduğu konusunda genel bir kabul vardır (Özgen, 2023).

Kişiliği etkileyen temel faktörleri; kalıtsal(genetik) ve bedensel (fizyolojik ve biyolojik) faktörler, aile faktörü, coğrafi ve fiziksel faktörler, sosyokültürel faktörler başlıkları altında anlatılmaktadır:

2.2.1.1. Bedensel (Fizyolojik ve Biyolojik) Faktörler

Kişilik ile ilgili yapılan çalışmalarda bireyin bedensel yapısı, yaşı, zekâ durumu, duygusal yatkınlığı, algılama biçimleri, cinsiyetinin kişiliği etkileme derecesinin bireyden bireye değiştiği ve genetik ve kalıtsal özelliklerinin de etkili olduğu görülmüştür. Örneğin dış görünümün de davranışları etkilediği tespit edilmiştir (Kadıoğlu, 2022; Güler, 2021; Kesen, 2014).

“Birey, sosyalleşme sürecinde hem doğuştan getirdiği genetik özellikleri ile diğer bireylerden ayrılmakta hem de yaşadığı topluma uyum sağlamak için toplum kurallarını kabullenerek diğer bireylerle benzeşmektedir.”(aktaran Bayramlık ve Uluğ, 2019)

2.2.1.2. Aile Faktörü

Sosyokültürel değerlerin ilk oluştuğu iletişim ortamı aile ortamıdır. Kişilerin ilişkilerinde duygu ve düşüncelerini yansıtmaya stilleri, aile yapıları (aile içi ilişkiler, çocuk sayısı, aile demografik verileri, kültürel ve psikososyal etkinlikler, sosyoekonomik durumu, ırkı, dini, anne babanın eğitim düzeyi vb.), ihtiyaçlarının karşılanma şekli, gelecek algıları gibi kişiliği etkileyen kavramlar, aile faktörü içinde değerlendirilmektedir (Güler, 2021; Gülücü, 2017, Kadıoğlu,2022).

2.2.1.3. Coğrafi ve Fiziki Faktörler

Kişiliğin oluşumunda ve gelişiminde, büyüdüğü coğrafi koşullar da büyük önem taşır. Hangi coğrafi alanda büyüdü ise buna bağlı olarak sosyokültürel yapısı, aile içi, arkadaş çevresi, eğitim koşulları, yaşam koşulları, iklim vb. şartlar kişiliğe etki eden faktörlerdir (Güler, 2021; Gülücü, 2017, Kadıoğlu,2022).

2.2.1.4. Sosyo-kültürel Faktörler

Toplum kültürü bireyin kişiliğinde izleri olan önemli bir unsurdur. Bireyin dahil olduğu toplumsal sınıf, bu sınıfın gelir düzeyi, eğitim düzeyi, iletişim şekilleri, tüketim alışkanlıkları, sosyal etkinliklerin var olup olmadığı, entelektüel yapısı gibi yapı taşları kişiliğin oluşumunda etkilidir. Bununla birlikte kişinin ilk etkileşim yeri ailesidir. Bu nedenle öncelikle ailesi, okulu, arkadaş çevresi ve bulunduğu toplumun sosyokültürel, demografik özellikleri kişiliğinin oluşumunda ve gelişiminde etkilidir (Güler, 2021; Gülücü, 2017, Kadıoğlu,2022).

2.2.2. KİŞİLİK KURAMLARI

Tarihsel olarak bakıldığında, kişilikle ilgili çalışmaların, özellikle Allport sayesinde, 1930 sonrasında artmaya başladığı görülmüştür. Farklı kişilik kuramlarının her biri kendi soruları çerçevesinde konuyu ele almıştır. Kişilikle ilgili değerlendirmelerde başlangıçta gözlem ve öznel değerlendirme esaslı çalışmalar yapılırken, günümüzde geçerlik-güvenirlilik analizleriyle objektif değerlendirmeler, ölçümlemeler esas alınmaktadır (Çapri, 2023).

Kişilik kuramları, psikodinamik kuram, davranışçı ve bilişsel kuram, insancıl/varoluşçu kuram ve özellik ve faktör (ayırıcı) kuram olarak sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırma literatürde farklı başlıklarla sınıflandırılabilmektedir:

Kuramlar		Başlıca Temsilcileri	Temel Görüşleri
Psikodinamik Yaklaşımlar	Psikoanalitik Yaklaşım	Sigmund Freud	Kişiliğin temelini, kendini düzenleyebilen ve bağımsız çalışan bilinçdışı süreçler oluşturmakta ve bu süreçler sürekli olarak birbiriyle çatışan zihinsel yapıları etkilemektedir.
	Neo-Psikoanalitik Yaklaşım	Alfred Adler, Carl G.Jung, Karen Horney, Harry Stuck Sullivan, Erich Fromm	Bireysel, sosyal ve kişilerarası faktörler kişiliği şekillendiren temel yapılarıdır.
	Psikoanalitik Yaklaşımdaki Son Dönem Eğilimler(1)	Ego Analitik Psikoloji Kuramı: Anna Freud, Erik H.Erikson, Heinz Hartman	Kişiliğin gelişimi sürecinde ego gelişimi ve işlevine odaklanması önemlidir.
	Psikoanalitik Yaklaşımdaki Son Dönem Eğilimler(2)	Nesne İlişkiler Kuramı: Melanie Klein, Margaret Mahler, Heinz Kohut, Otto Kernberg, William Ronald Fairbairn, Harry Guntrip, Donald Winnicott, Thomas Ogden, James Masterson	Kişilik, bir insanın bebeklik döneminden başlayarak birincil nesnelerini (insanlar/diğer kişiler) deneyimlemesi ve içselleştirmesidir.
	Psikoanalitik Yaklaşımdaki Son Dönem Eğilimler(3)	Bağlanma Kuramı: John Bowlby, Ainsworth, Hazan ve Shaver, Bartholomew ve Horowitz	Kişilik, bebeğin yaşamının erken dönemlerinde anneyle kurduğu duygusal bağının yetişkinlik dönemindeki ilişki kurma biçimlerini de etkilemesi sonucu ortaya

			çıkan bağlanma biçiminden etkilenir.
Davranışçı Bilişsel Yaklaşımlar		Ivan Petrovich Pavlov, John B. Watson, Edward L. Thorndike, Clark L. Hull, Arthur Staats, B.F. Skinner	Kişilik, pekiştireçlerin gözlemlenebilir sonuçlarıdır.
	Psikanalitik Sosyal Kuram	John Dolland ve Neal E. Miller	Kişilik, alışkanlıkların toplamından ortaya çıkan doğuştan getirdiğimiz (birincil) ve sonradan öğrenilen (ikincil) dürtüler tarafından motive edilir.
	Sosyal Bilişsel Kuram	Albert Bandura	Kişilik, bireylerin kendi deneyim ve gelişimlerini bilişsel olarak ve modelleri gözlemleyerek etkileme ve öğrenme kapasitesidir.
	Bilişsel-Davranışçı Kuramlar	Aaron Beck, Albert Ellis, Arnold Lazarus	Kişilik, doğuştan gelen düşünme biçimleri ve öğrenme etkileşimleri sonucunda ortaya çıkar.
	Kişisel Yapılar Kuramı	George A. Kelly	Kişilik, insanın kendi öznel bakış açısı üzerinden yapısının anlaşılmasıdır.
Özellik ve Faktör Kuramları	Biyolojik Özellik Kuramı	Hans Eysenck	Kişiliğin büyük bir bölümü genler, hormonlar ve beyin kimyasalları tarafından düzenlenir.
	Ayrılcı Özellik Kuramı	Henry Murray, Gordon W. Allport	Farklı davranışsal stiller veya özellikler sınırlandırılarak insanlar arasındaki farklılıklar azaltılabilir.
	Faktör Analitik Ayrılcı Özellik Kuramı	Raymond Bernard Cattell	Kişilik, bir takım matematiksel formüllerle kanıta dayalı bir biçimde faktör analizi yöntemi kullanılarak ortaya konulabilir.

	Beş Faktör Kişilik Kuramı	Robert R. McCrae ve Paul T.Costa	Kişilik, farklı koşullarda ortaya koyulan, kendi içinde süreklilik gösteren, kişilerarası, motivasyonel, duyuşsal ve deneyimlere dayalı bir ilişkidir.
Varoluşçu-Humanistik Yaklaşımlar	Varoluşçu Analitik Kuramı	Rolla May	Kişilik, doğumdan sonra oluşan fiziksel ve psikolojik bağımlılığın büyüdükçe azalarak olgunlaşmaya doğru evrimleşme sürecidir.
	İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı	Abraham Maslow	İnsanlar temelde iyidir ve üst düzeyde kişisel gelişim veya kendini gerçekleştirme kapasitesine sahiptir.
	Birey Merkezli Kuram	Carl Rogers	
	Pozitif Kuram	Martin E.P. Seligman	Kişilik, olumlu bireysel deneyim ve özellikler ile erdemlilik gibi insan doğasının olumlu yönleri aracılığıyla geliştirilebilir.
Batılı Olmayan Asya Kökenli Yaklaşımlar	Taoizm, Konfüçyüsçülük ve Budizm	Budda-Siddharta-Gautama-Konfüçyüs-Laozi	Kişilik, bireyin evrendeki varlığının sosyal çevresi ve dünya ile kurduğu etkileşimi ölçüsünde deneyimlediği uyumdur.

Tablo I. Başlıca Kişilik Psikolojisi Akımları

Çapri (2023)'ye göre; tabloda belirtildiği üzere, her bir kuram, kişiliği açıklamak için farklı bir başlangıç noktası seçmekte olup, birbirinden farklı terimlerle açıklamaktadır. Günümüzde yaygın olarak, kişiliğin belirli bir yönü ile ilgilenen ya da kişiliğe yönelik sorunları ele alan kuramsal çalışmalar yapılmaktadır.

2.2.2.1. Psikodinamik Kuramlar

Psikodinamik kuramlar, bugüne kadar en kapsamlı ve etkili kuram olup, kişiliğin gelişiminde davranışı yönlendiren bilinçdışı güdülerini ele almaktadır (Özer, 2013). Bu alanda önde gelen isimler; Sigmund Freud, Alfred Adler, Carl G.Jung, Erich Fromm,

Kareb Horney, Erik H.Erikson Sullivan'dır. Bu alanda en çok katkı sağlayanlardan bazılarının alan araştırmaları hakkında bilgi aşağıda verilmektedir:

- **Sigmund Freud**

Bu kuramın öncülerinde Sigmund Freud kişiliği **topografik model** ile anlatmaktadır. Freud'a göre temelde psikolojik yapımız, bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olmak üzere üç düzeyden oluşmaktadır. Freud'un kişilik yapısı ile ilgili temel düşüncesi topografik model olmakla birlikte, daha sonradan kişiliğin organizasyonuna ilişkin görüşlerini yeniden değerlendirerek, kişiliği oluşturan üçlü yapı olduğuna söylemiştir. Bu model ise **id, ego ve süper ego** üçlü yapısal modeldir. Bu yapıların dengede olduğu kişilerde sağlıklı kişilik yapısı dış çevre ile aktif bir iletişim halindedir. Bu üç sistem arasındaki denge yoksa kişiliğinde bozulmalar ve uyumsuzluklar meydana geldiğini savunmaktadır (Özgen, 2023; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2019).

- **Adler**

Freud gibi kişiliğin yaşamın ilk beş yılında oluşmaya başladığını ve şekillendiğini savunmaktadır. Çalışmalarında sosyal açıdan gelişim üzerinde durmuştur. Kişiliğin mükemmelliğe ve gelişime götürülmesi üzerinde çalışmıştır. Yaşamın ilk dört yılında değişmez ideallerin oluşturulduğu ve yaşamın geri kalanında bu hedef üzerine devam ettirildiğini savunur. Aşağılık duygusunun çocukluk döneminde başladığını, yetişkinlere ihtiyaçlarından dolayı bir süre bağımlı kaldıklarını bunun da aşağılık duygusu yarattığından bahsetmiştir. Yaşamda itici bir güç olarak da üstünlük duygusunu açıklamıştır. Aynı zamanda çocuğun ailede doğum sırasının da kişiliğine etki sunduğuna yönelik çalışmalar yürütmüştür.

Kişilik tiplerini dört grupta toplamıştır:

- a. **Baskın tip:** Bazı insanların doğumundan itibaren dominant davranış ile hareket ettiğini söylemektedir.
- b. **Alıcı tip:** En sık rastlanan tiptir. Karşılarındaki kişilerden beklentileri yüksektir. Diğer insanlara zarar vermek istemeseler de başkalarından sürekli destek almak isterler.

c. **Kaçınan tip:** Kendi işlerini halletmeye çalışırlar. Bununla birlikte başarı konusunda tedirgindirler. Başarısızlık yaşamamak için de sorunlardan kaçmayı tercih ederler.

d. **Sosyal yetkin tip:** Gelişmiş, olgun kişi olarak adlandırılabilirler. Sosyalleşmeyi severler. Sorunlarını çözebilmek için çok fazla kişiyi tanımak ve işbirliği sağlamayı tercih ederler (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2019).

- **Jung:**

Freud'un aksine kişiliğin yaşam boyu süren dinamik ve gelişime açık bir süreçle oluştuğunu savunmuştur. Jung'a göre kişilik gelişiminin hedefi, *"bir kimsenin psikolojik bir bütün, bölünemez bir birlik ya da bütünlük haline geldiği süreç"* olan bütünleşmedir.

Jung kişilikleri içe dönük ve dışa dönük olarak ikiye ayırmıştır. Bu yönüyle de beş faktör kişilik özelliklerindeki belirtilen dışadönük-içedönük tip kavramıyla ortak/benzerikler sunar (Özgen, 2023).

- **Karen Horney:**

Tıp doktoru olan ve psikanaliz eğitimi alarak bu alanda çalışmaya devam eden Horney, kişiliğin şekillenmesinde sosyal ve kültürel şartların, özellikle de çocukluk dönemindeki deneyimlerin büyük rolü olduğunu savunmuştur. Çocukluk yaşantısında kaygıyı azaltmak için "nevrotik gurur sistemi" geliştirildiği ile ilgili görüşleri bu alanda önemle değerlendirilmiştir. Horney'e göre; yaşadığı olumsuz deneyimlerden uzaklaşmak adına, başlangıçta kendine rol belirler ve buna göre hayaller kurar. Zamanla bu hayallere göre yaşam biçimi geliştirerek gerçek kişiliğine yabancılaşmaya başlar (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2019).

2.2.2.2. Davranışçı ve Bilişsel Kuramlar

Davranışçı ve bilişsel kuramlar, kişiliğin öğrenme olgusu üzerinden açıklanmasını önemser. Freud gibi psikanalizcilerin aksine kişinin kendi içinde olup bitenle değil, gözlenebilir ve ölçülebilir davranışlarla ilgilenirler. İnsanların tutarlı davranış kalıpları sergileme tutumlarını açıklamaya değer bulurlar.

Bir çok kuramda, kişilik kavramını açıklamak için, kompleks bir bütün olan insan tutum ve davranışını dikkate alırken, davranışçı kuramcılar daha basit olan hayvan davranışlarını ele almıştır. Hayvan davranışlarının özellikle çevre değişkeni tarafından koşullandırması ile yola çıkarak, bireyin tam olarak çevre tarafından kontrol edildiğini ileri sürerler (Hazar, 2013).

Davranışçı ve bilişsel kuramların öncüleri ve bu alanda en çok adı duyulan ; Ivan Petrovich Pavlov, John B. Watson, Edward L. Thorndike, Clark L. Hull, Arthur Staats, B.F. Skinner ,John Dolland ve Neal E.Miller, Albert Bandura, Aaron Beck, Albert Ellis, Arnold Lazarus, George A.Kelly bu kuramın teorisyenleridir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2019).

2.2.2.3. Özellik ve Faktör Kuramları

Özellik ve Faktör kuramının öncüleri kabul edilen isimler; Hans Eysenck, Henry Murray, Gordon W.Allport, Raymond Bernard ,Cattel Robert R. McCrae ve Paul T.Costa'dır.

Allport'a göre, kişilik, ortak özellikler ve eşsiz ve biricik özellikler bütünüdür. Bu eşsiz ve tek özelliklere kişisel eğilimleri denir (Güney, 2020, s.70).

Allport, bireyin çocukluk veya yetişkinlik hangi dönemde olursa olsun, aynı olan davranışlarının altında yatan dürtülerin farklı olduğunu söylemektedir. Allport; çocuklarda "kendilik gelişimi" üzerinde önemli çalışmalar yapmış ve çocukların doğduğunda kendilik kavramının olmadığını belirtmiştir. Zamanla; çocuklarla temas edilmesiyle, onların duygularının ve kimlik oluşumunun başladığını ve daha sonrasında da kendilik duygusunun oluştuğunu iddia etmiştir (Özer, 2013).

Hans Eysenck; kişiliğin öncelikle biyolojik yapıyla şekillendirildiğini savunmuştur. “Hiyerarşik Kişilik Kuramı” olarak adlandırılan kişiliği oluşturan faktörlerin hiyerarşik etkileşimini anlatan yaklaşımında dört kişilik özelliği belirlemiştir ve bunların kendi arasında bir hiyerarşik sırası olduğunu söylemiştir.

Çalışmalarında kişiliğin temel boyutlarıyla tanımlamalar yapmıştır. Bu boyutların birbirinden bağımsız olduğunu söylemiştir (Taş ve Özpek, 2019). Eysenck’e göre kişiliğin bu boyutları; dışa dönüklük-içe dönüklük, duygusal istikrar-nevrotiklik ve psikotizm faktörleridir. Kişilik boyutlarını ölçmek için envanterler kullanmıştır (Çapri, 2023; Güler ve Günay, 2021; Topçu, 2017; Özer, 2013).

Cattel kişilikle ilgili birbiriyle ilişkili özellikleri bir araya getirmiş; temel özelliklere kaynak özellikler ismini vermiştir. Araştırması sonucunda kişilikte gözlemlenebilen davranış eğilimlerini işaret eden yüzeysel özellikler ve davranışların temelinde olan gözlemlenen özellikleri gösteren psikolojik süreçleri incelemiştir. Buna göre 16 ana özellik üzerine modelini oluşturmuştur. Buna 16 faktörlü kişilik testi adını vermiştir (Güney, 2020; Erdoğan, 2019).

16 faktörlü (16PF) Kişilik Envanterini otuz yıl boyunca yaptığı anketlerden elde ettiği bulgulara göre oluşturmuştur. Bu envanter günümüze değin kuruluşlarda, klinik ve danışmanlık ortamlarında, eğitim sektöründe uygulanmaya devam etmektedir. Akademik değerlendirme, karşılıklı ilişkilerde kişisel beceriler, evlilikte uyum, psikolojik uyum ve bir çok meslek profili gibi kriterleri saptamakta profil belirleme aracı olarak kullanılmaktadır (Kutaniş ve Elçi, 2006) Birçok kişilik testinde de referans olarak kullanılmaktadır. 16 Faktörlü Kişilik Kuramı, Beş Faktör Kişilik Kuramının geliştirilmesinde önemli bilgiler ve katkılar sunmuştur.

McCrae ve Costa’ya göre kişilik; bireyin farklı durumlarda sergilediği davranışları açıklayan, devamlılığı olan, bireylerarası, motivasyonel, duygusal, deneyime dayalı etkileşim şeklidir (Doğan, 2013).

Robert McCrea ve Paul Costa kişiliğin sırasıyla nevroitiklik ve dışadönüklük boyutlarına ve sonrasında deneyime açıklık boyutuna odaklanmışlardır. Bu üç boyut 1985 yılına kadar kişilikle ilgili çalışmaların odağında olmuştur. Bu yıllardan sonra kişilik çalışmaları beş boyutlu çalışmalara evrilmiştir (Kesen, 2014).

McCrea ve Paul Costa'nın 2003 yılında sonuçlandığı faktör çalışmasında kişilik, beş temel özellikte toplanmıştır:

-Dışadönüklük

-Nevrotizm

-Deneyime açıklık

-Uyumluluk

-Öz disiplin

Bu kuram; hipotezler değil, toplanan veriler ışığında anlamlı bir açıklama yapmaya çalıştığı için eleştirilmiştir. Başka bir eleştiri de analize dahil edilen verilerin sınırlılığıdır. Olası farklı boyutlara ait veriler çalışmaya dahil edilmediği için kişiliğin sadece beş boyutlu değerlendirilmesi şüphe yaratmış ve eleştirilmiştir. Bununla birlikte, uygulayıcılar için faydalı bir araç olarak kullanılması da alana önemli bir katkıdır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017).

2.2.2.4. İnsancıl/Varoluşçu Kuramlar

Psikodinamik yaklaşımın aksine insan doğasına olumlu bakan hümanistik (insancıl) yaklaşımlar, psikolojik ihtiyaçlara, bütünleşmeye ve genel olarak kendini gerçekleştirme sürecine önem verirler. Bu alanda önemli kuramcılar; Rolla May, Abraham Maslow, Carl Rogers ve Martin E.P. Seligman'dır (Kesen, 2014, Çapri, 2023).

Rogers'ın birey odaklı kuramı, insanların genetik açıdan iyi olduğu ve olumlu koşullara bağlı olarak, gelişim potansiyellerine sahip olduklarını savunur (Kesen, 2014). Rogers, kişiliğin gelişim süreçlerinin evreler ve kriterlerle tanımlanması yerine, çocuklara koşul olmaksızın, doğumdan itibaren, olumlu saygı ile yaklaşılmasını savunmuştur. Gelişim sürecinde özgür bırakılan çocuğun, deneyimler yaşaması ve

bunları değerlendirerek kendi organizmasına göre seçimlerde bulunmasının önemini vurgulamıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017).

Bu yaklaşımın öncülerinden olan Maslow, motivasyonun insan davranışlarına etkisini İhtiyaçlar Hiyerarşisi çalışmasında ön plana çıkarmıştır. Her bir davranışın temelinde bir ihtiyaç olduğunu ve bunların da bir hiyerarşisi olduğunu savunmuştur (Güler, 2021).

May, kişiliği; varoluşu, suçluluk hissi, kaygı, sevgi gibi duygularla açıklar. Aynı zamanda bilinçdışı süreçlerin önemini dile getirerek, bastırma, yansıtma, karşıt tepki geliştirme ve entellektüelleşme vb. savunma mekanizmalarını savunur.

2.3 Ayırıcı Özellik Yaklaşımı ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli

2.3.1. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Kişilik ile ilgili literatür araştırıldığında; beş faktör kişiliğinin temellerini de oluşturan, “Ayırıcı Kişilik Yaklaşımı”nın ön plana çıktığı görülmektedir. Kişiliğin tanımlanması konusuna odaklanan bu yaklaşımın ilk çalışmaları 1921 yılında, bu alanda önemli bir kuramcı olan Gordon Allport tarafından araştırılmaya başlanmıştır. Allport’tan sonra Henry Murray ve Raymond B.Cattel bu alanda çalışmalar yapmıştır. Ayırıcı kişilik yaklaşımını farklılaştıran temel özelliği; bireylerin çocukluk yaşantılarıyla değil yetişkinlik özellikleri ile ilgilenmesidir (Çiçek vd.,2020; Özgen, 2023).

Ayırıcı özellik yaklaşımına göre kişilik, belirli bir durumda bir bireyin nasıl davranacağı ile ilgili tahminde bulunmamıza katkı sağlar (Burger, 2021).

Ayırıcı özellik yaklaşımını geliştirenlerden biri olan Henry Murray, her insanın psikolojik kökenli ihtiyaçları olduğunu savunmaktadır. Psikolojik kökenli ihtiyaçları, belirli bir durumda, belirli bir şekilde hazır bulunma olarak tanımlamış; her insanın kendi ihtiyaçlar hiyerarşisi ile hareket ettiğini savunmuştur. Bireyin kişilik özellikleri, içinde bulunduğu duruma bağlı olarak gelişmektedir. Bu yaklaşımın gelişimine katkı sağlayanlardan Raymond Cattel ise; faktör analizi yaparak, birbirleriyle ilişkili kişilik özelliklerini sınıflandırıp, birbirinden farklılaşanları ayırarak, benzerlik ve farklılıklarına göre gruplandırılmış haliyle kişiliğin temel yapısını belirlemiştir. Bu

yaklaşım, farklı kültürlerde ve değişik yaş gruplarında yapılan detaylı çalışmalar sonucunda, ayırıcı özellik sayısı beşe indirilerek “Büyük Beş Faktör”, “Beş Faktör Modeli” ve “Büyük Beşli”, gibi farklı adlarla anılan kuramın en açıklayıcı kuram olduğu belirlenmiştir. Literatürde beş faktör modeli, özdenetim (conscientiousness), uyum (agreeableness), dışadönüklük (extraversion), nörotiklik (neuroticism) ve gelişime açıklık (openness to experience) boyutlarından oluşmaktadır. Beş faktör kişilik kuramı ile alt boyutlarıyla ilgili detaylı açıklama aşağıda verilmiştir (Çiçek vd., 2020; Burger, 2021; Özgen, 2023).

2.3.2. BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK MODELİNİN BOYUTLARI

Beş Faktör Kişilik Kuramı

Beş Faktör Kişilik Modeli, bireylerin kişilik özelliklerini beş temel boyutta tanımlar. Bu model, bireylerin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını anlamak için geniş bir çerçeve sunar. Beş Faktör Kişilik Modeli ayrıca "Big Five" olarak da bilinir.

Beş faktör kişilik kuramı ile ilgili çalışmaların ilk olarak 1936 yılında Allport, 1943'te Cattell ve 1981'de Digman sayesinde geliştiği görülmektedir. Beş faktör modeli ile ilgili en kapsamlı araştırmaların, modeli ölçek geliştirerek ilgili alana en fazla katkı sağlayanların 1985 yılında Costa ve McCrae tarafından geliştirildiği şeklinde açıklanmaktadır. Daha sonraki çalışmalarda, modelin farklı kültürlerdeki geçerliliği ve modelin güvenilirliği ile ilgili alanlarda araştırma yapıldığı görülmektedir. Buna göre; farklı etnik, yaş, cinsiyet grupları üzerinde yapılan çalışmalar modelin objektifliğini ortaya koymuştur. Beş faktör kişilik boyutları aşağıda sırasıyla açıklanmıştır (Çiçek vd., 2020; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Özgen, 2023; Bacanlı vd., 2009).

2.3.2.1. Dışa Dönüklük-İçe Dönüklük

Dışadönüklük, bireyin enerjisini daha fazla dış dünyaya yönlendirmesi olarak tanımlandığı ve bu özelliği taşıyan kişilerin, girişken ve sosyal olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu kişilerin; arkadaş edinmede başarılı, enerjisi yüksek, canlı, girişken, atılgan, yarışmayı seven, macera sever, konuşkan ve açık sözlü, risk seven, olumlu

yaklaşım sergileyen, iddialı ve etkili olmayı seven, lider ruhlu, çözüm odaklı kişiler olduğu gözlenmiştir. Tam zıttı olarak dışadönüklük boyutundan düşük puan alanların ise; sessiz, mesafeli, çekingen ve geri çekilme eğiliminde olduğu gözlenmiştir (Çiçek vd., 2020; Somer vd., 2002; Özgen, 2023; Akdoğan ve Durmaz, 2021).

2.3.2.2. Uyumluluk/Yumuşak Başlılık- Hırçınlık

Uyum kavramı; işbirlikçilik, empati, nezaket gibi davranışlara yansıyan hallerle ifade edilmektedir.

Uyumlu olan insanların özelliklerine bakıldığında; arkadaş canlısı, fedakâr, empatik ve sempatik, yardım etmeyi seven, güven veren ve güven duyan, bağışlayıcı, alçak gönüllü, yeniliklere açık, nazik, işbirliğine açık, iyiniyetli, gibi özellikler barındırdığı görülmektedir (Çiçek vd., 2020; Somer vd., 2002; Özgen, 2023; Akdoğan ve Yılmaz, 2021; Aslan ve Yalçın, 2013).

2.3.2.3. Özdenetim- Yönsüzlük-Sorumluluk

Özdenetim kavramı öz kontrol, bilinçlilik gibi kavramlar ile de ifade edilmektedir. Disiplin ve sorumluluk sahibi olma, düzenlilik ve kararlılık, bu terimlerin anlamını oluşturmaktadır.

Özdenetim kişilik özellikleri güçlü olan kişiler; çalışkan, hassas, dikkatli, sorumluluk sahibi olma, güvenilir ve hedef odaklı ve bu hedeflere ulaşmak için güçlü iradeye sahip, azimli, düşünceli, sabırlı ve kurallara sadıktır (Çiçek vd., 2020; Somer vd., 2002; Özgen, 2023; Aslan ve Yalçın, 2013).

2.3.2.4. Nevrotizm – Duygusal Tutarlılık

Nevrotiklik; duygusal kararsızlık, duygusal dengesizlik, istikrarlı olamama, endişe ve kaygı ile tanımlanan psikolojik bir terimdir. Nevrotiklik düzeyi arttıkça, kişinin yaşam kalitesinin de olumsuz etkilenmeye başladığı görülür.

Nevrotik özellikleri yüksek olan bireylerde; anksiyete ve depresyon eğilimi, endişeli, güvensiz, alınganlık, otokontrolde zorlanma, duygularda ani değişkenlik, yaşam memnuniyeti düşüklüğü, stresli durumlarla baş etmede zorlanma, yakın çevreleri ve sosyal yaşam alanlarında sorunlar yaşama gibi durumlar, kararsızlık ve

tedirgin bir ruh hali gibi özellikler görülmektedir (Çiçek vd., 2020; Somer vd., 2002; Özgen, 2023).

2.3.2.5. Gelişime Açıklık – Gelişmemişlik

Gelişime açık kişilerin, yeni şeyler deneme, yaratıcılık ve esnek olma halinin yüksek olduğu, entelektüel özelliklere sahip oldukları görülmektedir.

Bu kişiler; çeşitlilikten hoşlanır ve hayal gücünü kullanma, sanatsal faaliyetlere ilgi duyma eğilimindedir. Aynı zamanda özgün, duygularını kolay ifade eden, deneyime ve yeni fikirlere açık, yeni şeyler öğrenmeye ve uygulamaya meraklıdırlar. Gelişime açıklık boyutu ölçeklerde düşük puan alan insanların ise; sabit, yeni şeylere meraklı olmayan, rutin şeyleri yapmaya devam etme, çekingen, sanat ve estetiğe merakı olmayan özellikler taşıdıkları söylenmiştir (Çiçek vd., 2020; Somer vd., 2002; Özgen, 2023).

2.4 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

2.4.1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.4.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık kavramı araştırması yapılan önemli konulardandır. Literatürde psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, yılmazlık, güçlülük, dayanıklılık, toparlanma kavramları ile de kullanılabildiği görülmektedir (Altınışik, 2024).

Yapılan araştırmalar, travmatik/olumsuz tecrübelerle maruz kalmış bireylerin, yaşadıkları bu olaylara karşı gösterdikleri tepki ve tutumlarda farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bazı bireyler travma sonrası depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, madde bağımlılığı gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşarken, bazıları bu durumlarla baş ederek yaşamlarına devam edebilmektedir. Bu tutum farklılıkları psikolojik sağlamlık kavramı ile ilişkilendirilmiştir (Aras vd., 2023).

Psikolojik dayanıklılık veya psikolojik sağamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda farklı tanımların olduğu görölmektedir. Tanımlamasında yaşanan karışıklığın nedeni, kaynağının temel özelliklerden mi yoksa çevresel faktörlerle etkileşiminden mi olduğudur (Ateş, 2022). Yapılan tanımlamalar arasındaki farklılıklar, psikolojik dayanıklılığın evrensel bir tanımının olmadığını da göstermektedir (Erkoç ve Danış, 2020).

Buna karşın, Çakmak ve Ceyhan (2022) alan araştırmasında bireylerin psikolojik sağamlıklarına etkileyen unsurlar her zaman risk faktörü veya koruyucu faktör olarak ayırt edilemeyebileceğini, bireyin içinde bulunduğu durum ve bu durumun bireyi nasıl etkilediğine göre bu ayrım yapılabileceği üzerinde durmuştur.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili tanımlamalara bakıldığında, konuya farklı yönleriyle bakış açıları getirildiği görölmektedir:

- Altuntaş ve Genç (2020) araştırmasında; Richardson'ın psikolojik sağamlığı şöyle tanımladığını aktarmıştır: Riskten koruyucu faktörler, yaşanan zorlu/olumsuz durumlarla baş edebilme becerisi sonucunda koruyucu faktörlerin geliştirilmesi ve sonrasında bireyin kendini geliştirmesi, bu deneyimle kendini gerçeğeştirmeye doğru bir adım atması şeklinde üçlü bir yapıdır.

- Düzen ve Özçelik (2022); negatif bir durum ile karşılaşıldığında üstesinde gelme, uyum sağlama ve negatif etkilerini kontrol altına alma; bireyin yaşamında karşılaştığı sıkıntı ve stres yaratan durumlara karşı koyma, dayanma ve yaşamını idame ettirme gibi tanımlamalarla karşılaşılmakla birlikte; hastalık ve psikolojik sorunlardan, olumsuz deneyimlerden ve stresten hızla kurtulma, kendini toparlayarak olumsuzluklar ile baş etme ve yeni duruma uyum halidir.

- Psikolojik dayanıklılık veya psikolojik sağamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda farklı tanımların olduğu görölmektedir. Friborg ve arkadaşları (2005); psikolojik dayanıklılığı incelemenin insan hayatını etkileyen iki önemli sebebi olduğunu düşünmektedir: Birinci olarak, klinik psikoloji açısından akıl sağlığının korunması ya da kaybedilmesi halinde, geri kazanılması için neler yapılacağıının bilinmesidir. İkincisi ise stres ve olumsuz olaylarla baş edebilme ve bu sayede çalışan seçimlerinde işe uygun çalışanın istihdamının sağlanmasıdır. Hem özel hayata sağlıklı sürdürmek, hem de başarılı bir iş hayatı için psikolojik dayanıklılığa gereksinim duyulmaktadır.

- Durak’a göre (2021), kişiden kişiye değişen beklenmedik zor durumların ortaya çıkardığı olumlu olmayan etki ve güçlüklerle karşı, kişinin kendi doğal yapısını koruyarak dayanabilme gücü ve bunlarla başa çıkma düzeyi olarak tanımlanabilir. Burada olumsuz duruma yol açan risk faktörleri ve kişiye özgü koruyucu faktörler değişkenlik gösterir.

- Gizir (2007), Aydın ve Egemberdiyeva (2018)’a göre; psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalarda, koruyucu bireysel ve çevresel özelliklerin ne olduğunun incelenmesinin, risk altında yaşayan kişilerin diğerlerine göre neden daha sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabildiklerinin anlamada önemine dikkat çekmiştir. Aynı zamanda, hayatta başarıya nasıl ulaşabildiklerini açıklamak ve anlamak açısından önemli olduğunu ve zorluklar karşısında başarılı olmamasına karşın, yaşama aynen devam etme arzusu içinde olan kişilerin, bunu nasıl başardığının da psikolojik dayanıklılık konusuyla ilgili olduğunu belirtmişlerdir.

- Psikolojik dayanıklılık Latince “resiliens” kelimesinden türetilmiştir. İngilizce ’de “resilience” ve “resiliency” kavramları ile yer almaktadır. Esnek ve elastik olma ve eskiden olan haline kolayca dönebilme anlamına gelmektedir. Literatüre bakıldığında ise stresli durumlarla başa çıkma, olumsuzluklara rağmen hastalanmama ve sonunda toparlanıp iyileşme olarak tanımlanmaktadır. Dayanıklılığı yüksek bireyler, değişen ve farklılaşan düzene uyum sağlamakta güçlük çekmez (Kavi ve Karakale, 2018; Akçakanat vd., 2018).

- Kararımak (2006)’a göre; psikolojik sağlamlık (resilience), bir olumsuz durumla karşılaşıldığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişime uyum sağlamasıdır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalar risk karşısında kişinin uyum göstermesi üzerine odaklanmıştır. Gizir (2007) araştırmasına göre ise, psikolojik dayanıklılık çalışmalarında ortaya çıkan ve dayanıklılığı etkileyen üç özellik vardır: Risk veya zorluk; olumlu uyum gösterme, başa çıkma; koruyucu faktörlerdir.

2.4.1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Mavi ve Yeşil (2023) alan çalışmasında psikolojik dayanıklılığın çok boyuttan meydana gelen bir yapı olduğunu aktarmıştır. Araştırmalarında elde ettikleri bilgilere göre;

Kendini Adama Boyutu; Durum ve koşullar ne kadar zor olursa olsun, kişinin duruma yabancılaşmadan ve yoğunlaşarak devam etmesi, yaşamla bağına güçlü tutup kendi amaç ve değerlerini bilme, kendine inanma, duygusal destek alma ve vermeye razı olmayla ortaya çıkan güçlü bir gerçeklik duygusunu beraberinde getirdiği görülür.

Meydan Okuma Boyutu; İnsanın yaşamı olduğu gibi kabul etmesini, stres veren durumları kendini geliştirme fırsatı olduğu ve insanların çevresiyle etkileşime geçmesini, farklı yollarla öğrenmeyi, yeni deneyimlere açık olmayı ve durum değişikliklerinde, gözden geçirerek yaşamını yeniden düzenleme yapmayı sağlayan bir unsurdur.

Kontrol Boyutu; Hayatta zorluklarla karşılaşıldığında, çaresizlik yerine, olayların sonuçlarını etkileyebilme yönetebilme yetisi sağlayan kontrol; karar verme becerisini, başarı odaklı olmayı, seçme ya da seçmeme hakkı, öz disiplini, içsel güdülenme ve özerkliği içerdiği görülür.

2.4.2. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri

Bireylerin karşılaştıkları güç durumlarla başa çıkmaları ve durumu kabullenebilmeleri için ihtiyaçları olan kaynaklara bakıldığında, içsel ve dışsal kaynaklara ihtiyaç duydukları görülmektedir. Bu faktörleri içsel ve dışsal kaynaklar olarak ikiye ayırabiliriz:

İçsel Kaynaklar (Kişisel özellikler);

- Olumlu düşünce kalıpları
- Özsaygı ve özgüven
- Problem çözme becerileri
- Empati ve sosyal beceriler
- Esneklik

Dışsal Kaynaklar;

- Sosyal destek (aile, arkadaş, toplumsal ilişkilerden kaynaklı destekler)
- Profesyonel destek (uzman hekim, psikolog, terapist, mentor, danışman vb.)
- Toplumsal kaynaklar (yardım kuruluşları, sosyal sorumluluk çalışmaları vb.) (Basım ve Çetin, 2011; Dursun ve Özkan, 2019).

2.4.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Psikolojik sağlık insan hayatında önemli olduğu için, bu durumu etkileyen faktörleri bilmek de önemli hale gelmiştir. Bireylerin psikolojik sağlamlıkları kişisel ve çevresel faktörler ile iç içedir. Psikolojik sağlık, bireylerin riskli durum ve olayların üstesinden gelebilmeleri için gösterdiği gayret dışında böyle durumlarda kişisel ve çevresel unsurların etkileşimi sonucunda oluşan olağanüstü performansları gösterir. Özgüray vd. (2023) psikolojik sağlamlığı; biyolojik, psikolojik ve diğer çevresel faktörlerin tamamına verilmekte olan dinamik bir reaksiyon olarak tanımlar (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Özgüray vd.,2023).

Literatürde psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler; risk faktörleri, olumlu sonuçlar (olumlu faktörler), koruyucu faktörler ve yatkınlık olarak dört başlıkta incelenebilir:

2.4.3.1. Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılık ilgili değerlendirmelerde; risk kavramı ve riske bağlı oluşabilecek olumsuz/zorlayıcı durumlar ve bu durumlar karşısında bireyin sergilediği tutumlardan bahsedilmektedir.

Öz ve Yılmaz (2009) psikolojik sağlamlığın ön şartlarından birinin riskin varlığı olduğunu belirtmiştir. Risk; bir sorunun oluşma, devam etme veya daha kötüye gitme ihtimalini artıran herhangi bir olay, durum ya da tecrübedir. Psikolojik sağlık boyutunda ele alınan risk faktörlerinin sayısı ve zorluk derecesi oldukça önemlidir (Argun, 2019).

Bu faktörler bireylerin yaşamında olumsuz sonuçların olma olasılığını çoğaltan bireysel ve çevresel özelliklerdir. Bireyin yaşamını riske sokabilecek erken doğum, ebeveynlerin ayrılması, boşanması, vefatı, sosyoekonomik düzeyin düşüklüğü, ekonomik güçlükler gibi faktörler psikolojik sağlamlığa dair önemli risk faktörleri kapsamında değerlendirilmektedir (akt. Arslan, 2015).

Çelikkaleli ve Kaya (2016); farklı durumlarla etkileşim içinde olan psikolojik dayanıklılığın çeşitli faktörle olan ilişkisi bu alanda araştırıldığına değinmiştir. Bu ilişkiyi gösteren araştırmalara göre; psikolojik dayanıklılığın kontrol odağıyla (Basım & Çetin, 2011; Gizir, 2004), sosyal karşılaştırmayla (Basım & Çetin, 2011), cinsiyetle (Önder & Gülay, 2008), olumlu ve olumsuz duygularla (Kararımak & Siviş-Çetinkaya, 2011), öz yeterlilikle (Terzi, 2006), yalnızlık ve benlik saygısıyla (Güloğlu & Kararımak, 2010), ebeveynlerin evli ya da boşanmış olmasıyla (Özcan, 2005), algılanan sosyal destek ve öğrenilmiş güçlülükle (Dayıoğlu, 2008), iyimserlik, yetkinlik ve problem çözme stratejilerinden başa çıkmayla (Terzi, 2008), zeka, sosyal beceriler, ego gelişimi ve olumlu yaşam olaylarıyla (Luthar, 1991) ilişkili olduğu görülmektedir.

Gizir (2007)'in literatür çalışmasında, psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan risk faktörleri aşağıda özetlenmiştir:

Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Risk Faktörleri:

Bireysel risk faktörleri:

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar

Ailesel risk faktörleri:

- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanmış olması/ayrılması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Ergenlik dönemde anne olma

Çevresel risk faktörleri:

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk

- Çocuk ihmali ve istismarı
- Doğal afetler ve savaşlar gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Evsizlik (Barınacak yer olmaması)

2.4.3.2. Olumlu Sonuçlar (Olumlu Faktörler)

Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında, sadece riskin tanımı yeterli olmamakta ayrıca akademik başarı, akranları tarafından kabul görme ve sosyal alanlardaki yeterlik/yeterlilik gibi olumlu sonuçların da etkilendiği görülmektedir (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2015; Gizir, 2007).

Tümlü & Recepoğlu (2013)'na göre; olumlu sonuçlar, bireyin kendisinde veya çevresinde bulunan koruyucu etmenleri kullanarak risk faktörlerini aşması sonucunda elde ettiği yetkinliklerdir. Bunlar; düşük duygusal sorunlar, başarılı sosyal ilişkiler, mutlu hissetme, kurallara uygun davranışlar, arkadaşlık ilişkilerinde başarı, psikolojik sağlık yüksek yaşam doyumu gibi olumlu sonuçlar doğurabilir.

Masten ve Reed'in (2002) en çok çalışılan olumlu sonuç değişkenleri: akademik başarı, olumlu davranış örüntüleri (toplumsal kurallara uyma gibi), akranları tarafından kabul görmek ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurabilmek, psikolojik sağlık (içsel ya da dışsal davranış problemlerinden az miktarda belirti göstermek) ve yaşa uygun spor ve toplum hizmeti vb. gibi ders dışı etkinliklerin içinde bulunmak olarak sıralanabilir. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan yeterlik faktörleri aşağıda gösterilmektedir (Gizir, 2007).

Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Yeterlik Faktörleri :

- Akademik başarı
- Olumlu sosyal ilişkiler / sosyal yeterlik
- Düşük duygusal problemler ya da semptomlar (internalizing problems)
- Düşük davranış problemleri (externalizing problems)
- Psikopatoloji varolmaması
- Psikososyal uyum bileşenlerinin varlığı (Gizir, 2007)

2.4.3.3. Koruyucu Faktörler

Bireyin karşısına çıkan riskli durumlar ve zorluklarla başa çıkmaya yardımcı olan unsurlar, koruyucu faktörler olup; bu unsurlar sayesinde yaşama uyum sağlayıp kendini geliştirebilmesi de psikolojik dayanıklılık kavramının çerçevesinde değerlendirilmelidir. Bireyin iyimserliği, dengeli bir anne baba ilişkisi veya genetik etkenler koruyucu faktörlerdir ve bunlar bir olumsuzlukla karşılaşıldığında kişinin duruma uyum sağlayabilmesini kolaylaştıran unsurlardır (Ağırkaya ve Erdem, 2023).

Bireyde ve iletişim halinde olduğu çevresinde koruyucu faktörlerin olması, sorunlar belirmeden önlem almayı, sorun oluştuğunda çözme, bu sayede sorundan kaynaklanan olumsuz etkileri azaltarak iyi oluşu sağlayacak ortam ve davranışları geliştirmeye fayda sağlar (Akdeniz vd., 2021).

Literatürde yapılan çalışmalarda, ortak görüşlere göre koruyucu faktörler, bireysel, ailesel ve çevresel faktörler başlıkları altında toplanmıştır. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında ele alınan temel koruyucu faktörler aşağıda gösterilmektedir (Gizir, 2007).

Psikolojik Dayanıklılık Araştırmalarında Ele Alınan Koruyucu Faktörler:

Bireysel koruyucu faktörler

- Zeka
- Akademik başarı
- Olumlu veya kolay mizaç
- İç kontrol odağı
- Benlik saygısı ve öz yeterlik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Özerklik
- Yaşamda gelecek hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik

- Mizah duygusuna sahip olma
- Sağlık
- Cinsiyet
- Yaş

Ailesel koruyucu faktörler

- Destekleyici anne-baba veya bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Effective parenting / household structure and rules (Etkili ebeveynlik/ev yapısı ve kuralları)
- Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler

Çevresel koruyucu faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Akran / Arkadaş desteği
- Etkili olan toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

2.4.3.4. Yatkınlık

Literatür taramalarında, psikolojik dayanıklılık ile iyi oluş, mutluluk hali, stres, kaygı, depresyon, umut, yaşam doyumu, affedicilik, özgecılık, duygusal zeka ve sosyal ilişki kurma becerisi ile ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Yapılan bu çalışmalardan alınan bazı veriler aşağıdaki gibidir:

Araştırmalarda psikolojik dayanıklılık ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu; psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş ile pozitif, depresyon ile negatif bir ilişkide olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenmektedir. Alan çalışmalarından alınan sonuçlara göre; ruhsal sağlıkla yakından ilişkisi olan psikolojik dayanıklılık, depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi ruh sağlığı problemlerinin ve stres tepkilerinin kontrol altına alınabilmesinde çok önemli bir yere sahiptir (Kımtır, 2020).

2.4.4. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirilen birçok kişilik özelliği bulunmaktadır.

Psikolojik olarak dayanıklı kişiler; sosyal açıdan etkili iletişim kurabilen; duygusal açıdan, özgüvenli, öz saygı düzeyleri, duygularını denetleme ve farkına varma becerileri yüksek; yeni durumlara hızlı uyum sağlayabilen, kaygı ve zor durumlara dirençlidir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan kişiler, stresli ve travmatik olaylarla etkili şekilde başa çıkabilen, problem çözme becerisi olan, uyumlu ve sağlıklı ilişki kurabilen, empati becerisi gelişmiş; dışsal yüklemelerden çok içsel yüklemelerde bulunabilen kişilerdir (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2015; Aydoğan vd., 2017).

Gürkan (2006) yaptığı araştırmalarda içsel koruyucu unsurları aşağıda sıralamıştır:

- Benlik saygısı
- Benlik farkındalık
- Kendi kendine yeterlilik
- Mizaç
- İçsel kontrol odağı
- Özgürlük
- İyimserlik
- Umutluluk
- Sosyal yeterlilik
- Etkili problem çözme becerisinin olması.

Dışsal koruyucu unsurları ise Krovetz (Yılmazlık üzerine çalışmaları bulunmaktadır.) aşağıda sıralamıştır:

- Pozitif bir aile ortamının varlığı
- Güvenilebilir anne ve babanın varlığı
- Ebeveynler ve ötekilerle yakın ilişkilere sahip olmak
- Ev iklimim düzenli olması
- Ebeveynlerin yüksek eğitim seviyesi
- Eğitime destek
- Sosyo-ekonomik yaraların varlığı
- Topluluk kuruluşlarıyla ilişkili olunması
- Etkili okula sahip olmak
- Sorumluluklarını bilincinde ve kuralları çiğnemeyen kişilerin hayatınızda olması.
- Pozitif hizmetlerin varlığı
- Yüksek düzeyde güven

2.4.5. Yaklaşımlar

Literatürde psikolojik sağlamlık/psikolojik dayanıklılık kavramının 1990’lardan itibaren kullanılmaya başlandığı, bunun yanında 2000’li yıllardan itibaren psikolojik sağlamlık kavramı üzerine yapılan araştırmaların artış gösterdiği görülmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramının gelişim sürecinde üç aşamadan bahsedilmektedir. Bu, “Üç Dalga” olarak da tanımlanmaktadır. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

Birinci dalga; psikolojik dayanıklılığı, bireysel özelliklerin güçlendirilmesi ve kişisel kaynakların kullanılması olarak ele alır.

İlk görüşlere göre; psikolojik dayanıklılık insanların karşı karşıya kaldıkları zor ve strese yol açan olaylar ile başa çıkmada kendilerini koruyan içsel ve dışsal unsurları açıklamak için kullanılmıştır. Yaşam başarısı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu ve göstergelerinin de öz yeterlik ve benlik saygısı kavramları olarak ele alındığı görülmektedir.

Benlik saygısı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bulgular ışığında, her bir kişilik özelliğiyle benlik saygısının anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve en güçlü ilişkiyi Nörotisizm / Duygusal Denge(sizlik) faktörü ile gösterdiği tespit edilmiştir (Çelikkaleli ve Kaya, 2019).

İkinci dalga; psikolojik dayanıklılığı bireyin çevresel koşulları ve destek sistemleri ile ilişkilendirir. İkinci dalga çalışmalarında; insanların yaşadıkları travmatik olaylarda, sosyal bağlarını (aile, arkadaş çevresi gibi), destek ağlarını ve toplumsal kaynakları kullanarak dayanıklılıklarını artırmaya ve potansiyellerini geliştirmeye yöneliktir.

Üçüncü dalga; psikolojik dayanıklılığı sistemsel bakış ile ele alır. Psikolojik dayanıklılığı makro düzeyde (toplumsal ve yapısal) nasıl desteklenebileceğini araştırır ve bu sistemlerin kişilerin dayanıklılığını nasıl etkilediğini analiz eder. Koruyucu etkenler yerine sisteme odaklanan bu bakış açısı, hayati travma ya da olumsuz tecrübelerle sahip kişilerde psikolojik olarak dayanıklılığı arttırmak için, gelişimsel açıdan hassas bir müdahale ve engelleme gibi durumlar açısından bilgi vermektedir (Gizir ve Aydın, 2016; Dağlı Çırak, 2016).

Bu üç dalga, psikolojik dayanıklılık kavramına çok yönlü ve bütünsel bir bakış açısı sunmaktadır. Bireysel, çevresel ve sistem düzeyindeki etkileşimlerin bir araya geldiği bu yaklaşımlar, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmeye teşvik etmeye yöneliktir.

2.4.6. Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları

Literatür araştırmalarına göre; psikolojik dayanıklılığın bireylerin yaşamını olumlu etkileyen önemli sonuçları vardır. Bunlar;

- Zorlu koşullarla başa çıkabilme becerisini geliştirir.
- Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin olumlu olmayan duyguları yönetebilme becerileri yüksek olduğundan, psikolojik hastalık yaşama eğilimi daha düşüktür.
- Deneyimlerini gelecek planlamaları için bir fırsat olarak görme eğilimi gözlenir.

- Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler daha güvenli, paylaşımcı, sağlıklı ilişki kurma eğiliminde olurlar.
- Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler, akademik alanda zorluklarla karşılaştığında, mücadeleci ve başarı odaklı olma çabasında olurlar.
- Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler, daha esnek ve çözüme odaklı olurlar.

2.5 Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar

Literatürde psikolojik sağlamlık/psikolojik dayanıklılık ile kişilik özelliklerinin ilişkisini inceleyen araştırmalarının üniversite öğrencileri, belli meslek grupları çalışanları, cinsiyet değişkeni kapsamında değerlendirmesi, ergen gruplarına yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Ayrıca kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık yanı sıra başka bir değişkenin (depresyon, belirsizlik gibi) de çalışmaya dahil edilerek araştırmanın yürütüldüğü görülmektedir. Bu araştırmalar ile ilgili alan araştırması aşağıdadır:

- **Çavuşoğlu ve Yalçın (2018)**, Manisa' nın Kula ilçesinde çalışan 67 banka çalışanı ile yaptığı çalışmada, banka çalışanlarının kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılığa etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre, psikolojik dayanıklılık ve kişilik boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Dışa dönüklük ve gelişime açıklık alt boyutuyla psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki; uyumluluk, sorumluluk ve duygusal denge boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde bir ilişki bulgusuna ulaşılmıştır. Bu analize göre, psikolojik dayanıklılık ile kişiliğin önemli bir rolü olduğu sonucuna varılmıştır.
- **Polatçı ve Tınaz (2021)**, kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini araştırmak üzere, 423 meslek yüksekokulu öğrencisiyle araştırma yürütmüştür.

Analiz sonucunda kişilik özelliklerinden uyumluluk boyutunda, kadınlar erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip, erkeklerse duygusal denge açısından kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahiptirler.

Bu araştırma sonuçlarına göre, kadınlar erkeklere görece daha yüksek psikolojik dayanıklılık ortalamasına sahiptir. Ayrıca katılımcı öğrencilerin gelişime açıklık, öz disiplin, dışa dönüklük ve uyumluluk alt boyutları, psikolojik dayanıklılığını pozitif etki etmektedir.

- **Yazıcı Çelebi (2021)**, araştırmasında kadınların kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 18 yaş üstü 312 kadın katılmıştır. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ile kişilik özellikleri alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça, nörotizm düzeyi düşmekte ve duygusal dengeye yaklaşacaktır. Dışadönüklük boyutu ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu yönde bir ilişkili tespit edilmiştir. Buna göre dışadönüklük puanı yüksek bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksektir. Literatürde benzer çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ile dışadönüklük arasında pozitif, nevrotizm ile ters yönlü ilişki vardır.

Araştırmasında; yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, bir işte çalışıp çalışmama durumu bakımından anlamlı farklılıklar belirlenmiştir.

- **Eroğlu (2022)**, “Çalışan kadınlarda kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi ve yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi gibi özelliklerin rolü” üzerine yaptığı araştırmasına Mersin Üniversitesinde görevli 278 kadın katılmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre;

Kişilik alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olduğu aynı şekilde yaş, medeni hal, gelir gibi demografik değişkenlerin psikolojik

sağlamlığa etki edebileceği ve psikolojik sağlamlık ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik dayanıklılığın kişilik boyutları ile ilişkisine göre; yumuşak başlılık arasında negatif yönde, diğer boyutlarıyla pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

- **Gökalp ve Yöndem (2021)**, farklı lise türlerinde öğrenim gören, gelir düzeyi düşük 715 ergen üzerinden yaptığı araştırmasında, ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyini kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteği yordama gücünü belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre, ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi ile kişilik özellikleri ve algılanan sosyal destek düzeyi arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Ergenlerde psikolojik sağlamlığı sırasıyla; uyumluluk, duygusal denge, sorumluluk, deneyime açıklık ve dışadönüklük özelliklerinin izlediği sonucuna varılmıştır.
- **Tathlıoğlu (2013)** araştırmasında, 717 üniversite öğrencisinin katılımı ile üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramı'na göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre ilişkisini incelemiştir. Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları; “cinsiyeti, sınıfı, üniversiteye giriş puan çeşidi, yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri şehir, aile geliri, aile yapısı ve anne ve baba tutumu” değişkenleri bazında incelenmiştir.
- **Çakmak ve Ceyhan (2022)**, araştırmasında; 971 lise son sınıf öğrencisinin psikolojik sağlamlıklarını, üniversiteye giriş sınavına ilişkin algıları ve beş faktör kişilik özellikleri bağlamında incelemiştir. Araştırma bulgularına göre çalışmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarında üniversite sınavına ilişkin algılarının ve kişilik özelliklerinin temel belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır.
- **Polatçı vd. (2017)**, 165 çalışma infaz memuru ile yürütmüş olduğu çalışmada, kişilik özelliklerinin iş ve yaşam tatmini üstündeki etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü araştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, kişilik özellikleri alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık ile ilişkili iken, sadece duygusal dengesizlik iş tatmini ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

- **Güler (2021)**, araştırmasında, 669 spor lisesi öğrencisinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; cinsiyet, yaş, aile aylık gelir durumu, aile durumu değişkenleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve temel kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyleri ile temel kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Temel kişilik özellikleri duygusal dengesizlik(nevrotizm) alt boyutu için psikolojik sağlamlık düzeyi arasında negatif yönde; sorumluluk, nezaket (uyumluluk) ve deneyime açıklık alt boyutlarının psikolojik sağlamlık düzeyinin ise pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.
- **Solmaz Özgen (2023)**, araştırmasında yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, depresyon ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki üç değişkenli ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 416 kişi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, psikolojik sağlamlık ve kişilik alt boyutları arasında pozitif ilişki, depresyon ile negatif yönde ilişki vardır.
- **Topçu (2017)**, 225 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, psikolojik dayanıklılık düzeyleri beş faktör kişilik özelliklerine göre araştırılmıştır. Bulgulara göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanı ile duygusal dengesizlik alt boyutu arasında negatif yönlü, dışa dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir.
- **Dağlı Çırak (2016)**, araştırmasında 420 yetişkinin psikolojik dayanıklılık ve beş faktör kişilik özelliklerinin alkol kullanımına etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, alt boyutlardan duygusal dengesizlik ve dışa dönüklük kişilik özellikleri alkol kullanımını anlamlı yönde yordamaktadır. Psikolojik dayanıklılık ile anlamlı bir ilişki yoktur.
- **Argun (2019)**, araştırmasında, 602 emniyet hizmetleri personeliyle çalışmış, beş faktör kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemiştir. Bulgulara göre, dışa dönüklük, sorumluluk gelişime, açıklık ve uyumluluk alt boyutları ile

psikolojik sağamlık arasında pozitif yönde anlamlı, nevroitiklik boyutu ile negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra psikolojik sağamlık, belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif yönde anlamlı yönde yordamaktadır.

- **Kesim (2023)** araştırmasında 15-18 yaş arası bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların kişilik özellikleri ile psikolojik sağamlık ve empati düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya Manisa ve İzmir illerinde yer alan kulüplerde spor yapan Okçuluk, Yüzme Tenis gibi bireysel spor alanlarından; Su Topu, Voleybol, Basketbol gibi takım spor alanlarından toplam 203 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre ergen sporcuların kişilik özellikleri ile psikolojik sağamlık ve empatik eğilimleri arasında dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim ve deneyime açıklık alt boyutları bakımında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli

Yetişkinlerde kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışma kesitsel bir çalışmadır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 18-65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise online platformlar aracılığıyla kendilerine ulaşılan ve gönüllülük esasıyla çalışmaya katılan 18-65 yaş arası 343 yetişkin birey oluşturmıştır. Çalışma online platformda uygulanmıştır. Kişisel Veri Formu ve ölçekler sosyal medya grupları üzerinden Google-anket aracılığı ile gönderilmiştir ve çalışmaya katılmaya gönüllü olanların doldurması istenmiştir.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, kişilik özelliklerini belirlemek amacı ile “Beş Faktör Kişilik Envanteri”, psikolojik dayanıklılığı belirlemek için “Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçları ile ilgili detaylı bilgi aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (Ek A)

Çalışmanın amacına uygun olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olup toplamda 11 sorudan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, iş durumu, medeni durumu, eğitim durumu, ekonomik durumu gibi sosyodemografik bilgilerinin yanı sıra psikolojik dayanıklılıkları ve kişilik özelliklerini yordayacağı düşünülen daha önce psikiyatrik tanı alma durumları, psikolojik yardım alıp almadıkları ve psikolojik dayanıklılıkları ile ilgili sorular hazırlanmıştır.

3.3.2. Beş Faktör Kişilik Envanteri (Ek B)

Son yıllarda üzerinde pek çok çalışmanın yapıldığı farklı ülkelerde ve farklı dil grupları üzerinde yayınlanan çalışmalarla desteklenen bir model olmuştur. Bu modelin yapısal özellikleri, ülkemizde yapılan çalışmalarda da desteklenmiştir. Bu çalışmada, Beş Faktör Kişilik Modeli altında alt boyutlar içeren, normal kişilik özelliklerini ölçmeye yönelik bir envanter geliştirilmiştir. 22-60 Yaşları arasında, 790 (433 kadın, 357 erkek) kişilik yetişkin örneklem üzerinde yürütülen çalışmaya, IPIP uluslararası kişilik madde havuzundan seçilen 924 madde ile başlanmıştır. Madde ve faktör analizleri sonucu daha homojen kişilik özelliklerini ölçen ve beş temel faktör altında toplanabilen 15 alt boyut oluşturulmuştur. Alt boyutların her birisi, kişilik özelliklerinin davranışsal düzeyde tanımlamalarından oluşan 10-15 madde içermekte ve toplam ölçekte 187 madde bulunmaktadır. Araştırma sonuçları, oluşturulan ölçeğin yapı geçerliği ve güvenilirliğini desteklemekte ancak Duygusal Denge faktörünün bir revizyon çalışması gerektirdiğine işaret etmektedir.

Beş faktör kişilik özellikleri kısaca tanımlanacak olursa;

- Dışadönüklük: Dışadönüklük kişilik boyutu bireyin daha çok sosyallik ve cana yakınlık düzeyini temsil eder. Dışadönüklüğün temel özellikleri sıcaklık, girişkenlik, atılganlık, heyecan arama ve olumlu duygular yaşamaya daha eğilimli olmasıdır. Dışadönük olmayan bireyler (içedönük bireyler) ise oldukça sessiz ve çekingen davranışlarla karakterize edilirler (Chamorro-Premuzic. 2007; Akt; Çivitci ve Arıcıoğlu. 2012). Dışadönük kişilik boyutunda yüksek puan alan kimseler enerjik, cana yakın ve yeni sosyal ilişkiler kurmaya açık olan kimselerdir (Lounsbury ve Gibson. 2009) (Burger, 2006) araştırmaların dışa dönüklerin içe dönüklere oranla daha çok arkadaşı olduğunu ve sosyal ortamlarda daha çok zaman geçirdiklerini gösterdiğini belirtmiştir. Kısaca dışadönük bireyler eğlenmeyi seven, konuşkan, şakacı, sosyal ve sevecen kimselerdir. İçedönük bireyler ise sessiz, mesafeli, çekingen, pasif ve yalnızlığı seven kimselerdir (McCrae ve Costa. 2003).
- Yumuşak Başlılık: Yumuşak başlılık kişilik özelliği daha çok kişiler arası ilişkilerle ilgilidir. Yumuşak başlılık bireyin kişiler arası işbirliğine katılımını ve bu işbirliğini onaylama derecesini ifade eder. Yumuşak başlı kimseler diğer bireylere karşı dostça olan, yakın, sıcak, sosyal ve güvenilir

olma eğiliminde olan kimseler iken yumuşak başlı olmayan kimseler, başkalarına karşı daha az hoş, münakaşacı, işbirlikçi olmayan ve sert kimselerdir (Glass, Prichard, Lafortune ve Schwab. 2013).

- Özdenetim: Özdenetim kişilik boyutu bireylerin planlılık, dikkat ve sergilenen öz-kontrol derecesini ifade eder. Özdenetim sahibi bireyler dürtüleri üzerinde kontrole sahip, çalışkan, işine düşkün, düzenli ve hedeflerine ulaşmak konusunda çalışkan kimselerdir. Özdenetimli olmayan bireyler ise dürtüsel davranışlarda bulunmaya eğilimli, dağınık olan ve görevlerini erteleme eğiliminde olan kimselerdir (John, Naumann ve Soto, 2008; Akt; Glass ve diğerleri. 2013). Özdenetimi yüksek olan kişiler azimli, hırslı, başarı yönelimli olurken; düşük olanlar ise plansız, erteleyen, görev bilincinden nispeten yoksun ve disiplinsiz olarak değerlendirilmektedir (Costa ve McCrae. 1995).
- Nörotizm: Bireyin duygusal dengesinin olup olmadığını ifade eder. Nörotizm diğer bir deyişle duygusal dengesizlik, kaygı, depresyon ve öfke gibi olumsuz duyguları yaşamaya daha eğilimli olmayı ifade eder. Nörotik bireyler kaygı yaşamaya daha fazla eğilimli olma ile karakterize edilirler. Bunun tam tersi duygusal dengeli bireyler ise rahat ve sakin kişilerdir (ChamorroPremuzic. 2007; Akt; Çivitci ve Arıcıoğlu. 2012). Nörotizm düzeyi yüksek olan bireyler sıklıkla kendilerini endişeli, huzursuz, üzgün hissedip stres ile zayıf baş etme gücüne sahip kimselerdir. Nörotizm düzeyi düşük olan kimseler ise dengeli, sakin ve iyi bir stres yönetme becerisine sahip kimselerdir (Glass, Prichard, Lafortune ve Schwab. 2013; Lounsbury ve Gibson. 2009).
- Deneyime açıklık: Deneyime açıklık, entelektüel etkinliklere katılma, yeni duygu ve düşüncelere açık olma eğilimini temsil etmektedir. Deneyime açıklık, bir bakıma, entelektüel ilgi, estetik duyarlılık, hayal gücü, esneklik ve geleneksel olmayan tutumlarla ilişkilidir. Deneyime açıklığı yüksek olanlar tutucu olmama özelliğine sahiplerdir (Chamorro-Premuzic. 2007; Akt; Çivitci ve Arıcıoğlu. 2012). Deneyime açık kimseler genellikle çeşitlilik ve yeni yaşantıları tercih eden ve entelektüel anlamda meraklı kimselerdir. Deneyime açıklık düzeyleri düşük olan bireyler ise genellikle

muhafazakâr, tekbiçimliliği tercih eden ve entelektüel anlamda da ilgisiz bireylerdir (Glass ve diğerleri. 2013).

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla ölçekte yer alan 15 alt boyutun toplam puanları üzerinden Temel Bileşenler Faktör Analizi yapılmış ve Varimax döndürme işlemi uygulanmıştır. Bu analizler sonucunda (Bkz. Tablo 1) 15 boyutun beş faktör altında, ait olmaları beklenen boyutlardan en yüksek yüklerini alarak gruplandığı ve ilk beş faktörün toplam varyansın %74.3'ünü açıkladığı görülmüştür.

Genel faktörün iç tutarlık güvenirlik katsayısı da $\alpha = 0.84$ olarak saptanmıştır.

3.3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Ek C)

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin öncelikle Türkçe'ye çeviri ve geri çeviri çalışmaları yapılmış ve ölçek 350 öğrenci ve 262 çalışan örneklem gruplarına uygulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği ile iç tutarlılığı araştırılmış, geçerliliği için ölçüt bağımlı geçerliliği ve Amos 16.0 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Yapılan faktör analizi sonucunda, özgün ölçekle örtüşen ve 'Kendilik algısı', 'Gelecek algısı', 'Yapısal stil', 'Sosyal yeterlilik', 'Aile uyumu' ve 'Sosyal kaynaklar' boyutlarını içeren altı faktörlü yapı doğrulanmıştır ($\chi^2=1104$, $df=480$, $\chi^2/df=2,3$; RMSEA=0,055; TLI=0,90; CFI=0,91). Ölçüt bağımlı geçerliliği için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0,66 ile 0,81 arasında ve test-tekrar test güvenirliklerinin ise 0,68 ile 0,81 arasında değiştiği bulunmuştur.

Bulgular Türkçe'ye uyarlanan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeylerde güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir (Basım ve Çetin, 2011).

3.3.4. Veri Analizi

Araştırmanın verilerinin analizinde SPSS v26 kullanılmıştır. Çalışma verileri 343 kişi ile yapılmıştır. Bununla birlikte her bir hipotez için hatalı veriler temizlenerek çalışma sağlanmıştır. Sosyodemografik verilerde 343 kişinin bilgileri baz alınmıştır.

Katılımcıların Ölçeklerden Aldığı Puanlara İlişkin Betimsel İstatistiklere Göre;

Çalışmada kullanılan Beş Faktör Kişilik Özellikleri Envanteri (5FKÖE) ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından katılımcıların aldığı puanlarına ilişkin betimsel istatistikler kullanılmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre, verilerin normal dağıldığının ifade edilebilmesi için basıklık ve çarpıklık katsayıları -1,5 ila 1,5 aralığında olması gerekmektedir. Alt boyut verileri buna göre değerlendirilmiştir.

Katılımcıların Bulundukları Yaş Grubuna Göre Psikolojik Dayanıklılıkları Analizi İçin;

Üç farklı yaş grubundan olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması için varyans analizi yöntemi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım özelliği göstermemesinden ve varyansların homojen olmamasından dolayı Welch Testi sonuçları dikkate alınmıştır. Psikolojik dayanıklılık puanları açısından yaş grupları arasındaki anlamlı farkın ortaya konulabilmesi için Kruskal Wallis Testi yapılmıştır.

Katılımcıların Bulundukları Yaş Grubuna Göre Psikolojik Dayanıklılıkları Analizi İçin;

Üç farklı yaş grubundan olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması için varyans analizi yöntemi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım özelliği göstermemesinden ve varyansların homojen olmamasından dolayı Welch Testi sonuçları dikkate alınmıştır.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Dayanıklılıkları Karşılaştırması İçin;

Kadın ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık puanlarını karşılaştırmak için Bağımsız Örneklem için T Testi tekniği kullanılmıştır.

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılıkları Karşılaştırması İçin;

Bağımlı değişkenin eşit aralık düzeyinde bir ölçekle ölçülmüş olduğu ve bağımsız değişkenin 3 kategoriden oluşan kategorik bir değişken olduğu göz önüne alındığında tek yönlü varyans analizi yöntemi karşılaştırma için en uygun teknik olarak öne çıkmıştır. Örneklemelerin ortalamasının karşılaştırılmasında güçlü bir parametrik teknik olan One-Way ANOVA (Büyüköztürk vd., 2018) tekniğinin kullanılabilmesi gerekli tüm varsayımlar sağlanmıştır.

ANOVA testi sonucunda ortaya konulan farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için varyanslar eşit olmadığında kullanılan çoklu karşılaştırma testlerinden Games-Howell Testi kullanılmıştır.

Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki Analizi İçin;

Beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Katılımcıların Tanı Alma Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılıkları

Tanı alan katılımcılar ile tanı almayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarını karşılaştırmak için Bağımsız Örneklem için T Testi tekniği kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri

Bu bölümde araştırmanın katılımcısı olan 343 kişiye ilişkin özellikler verilmiştir. Tablo 1’de katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımına yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş Grubu	Kişi Sayısı	Yüzde
18-30	115	33,5
31-50	129	37,6
51-65	99	28,9
Toplam	343	%100

Tablo 1’e incelendiğinde; katılımcıların 129’u 31-50 yaş grubunda, 115 kişinin de 18-30 yaş grubunda yer aldığı görülmektedir. 51-65 yaş grubundan ise 99 kişi çalışmaya katılmıştır. Tablo 2’de katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımına yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Kişi Sayısı	Yüzde
Kadın	215	62,7
Erkek	128	37,3
Toplam	343	%100

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 2’de yer almaktadır. Araştırmaya 215’i kadın 128’i erkek toplam 343 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaklaşık olarak %62’si kadınlardır. Araştırma örnekleminin kadın yoğun olduğu yorumunda bulunulabilir. Katılımcıların iş durumlarına göre dağılımları Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların İş Durumlarına Göre Dağılımı

İş Durumu	Kişi Sayısı	Yüzde
Çalışıyor	245	71,4
Çalışmıyor	98	28,6
Toplam	343	%100

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların %71'inin (245 kişi) çalışan, yaklaşık %30'unun (98 kişi) ise çalışmayan kişiler olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin büyük çoğunluğunun çalışan gruptan olduğu ifade edilebilir. Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

İş Durumu	Kişi Sayısı	Yüzde
Bekâr	130	37,9
Evli	183	53,4
Boşanmış	27	7,9
Dul (Eşi Vefat Etmiş)	3	0,9
Toplam	343	%100

Tablo 4'te yer alan bilgiler incelendiğinde katılımcıların yaklaşık %38'inin Bekâr (130 kişi), yaklaşık %53'ünün evli (183 kişi), yaklaşık %8'inin boşanmış (27 kişi), yaklaşık %1'inin ise eşinin vefat etmiş olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda katılımcıların yarısından fazlasının evli olduğu ifade edilebilir. Tablo 5'te katılımcıların eğitim düzeylerine ilişkin frekans dağılımı verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	Kişi Sayısı	Yüzde
Ortaokul	5	1,5
Lise	28	8,2
Üniversite ve Üzeri	310	90,4
Toplam	343	%100

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların %90,4'ünün üniversite ve üzerinde eğitim düzeyinde olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyi açısından diğer demografik değişkenlere göre daha homojen özellik gösterdiği ifade edilebilir. Katılımcıların gelir düzeylerine ilişkin değerlendirmeleri ve gelir kaynakları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

Gelir Düzeyi	Kişi Sayısı	Yüzde
Düşük	59	17,2
Orta	247	72
Yüksek	37	10,8
Toplam	343	%100

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların %72'sinin kendilerini orta gelir grubunda değerlendirdiği görülmektedir. Düşük gelir grubundan 59 kişi (%17,2), yüksek gelir grubundan ise 37 katılımcı (%10,8) araştırmanın örneklemi oluşturmaktadır.

Tablo 7. Psikiyatrik Tanı ve Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Dağılım

Psikiyatrik Tanı	Kişi Sayısı	Yüzde
Tanı Almış	49	14,3
Tanı Almamış	294	85,7
Toplam	343	%100

Psikolojik Destek	Kişi Sayısı	Yüzde
Destek Almış	133	38,8
Destek Almamış	210	61,2
Toplam	343	%100

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun (%85) psikiyatrik tanı almamış olduğu ve 49 katılımcının psikiyatrik tanısı olduğu görülmektedir. 133 katılımcının herhangi bir nedenden dolayı psikolojik destek aldığı, 210 katılımcının ise şimdiye dek herhangi bir psikolojik destek almadığı ifade edilebilir.

Tablo 8. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık İnancına Göre Dağılımı

Dayanıklılık Düşüncesi	Kişi Sayısı	Yüzde
Dayanıklıyım	258	75,2
Dayanaksızım	85	24,8
Toplam	343	%100

Tablo 8'e göre katılımcıların yaklaşık %75'i (258 kişi) psikolojik açıdan kendisini dayanıklı olarak değerlendirmekteyken, yaklaşık 25'i (85 kişi) ise kendisini psikolojik açıdan dayanaksız olarak değerlendirmektedir.

4.2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldığı Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Çalışmada kullanılan Beş Faktör Kişilik Özellikleri Envanteri (5FKÖE) ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından katılımcıların aldığı puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9. 5FKÖE Alt Boyutlarından ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Alınan Puanların Betimsel İstatistikleri

Ölçeklerin Alt Boyutları	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	Ortalama Puan	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
PDÖ (Toplam)	55	165	128,56	19,22	-0,55	-0,02
Dışadönüklük (5FKÖE)	1,51	4,60	3,39	0,50	-0,45	0,85
Yumuşak Başlılık (5FKÖE)	2,13	4,71	3,70	0,47	-0,39	0,06
Özdenetim/Sorumluluk (5FKÖE)	1,73	4,77	3,69	0,49	-0,39	0,31
Duygusal Tutarsızlık (5FKÖE)	1,10	4,41	2,54	0,77	0,32	-0,68
Gelişime Açıklık (5FKÖE)	1,89	4,97	3,98	0,44	-0,59	0,99

Not: PDÖ: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, 5FKÖE: Beş Faktör Kişilik Özellikleri Envanteri

Tablo 9’da çalışmada kullanılan ölçme araçlarının alt ölçeklerine ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Tablo 9’da yer alan basıklık ve çarpıklık katsayıları maddenin dağılımını gösteren ve maddeye verilen tepkiler hakkında fikir veren istatistiklerdir. Madde çarpıklık katsayısı madde güçlük indeksinin bir fonksiyonudur. Madde çarpıklık katsayısının negatif olması yanıtlayıcıların maddelere yüksek puanlar verdiğini, pozitif olması ise düşük puanlı değerlendirmelerin daha fazla olduğuna

işaret etmektedir. Öte yandan; Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre, verilerin normal dağıldığının ifade edilebilmesi için basıklık ve çarpıklık katsayıları -1,5 ila 1,5 aralığında olması gerekmektedir. Tablo 1 incelendiğinde tüm alt boyutların bu aralıkta yer aldığı görülmektedir.

4.3. Katılımcıların Bulundukları Yaş Grubuna Göre Psikolojik Dayanıklılıkları

Üç farklı yaş grubundan olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması için varyans analizi yöntemi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım özelliği göstermemesinden ve varyansların homojen olmamasından dolayı Welch Testi sonuçları dikkate alınmıştır. Yapılan varyans analizinin sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10. Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Puanlarına İlişkin ANOVA Sonucu

	Asimptotik F	sd ₁	sd ₂	p
Welch	27,02	2	221,53	,000*

* p<.05

Katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik dayanıklılık puanları Tablo 10'da verilmiştir. Analiz sonuçları, katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının yaş gruplarına göre farklılaştığını göstermektedir (F=27,02; p<.05). Psikolojik dayanıklılık puanları açısından yaş grupları arasındaki anlamlı farkın ortaya konulabilmesi için Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Test sonuçları Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11. Kruskal Wallis Testi Sonuçlarına Göre Yaş Gruplarının Karşılaştırması

Yaş Grubu	N	Ortalama Puan	Kruskal Wallis H	df	p
18-30	115	129,9	40,16	2	,000*
31-50	129	176,15			
51-65	98	214,92			

* p<.05

Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, **psikolojik dayanıklılık açısından en düşük grubun 18-30 yaş grubu olduğu, bunu 31-50 ve 51-65 yaş grubunun izlediği görülmektedir.** Test sonucu anlamlı olduğu için grupların kendi içinde karşılaştırılabilmesi için parametrik olmayan çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12. Psikolojik Dayanıklılık Açısından Yaş Gruplarının Karşılaştırması

Örneklem1 – Örneklem 2	Ortalamaların Farkı	Standart Hata	Test İstatistiği	p
(51-65) – (31-50)	-46,86	12,68	-3,70	,000*
(51-65) – (18-30)	-85,63	13,59	-6,30	,000*
(31-50) – (18-30)	-38,77	13,25	-2,93	,003*

* p<.05

Tablo 12 incelendiğinde; tüm yaş grupları arasında psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı bir biçimde farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (p<.05). 18-30 yaş grubundaki bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}$ =129,90) 31-50 yaş grubundaki bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarından ($\bar{x}$ =176,15) ve 51-65 yaş grubundaki bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarından ($\bar{x}$ =214,92) anlamlı bir biçimde düşüktür (p<.05). Öte yandan; 51-65 yaş grubundaki bireyler anlamlı olarak en yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahiptir (p<.05). **Sonuç olarak; psikolojik dayanıklılık puanlarının yaş arttıkça arttığını söylemek mümkündür.**

4.4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Dayanıklılıkları

Kadın ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık puanlarını karşılaştırmak için Bağımsız Örneklemeler için T Testi tekniği kullanılmıştır. Yapılan T Testi'nin sonuçları Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13. Kadın ve Erkeklerin Psikolojik Dayanıklılık Puanları

	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata	t	p
Kadın	213	130,74	0,54	17,86	2,29	,02*
Erkek	128	125,88	0,60	19,67		

* p<.05

Analiz sonuçları incelendiğinde kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının ($\bar{x}$ =130,74) erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarından ($\bar{x}$ =125,88) anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır (p<.05). Buna göre, **kadınların erkeklere göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilebilir.**

4.5. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılıkları

Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları medeni durumlarına göre değerlendirilmiştir. Değerlendirme yapılırken 3 kişiden oluşan “Eşi vefat etmiş” kişiler analize dâhil edilmemiştir. Analiz için yapılan işlemlerin ardından medeni duruma göre grupların dağılımına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Medeni Duruma Göre Dağılımına İlişkin Betimsel İstatistikler

Medeni Durum	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Bekâr	102	129,57	14,43	1,43	0,34	-0,56
Evli	139	140,40	10,66	0,90	0,09	,0-79
Boşanmış	27	133,59	15,77	3,04	-0,61	0.70
Toplam	268	135,59	13,71	0,84		

Bağımlı değişkenin eşit aralık düzeyinde bir ölçekle ölçülmüş olduğu ve bağımsız değişkenin 3 kategoriden oluşan kategorik bir değişken olduğu göz önüne alındığında tek yönlü varyans analizi yöntemi karşılaştırma için en uygun teknik olarak öne çıkmıştır. Örneklemelerin ortalamasının karşılaştırılmasında güçlü bir parametrik teknik olan One-Way ANOVA (Büyüköztürk vd., 2018) tekniğinin kullanılabilmesi gerekli tüm varsayımlar sağlanmıştır. Yapılan varyans analizinin sonucu Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15. Medeni Duruma Göre Psikolojik Dayanıklılık

Özellik	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Psikolojik Dayanıklılık	Gruplar Arası	7025,69	2	3512,85	21,57	,000*	0,14
	Gruplar İçi	43164,98	265	162,89			
	Toplam	50190,67	267				

* $p < .05$

Yapılan varyans analizine göre; bekâr, evli ve boşanmış kişilerin psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ($F=21,57$; $p < .05$). Hesaplanan etakare değeri $\eta^2 = 0,14$ bulunmuştur ve bu değer orta büyüklükte bir etki değeridir. Bu bulguya göre; psikolojik dayanıklılığın %14’ü medeni durum ile açıklanmaktadır. Bir diğer deyişle, bireyin medeni durumu, psikolojik dayanıklılığı üzerinde %14’lük bir etkiye sahiptir. ANOVA testi sonucunda ortaya konulan farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için varyanslar eşit olmadığında kullanılan çoklu karşılaştırma testlerinden Games-Howell Testi kullanılmıştır. Yapılan testin sonuçları Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 16. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Medeni Durum Gruplarına Göre Karşılaştırması

Gruplar		Ortalama Fark	Standart Hata	p
Bekâr	Evli	-10,83*	1,69	,000
	Boşanmış	-4,02	3,35	,461
Evli	Bekâr	10,83*	1,69	,000
	Boşanmış	6,81	3,17	,096
Boşanmış	Bekâr	4,02	3,35	,461
	Evli	-6,81	3,17	,096

* p<.05

Tablo 16 incelendiğinde; bekârların psikolojik dayanıklılık puanlarının ($\bar{x}$ =129,57) evli bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarından ($\bar{x}$ =140,40) anlamlı bir biçimde düşük olduğu görülmektedir ($p<.05$). Boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}$ =4,05) ise diğer gruplardaki bireylere göre farklılaşmamaktadır ($p>.05$). **Sonuçta; bekârların en düşük, evlilerin ise en yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip olduğu ifade edilebilir.**

4.6. Psikolojik Dayanıklılık Düşüncesine Göre Psikolojik Dayanıklılık

Kendisini psikolojik açıdan dayanıklı olarak değerlendiren bireyler ile kendisini psikolojik açıdan dayanıksız olarak değerlendiren bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması için Bağımsız Örneklemeler için T Testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Psikolojik Dayanıklılık Özdeğerlendirmesine Göre Psikolojik Dayanıklılık Puanları

	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata	t	p
Dayanıklı Olduğunu Düşünenler	252	134,25	15,59	0,98	8,83	,000*
Dayanıksız Olduğunu Düşünenler	85	115,18	17,73	1,92		

* p<.05

Analiz sonuçları incelendiğinde **psikolojik açıdan kendini dayanıklı olarak değerlendiren bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}=134,25$) psikolojik açıdan kendisini dayanıklı olarak değerlendirmeyen bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarından ($\bar{x}=115,18$) anlamlı bir biçimde daha yüksektir ($p<.05$). Bu bulgu, psikolojik dayanıklılık inancı olan bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık özelliğine sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir.**

4.7. Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ile Korelasyonu

Psikolojik Dayanıklılık İle İlişkisi İncelenen Özellik	N	Spearman rHo	Açıklanan Varyans	p
Dışadönüklük	330	0,55**	0,30	,000
Yumuşak başlılık	330	0,47**	0,22	,000
Özdenetim - Sorumluluk	330	0,44**	0,19	,000
Duygusal Tutarsızlık	330	-0,54**	0,29	,000
Gelişime Açıklık	330	0,46**	0,21	,000

* $p<.001$

Psikolojik dayanıklılık ile dışadönüklük ($r=0,55$), yumuşak başlılık ($r=0,47$), özdenetim-sorumluluk ($r=0,44$) ve gelişime açıklık ($r=0,46$) arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler; duygusal tutarsızlık ($r=-0,54$) ile ise orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$). Bir diğer deyişle; katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları arttıkça dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve gelişime açıklık özellikleri de artmaktadır. Öte yandan duygusal tutarsızlık arttıkça psikolojik dayanıklılık azalmaktadır. Dışadönüklük ile psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %30’dur. Diğer bir deyişle; psikolojik dayanıklılığın %30’u dışadönüklük özelliğinden kaynaklanıyor yorumu yapılabilir.

Öte yandan; psikolojik dayanıklılık ile yumuşak başlılık arasındaki açıklanan varyans %22, özdenetim-sorumluluk ile %19, duygusal tutarsızlık ile %29, gelişime açıklık ile ise %21'dir.

4.8. Katılımcıların Herhangi Bir Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılıkları

Tanı alan katılımcılar ile tanı almayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarını karşılaştırmak için Bağımsız Örneklem için T Testi tekniği kullanılmıştır. Yapılan T Testi'nin sonuçları Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19. Herhangi Bir Psikiyatrik Tanı Alanların ve Tanı Almayanları Psikolojik Dayanıklılık Puanları

	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata	t	p
Tanı Alanlar	44	125,30	16,09	2,43		
Tanı Almayanlar	286	130,67	17,44	1,03	-2,04	,046*

* p<.05

Analiz sonuçları incelendiğinde tanı alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının ($\bar{x}$ =125,30) tanı almayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarından ($\bar{x}$ =130,67) anlamlı bir biçimde daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. ($p<.05$). Bir diğer ifadeyle; tanı almış katılımcılar tanı almamış katılımcılara kıyasla daha düşük psikolojik dayanıklılığa sahiptir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada yetişkinlerin beş faktör ölçeğine göre değerlendirilmiş kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılığın ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini, dijital ortamda anket yöntemiyle, çalışmaya katılmaya gönüllü olmuş 18-65 yaş arasındaki 343 yetişkin bireyden oluşmuştur. Katılımcıların çoğunu cinsiyete göre kadınlar oluşturmaktadır. Medeni duruma göre evli olanlar çoğunluktadır. Eğitim durumuna göre üniversite ve lisansüstü mezunu sayısı en yüksektir. Gelir seviyesine göre gelir düzeyini orta ekonomik seviye olarak seçen bireyler çoğunluktadır. Bulgularımız çalışmamızın ana hipotezini desteklemektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi ile kişilik özellikleri arasında ilişki vardır. Aynı zamanda çalışmamızın bulguları literatürdeki birçok çalışmayla paralellik göstermektedir.

Ayrıca çalışmamızda bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, kendini psikolojik olarak dayanıklı görme durumlarıyla aralarındaki ilişki de literatüre katkı sağlaması amacıyla tartışılıp, incelenmiştir.

Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, psikoloji alanında araştırılan önemli konulardandır. Tezimizde kişilik ile psikolojik dayanıklılığın ilişkisi ve değişkenlere göre analizi yapılmaktadır.

Bu tez çalışmasında beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık ilişkisine bakılmış ve anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmıştır.

Literatürde benzer değişkenlerle yapılan bazı çalışmalara bakacak olursak; tezimizin bulgularına benzer sonuca ulaşıldığı görülmektedir:

Çetin vd.(2015), psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında hangi kişilik özelliklerinin etkili rol oynadığı ve hangi dayanıklılık boyutlarının bu süreçte öne çıktığının belirlenmesi için yaptığı araştırmaya 286 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Araştırmada, Beş Faktör Ölçeği (kısa form) ve Psikolojik Dayanıklılık Anketi kullanılmıştır. Örneklemenin %55'i erkek %45'i kadın olup, yaş aralığı 18 ile 25 arasındadır. Beş faktör kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılığı açıklama sürecinde hangi boyutların bu sürece katkı sağladığı incelendiğinde; sırasıyla dışadönüklük, nörotiklik, öz disiplin, gelişime açıklık ve uyumluluk özellikleri öne çıkmaktadır. Dışadönüklük, öz disiplin, gelişime açıklık ve uyumluluk seviyeleri yüksek olanlar ile nörotiklik (nevrotik) seviyeleri düşük kişilerin psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca kişiliğin psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında önemli bir varyans olduğu tespit edilmiştir.

Topçu (2017), araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik (nevrotizm) puanları arasında negatif yönlü; dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı boyutta ilişkiler bulmuştur.

Polatçı ve Tınaz (2021), 423 meslek yüksekokulu öğrencisi ile yaptığı araştırmada Beş Faktör Ölçeği (kısa formu) ve Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre kişilik özellikleri psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir. Gelişime açık, öz disiplin sahibi, dışa dönük ve uyumlu bireyler psikolojik açıdan daha dayanıklıdır. Ayrıca; psikolojik dayanıklılık boyutlarına etkisine göre kişilik özelliklerinden öz disiplin, dışadönüklük ve uyumluluk boyutları öne çıkmaktadır.

Solmaz Özgen (2023), psikolojik sağlık seviyelerinin kişilik özellikleri ve depresyonla olan ilişkisini araştırdığı çalışmasında, 18-65 yaş arası 416 kişi (165 erkek ve 251 kadın) ile çalışmıştır. Çalışmasında Beş Faktör Ölçeği ile Connor Davidson Sağlık Ölçeğini kullanmıştır. Psikolojik sağlık ile tüm kişilik boyutları arasında pozitif, depresyon değişkeni ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Yapılan regresyon analizlerine göre, depresyon ve uyumluluk, sorumluluk ve nevrotizmin (duygusal değişimin), psikolojik sağlamlığı yordadığı bulunmuştur. Bulgulara göre, psikolojik sağlamlık depresyon ve 5 faktör kişilik özellikleri arasında; Dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotizm (duygusal değişim), deneyime açıklık ve psikolojik

dayanıklılık birbirleriyle pozitif korelasyonlu; depresyonla negatif korelasyonlu bir ilişkidir. Ayrıca, dışadönüklük arttıkça uyumluluk, sorumluluk, gelişime açıklık ve psikolojik sağlamlık(psikolojik dayanıklılık) artmakta, depresyon azalmaktadır.

Güler (2021), spor lisesindeki 669 öğrencinin temel kişilik özellikleriyle psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Ölçeği” ve “Temel Kişilik Özelliği Ölçeği” kullanılmıştır. Bulgularına göre; sorumluluk, nezaket (uyumluluk), nevroitiklik ve deneyime açıklık alt boyutları psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı etkilerken, dışadönüklük psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde etkilemediği tespit etmiştir. Nevrotiklik özelliğinin, psikolojik sağlamlığı negatif yönlü etkilerken, sorumluluk, nezaket(uyumluluk) ve deneyime açıklık düzeyinin psikolojik sağlamlığı pozitif etkilediği tespit edilmiştir. Nevrotiklik özelliği taşıyan bireylerin stresle başa çıkmada zorlandığı bu nedenle psikolojik dayanıklılıkla negatif bir ilişki içinde oldukları sonucuna varılmıştır. Sorumluluk kişilik özelliği yüksek olan kişilerin başarı odaklı planlı olması, nezaket (uyumluluk) ve deneyime açıklık özelliği taşıyanların sıcakkanlı ve empatik, geniş bir sosyal ağa sahip olmasının psikolojik sağlamlığı pozitif etkilediği sonucuna varılmıştır.

İncelenen örneklerde, bu tezin bulgularının desteklendiği görülmektedir. Alan yazında kişilik ve psikolojik dayanıklılığın ilişkisi genelde farklı değişkenlerle birlikte değerlendirilmekle birlikte, bu bulgulara benzer sonuçlar vermesi, bu alana ışık tutacak nitelikte olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların Bulundukları Yaş Grubuna Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının Değerlendirilmesi

Araştırmamıza katılan bireylerin yaş grupları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakılmış ve yaş ile doğru orantılı olarak psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı görülmüştür. Yani bu çalışmaya göre aralarında anlamlı bir ilişki vardır.

Alan yazındaki araştırmalar da bu çalışmayı desteklemektedir. Buna göre psikolojik dayanıklılık ile yaş arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki vardır (Eroğlu, 2022).

Buna karşın farklılaşmadığına dair çalışmalar da mevcuttur. Eroğlu(2022) yaş değişkeninden kaynaklı bu farklı görüşleri, çevresel faktörler ve araştırma yapılan grubun özelliklerinin farklılaşmasına bağlamaktadır.

Çalışmamızı destekleyen bir başka çalışmada; Öztürk ve Erdem (2020), 401 öğretmen ile yaptığı, ortaokul öğretmenlerinin algılarına göre okul müdürlerinin yönetici yeterlikleri ile öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; 41 ve üstü yaşlardaki öğretmenler, 40 yaş ve altı öğretmenlere göre psikolojik olarak daha kontrollü ve daha dayanıklı olduğunu belirtmiştir.

Aynı şekilde çalışmamızı destekleyen Karabulut (2023) araştırmasında, doğa yürüyüşü yapan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumlarını incelenmiştir. Bu araştırmaya, 274 doğa yürüyüşçüsü (20-63 yaş arası) katılmıştır ve yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılığın ve yaşam doyumunun arttığı belirlenmiştir.

Ulukan (2020), 218'i kadın, 118'i erkek olmak üzere 336 öğretmen ile yaptığı çalışmada mutluluk ile psikolojik sağlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelemiş, psikolojik sağlık ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir.

Yıldız Türker (2018), 19 yaş üzeri 231 kadın ve 230 erkek olmak üzere 461 kişi ile yaptığı araştırmasında, dindarlık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmasında yaptığı ilişki analizine göre, psikolojik sağlık düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamıştır. Ayrıca 41 yaş ve üzeri katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin diğer yaş gruplarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

İnsan (2022), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, psikolojik sağlık ve yaş grubu arasında anlamlı bir fark görülmediğini, bunun nedeninin de katılımcıların aynı gelişim döneminde olmalarından kaynaklandığının olabileceğini paylaşmıştır.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkeni yapılan araştırmalarda önemli bir etkidir. Cinsiyete bağlı yapılan çalışmalarda; toplumsal, kültürel normlar, cinsiyete göre rol algısı, sosyal ve bireysel destek alma eğilimi ve talebi, duyguları ifade edebilme şekli, empati, yaş ve cinsiyete bağlı biyolojik-fiziksel, psikolojik, toplumsal tutum ve yaşam farklılıkları gibi birbirini etkileyen faktörler ele alınmaktadır. Psikolojik dayanıklılık açısından da bu değişkenlerin ilişkisi, hem araştırılmakta hem de düzeyi tartışılmaktadır.

Araştırmamıza katılan bireylerin cinsiyetleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakılmış, buna göre kadınların erkeklere göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde benzer çalışmalara bakıldığında, bazı çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı ve anlamlı bir ilişkiden söz edilemeyeceği sonucu paylaşılmıştır (Keleş, 2023).

Bununla birlikte, Polatçı ve Tınaz (2021), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma sonuçlarına göre, kadınların erkeklere görece daha yüksek psikolojik sağlamlık ortalamalarına sahip olduğunu söylemektedir.

Bir başka çalışmada ise Yazıcı Çelebi (2021), psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını ve erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çok sayıda araştırma bulgusu olduğu aktarmıştır.

Akdeniz vd. (2021); 437 kadın, 476 erkek toplamda 913 üniversite öğrenci ile yaptığı psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arası ilişkiyi araştıran çalışmada; kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Arslan (2020); 289 kadın, 227 erkek, 18-30 yaş arası toplam 516 yetişkin ile çalışma yapmıştır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yakın ilişki şiddeti algılarının baş etme stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki araştırmasında, erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kadınların psikolojik sağlamlıklarından yüksek olduğu bildirilmektedir.

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının Değerlendirilmesi

Medeni durum, kişilerin evli, bekâr, dul ya da boşanmış olması gibi durumlarını ifade eder. Bu çalışmada bireyin ilişki ve sosyal deneyimleri ile bir bütün olarak değerlendirilmesinden yola çıkılarak, psikolojik dayanıklılığı etkileyen medeni duruma göre araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaya katılanların verilerine göre, medeni durum ile psikolojik dayanıklılık ilişkisine bakıldığında; evli olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi bekâr bireylere göre daha yüksektir.

Medeni durumlarına göre farklılığın nedenlerinin anlaşılması önemlidir. Çünkü psikolojik dayanıklılık bileşenlerine göre içsel (olumlu düşünce kalıbı, özgüven, problem çözme vb.) ve dışsal kaynaklara (sosyal ve psikolojik destek alma vb.) baktığımızda evli olanların eşlerinden destek almasının psikolojik dayanıklılığı artırdığı, aynı şekilde boşanmış bireylerin yaşamlarındaki değişiklikler nedeniyle dayanıklılıklarını sağlamada güçlük çekecekleri söylenebilir. Bununla birlikte, risk faktörleri arasında sayılan “boşanma” kavramının psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerde, travma sonrası büyümenin pozitif yönde etkileneceği de Başarıkan ve Seki (2023) araştırma sonucunda tespit edilmiştir.

Literatür araştırmasında benzer ve farklı görüşlerin olduğu görülmektedir. Bu çalışmalara örnek verirsek:

Eroğlu (2022), evli kadınların, bekârlardan ve boşanmış kadınlardan daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Bunun sebebinin olumlu evlilik ilişkisi nedeniyle bireylerin duygusal açıdan desteklenmesi ve zor zamanlarında eşinin desteğini alarak kendini güçlü hissetmeleri nedeniyle olduğu düşünülmektedir. Alan yazına bakıldığında bu çalışma ile benzer sonuçlara ulaşan araştırma bulguları olduğu gibi psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığı bulgusu olan araştırmalar da mevcuttur.

Arslan (2020) yaptığı araştırmasında ilişki durumunu; “ilişkisi (flört) var”, “ilişkisi yok”, “evli” ve “nişanlı/sözlü” şeklinde gruplandırmıştır. Bu çalışmada, ilişki durumuna göre “evli” olan grubun psikolojik sağlamlıkları, “ilişkisi(flört)olan” gruptan yüksek çıkmıştır ve bu durumu eşler arası sosyal desteğe (stres yaratan durumların olumsuz sonuçlarını azaltma, takdir, manevi destek vb.) bağlamıştır. Ayrıca yaptığı literatür taramasına göre, benzer araştırmalarda da evli bireylerin psikolojik dayanıklılığın, bekar bireylere oranla daha yüksek olduğu bilgisini aktarmıştır.

Yıldız Türker (2018) evli yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bekârlardan yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu durumu çiftlerin birbirlerine yaşam içindeki sorunlara karşı gösterdikleri desteğe bağlamıştır.

Literatürde Bozgeyikli ve Şat (2014) ve Parmaksız (2020)’in çalışmaları bulguları da, çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. Bu çalışmalarda stres ve yaşamın zorluklarıyla baş etme becerisinde evliliğin iyimserlik ve destek alma fonksiyonunun pozitif katkısı belirtilmiştir.

Bu alanda yapılan çalışmalar, benzer sonuçlar aktarmış olmasına karşın, Tekin (2011)’in askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerine yaptığı araştırmasında, farklı yönde bulgu tespit edilmiştir. Bu çalışmada Tekin, bekar olanların evli olanlara göre psikolojik olarak daha dayanıklı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Psikiyatrik Tanı ve Psikolojik Destek Almayan Katılımcılar ile Psikiyatrik Tanı ve Psikolojik Destek Alan Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırması

Çalışmada psikiyatrik tanı almış katılımcılar ile tanı almamış katılımcıların psikolojik dayanıklılığı da araştırılmıştır. Bulgulara göre; tanı almış katılımcılar tanı almamış katılımcılara kıyasla daha düşük psikolojik dayanıklılığa sahiptir.

Babayiğit ve Erdem (2023), Covid 19 döneminde Şanlıurfa'daki bireylerin depresif ve anksiyete belirtilerinin yaygınlığının psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında, Şanlıurfa'da oturan 704 Kadın (%43,14) ve 928 Erkek (%56,86) olmak üzere toplamda 1632 kişi katılım sağlamıştır. Beck Depresyon Ölçeğinden, Beck Anksiyete Ölçeğinden ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları puanlar ışığında, psikolojik hastalığı bulunanların (218 kişi), alkol kullananların ve herhangi bir psikoaktif madde denemiş (112 kişi) olanların Beck Depresyon ve Beck Anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar daha yüksek bulunmuştur. Bulgulara göre, katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin depresyon ve anksiyete belirtilerini negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca, fiziksel ve psikiyatrik hastalığı bulunan katılımcılarda ve alkol kullanan ve psikoaktif madde deneyen bireylerde depresyon ve anksiyete daha yaygın bulunmuştur. Bu bulgular sonucunda, bireylerin depresif belirtiler ve anksiyete yaygınlığının psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Sırlıer Emir vd.(2022), kalıcı komplike yas bozukluğu tanılı hastalarda aleksitimi, psikolojik dayanıklılık ve psikiyatrik belirtilerini araştırmış ve bu çalışmaya 31 kalıcı komplike yas bozukluğu tanılı (KYB) tanılı hasta ile 31 sağlıklı olarak değerlendirilen olmak üzere 62 birey dahil edilmiştir. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ile ölçümleme yapılmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre; “kalıcı komplike yas reaksiyonu tanılı” hastaların anksiyete, depresyon ve aleksitimi düzeyleri kontrol grubunda anlamlı şekilde yüksek; psikolojik dayanıklılık düzeyleri ise anlamlı şekilde düşük tespit edilmiştir.

Pirdoğan Aydın vd.(2022), çalışmalarında deri yolma bozukluğu (DYB) (DYB tanılı 43 kişi) ve trikotillomani (TTM) (tanılı 34 kişi) hastaları psikolojik dayanıklılık açısından sağlıklı kontrollerle(46 kişi) (kontrol grubu yaş, cinsiyet ve eğitim süresi bakımından istatistiksel olarak farklılık olmayan kişilerden oluşmuştur.) karşılaştırmış ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin dürtüsellikle olan ilişkisini incelemişlerdir. Beck Depresyon Envanteri (BDE), Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Klinik Global İzlenim Ölçeği (KGİ), Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BDÖ) ve Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) uygulanmıştır. Bulgulara göre trikotilomani ve deri yolma bozukluğu tanılı hastalarının psikolojik dayanıklılık puanları sağlıklı kontrol grubuna göre düşük olarak tespit edildi. Ayrıca katılımcıların depresyon ve anksiyete

puanları sabitlendiğinde bile trikotilomani tanılı hastaların psikolojik dayanıklılık puanları deri yolma bozukluğu tanılı hastalar ve sağlıklı kontrol grubuna göre anlamlı düşük olduğu belirlenmiştir.

Kişilik özellikleri ile psikolojik tanı ilişkisini de ele alan Bilge (2024), araştırmasında psikolojik yardım arama davranışında damgalama ve kişilik özelliklerinin rolünü incelemiştir. Bulgulara göre; psikiyatrik tanı, tedavi ve/veya ilaç alan bireylerin kişilik özellikleri, psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ve kendini damgalama düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmaya göre; psikiyatrik tanı, tedavi ve/veya ilaç alan bireylerin anlamlı düzeyde yüksek puan, nevrotiklik alt boyutundadır. Bununla birlikte psikiyatrik tedavi alanların yumuşak başlılık alt boyutundan daha yüksek puan aldığı izlenmiştir. Ayrıca psikiyatrik ilaç kullananların gelişime açıklık alt boyutundan daha yüksek puan aldığı, nevrotiklik özelliğine sahip kişilerde nevrotiklikle ilgili ruhsal bir bozukluk görülme olasılığının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, yumuşak başlılık (uyumluluk) özelliği olan bireylerin daha çok duygularını iç dünyasında yaşadığı ve sosyal çevresinde kırıldığında bile bunu paylaşmama gibi stres faktörleriyle çeşitli ruhsal bozukluklar görüldüğünü belirtmektedir.

Literatüre baktığımızda, Şahin Baltacı vd.(2021); 341'i kadın ve 98'i erkek olmak üzere üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezine başvuran toplam 439 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada; psikolojik danışma merkezine başvuran üniversite öğrencilerinin depresyon, sosyal kaygı, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin, intihar düşünceleri, psikiyatrik tanı alma ve sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. Bu araştırma bulgularına göre; geçmişte psikiyatrik tanı almış üniversite öğrencilerinin depresyon, sosyal kaygı, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri benzer tanı almayanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi açısından önemlidir.

Keleş (2023) araştırmasında, psikiyatrik/psikolojik destek almayan kişilerin psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu durum, yapılan grup danışmanlığı ya da kişisel gelişim etkinlikleri ve eğitimlerin bu süreci olumlu etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Ana Hipotez:

H1.Bu araştırmadaki ana hipotezimiz yetişkinlerdeki kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki olduğudur. Kişilik özelliklerinden “dışa dönüklük”, “deneyime açıklık”, “öz-denetim” puanları yüksek olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri diğer kişilik özellikleri baskın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olacaktır. Nörotik kişilik özellikleri baskın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri diğer kişilik özellikleri baskın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden düşük olacaktır.

Ana hipoteze göre yapılan analize göre; psikolojik dayanıklılık ile dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim-sorumluluk ve gelişime açıklık arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler; duygusal tutarsızlık (nevrotizm) ile ise orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir diğer deyişle; katılımcıların dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve gelişime açıklık özellik puanları arttıkça psikolojik dayanıklılık puanları da artmaktadır. Öte yandan duygusal tutarsızlık(nevrotizm) arttıkça psikolojik dayanıklılık azalmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın %30'u dışadönüklük özelliğinden kaynaklanmaktadır. Öte yandan; psikolojik dayanıklılık ile yumuşak başlılık arasındaki açıklanan varyans %22 (yani psikolojik dayanıklılığın %22'si yumuşak başlılıktan kaynaklanmaktadır), özdenetim-sorumluluk ile %19 (yani psikolojik dayanıklılığın %19'u özdenetim-sorumluluk özelliğinden kaynaklanmaktadır), duygusal tutarsızlık ile %29, gelişime açıklık ile ise %21'dir. Buna göre yaptığımız analiz sonucunda ana hipotezimiz doğrulanmıştır.

Alt Hipotezler:

H2. Yaş, cinsiyet, medeni durum ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında bir ilişki vardır. Yaş arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri artacaktır. Kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkeklere göre daha düşük olacaktır. Evli olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri bekâr, dul ve boşanmış bireylere oranla daha yüksektir.

Bu hipoteze göre yapılan analize göre; yaş ve psikolojik dayanıklılık ilişkisine bakıldığında, psikolojik dayanıklılık puanlarının yaş arttıkça arttığı saptanmıştır. Buna göre yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki vardır. Bu bilgi ışığında hipotez doğrulanmıştır.

Cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık ilişkisine bakıldığında; kadınların erkeklere göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre kadınların erkeklere göre psikolojik dayanıklılığı daha yüksektir. Bu bilgi ışığında hipotez doğrulanmıştır.

Medeni durum ile psikolojik dayanıklılık ilişkisine bakıldığında; bekârların en düşük, evlilerin ise en yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Buna göre evli olan bireylerin bekar bireylere göre psikolojik dayanıklılık düzeyi daha yüksektir. Bu bilgi ışığında hipotez doğrulanmıştır.

H3: Kendisini psikolojik açıdan dayanıklı biri olarak gördüğünü bildiren katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri, kendisini psikolojik açıdan dayanıklı biri olarak görmediğini bildiren katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olacaktır.

Analiz sonuçları incelendiğinde psikolojik açıdan kendini dayanıklı olarak değerlendiren bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları, psikolojik açıdan kendisini dayanıklı olarak değerlendirmeyen bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarından anlamlı bir biçimde daha yüksektir. Bu bulguya göre, psikolojik dayanıklılık inancı olan bireyler, daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık özelliğine sahiptir. Bu bilgi ışığında hipotez doğrulanmıştır.

Öneriler

- Bu araştırmanın bulgularının konu ile ilgili literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmekle birlikte, bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Sınırlılıklardan ilki araştırmanın dijital ortamda form toplanması ile yapılmış olmasıdır. Bu tür bir veri toplama yöntemi, gönüllü katılımcılar açısından avantajlı olsa da yalnızca internet kullanabilen, okuryazarlık seviyesi olan gruplara ulaşılması açısından sınırlılıklara sebep olabilmektedir. Ayrıca kullanılan ölçeklerin soru sayısının fazla olması vazgeçme ya da tamamlamama davranışına da sebep olduğu -alınan geri bildirimler doğrultusunda- gözlenmiştir. Verilerin dijital ortamda toplanmasıyla bağlantılı olarak, katılımcıların eğitim düzeylerinin oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Bu nedenlerle, elde edilen sonuçların toplumu tam olarak temsil ettiği söylenemez. İleride yapılacak benzer çalışmalarda örneklem grubunun büyütülerek analizin etki alanının genişletilmesi önerilmektedir.
- Kadın katılımcısı sayısının erkek sayısından fazla olduğu görülmektedir. Sonraki çalışmalarda homojenliğin yakalanabilmesi için çalışmaya katılacak değişkenler bazında kategorilere eşit/yakın sayılarda katılımcılarla yapılması buna göre çalışmada bulguların yeniden gözden geçirilmesi önerilir.
- Bu tez araştırmasına göre kendini psikolojik olarak dayanıklı gören kişi sayısı 258 (343 kişinin %75'i), kendini psikolojik olarak dayanıklı görmeyen kişi sayısı 85 (343 kişinin %25'i)'dir. Analiz sonuçlarında psikolojik dayanıklılık inancının psikolojik dayanıklılığı olumlu etkilediği tespit edilmiştir. Başka çalışmalarda hangi faktörlere dayanarak kişilerin psikolojik olarak kendilerini dayanıklı gördükleri araştırılabilir.
- Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ve 5 faktör ölçeği testine göre dışadönüklük ve duygusal tutarsızlık varyansları en yüksek alt boyutlar olarak görülmektedir. Dışadönüklük ile pozitif yönde, duygusal tutarsızlık (nevrotizm) ile negatif yönlü bir ilişki vardır. Bu nedenle pozitif yönde etkiyi artırmak üzere grup terapileri, psikolojik destek ve eğitimlerin toplumsal sağlık açısından da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Psikiyatrik tanı ve/veya tedavi almış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini anlamak ve gelişimini/ değişimini takip edebilmek üzere prospektif çalışmalar yapılması önerilir.

- Psikolojik dayanıklılık düzeyini artırmak üzere bireysel müdahale programları düzenlenebilir. Bu programlarda bireyin kendini tanımasına yönelik uygulamalar ve gelişim programı düzenlenebilir.
- Uzman danışmanlar, psikoterapist ve hekimler tarafından psikolojik dayanıklılığa yönelik bireysel ve grup terapileri düzenlenebilir. Stres yönetimi, zor durumlarla başa çıkma gibi becerilere yönelik bireysel ve grup çalışmaları yapılabilir.
- Yaş grupları bazında yaşanan stresli durumlar ve zor koşullara yönelik toplumsal bilgilendirme ve iyileştirme programları düzenlenebilir.
- Küçük yaşlardan itibaren psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik toplum ruh sağlığı çalışmaları yürütülebilir bunun için ilgili kurumlarla çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ağırkaya, K., & Erdem, R. (2023). Psikolojik sağlamlık: Sağlık alışanları açısından bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 656-678. <https://doi.org/10.47097/Piar.1254928>
- Akçakanat, T.,&Uzunbacak, H.,& Köse, S. (2018). Akademisyenlerin psikolojik sağlamlık ve mutluluklarının belirleyicileri olarak sosyal ve örgütsel destek. *İşletme Araştırmaları Dergisi Journal Of Business Research-Turk*, 10/3 (2018), 173-193. <https://doi.org/10.20491/İsarder.2018.468>
- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021). Üniversite ğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52. <https://doi.org/10.52272/Srad.927472>
- Akdoğan, L., & Durmaz, Y. (2021). Kişilik zelliklerinin bilinçli tktim davranışı üzerine etkisinin incelenmesine yönelik bir alışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 782-814. <https://doi.org/10.30798/Makuiibf.809440>
- Altınışık, B. (2024). *ocukluk ağı örselenme yaşantıları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Altuntaş, S., & Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen rneklemine incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948.
- Aras, N. Y., Topkaya, N., & şahin, E. (2023). Yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk ağı travmaları, yaşamda anlam, öz-şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İçtimaiyat*, 7(1), 168-183. <https://doi.org/10.33709/İctimaiyat.1168719>

- Argun, B. (2019). *Beş faktör kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 149-158.
- Arslan, A.(2020). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yakın İlişki Şiddeti Algılarının Baş Etme Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Aslan, S., & Yalçın, M. (2013). Öğretmenliğe ilişkin tutumun beş faktör kişilik tipleriyle yordanması. *Milli Eğitim Dergisi*, 43(197), 169-179.
- Ateş, A. (2022). *Genç yetişkinlerin doğa ile ilişkili olmak ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydoğan, E., Erden, P., Bıyık, Y., Bingöl, D. (2017). Örgütsel yaşamda beş faktör kişilik özellikleri açısından sosyal karşılaştırma yönelimi: Akademisyenler üzerinde bir araştırma. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17(33), 19-29. <https://doi.org/10.30976/Susead.327636>
- B.Çapri (Ed.), (2023). *Geçmişten günümüze kişilik kuramları*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- B.Y. İnanç ve E.E. Yerlikaya(Ed.), (2019). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.
- Babayiğit, A., & Erdem, E. (2023). Şanlıurfa Örnekleminde Depresif Belirtiler ve Anksiyete Yaygınlığının COVID-19 ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlişkinin İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri Ve Psikoloji Dergisi*, 5(3), 239-249. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.23.3.06>

- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (Sdkt). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Basım, H. N. ve Çetin, F., (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104- 114.
- Efruz Pirdoğan, A., Demirci H., Kenar, J., Özer, Ö., Karamustafalıoğlu, O., Trikotillomani Ve Deri Yolma Bozukluğunda Psikolojik Dayanıklılık Ve Dürtüsellik İncelemesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2022;25:366-375 DOI:10.5505/kpd.2022.78466
- Başarıkan, R., & Seki, T. (2023). Boşanma yaşıntısı olan bireylerin yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(1), 258-269. <https://doi.org/10.33206/Mjss.1166664>
- Bilge, M.F. (2024). *Psikolojik yardım arama davranışında damgalama ve kişilik özelliklerinin rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Bozgeyikli, H., ve Şat, A. (2014). Öğretmenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Özel Okul Örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191.
- Bulut, M. B., & Yıldız, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumlarına etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 397-412.
- Burger, J.M.(2021). *Kişilik*. (İ.Deniz, E.Sarioğlu).Kaknüs Yayınları. (Orijinal basım 2004)
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2018). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cüceloğlu, D. (2021). Kişilik ve kişilik kuramları. *İnsan ve davranışı içinde* (s. 400-430). Remzi Kitabevi.

- Çakıroğlu, A.A., (2022), *Performans sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılıklarının ruh haline etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakmak, M. İ., & Ceyhan, E. (2022). Lise son sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının üniversiteye giriş sınavına ilişkin algıları ve beş faktör kişilik özellikleri bağlamında incelenmesi. *Anadolu Journal Of Educational Sciences International*, 12(2), 322-358. <https://doi.org/10.18039/Ajesi.825067>
- Çavuşoğlu, S., & Yalçın, M. (2018). Banka çalışanlarının kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 49-76.
- Çelikkaleli, Ö. & Kaya, S. (2016). University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187-212, <http://dx.doi.org/10.14527/Pegegog.2016.011>
- Çetin, F., & Yeloğlu, H.O., & Basım, H.N. (Haziran 2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 81-92.
- Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.
- D. G. Kurt ve S.D. Zorbaz(Ed.), (2020). *Kişilik psikolojisi öğrenme merkezli bir yaklaşım*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Dağlı Çırak, T.(2016). *Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin alkol kullanımına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji, İstanbul.
- Demirci, İ. ve Şar, AH (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluşum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728. <https://doi.org/10.15869/itobiad.346203>

- Doğan T, Yavuz K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. Aralık 2020;12:312-330. Doi:10.18863/Pgy.750839
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/Esosder.816639>
- Durna, U. (2010). 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.
- Düzen, A. Ç., & Yazıcılar Özçelik, İ. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191. <https://doi.org/10.38021/Asbid.1078952>
- Eraslan Çapan, Y., & Arıcıoğlu, Y. (2015). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik / Forgiveness as predictor of psychological resiliency. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82. <https://doi.org/10.19160/E-İjer.05325>
- Erdoğan, M.(2019), *Bireylerin kişilik özellikleri, temel değerleri, iletişim becerileri ile öznel iyi oluş hali düzeyleri arasında nedenselliğin incelenmesi: Üniversite düzeyinde turizm eğitimi alan öğrenciler üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erkoç, B., & Danış, M. Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Eroğlu, M. (2022). Çalışan Kadınların Kişilik Özelliklerinin ve Yaş, Eğitim Durumu, Gelir Düzeyi Gibi Etkenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Temel Eğitim Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 34-42.

- Eroğlu, M., & Gündoğdu, H. (2021). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 5(1), 278-293. <https://doi.org/10.38015/Sbyy.946518>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gökalp, E. A. & Yöndem, Z. D. (2021). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Kişilik Özellikleri ve Algılanan Sosyal Desteğe Göre Yordanması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 759-768.
- Güler, B. (2021). *Günay, M. Spor Lisesi öğrencilerinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güney, S. (2020). Kişilik. *Örgütsel davranış içinde* (s. 51-90). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic.Ltd.Şti.
- Hazar, Ç. (2013). Kişilik ve İletişim Tipleri. *Selçuk İletişim*, 4(2), 125-140. <https://doi.org/10.18094/Si.80871>
- İnsan, F., (2022). *Üniversite gençliğinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. Gazi Kitabevi.
- Kadioğlu, R. (2022). *Genç yetişkinlerde ölüm kaygısı, beş faktör kişilik özellikleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kara, B. C., Özçelik, B., & Çakmak Tolan, Ö. (2023). Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 698-713. <https://doi.org/10.17755/Esosder.1176289>
- Karabulut, E. O. (2024). Doğa yürüyüşü yapan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 31-46.

- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 3(26), 129-142. <https://doi.org/10.17066/Pdrd.22262>
- Kavi, E., & Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77. <https://doi.org/10.31199/Hakisderg.391826>
- Keleş, B.N. (2023). *Genç yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kesen, N.F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin duygu stillerinin beş faktör kişilik özellikleri depresyon, anksiyete ve strese göre incelenmesi*. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri, Konya.
- Kıymter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İbad sosyal bilimler dergisi* 574-605. <https://doi.org/10.21733/İbad.805481>
- Mavi, Y., & Yeşil, S. (2023). Psikolojik dayanıklılığın çalışanlar açısından sonuçları: Bir alan araştırması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 24(1), 113-140. <https://doi.org/10.31671/Doujournal.1108356>
- Mete Alacaoğulları, S. (2022). *Yetişkinlerde duygusal şemaların, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve ruhsal belirti düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özgen, S.S.(2023). *Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, depresyon ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tez. Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Özgüray, Ö., Özgüray, A., Uysal, M., Solak, B., Çevüt, R., & Akşit Uludağ, C. (2023). Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri. *International Journal Of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 10(93), 616–627. <https://doi.org/10.26450/Jshsr.3582>
- Öztürk, K., & Erdem, M. (2020). Ortaokul Öğretmenlerinin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Yönetici Yeterlikleri İle Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2020(15), 26-47. <https://doi.org/10.46778/goputeb.762990>
- Özyer, K., Orhan, U. ve Orhan, D. D. (2012). Sağlık sektöründe çalışanların demografik özellikleri, kişilik özellikleri ve kültürel değerleri üzerine bir çoklu durum çalışması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19).
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, Özgecilik ve Medeni Durumun Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302. DOI: 10.9779/pauefd.57618
- Polatçı, S., & Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal Of Society Researches*, 17(36), 2890-2917. <https://doi.org/10.26466/Opus.827411>
- Polatçı, S., İrk, E., Gültekin, Z., Sobacı, F. (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi?. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(29), 553-578.
- Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: psikolojik sağlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356. <https://doi.org/10.17051/İlkonline.2017.330262>
- Sırlıer Emir, B., Yıldız, S., Kazgan Kılıçaslan, A., Uğur, K., vd. (2022). Kalıcı komplike yas bozukluğu tanılı hastalarda aleksitimi, psikolojik dayanıklılık ve psikiyatrik belirtilerin incelenmesi. *Journal of Medical Topics and Updates*, 1(3), 160-169.

- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A.(2002). Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi-ı: ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Şahin Baltacı, H., Küçüker, D., Karataş, U. Y., Özkılıç, I., vd. (2021). Psikolojik Danışma Merkezine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Sosyal Kaygı, Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4718-4745. <https://doi.org/10.26466/opus.904430>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tatar, A. (2009). Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 35-43.
- Tatlılıoğlu, K. (2013). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. *Tarih Okulu Dergisi*, 2014(XVII). <https://doi.org/10.14225/Joh400>
- TDK, (2024). <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır. *Türk Dil Kurumu*. karakter. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/?kelime> = Erişim Tarihi: 1 Nisan 2024.
- Tekin, E. (2011). *Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 3(29), 1-11. <https://doi.org/10.17066/Pdrrd.34849>
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi*.

Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73).

Yazıcı Çelebi, G. (2021). Kadınların kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 9(1), 132-146. <https://doi.org/10.18795/Gumusmaviatlas.832657>

Yıldız Türker, Nesrin (2018). *Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

EKLER

EK-A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1) Yaş:
 - a) 18-30
 - b) 31-50
 - c) 51-65
- 2) Cinsiyet:
Kadın () Erkek ()
- 3) İş durumunuz:
 - a) Bir işte çalışıyorum
 - b) Şu anda çalışmıyorum
- 4) Medeni durum:
 - a) Evli
 - b) Bekar
 - c) Boşanmış
 - d) Dul (Eşi vefat etmiş)
- 5) Eğitim durumunuz:
 - a) İlkokul
 - b) Ortaokul(Ortaokul ya da 8 yıllık İlköğretim)
 - c) Lise
 - d) Üniversite ve üstü
- 6) Size göre ekonomik durumunuz nasıldır?
 - a) Düşük
 - b) Orta
 - c) Yüksek
- 7) Şimdiye kadar herhangi bir psikiyatrik hastalık tanısı aldınız mı?
Evet () Hayır ()
- 8) Şimdiye kadar herhangi bir nedenden ötürü psikolojik destek aldınız mı?
Evet () Hayır ()
- 9) Kendinizin psikolojik açıdan dayanıklı biri olduğunuzu düşünüyor musunuz?
Evet () Hayır ()

BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ENVANTERİ

Aşağıda insanların bazı özelliklerini tanımlayan cümleler verilmiştir. Lütfen dikkatlice okuyarak her ifadenin sizi tanımlamakta ne derece uygun olduğunu belirten seçeneklerden bir tanesini işaretleyiniz.

Eğer cümle sizi tanımlamakta;

Tamamen Uygunsa	baş harfleri olan	"TU" yu	TU <u>BU</u> ? PUD HUD
Biraz Uygunsa	baş harfleri olan	"BU" yu	TU <u>BU</u> ? PUD HUD
Pek Uygun Değilse	baş harfleri olan	"PUD" yi	TU BU ? <u>PUD</u> HUD
Hiç Uygun Değilse	baş harfleri olan	"HUD" yi	TU BU ? PUD <u>HUD</u>

daire içine alın. Eğer hiç bir seçenek size uymuyorsa veya **kararsızsınız** “ ? ” ni daire içine alınız. Lütfen karar vermekte çok zorlanmadığınız sürece soru işaretini (?) kullanmayınız.

Bu anketteki hiç bir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin samimi görüşünüzü almaktır. Lütfen cevaplarınızı **genel halinize göre, çoğunlukla nasıl olduğunuzu** düşünerek veriniz. Ayrıca olmak istediğinize göre değil, şu anda kendinizi nasıl görüyorsanız ona göre cevaplayınız.

Tamamen Uygun	Biraz Uygun	Kararsız	Pek Uygun Değil	Hiç Uygun Değil
TU	BU	?	PUD	HUD
1. Yüksek sesle konuşurum.	TU BU ? PUD HUD	13. İnsanlara acı konuşurum.	TU BU ? PUD HUD	
2. Bağışlayıp unutmaya çalışırım.	TU BU ? PUD HUD	14. Çoğu insanla iyi geçinirim.	TU BU ? PUD HUD	
3. Çılgın hayallere dalmaktan hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD	15. Değişiklik fikrinden hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD	
4. Kin tutarım.	TU BU ? PUD HUD	16. Kolayca kızmam.	TU BU ? PUD HUD	
5. Yeni şeylere başlamayı severim.	TU BU ? PUD HUD	17. Derin umutsuzluklara kapılırım.	TU BU ? PUD HUD	
6. Değişikliklerden hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD	18. Çılgın fikirlerden rahatsız olmam.	TU BU ? PUD HUD	
7. Otoriteye saygı duyarım.	TU BU ? PUD HUD	19. Yönetmek isterim.	TU BU ? PUD HUD	
8. Benden beklenenden fazlasını yaparım.	TU BU ? PUD HUD	20. Başkalarının göremediği güzellikleri farkedirim.	TU BU ? PUD HUD	
9. Başkalarıyla pek ilgilenmem.	TU BU ? PUD HUD	21. Herşeyi sorun haline getiririm.	TU BU ? PUD HUD	
10. Kolayca uyum sağlarım.	TU BU ? PUD HUD	22. Konsantre olamam.	TU BU ? PUD HUD	
11. Coşkulu bir grupta olmaktan hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD	23. Herşeyi son dakikada yaparım.	TU BU ? PUD HUD	
12. Başkalarını başışlamakta güçlük çekerim.	TU BU ? PUD HUD	24. Çalışırken sıklıkla canım sıkılır.	TU BU ? PUD HUD	

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
25. Konuşkan bir insanım.	TU BU ? PUD HUD		50. Konserleri sevmem.	TU BU ? PUD HUD
26. Hata yapmamaya dikkat ederim.	TU BU ? PUD HUD		51. Ruh halime göre hareket ederim.	TU BU ? PUD HUD
27. Beklenmedik şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD		52. Çocuksu sevinçlerimi dışa vururum.	TU BU ? PUD HUD
28. Zamanımı boşa harcarım.	TU BU ? PUD HUD		53. Olayların altında ezilirim.	TU BU ? PUD HUD
29. Hemen korkarım.	TU BU ? PUD HUD		54. Her şeye endişelenirim.	TU BU ? PUD HUD
30. Her yerde tehlike görürüm.	TU BU ? PUD HUD		55. Başkalarını memnun etmek isterim.	TU BU ? PUD HUD
31. Telefonu birinin yüzüne kapatmışlığım vardır.	TU BU ? PUD HUD		56. Bana eşlik edilmesinden hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD
32. Çekingen bir insanım.	TU BU ? PUD HUD		57. Disiplinli bir insanım.	TU BU ? PUD HUD
33. Geçmiş hatalarımı düşünerek zaman harcarım.	TU BU ? PUD HUD		58. Bir şeylerin kötü sonuçlanacağını düşünürüm.	TU BU ? PUD HUD
34. Çılgın şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD		59. Kurallara aldırış etmem.	TU BU ? PUD HUD
35. Tek bir doğru din olduğuna inanırım.	TU BU ? PUD HUD		60. Başkalarının endişelerini gidermeye çalışırım.	TU BU ? PUD HUD
36. Hiç yemek yemem.	TU BU ? PUD HUD		61. Hayatımın bir yönü olmadığını hissediyorum.	TU BU ? PUD HUD
37. Dedikodu yaparım.	TU BU ? PUD HUD		62. Kolayca gücenirim.	TU BU ? PUD HUD
38. Başkalarına tepeden bakarım.	TU BU ? PUD HUD		63. Kendimle ilgili olumlu düşüncelerim vardır.	TU BU ? PUD HUD
39. Kendimi olduğumdan daha aşağıda görürüm.	TU BU ? PUD HUD		64. İşlerimi tamamlamadan bırakırım.	TU BU ? PUD HUD
40. Neyi, neden yaptığımı daima bilirim.	TU BU ? PUD HUD		65. Rekabetten çok işbirliğine önem veririm.	TU BU ? PUD HUD
41. Emirlere uyarım.	TU BU ? PUD HUD		66. Macera ararım.	TU BU ? PUD HUD
42. Ailem ve arkadaşarımla sık sık tartışırım.	TU BU ? PUD HUD		67. Şiddetli arzularımı kontrol edebilirim.	TU BU ? PUD HUD
43. Nazik konuşmalarla zaman kaybetmem.	TU BU ? PUD HUD		68. Yapacağım işlerin listesini çıkarırım.	TU BU ? PUD HUD
44. Girişken bir insanım.	TU BU ? PUD HUD		69. Çeşitlilikten hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
45. Sosyal ortamlarda başarılıyım.	TU BU ? PUD HUD		70. Hiç okula gitmedim.	TU BU ? PUD HUD
46. Kendimden çok başkalarını överim.	TU BU ? PUD HUD		71. Kendimi kolayca tehdit altında hissederim.	TU BU ? PUD HUD
47. Öküz altında buzağı arayan biriyim.	TU BU ? PUD HUD		72. Başkalarıyla yazışmayı sevmem.	TU BU ? PUD HUD
48. Müziği severim.	TU BU ? PUD HUD		73. Eleştiriye açığımdır.	TU BU ? PUD HUD
49. Her şeyin mükemmel bir şekilde sonuçlanmasını isterim.	TU BU ? PUD HUD		74. Hayal kırıklıklarımın acısını başkalarından çıkarırım.	TU BU ? PUD HUD

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
75. Moralim çabuk bozulur.	TU BU ? PUD HUD		99. Harekete bayılırım.	TU BU ? PUD HUD
76. Fırsatını buldum mu gösteriş yaparım.	TU BU ? PUD HUD		100. Eleştirileri kızmadan kabul edebilirim.	TU BU ? PUD HUD
77. Olaylara yeni bir bakış açısı getiririm.	TU BU ? PUD HUD		101. Olaylara yalnız tek bir açıdan bakarım.	TU BU ? PUD HUD
78. Duygusal davranan insanları anlayamam.	TU BU ? PUD HUD		102. Gülnüş işler yapmaya kolay ikna olurum.	TU BU ? PUD HUD
79. Problemlerimin içinde kaybolurum.	TU BU ? PUD HUD		103. Başkalarının onayına ihtiyaç duyarım.	TU BU ? PUD HUD
80. Az konuşurum.	TU BU ? PUD HUD		104. Heyecana bayılırım.	TU BU ? PUD HUD
81. Her zaman görüldüğüm gibi değilimdir.	TU BU ? PUD HUD		105. Hiçbir şey yapmadan etrafta dolanırım.	TU BU ? PUD HUD
82. Geleneklerin önemine inanırım.	TU BU ? PUD HUD		106. Güzel davranışları takdir ederim.	TU BU ? PUD HUD
83. İleriye dönük plan yapmayı severim.	TU BU ? PUD HUD		107. Düşüncelerimi hayata geçiremem.	TU BU ? PUD HUD
84. Kalabalıktan hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD		108. İşleri hafife alırım.	TU BU ? PUD HUD
85. Kolay kolay hayal kırıklığına uğramam.	TU BU ? PUD HUD		109. Kendimle ilgili fazla bilgi vermem.	TU BU ? PUD HUD
86. Duygularımı yoğun yaşarım.	TU BU ? PUD HUD		110. İnsanlara yardım etmeyi severim.	TU BU ? PUD HUD
87. Farklı düşünen insanları anlarım.	TU BU ? PUD HUD		111. Farklılığı monotonluğa tercih ederim.	TU BU ? PUD HUD
88. Asla öfkelenmem.	TU BU ? PUD HUD		112. İnsanlara güvenirim.	TU BU ? PUD HUD
89. En ufak bir kıskırtmada gülerim.	TU BU ? PUD HUD		113. Başkalarıyla ilgilenir gibi yaparım.	TU BU ? PUD HUD
90. Düşünmeye iten filmleri severim.	TU BU ? PUD HUD		114. Kendi başıma vakit geçirmekten hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
91. Hoşnutluğumu gösteririm.	TU BU ? PUD HUD		115. Engellerin altından kolayca kalkarım.	TU BU ? PUD HUD
92. Başkalarını düşünürüm.	TU BU ? PUD HUD		116. Ayrıntılara dikkat ederim.	TU BU ? PUD HUD
93. Arkadaşlarımı güldürürüm.	TU BU ? PUD HUD		117. İyi hazırlanmış olmayı severim.	TU BU ? PUD HUD
94. İşleri planlayarak yaparım.	TU BU ? PUD HUD		118. Etrafımdaki insanları eğlendiririm.	TU BU ? PUD HUD
95. Her şeyin iyi olacağına inanırım.	TU BU ? PUD HUD		119. Hayatın iyi yönlerini görürüm.	TU BU ? PUD HUD
96. Cesaretim çabuk kırılır.	TU BU ? PUD HUD		120. Çabucak telaşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
97. Herkesin gittiği yoldan giderim.	TU BU ? PUD HUD		121. Kurallara sıkı sıkıya bağlıyım.	TU BU ? PUD HUD
98. Kolayca huzursuz olurum.	TU BU ? PUD HUD		122. Olayları analiz etmeye çalışırım.	TU BU ? PUD HUD

123.	Ruh halim çok sık değişir.	TU	BU	?	PUD	HUD	148.	Göze göz dişe diş taraftarıyım.	TU	BU	?	PUD	HUD
124.	Hiçbir sınır tanımam.	TU	BU	?	PUD	HUD	149.	İstenenin tersini yaparım.	TU	BU	?	PUD	HUD
125.	Kendi fikirlerimi oluşturmak isterim.	TU	BU	?	PUD	HUD	150.	Sosyal kurallara karşı koyarım.	TU	BU	?	PUD	HUD
126.	Olayların komik yönlerini görürüm.	TU	BU	?	PUD	HUD	151.	Sürpriz partilere bayılırım.	TU	BU	?	PUD	HUD
127.	Almaktan çok veririm.	TU	BU	?	PUD	HUD	152.	İşimi düzgün yaparım.	TU	BU	?	PUD	HUD
128.	İnsanların beni anlamakta güçlük çektiğine inanıyorum.	TU	BU	?	PUD	HUD	153.	Başkalarının gizli niyetleri olduğundan şüphelenirim.	TU	BU	?	PUD	HUD
129.	Başladığım işi bitiririm.	TU	BU	?	PUD	HUD	154.	Her zaman faalimdir.	TU	BU	?	PUD	HUD
130.	Kahkahayla gülerim.	TU	BU	?	PUD	HUD	155.	Verdiğim sözü tutarım.	TU	BU	?	PUD	HUD
131.	Vücut ağırlığım yüz elli kilonun altındadır.	TU	BU	?	PUD	HUD	156.	Başkalarının beni kullanmasına izin veririm.	TU	BU	?	PUD	HUD
132.	İşlerimi ihmal ederim.	TU	BU	?	PUD	HUD	157.	Yeni şeyleri denerim.	TU	BU	?	PUD	HUD
133.	Kendimi anlamaya çalışırım.	TU	BU	?	PUD	HUD	158.	Diğerlerine gerçekten ne düşündüğümü söylerim.	TU	BU	?	PUD	HUD
134.	Başkalarının duygularını hissedirim.	TU	BU	?	PUD	HUD	159.	Toplantılarda değişik insanlarla konuşabilirim.	TU	BU	?	PUD	HUD
135.	Duygularımın altında ezilirim.	TU	BU	?	PUD	HUD	160.	Kolayca etki altında kalırım.	TU	BU	?	PUD	HUD
136.	Tartışmaya açığımdır.	TU	BU	?	PUD	HUD	161.	Sivri dilliyim.	TU	BU	?	PUD	HUD
137.	Kendimi geliştirmeye çalışırım.	TU	BU	?	PUD	HUD	162.	Olaylar arasında kolayca bağlantı kurabilirim.	TU	BU	?	PUD	HUD
138.	Genellikle eşyaları yerine koymayı unuturum.	TU	BU	?	PUD	HUD	163.	Her zaman söylediğimi yapmam.	TU	BU	?	PUD	HUD
139.	Fikirlerle doluyumdur.	TU	BU	?	PUD	HUD	164.	Gözüm kolayca korkar.	TU	BU	?	PUD	HUD
140.	Korunmaya ihtiyaç duyarım.	TU	BU	?	PUD	HUD	165.	Yeni insanlarla tanışmak beni huzursuz eder.	TU	BU	?	PUD	HUD
141.	Amaçlarıma ulaşmak için sıkı çalışırım.	TU	BU	?	PUD	HUD	166.	Başkalarının fikirlerini sorgularım.	TU	BU	?	PUD	HUD
142.	Sık sık içki içerim.	TU	BU	?	PUD	HUD	167.	Tehlikeli şeyler yaparım.	TU	BU	?	PUD	HUD
143.	Dik kafalı ve inatçıyım.	TU	BU	?	PUD	HUD	168.	Ağlama nöbetlerim vardır.	TU	BU	?	PUD	HUD
144.	Başkalarının duygularının farkına varmam.	TU	BU	?	PUD	HUD	169.	Vicdanımın sesini dinlerim.	TU	BU	?	PUD	HUD
145.	Kolayca kendimi baskı altında hissedirim.	TU	BU	?	PUD	HUD	170.	Anlık fikirlerle hareket etmeyi severim.	TU	BU	?	PUD	HUD
146.	Sessizlikten zevk alırım.	TU	BU	?	PUD	HUD	171.	Kendimle barışığım.	TU	BU	?	PUD	HUD
147.	İlgi alanlarımın çabuk değiştiğini hissediyorum.	TU	BU	?	PUD	HUD	172.	Başkalarının garip bulduğu şeyler yaparım.	TU	BU	?	PUD	HUD

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
173. Özürleri kolayca kabul ederim.	TU BU ? PUD HUD		196. Önemli olduğuma inanırım.	TU BU ? PUD HUD
174. Okumaktan hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD		197. Planları hayata geçiririm.	TU BU ? PUD HUD
175. Aynı anda birçok şeyi idare edebilirim.	TU BU ? PUD HUD		198. Yabancı ortamlarda rahatımdır.	TU BU ? PUD HUD
176. Kendimden çok memnunum.	TU BU ? PUD HUD		199. Başkaları hakkında çabuk hüküm veririm.	TU BU ? PUD HUD
177. Randevularımı unuturum.	TU BU ? PUD HUD		200. Sakinliğimi korurum.	TU BU ? PUD HUD
178. Çocukluğumda hiç ağlamadım.	TU BU ? PUD HUD		201. Sürekli aynı şeyleri yapmaktan hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD
179. Başkalarının ihtiyaçları beni ilgilendirmez.	TU BU ? PUD HUD		202. Komşularla içli dışlı olmayı sevmem.	TU BU ? PUD HUD
180. Olayları anlamak isterim.	TU BU ? PUD HUD		203. Hazır cevap biriyimdir.	TU BU ? PUD HUD
181. Yakalanmayacağımı bilsem dahi vergi kaçırmam.	TU BU ? PUD HUD		204. Problemlerimi olduğundan büyük hale getiririm.	TU BU ? PUD HUD
182. Başkalarına çok fazla önem veririm.	TU BU ? PUD HUD		205. Sonradan pişman olacağım şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD
183. Sabit fikirlerim vardır.	TU BU ? PUD HUD		206. Riske girerim.	TU BU ? PUD HUD
184. Tezgâhtarlara nazik davranırım.	TU BU ? PUD HUD		207. Tek başıma olmaktan zevk alırım.	TU BU ? PUD HUD
185. Kendime karşı her zaman dürüst değilimdir.	TU BU ? PUD HUD		208. Düzensizlikten rahatsız olmam.	TU BU ? PUD HUD
186. Başkaları için uğraşmaktan hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD		209. Başka insanlarla arada mesafe bırakırım.	TU BU ? PUD HUD
187. Gürültücüyümdür.	TU BU ? PUD HUD		210. Genelde rahatımdır.	TU BU ? PUD HUD
188. Göze girmek için insanlara yaranırım.	TU BU ? PUD HUD		211. Bazen yalan söylemek zorunda kalırım.	TU BU ? PUD HUD
189. Sürekli herşeyden vazgeçerim.	TU BU ? PUD HUD		212. Sakinleştirici bir etkim vardır.	TU BU ? PUD HUD
190. Borçlarımı zamanında öderim.	TU BU ? PUD HUD		213. İnsanları kolayca bağışlayabilirim.	TU BU ? PUD HUD
191. Yalnız kalmak isterim.	TU BU ? PUD HUD		214. Sanata ilgi duymam.	TU BU ? PUD HUD
192. Kendimi birşeylere veremem.	TU BU ? PUD HUD		215. Yeni hiçbir şey söylemem.	TU BU ? PUD HUD
193. En ufak ayrıntılara dikkat edilmesini isterim.	TU BU ? PUD HUD		216. Yalnız olmaktan hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
194. Başkalarının ihtiyaçlarını farkederim.	TU BU ? PUD HUD		217. Tatmin edilmesi zor biriyim.	TU BU ? PUD HUD
195. Herşeyin tam olarak doğru yapılmasını isterim.	TU BU ? PUD HUD		218. Uyukum gelince uyumak isterim.	TU BU ? PUD HUD
			219. Sevdığım insanlar vardır.	TU BU ? PUD HUD
			220. Hiç baş ağrısı yaşamadım.	TU BU ? PUD HUD

YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

[illegible]