

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**BAĞLANMA STİLLERİ, BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ İLE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEKLİSANS TEZİ

Tuğba AYDOĞDU

**ANKARA
NİSAN, 2013**

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**BAĞLANMA STİLLERİ, BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ İLE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEKLİSANS TEZİ

Tuğba AYDOĞDU

Danışman: Doç Dr. Şerife Işık TERZİ

**ANKARA
NİSAN, 2013**

JURİ ONAY SAYFASI

Tuğba AYDOĞDU ‘nun Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tezi 29.03.2013 tarihinde, jürimiz tarafından Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Başkan: Prof. Dr. Mehmet GÜVEN

.....

Üye : Doç.Dr. Melek ÇAKMAK

.....

Üye (Danışman): Doç. Dr. Şerife Işık TERZİ

.....

ÖNSÖZ

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorlu yaşam koşullarında, stresli durumlarda veya herhangi bir travma sonrasında çabuk toparlanmalarını veya uyum sağlamalarını kolaylaştıran bir kişilik özelliğidir. Bu kişilik özelliğine sahip insanların stresli durumlar karşısında nasıl davrandıkları, hangi başa çıkma stillerini kullandıkları ve ilişkilerde kullandıkları bağlanma stilleri önemli görülmüş ve araştırma konusu yapılmıştır.

Lisans ve yüksek lisans dönemimde tecrübesi, bilgisi ve manevi desteği ile yanımda olan tez danışmanım Doç. Dr. Şerife TERZİ'ye şükranlarımı sunuyorum. Tez aşamamda bana her konuda yardımcı olan, tezimi tamamlamam için beni cesaretlendiren sevgili eşim İbrahim AYDOĞDU'ya, varlığıyla hayatımıza renk katan ve mutluluk saçan oğlum Yusuf Melikşah AYDOĞDU'ya ve değerli aileme teşekkür ediyorum.

Tuğba AYDOĞDU

Nisan, 2013

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİ, BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

AYDOĞDU, Tuğba

Yüksek lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Şerife Işık TERZİ

Nisan, 2013

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın amacı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini saptamak ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine başa çıkma ve bağlanma stillerinin etkisini araştırmaktır.

Araştırmaya Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerine devam eden 246 kız, 100 erkek, toplam 346 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ), İlişki Ölçekleri Anketi ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Veri analizinde SPSS 15.0 programı kullanılmış ve bağımsız gruplar t-Testi ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Araştırmada bulunan bir başka sonuç ise üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğudur.

Araştırmada elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri, başa çıkma stilleri

ABSTRACT

ATTACHMENT STYLES, COPING STRATEGIES BETWEEN PSYCHOLOGICAL HARDINESS EXAMINING OF THE RELATIONSHIPS

AYDOĞDU, Tuğba

Master's Thesis, Department of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Doc. Dr. Serife Isık TERZİ

April, 2013

In this research, it is examined the relation between psychological hardiness and coping strategies and the attachment styles of university students. The aim of this study is to determine psychological hardiness of individuals and to research the effects of attachment styles and coping strategies on the psychological hardiness.

246 girls and 100 boys, totally 346 students who are still studying at the various departments of Education Faculty, Gazi University, attended this research. As a data collection material, Personal Inventory Form Psychological Hardiness Scala, Relationship Scala Questionnaire and Coping Strategies Scala Short Form were used. At data analysis, SPSS 15.0 program was used and independent groups t-test and multiple regression analysis were done.

According to the finding of this study, it is concluded that there is no relation between psychological hardiness and gender of university students. Another result of the study that there is meaningful relation between the psychological hardiness and coping strategies, attachment style.

The findings obtained in this research were discussed in the light of relevant written source.

Key Words: psychological hardiness, attachment styles, coping strategies

İÇİNDEKİLER

JURİ ONAY SAYFASI	I
ÖNSÖZ	II
ÖZET	III
ABSTRACT.....	IV
İÇİNDEKİLER	V
TABLO LİSTESİ.....	VII
ŞEKİLLER LİSTESİ	VIII
1. GİRİŞ.....	1
ARAŞTIRMANIN AMACI	7
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	7
SINIRLILIKLAR.....	9
TANIMLAR	10
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	11
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	11
BAĞLANMA KURAMI	22
STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA	28
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ	31
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BAŞA ÇIKMA.....	34
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BAĞLANMA.....	39
KONU İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR.....	41
3. YÖNTEM	64
ARAŞTIRMA MODELİ	65
ÇALIŞMA GRUBU	65
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	67
VERİLERİN TOPLANMASI	71
VERİLERİN ANALİZİ.....	71

4. BULGULAR VE YORUM.....	72
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	81
SONUÇ	81
ÖNERİLER	82
KAYNAKÇA.....	84
EKLER	101

TABLO LİSTESİ

Tablo		Sayfa
<u>No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>No</u>
1	Çalışma Grubunun Bölüm ve Cinsiyete Göre Dağılımı	66
2	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları	73
2	Psikolojik Dayanıklılık ile Başa Çıkma ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu	75
3	Psikolojik Dayanıklılığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	77

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
1	Dörtlü Bağlanma Modeli	25

GİRİŞ

İnsanlar doğduğu andan başlayarak hayatını devam ettirmek için çeşitli gereksinimlerini karşılamak durumundadır. Bu ihtiyaçlar büyüme süreci içerisinde giderek çeşitlenerek devam eder. İlk önce fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan insanlar daha sonra saygınlık, sevmeye-sevilme, arkadaş edinme gibi sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelir. İnsanların sağlıklı ve uyumlu olması için gereksinimlerini dengeli şekilde karşılaması gerekmektedir. İnsanlar ihtiyaçlarını karşılarırken de bazen değişik stres verici durumlarla karşı karşıya kalabilir.

Sorunlar, sıkıntılar, stres verici durumlar insanın var olduğu andan itibaren varlığını sürdürmektedir. Özellikle de son zamanlarda teknolojinin hızla gelişmesi, insanların teknolojik gelişimlere ayak uydurma çabaları, rekabetin artması, diğer insanlardan daha yeterli olabilmek için alınan riskler, iş bulmanın zorlaşması, şehirlere göçün artması ve bunun doğurduğu trafik, çarpık kentleşme gibi sıkıntılar, üniversitenin öğrenciler gözünde tek kurtuluş yolu olarak yerini alması, bu durumun çocuklar ve aileleri üzerindeki maddi manevi sıkıntıları eskiye oranla oldukça artmıştır. Bu gibi yaşam olayları ile karşılaşan bireyler kendine özgü bir savunma mekanizması geliştirir ve karşılaştığı stresli durumlarla mücadele içine girer. Çevredeki değişikliklere uyum sağlama ihtiyacı hisseden bireyler her değişikliğe uyum sağlarken zorlanabilmektedir. Bazıları bu uyum sürecini kolayca aşabilirken bazıları değişikliklere uyum sağlamakta daha çok zorlanmakta, hatta bu süreçte başarısız olmaktadır.

Yaşamın getirdiği stres ve stres verici durumlar karşısında insanların tepkilerinin birbirinden farklı olması, araştırmacıları bu konu ile ilgili sorular sormaya itmiştir. “Neden bazı insanlar çok üzücü olaylarla karşılaştıkları halde eski hallerine dönebilirken bazı insanlar hemen yıkılmaktadırlar?” sorusu araştırmacılar tarafından ve diğer insanlar tarafından yanıtı aranan sorulardan biridir. Bir başka soru ise çoğu insanı bu konuda düşünmeye sevk etmiştir:” Nasıl olup da bazı çocuklar çekingen, başkalarına bağımlı iken, bazı çocuklar ise kendine özen gösteren, özsaygıları yüksek ve kendine güvenleri çok olabiliyor?”. Niçin bazı insanlar stres verici yaşam olayları karşısında dağılırken diğerleri böyle bir şey yaşamamaktadır? sorusu bazı insanların diğerlerinden bazı yönleri ile farklı olduğunu ve bu yönün ne olabileceği hakkında bireyleri düşünmeye sevk etmiştir.

İnsanların yaşam süresince yaşadığı sorunlar genellikle benzerdir ancak insanların stres verici durumlar karşısında gösterdiği tepkiler ve yaşadıkları duygular farklılık gösterebilmektedir. Bazı insanlar üzüntü verici olaylar karşısında aşırı tepkiler gösterip, günlük yaşamlarına devam etmekte zorlanırken, bazı insanlar ise çok üzücü olaylar karşısında bile yaşamlarını sürdürebilecek enerjilerini hiç kaybetmezler. Öyle insanlar vardır ki en büyük felaketler karşısında bile ayakta kalmayı başarırlar. Bu bireyler; kişiler arası iletişim becerileri, problem çözme becerileri, fiziksel olarak sağlıklı kalma becerileri, kimlik geliştirme ve yaşamı anlamlandırma becerilerine sahiptirler. Bu bireyler için “ kendini çabuk toparlayan” (resilient) terimi kullanılmaktadır (Gilchrist, Schinke ve Maxwell, 1987).

Henderson ve Milstein (1996) kendini toparlama gücü terimini üç farklı durumu açıklamak için kullanmıştır. Bunlardan ilki uzun süreli yoksulluk ya da uyuşturucu kullanma gibi yüksek risk taşıyan çevrede yaşayan çocuklar arasında gözlenen olumlu davranış sonuçları için kullanılmaktadır. İkinci kullanım yeri ise uzun süreli stres yaratan koşullar altında bile bir çocuğun yeterliliklerini sürdürebildiğini belirtmek ve üçüncü olarak da herhangi bir nedenle yaşanan bir travmanın olumsuz etkilerinden çabucak sıyrılma, travmanın olumsuz etkilerini kısa sürede atlatmak olarak bu terim kullanılmaktadır.

Bir başka tanımda ise Allen ve Hurtes (1999) kendini toparlama gücünü, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları problemlerle etkili bir şekilde başa çıkma yeteneği olarak ifade etmişlerdir.

Urist ve Shill (1982) kendini toparlama gücüne sahip bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır: Karşılaşılan zorluklar karşısında uygun ve yeterli biçimde başa çıkma yeteneğine sahip olma, başa çıkma için gerekli psikolojik kaynaklara(içsel kaynaklara) sahip olma, stres karşısında yeterli kontrol seviyesine sahip olma, insanlara ve çevreye ilişkin olumlu bir bakış açısına sahip olma, gelişim dönemine uygun olarak duygu alış verişinde bulunabilme, kendine ilişkin olumlu özellikler atfetme, iç farkındalığa sahip olma yani kendini gerçekçi bir şekilde tanıyabilme, işbirliğine yatkınlık, kişiler arası ilişkilerde iletişimi başlatma ve sürdürme isteğine sahip olma, aktif ve problem yönelimli olma, bir davranışta bulunmadan önce düşünme, yani duygularının etkisi altında kalmama, gerçeği olduğu gibi değerlendirme bilişsel çarpıtmalara sahip olmama, olumlu nesne ilişkiselliğine (çevresindeki insanları sürekli ve kalıcı bir psişik varlığa sahip biçimde kavraması) sahip olma özellikleridir.

Garmezy (1993) ve Mandleco ve Peery (2000) kendini toparlama gücünü, stres sonrası bireyin eski haline geri dönebilme gücü olarak ele almıştır ve kendini toparlama gücünü meydana getiren özelliklerin öz yeterlilik, öz saygı, iyimserlik, umut, mizah, içsel kontrol, başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık olarak belirlemişlerdir.

Stres verici yaşam olayları karşısında bireylerin kendisini çabuk toparlanmasının en önemli özelliklerden bir tanesi psikolojik dayanıklılık (psychological hardiness) özelliğidir (Terzi, 2006). Psikolojik dayanıklılık birbiriyle ilişkili kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutlarından oluşan ve bireyin stresli yaşam olaylarına direnmesini sağlayan bir kişilik özelliği olarak değerlendirilir (Kobasa, 1979). Psikolojik dayanıklılık, bir kişinin stres verici yaşam olayları karşısında kendini çabuk toparlaması ve akıl hastalığı ya da sürekli olumsuz ruh hali

gibi psikolojik rahatsızlık belirtileri göstermeme kapasitesini belirtir. Stres unsurları ya da risk faktörleri genellikle, bir başkasının ölümü, kronik hastalık, cinsel, fiziksel ya da duygusal taciz, şiddet, korku, işsizlik ve toplum şiddeti gibi unsurlardır. Psikolojik dayanıklılık, esneklik ya da travma öncesi duruma geri dönebilme yani kendini toparlama ile ilişkilidir. Dayanıklı kişiler, stres ve olumsuz koşullar karşısında mücadele etme, var olmayı sürdürme ve gelişip üstün gelme yetenekleri sergiler (Garmezy, 1991).

Kobasa (1979) stresli yaşam olayları karşında bireyleri savunmaya hazır olan(dayanıklı) ve hazır olmayan (dayanıksız) olarak değerlendirmiş ve psikolojik dayanıklılık modeli geliştirmiştir. Psikolojik dayanıklılığı, stresli olaylar karşısında güçsüz bir tutum sergilemekten ziyade güçlü bir tutum sergilemede bireylere yardımcı olan “kendini adama, kontrol ve meydan okuma” kavramlarını benlik algısı ile ilişki içerisinde olan bir kavram olarak açıklamıştır. Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaptığı iş ne olursa olsun kendini o işe adamasını, yaşamdaki değişikliklere açık olmasını ve olayların denetimini elinde tuttuğuna inanmasını ifade eder. Kobasa’ya (1979) göre psikolojik dayanıklılık zengin, çeşitli ve faydalı yaşanan bir çocukluk sürecinden meydana gelen genel bir karakter özelliğidir. Tusaie ve Dyer (2004) ise psikolojik dayanıklılığı bir travma, tehdit, trajedi veya ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, parasal sıkıntılar gibi önemli stres kaynaklarına karşı kişinin uyum sağlama süreci olarak ifade etmişlerdir.

Psikolojik dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve hastalığa yol açan organizmik gerginliği önleyen bir kişilik özelliğidir (Gentry ve Kobasa,1984). Benzer şekilde Kobasa (1979) dayanıklılığı yetişkinlikte stresin etkileri için tampon görevi yapan bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır.

Druss ve Douglass (1988) dayanıklılığı kendini toparlama gücünün bilişsel bir bileşeni olarak tanımlarken Morrissey ve Hannah (1987) ergenler için psikolojik dayanıklılığın 4 bileşeni olduğunu ifade etmiş ve bunların kontrol, meydan okuma, okula bağlanma ve kendine bağlanma olduğunu belirtmiştir.

Önceki araştırmalar gösteriyor ki, stresli yaşam olaylarına karşı hazırlayıcı bir faktör olan psikolojik dayanıklılık, performans ve sağlığın korunup, daha iyi bir seviyeye gelmesinde önemli bir faktördür (Maddi, Harvey, Kobasa, Persico ve Brow, 2006).

Psikolojik dayanıklılık, stres ve hastalıklar arasında tampon görevi üstlenmektedir. Dayanıklı insanın hayata bakış açısı zor durumlarla etkin başa çıkmak için daha az stres içermektedir (Wiebe, 1991; Kobasa, 1994). Dayanıklı bireyler hayatının birçok alanında tecrübe edindiği stresli yaşam olaylarını kendi yaşamının bir parçası olarak düşünürken, dayanıklı olmayan bireyler yaşadığı sorunlara karşı bir yabancılaşma hissederek daha fazla stres yaşamakta ve baş etmede güçlük çekmektedir (Kobasa, 1979).

Stresle karşılaşan bireylerin karşı koyma mekanizmasında ve başa çıkma mekanizmasının gelişiminde psikolojik dayanıklılık önemli olduğu gibi benzer şekilde kişinin sahip olduğu bağlanma stilinin de psikolojik dayanıklılığın gelişmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Birnbaum, Orr, Mikulincer ve Florian (1997) güvenli bağlanan insanların, güvensiz bağlanan insanlara göre üzüntüyle daha iyi başa çıkabildiklerini öne sürerek bireylerin ayrılık konusundaki bakış açılarını araştırmışlardır. Güvenli insanların, kaygılı kaçınan insanlara göre ayrılık karşısında daha az üzüntü sergiledikleri belirlenmiş ve kaygılı-kaçınan bağlanan bireyler ayrılığın çok tehdit edici olmadığını, ayrılığıyla yüzleşmek için başa çıkma yeterliliğine sahip olduklarını ifade ederler. Katılımcıların ayrılığa gösterdikleri duygusal reaksiyonlar bağlanma stilleri tarafından yatıştırılmaktadır. Bağlanma stili ve başa çıkmayla bağlantılı gözükmemekte ve bunlar, zihin sağlığı ve bağlanma arasında aracılık görevi üstlenmektedir (Chilton, 2001).

Werner ve Smith (1982, 1992; Werner, 1984) yaşam zorluklarının risk oluşturduğu Kauai adasında çocukların psikolojik dayanıklılığı ile ilgili 40 yıl süren bir araştırmayı gerçekteşirmişlerdir. Araştırmada yer alan çocuklar, fakirliğin olduğu bir ortamda dünyaya gelmiş, kaba ailelere sahip, 2 yaşından önceki dönemde ciddi

sağlık problemlerinin yaşandığı, ailesel alkolizm, ruhsal rahatsızlıklar şiddet ve boşanma gibi risk faktörlerine maruz kalmış çocuklardır. 18 yaşında, bu çocukların üçte birinin yeterli, kendine güvenen, daha iyi yaşam koşullarında yaşayan bireyler oldukları gözlenmiştir. Büyük birçoğunun 40 yaşında olduğu dönemde hala başarılı bir yaşamlarının olduğu belirlenmiştir. Bu bireylerin daha istikrarlı bir evlilik yaşantılarının olduğu ve çok azının işsiz olduğu da gözlenmiştir. Bu bireylerin bu kadar stresli ve riskli ortamlarla karşılaşmalarına rağmen karşılaştığı durumların üstesinden gelmesinin anahtar formüllerini şu şekilde sıralamışlardır.

1. Bakım ve desteğin, çocuğu iyi tanıyan ve ona çok iyi bakacak olan en azından bir yetişkin tarafından sağlanması
2. Çocuk için olumlu beklentilerin açıkça dile getirilmesi
3. Anlamlı bağlanma ve ortaklığın, çocuğun özen gösterdiği bir şeyle ilişkiye geçmesini ve diğer bireylerin de iyi oluşları için fırsat tanınması

Çocukla tutarlı bir şekilde ilgilenen bireyin (sıklıkla anne), çocuğa olan yaklaşımı da oldukça önemli görülmektedir. Örneğin çocuğun ihtiyaçlarını zamanında karşılaması, çocuğun isteklerine karşı duyalı olup, gereken özeni göstermesi gibi. Aile dışındaki ortamın niteliği de “psikolojik dayanıklılığın” gelişiminde büyük bir role sahiptir. Örneğin çocuğun aile dışından öğretmeni, akrabaları ya da arkadaşları tarafından desteklenmesi önemli görülmektedir. Aynı zamanda çocuğun farklı sosyal faaliyetlerde bulunması, farklı ortamları tecrübe etmesi, diğer bireylerle iletişime geçmesi psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Mandleco ve Peery 2000).

Stres verici yaşam olayları ve travmatik yaşam durumları sonrası bireylerin kendini çabuk toparlaması ve eski haline gelmesinde psikolojik dayanıklılık özelliği önemli görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık özelliği birçok faktörle ilişki içerisinde olduğu değerlendirilmiştir. Bu faktörler aile, çevre, sosyal destek, yaşam tarzı veya yetişme tarzı, çocukluk yaşatılarında zor koşullar geçirip geçirmeme durumu, anne-

çocuk arasındaki bağlanma türü, stresli durumlar karşısında takındığı tutum ve gösterdiği davranış... vb. sayılabilir.

Bazı insanlar stresli yaşam koşulları karşısında ve travmatik durumlar sonrasında diğerlerine göre hayatı yaşamaya daha çabuk başlamaktadır. Travmatik olayları çabuk atlatan veya stresli yaşam koşulları ile olumlu bir şekilde başa çıkan bireylerin psikolojik dayanıklılık özellikleri önemli görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde birçok faktörün etkili olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Hazırlanan bu çalışmada da bireyin bağlanma stilleri ve stresli durumlar karşısında bu durumlarla nasıl başa çıktığının psikolojik dayanıklılık özelliği ile ilişkisi araştırılmıştır.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Bağlanma stilleri (güvenli, saplantılı, korkulu, kayıtsız) psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı mıdır?
3. Başa çıkma stratejileri psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı mıdır?

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bireyler doğumundan ölümüne kadar her zaman kendini mutlu eden olaylarla karşılaşmamaktadır. Bireyi mutsuz eden, onda stres oluşturan olaylar, eşin ölümü, işten atılma, ihanete uğrama, iflas etme, doğal afetler şeklinde sıralanabilir. Bireyin

üzücü olayı yaşadığı güne kadarki kendini donatma şekli o üzücü olaya göstereceği düşünsel, duygusal, davranışsal tepki şeklini oluşturur. Bireyin üzücü olay karşısında hayata küsmesi, çabuk pes etmesi ya da o olayın sonucunu değiştirme çabası, o kişinin psikolojik dayanıklılık düzeyine göre farklılık gösterir.

Öyleyse neden bazı insanlar çabuk pes ederken bazılarının içindeki enerji bireyi sonucu değiştirmek için güdüler? Bu sorunun cevabı bireyin kendisini o güne kadar geliştirme ve donatma biçiminin içindedir. Bireyin annesiyle kurduğu ilişki biçimi o kişinin bağlanma stilini oluşturur. Birey, anne-babasıyla kurduğu bağlanma stilini yaşamının her alanındaki ilişkilere ve durumlara yansıtır. Örneğin ihtiyaçları yerinde ve zamanında karşılanan birey öncelikle annesine güvenir bu yolla diğer insanlara da güvenmeyi öğrenir. Bu sayede dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılamak yerine hayatta başına gelen olaylar karşısında mücadele etme enerjisini sürekli taşır. Bu güven duygusu ayrıca bireyin stresli yaşam durumları karşısında kendine sosyal destek araması, çözüm önerileri üretmesi gibi özellikleri de kazandırır. Bu açıdan bireylerin bağlanma biçimi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli görülmektedir.

Bireyin kullandığı başa çıkma stratejisi de bireyin yaşam doyumunu ve psikolojik dayanıklılığını etkilemektedir. Örneğin maddi sıkıntı içerisinde bulunan birey, bu durumu görmezden gelmesi problemi daha da büyük hale sokabilir. Ancak görmezden gelme yerine yeni bir iş arama girişimi ise bu probleme bir çözüm getirebilir. Stresli yaşam durumlarına karşı bireyin başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi bireyin psikolojik dayanıklılığının da geliştirilmesine katkı sağlayıp sağlamayacağı sorusunun cevaplanması önemli görülmektedir.

Anne ve babalar, bağlanma stilleri, çocuk büyütürken dikkat edilmesi gereken noktalar, ana-baba tutumları konusunda ve etkin olan ve olmayan başa çıkma stratejileri konusunda bilgi verilmesi bireylerin psikolojik dayanıklılık özelliğinin gelişimine katkı sağlayacağı söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılık, öğrenilebilir bir kişilik özelliğidir. Bu kişilik özeliğinin, danışma sürecinde veya okul rehberlik programlarında yer alması rehberlik ve psikolojik danışma etkinlikleri açısından önem teşkil edebilir. Araştırma sonucunda ortaya çıkacak veriler ışığında bireylerin karşılaşılabileceği travmatik ve stres verici yaşam olaylarına karşı daha hazırlıklı ve donanımlı olması için gerekli bilgi ve beceriler hakkında bilgi edinilebileceği söylenebilir.

Strese karşı psikolojik dayanıklılık özelliğinin azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalar olmakla beraber ülkemizde benzer çalışmaların sayısı oldukça azdır. Stres durumlarında insanların kullandıkları başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık özelliklerinin olup olmadığı belirlenerek bu bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ve başa çıkma stratejilerini daha aktif hale getirilmesi sağlanabilir. Bu açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinin özellikle uyumla ilgili sorunlar yaşayabileceği düşünüldüğünde bu durum ile baş etme kaynakları ve kişilik özelliklerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin karşılaştığı stresli durumlarda psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma biçimlerinin belirlenmesinin alanyazında önemli bir yer bulacağı düşünülmektedir. Ayrıca alanyazında psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi incelenen cinsiyet, başa çıkma stratejileri ve bağlanma gibi özelliklerin araştırmalarda farklı bulgular vermesi sonucu yapılan araştırma ile bu farklı durumların ülkemizde ne şekilde olabileceği hakkında bilgi edinileceği düşünülmektedir.

SINIRLILIKLAR

Bu araştırma, Ankara Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerine devam eden üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı için elde edilen bulgular, benzer durumdaki gruplar ölçüsünde genellenebilir.

TANIMLAR

Psikolojik Dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaptığı iş ne olursa olsun kendini o işe adanmasını, yaşamdaki değişikliklere açık olmasını ve olayların denetimini elinde tuttuğuna inanmasını ifade eder (Kobasa, 1979).

Bağlanma: Bağlanma, bir kişinin korktuğunda, yorulduğunda veya hasta olduğunda bir figürle ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü bir istektir (Bowlby, 1982).

Bağlanma Stili: Bağlanma stilleri bireyin kendisini ve diğer insanları nasıl gördüğünü açıklayan sosyal etkileşim durumudur (Bartholomew, 1990).

Stres: Birey-çevre etkileşiminde bireyin iyi uyumunu tehlikeye düşüren ve kapasitesini zorlayan taleplerdir (Folkman ve Lazarus, 1984).

Başa Çıkma: Bireyin kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme sürecidir (Folkman ve Lazarus, 1984).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde konu ile ilgili kuramsal çerçeve, kavramlar ve konu ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılmış araştırmalar hakkında bilgi verilmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık

Stres verici yaşam koşullarına maruz kalan veya travmatik yaşantılar geçirdiği halde normal hayata uyum sağlayabilen ve sağlığını koruyan insanların sahip olduğu özellik nedir? sorusuna Kobasa (1979) “psikolojik dayanıklılık” olarak cevap verir ve psikolojik dayanıklılığı, bireyin yaptığı iş ne olursa olsun kendini o işe adanmasını, yaşamdaki değişikliklere açık olmasını ve olayların denetimini elinde tuttuğuna inanması olarak ifade eder (Kobasa, 1979). Bir başka tanımlamayı yapan Ramirez (2007) psikolojik dayanıklılığı hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan çabucak iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme; incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme; elastikiyet olarak ifade etmiştir. Diğer bir tanım da Cicchetti (2010) tarafından yapılmış ve dayanıklılık, önemli tehdit, ağır güçlük veya travma koşullarında pozitif adaptasyon gerçekleştirme becerisini içeren, devingen gelişimsel bir süreç olarak ifade edilmiştir.

Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılık modelini Illinois belediyesinde çalışan orta ve üst düzey yöneticiler üzerinde yaptığı çalışmalar sonucunda geliştirmiştir. Yaşları 40-49 arası değişen 670 erkek yöneticiye son üç yıl içerisinde başlarından geçen stresli olayları ve geçirdikleri hastalıkları listelemesi istenerek stres seviyeleri ve geçirdikleri hastalık açısından değerlendirilerek iki gruba ayrılmış ve grupları

karşılaştırmıştır. Kobasa bulguları analiz ettiğinde yoğun stres yaşadığını listeleyen ancak düşük hastalık beyan edenlerin bağlanma, meydan okuma ve kontrol özelliklerine sahip olduğunu ve bu kişilerin kendilerini işlerine adadıklarını, zorlukları tehdit olarak değil yeteneklerini geliştirecekleri bir fırsat olarak gördüklerini ve yaşamlarındaki olayların kontrolünü kendi ellerinde tuttuklarını hissettiklerini bulmuş ve psikolojik dayanıklılık modelini kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutları ile açıklayarak geliştirmiştir.

Gentry ve Kobasa'ya (1984) göre ise psikolojik dayanıklılığı stresin olumsuz etkilerini azaltan ve hastalığa yol açan organizmik gerginliği önleyen bir kişilik özelliği olarak değerlendirmiştir. Benzer bir tanımlamayı yapan Kobasa, Maddi ve Khan (1982) psikolojik dayanıklılığı stres için direnç kaynağı olarak etkin bir kişilik özelliği olduğunu belirtmişlerdir. Teorik perspektiften değerlendirildiğinde dayanıklılık stres verici durumlarla karşılaşıldığında direnç kaynağı olarak işlev gören kişilik özelliğidir. Hunter (2001) ise psikolojik dayanıklılığı genel olarak bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak tanımlar. Bu bakış açısından psikolojik dayanıklılık kişinin çevresinde meydana gelen bir tehdit, trajedi, ailesel sıkıntılar, işle ilgili sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, parasal problemler gibi ciddi sıkıntılar karşısında kişinin uyum sağlama süreci olarak değerlendirilebilir (Tusaie ve Dyer, 2004).

Nevid'e (2009) göre ise psikolojik dayanıklılık bir içsel kontrol odağıdır ve stresle mücadeleyi artıran bir özelliktir. Bezer şekilde Bartone, Roland, Picano ve Williams (2008) de psikolojik dayanıklılığı stresle mücadeleyi artıran bir özellik olarak değerlendirmiştir. Holohan ve Moos (1985) psikolojik dayanıklılığı fiziksel ve psikolojik zorlanmalar karşısında yaşama uyum sağlama olarak ifade etmiştir.

Maddi ve Kahn (1982) psikolojik dayanıklılığı bireyin stres verici durumla karşılaştığında direnç kaynağı olarak işlev gören kişilik özelliklerinin bir parçası olarak ele almıştır. Holohan ve Moos (1985) direnç kaynağı olan kişilik özelliklerini öz kontrol, öz yeterlilik, algılanan kontrol ve psikolojik dayanıklılık olarak

açıklamıştır. Bir başka yaklaşımda ise psikolojik dayanıklılık bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu/ iyileştiği ile ilgili olmakla beraber olumlu baş etmenin sonuçları olan, uyum ve yeterlik gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir. Masten, Morison, Pellegrini ve Teliegen (1990) ise dayanıklılığı zorlayıcı ve tehdit edici koşullara rağmen başarılı bir adaptasyon yeteneğine sahip olmak, bu süreçte gayret göstermek ve sonuçta da başarılı olmaktır.

Tanımlardan yola çıkarak psikolojik dayanıklılık şöyle ifade edilebilir. Psikolojik dayanıklılık, kişinin stres verici bir durum karşısında veya travmatik bir yaşam olayı ile karşılaştığı zaman bu durumlarla ilgili stres ve hastalık etkeninin etkililiğini azaltan, kişinin yaşama, yaptığı işe, ailesine bağlanmasını kolaylaştıran, yaşamı üzerinde kendinin söz sahibi olduğuna inanmasını sağlayan, çevreye ve yaşam koşullarına uyumu kolaylaştıran bir kişilik özelliğidir.

Kobasa'ya (1979) göre psikolojik dayanıklılık zengin, çeşitli ve karlı çocukluk tecrübeleriyle gelişen kararlı bir kişilik yapısıdır. Funk (1992) ise psikolojik dayanıklılığın stresli yaşam olayları karşısında sağlıklı kalmayı sağlayan bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde Kobasa, Maddi ve Kahn (1982) de psikolojik dayanıklılığın stres verici durumlarla karşılaşıldığında strese karşı direnç kaynağı olarak işlev gören bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmişlerdir. Diğer yandan psikolojik dayanıklılık kişinin zor durumlar karşısında kendini yeniden toparlaması, değişim ve felaketlerin üstesinden başarı ile gelme yeteneği olarak da ifade edilebilir (Garmezy, 1991).

Cicchetti'e (2010) göre dayanıklılık, bireyin sahip olduğu bir şey olmaktan çok, birçok etken tarafından belirlenen ve sabit veya değişmez olmayan bir gelişimsel bir süreci içermektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın doğuştan getirilen bir özellik değil, öğrenilebilen bir durum olduğu araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Beardslee ve Podorefsky, 1998; Masten, Best ve Garmezy, 1990).

Psikolojik dayanıklılığı oluşturan faktörler değerlendirildiğinde aile uyumu ve desteği, kişisel yapısal özellikler ve dışsal destekler, fiziksel olarak güçlü olma sosyallik, zeka, iletişim becerisine sahip olma ve öz yeterlilik gibi çeşitli kişisel özelliklere sahip olduğu söylenebilir (Olsson, Bond, Burns ve Arkadaşları, 2003).

Haase'e (2004) göre psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında rol oynayan birçok faktör söz konusu olmakla beraber yapılan çalışmalar sonucunda bu faktörler üç genel kategori altında toplanabilir. Bu kategoriler; aile uyumu ve desteği, kişisel yapısal özellikler ve dışsal destek sistemleri olarak sıralanabilir. Kişisel ve yapısal özellikler bireyin sahip olduğu fiziksel özellikler, zeka, sosyal olma gibi özellikleridir. Ailesel özelliklere odaklanan çalışmalar ise, en azından bir ebeveynle veya ebeveyn yerine geçen birisiyle olan ilişkilerin önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Fonagy ve ark. 1994, Hawley ve DeHaan 1996). Psikolojik dayanıklılığı artıran dış destek sistemleri ise, kişilerin zorlukların üstesinden gelme çabalarına yardımcı olan arkadaşlar, öğretmenler, komşular ve diğer kişileri içerebilmektedir (Brooks 1994, Garnezy 1993, Werner 1993).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişiler, yaşamlarında ne yapmak istediklerini kolayca belirleyebilirler, problemlerin ortaya çıkmasını engelleyebileceklerine inanırlar ve var olan durumu düzeltmede geçmişine göre daha iyi olabilme gücüne sahiptirler (Florin, Mikulincer ve Taubman, 1995). Nowack (1986) ise dayanıklı bireyin A tipi kişilik özelliğine sahip, sosyal destek açısından yeterli, sağlıklı alışkanlıkları olan ve yaşama bakış açısı olumlu olan bireyler olarak tanımlar.

Maddi ve Hightower (1999) psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğini olan insanları yaşamlarında harcadıkları enerji sayesinde etkili olan, kendilerini çok az güçsüz hisseden, bağlanmada güçlü olan ve yaşamda tecrübe ve gelişmeye önem verenler olarak değerlendirmişlerdir.

Kobasa ve arkadaşları (1982) psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin daha az sıklıkta hastalandıklarını, kişisel gelişim ve büyüme için stresli yaşam olaylarını fırsata dönüştürme yeteneğine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Benzer olarak Maddi ve Kobasa (1984) da dayanıklı bireylerin stres ve üzüntüyü dönüştürebilme yeteneğine sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

Funk'a (1992) göre dayanıklı birey aktif, amaç yönelimli bir insandır, değişik yaşamsal tehditlerin bir kurbanı değil değişimin getirdiği sonuçların aktif olarak belirleyicisi olan bir birey olarak kendilerini görürler.

Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin gelişimi erken çocukluk dönemlerine rastlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık için stresli durumlar karşısında anne ve babanın tepkisi, varoluş nedeni olan “yaşamı düzenleyici ilkeleri” geliştirmek olmalıdır. Ebeveynler her bireyin kendine özgü olduğunu kabul etmeli, çocuklarının davranışlarının sorumluluğunu üstlenmelerine yardımcı olmalı, davranışları, kararları ve seçimleri ile kendi yaşamlarını düzenlemelerine ortam sağlamalı ve çocuklarını seçim yapmada özgür bırakmalıdır. Dayanıklılığın gelişiminde diğer önemli bir nokta, aile tarafından ilgi gösterilmeyen çocukların yaşamlarında karşılaştıkları zorluklardır. Seçilen bu çocuk, özel olma ihtiyacı karşılanmadığından dolayı ne aile içinde ne de toplumda sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmektedir. Buna karşılık kurban olarak seçilen çocuk üstünlük çabaları ile karşı karşıya geldiği olumsuz durumların üstesinden gelebilmek için çaba gösterebilmektedir. Başka bir ifadeyle ailesi tarafından ihmal edilen çocuklar, kendilerine daha iyi bir hayat kurma yeteneğine sahip olabilmektedirler (Kobasa ve Maddi, 1987). Erken çocukluk döneminde psikolojik dayanıklılığın gelişimini inceleyen Kobasa ve Maddi (1999), yaptığı araştırmada erken çocukluk ve dayanıklılık ilişkisini ele almıştır. Araştırma sonucunda dayanıklılık kişilik özelliğinin gelişiminde erken yaşlarda ebeveyn kaybı, fiziksel ve ruhsal hastalıklar, düşük sosyo-ekonomik durum gibi stres verici durumlarla karşılaşmanın etkili olduğu bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin erken çocukluk dönemlerinde gelişmesini açıklamak için Erikson'un *bağımsızlığa karşı kuşku ve utanç dönemi* gelişim özelliklerine bakılabilir. 1-3 yaş arası çocuklar yürüme, tuvalet alışkanlığı ve konuşma gibi temel becerileri kazanır. Bu etkinlikleri kendi başına yapma ve kontrol etmeyi öğrenir. Gelişen özgüvenle birlikte bağımsızlık isteği de ortaya çıkar ve çocuk ne yapabileceğinin farkına varır. Anne ve babanın, çocuğun bağımsızlık kazanma davranışlarını desteklemesi, hata yaptığında endişelerini gidermesi, seçme ve denetleme özgürlüğünü yaşamasına izin vermesi gerekir. Aksi halde çocuklarda utanç duyma ve yetenekleri hakkında şüphe duyma yaşanabilir. 1-3 yaş döneminde bağımsızlık duygusunu kazanan bireylerin kendini ve çevrelerini kontrol edebilme duyguları, etkili karar verebilme, zorluklar karşısında kendine güven duygusu gelişir (Pollock, 1989).

Crowley (1997) psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin, olaylara ve durumlara pozitif yaklaşan, destek sistemlerine sahip, az kaçınmacı, etkili başa çıkma mekanizmasına sahip, öz kontrol sahibi, gerektiğinde destek arayabilen, sorumluluk sahibi, daha az kaçınmacı stratejiler kullanan, pozitif bilişsel ve duygusal yapıya sahip, yaşamdan doyum sağlayan bireyler olarak belirtmiştir.

Psikolojik dayanıklılık birbiriyle ilişkili kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutlarından oluşmaktadır (Kobasa, 1979; Skau, 1994).

1.Kendini Adama

Kendini Adama, psikolojik dayanıklılığı oluşturan etkenlerden biridir. Kobasa (1979) kendini adamayı bireyin yaşamın çeşitli alanları ile ilgilenme eğilimi olarak ifade eder. Ayrıca kendini adama bir iş veya göreve yönelik merak ve ilgi düzeyi olarak da nitelendirilebilir (Emerald, 2005). Kendini adama, bireyin pasif bir şekilde olayların dışında kalmadan günlük olaylara dahil olması ve aktif olması yoluyla gerçekleşen bir amaç ve anlam duygusu olarak görülmektedir (Maddi ve ark., 2006).

Maddi ve Kobasa'ya (1994) göre psikolojik dayanıklılık özelliği olan bireyler, başlarına ne gelirse gelsin yaptıkları işe sınıksız sarılırlar ve çevreleri oldukça geniştir. Kendini adama yönü güçlü olan bireyler, aileleriyle, akrabalarıyla, iş arkadaşlarıyla ilişkilerini iyi bir şekilde sürdürmeye çalışırlar. Kendini adama yönü güçlü olan insanlar, birbirlerinden uzaklaşmaktansa birbirlerine tutunarak, onlara önemli ve ilginç gelen tecrübe ettikleri yönleri bulmak için birbirlerine güvenirler.

Kendini adama boyutuna sahip olanlar, farklı sosyal etkinlikler içinde bulunurlar ki böylece çevrelerindeki arkadaş sayılarını arttırmış olurlar. Başlarına üzücü bir olay geldiğinde ise birçok yönden destek alarak üzüntülerini paylaşırlar, sosyal etkinlikler sayesinde ise sıkıntılı durumlardan uzaklaşma fırsatı bulmuş olurlar. Kendini adama boyutu yüksek olan bireylerin düşünce sistemleri herhangi bir stresli yaşam olayının tehdit düzeyini minimize eder. Bu bireylerin stres yaşanan durumlarla karşılaştıklarında diğerlerinden yardım isteme ve sağduyu yeteneği gelişmiştir (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982). Rüzgarlı bir havada sağa sola savrulan bir fidanın eğik bir şekilde büyümesini engellemek için birkaç yerinden destek yapılır. Tek taraflı destek de o ağacın düzgün bir şekilde büyümesine yardımcı olamaz. Stres verici olaylarla karşılaşan bir birey, öncesinde sosyal yönden yeterince kendini geliştirmemişse büyük sıkıntılar yaşayabilir. Örneğin bir kişinin resim kursuna gitmesi hem yeni arkadaşlar demek hem sakladığı, belki kendinin bile bilmediği duygu ve düşüncelerinin ifade bulması demektir.

Psikolojik dayanıklılığın kendini adama boyutuna sahip olan bireylerin ister iş olsun, ister aile, kendisi veya hobileri olsun kendini yaşam aktivitelerine dahil etme eğilimine sahiptir (Nowack, 1991). Kendini adayan insanlar kendi çevresindeki olayları, nesneleri ve insanları tanıma ve anlamaya çalışma gibi genel bir gayret ve amaç içerisindedir. Bu bireyler çevrelerine sosyal olarak yatırım yaparlar ve ilişkilerine bağlanırlar (Kobasa ve ark. 1982).

Kendini adama düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerini ve çevrelerini ilginç ve zaman harcamaya değer olarak düşünürler, bu nedenle yaptıkları her şeyde

meraklarını giderecek ve anlamlı olan bir şeyler bulabilirler (Sinclair ve Tetrick, 2000). Harvatin'e (2009) göre de kendini adama boyutu yüksek olanlar ilginç ve önemli görünen her ne olursa olsun bağlanacak bir şey bulurlar.

Genel anlamda kendini bir işe, yaşama veya amaca bağlanma olan kendini adama güçlü bir realiteyi içerir. Yaşama ilgi duyma, kendine inanma, duygusal destek almaya ve vermeye istekli olma, kendi değerlerinin ve amaçlarının farkına varma ile oluşan bu realite, eğer durumlar değişirse bağlanma durumunun da yeniden değerlendirileceğine işaret eder (Kamya, 2000).

Kobasa'ya (1979) göre hayatlarının birçok alanıyla (aile, iş, evlilik, ev) bağlantılı olarak hisseden bireyler hayatının bu alanlarına karşı yabancılaşmış hissedene göre daha sağlıklıdır. Kendini adama bireylerin inanç sistemleri herhangi bir stres verici yaşam olayını tehdit olarak algılanmasını minimize eder. Kendini adayan bireyler stres veren durumları sahip olduğu kaynaklarla ilişkilendirirler ve stresle karşılaştıklarında diğerlerinden yardım isteme eğilimi gösterirler ve sağduyu sahibidirler. Ayrıca kendini adayan bireyler çevresine karşı pasif ve kaçınan olmak yerine aktif ve girişimci özelliklere sahiptir (Kobasa ve ark. 1982).

2.Meydan Okuma

Psikolojik dayanıklılığı oluşturan bir diğer özellik de meydan okumadır. Bu özellik bilginin kolay yollardan elde edilmediğini çaba, zahmet gerektirdiğini aynı zamanda sıkıntının, zorlukların bireyi geliştirdiğini bireye öğretir. Bu bireyler yaşamda durağanlıktan daha ziyade değişimi normal olarak değerlendirirler ve bu değişim beklentisi onlarda güvenlik tehdidi olarak değil gelişimi teşvik edici unsur olarak algılanır. Meydan okumada olayların gelişimi teşvik edici olarak algılanmasının nedeni bu bireylerin yaşadıkları durumları yeniden düzenleyebileceklerine olan inançlarıdır (Kobasa ve ark. 1982).

Meydan okuma özelliği olan bireyler karşılaştıkları tehdit ve stres verici durumları yaratıcılık, yenilikçilik ve bireysel başarı için bir fırsat olarak değerlendirir. Bu kişilik özelliği aynı zamanda bireyin özgüven sahibi olması ve benlik saygısından kaynaklanır (Emerald, 2005). Meydan okumaya sahip bireyler normal yaşam olaylarını bile kişisel gelişim için fırsat olarak değerlendirir. Onlar için değişim normal yaşamın bir parçasıdır (Usha, 2002).

Meydan okuma, son derece karışık ve stres verici durumların etkili bir şekilde değerlendirilmesiyle açıklık ve esnekliği güçlendiren bir boyuttur. Dayanıklı bireyler daha çok esnek, kolaylaştırıcı, problem çözücü, zamanının etkili kullanan bireyler olarak değerlendirilir. Meydan okuma bireylerin çevresiyle etkileşime geçmesini, aktif katılımını ve yaşamda farklı yaşantılardan öğrenmeyi sağlayan bir faktördür (Holt, Fine ve Tollefson, 1987).

Stres yaşanıldığında meydan okuma özelliği olan bireyler bir tehdit durumunda durumu tekrar düzenleme özelliği gösterirler. Bu bireyler ilginç ve çeşitli yaşam tecrübelerine önem verirler. Çevrelerine karşı çok samimi ve stresle baş etmede kaynaklarını nasıl kullanacaklarını ve nasıl ulaşacaklarını iyi bilirler. Durumların etkili bir şekilde değerlendirilmesi ve yorumlanması yeteneğine sahiptirler. Bu bireyler için başa çıkma kişisel gelişim ve olgunlaşma için stresli yaşam olayları bir fırsattır (Kobasa ve Puccetti, 1983).

3.Kontrol

Psikolojik dayanıklılığın kontrol boyutunu Holt, Fine ve Tollefson (1987) bireyin yaşamındaki çeşitli durumları etkileyebileceğine olan inancını olarak ifade eder. Kontrol, bireyin yaşamındaki durumları değiştirilebilecek düşünceleri ve eylemleri içerir. Ayrıca kontrol tüm engellere rağmen kendi yetenek ve becerilerini olumlu olarak algılamayı içerir (Emerald, 2005). Kontrol karşılaşılan zorluklar ve tehditler karşısında kendini güçsüz hissetmek yerine olayların gidişatını değiştirmeye

olan inançtır (Usha, 2002). Bu özelliğe sahip bireyler olayların gidişatına boyun eğmek istemezler, çaba göstererek sonucu değiştirebileceklerine inanırlar. Bu insanlara göre güçsüzlüğe boyun eğme pasiflik ve israftır (Maddi, Harvey, Khoshaba, Persico ve Brow, 2006). Özellikle kişisel gelişim kurslarına katılan kişilerin en büyük özellikleri, daha iyi yönde değişebileceklerine olan inançlarıdır.

Yaşamda güçlüklerle karşılaşıldığında, çaresiz kalmak yerine olayların sonuçlarını etkileyebilme inancı olan kontrol, öz disiplini, başarı yönelimli olmayı, özerkliği ve içsel güdülenmeyi, karar verme becerisini, kişisel özgürlük ve seçim yapabilmeyi içerir (Kamya, 2000).

Kontrol boyutu yüksek olan insanlar karşılaştıkları bir stres durumunda çabalarının faydalı olacağına inanırlar ve kendilerini güçsüz hissetmezler (Harvatin, 2009).

Stresli durumlarla karşılaşan bireyler veya stres deneyimleyenler çevresini kontrol etmede ve yaşamlarında ne olduğu üzerinde kontrol sahibidirler (Kobasa, 1979). Dayanıklı birey yaşamı ile ilgili üç tür kontrole sahiptir; (a) karar kontrolü, stresle baş edebilmek için çeşitli kaynaklar arasında seçim yapabilme yeteneği, (b) bilişsel kontrol, devam eden yaşam planlarında çeşitli stres verici yaşantıların yorumlanması, değerlendirilmesi ve şiddetli stres etkilerinin azaltılması yeteneği, (c) başa çıkma becerileri, tüm durumlara karşı başarı elde etme arzusu geliştirme ve farklı stres etkilerine daha zengin ve farklı kaynak sağlama yeteneğidir (Kobasa, 1979).

Meydan okuma, kontrol ve kendini adama davranışlarının stresli yaşam olaylarıyla baş etmek için motivasyon, varoluşsal cesaret ya da dayanıklılıkla bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır (Maddi, Harvey, Kobasa, Persico ve Brow, 2006).

Kendini adama, kontrol ve meydan okuma, (a) karşılaşılan stres verici durumun algılanmasının değiştirilmesi ile stresin etkilerini azaltmayı ve (b) hem

bilişsel hem de başa çıkmanın etkileriyle stresli yaşam durumlarının etkisini en aza indirmeyi sağlamaktadır (Lambert, Lambert ve Yamase, 2003).

Kosaka'ya (1996) göre dayanıklı bireyler sadece yapacakları şeyi seçmeyi değil, aynı zamanda yapacakları şeyin önemine de güçlü bir şekilde inanırlar. Bu önem vermenin sonucunda oluşan *kendini adama*, hem içsel (bireyin sahip olduğu aktivitelere başvurması) hem de dışsaldır (toplumda uygulaması). Dayanıklı bireyler yaşamlarında kontrol sağlayan, kendi yaşamlarını kendileri tayin eden, olumsuz dışsal güçleri etkisiz hale getirebilen, duygularının ve davranışlarının sorumluluklarını alan bireylerdir. Genellikle stres veren yaşantıların kişisel seçimlerinin bir sonucu olduğuna inanırlar. Yaşamdaki bu gibi durumları etkileyebileceklerine olan inançları, yüksek özsaygının da temelini oluşturur. Dayanıklı bireylerdeki gelişmiş özsaygı, olumsuz yaşam durumlarının iyileştirilebileceği ve sorunların üstesinden gelinebileceği şeklinde iyimser bakış açısına ve kendine güvene neden olur. Güven ise stres karşısında bu bireylerin daha dayanıklı olmasını sağlar. Böylece psikolojik dayanıklılık sahibi bireyler stresli yaşam olaylarına karşı *meydan okurlar*. Durağan olmaktan daha ziyade değişmeye inandıklarından, stresli yaşam durumlarını güvenliği tehdit edici bir unsur olarak değil kişisel gelişim için gerekli olan bir fırsat olarak değerlendirirler. Yeni yaşantıları araştıran bireyler, stresli yaşam durumlarını, öğrenmeye yönelik gerekli bir basamak olarak kabul ederler.

Kontrol, kendini adama ve meydan okumanın birbirleriyle ilişkisi olduğunu gösterse de, hepsi aynı şey olmaktan uzaktır. Üç davranış tutumu da yaşamın görev ve sıkıntılarına karşı koymada iyimserlik ve yılmazlık sağlamaktadır (Maddi ve Kobasa, 1994).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, günlük etkinliklere ve işlerine daha fazla bağlanır, yaşamlarını denetim altında tutar ve beklenmedik değişiklikleri kendilerini geliştirme için bir fırsat olarak görürler. Dayanıklılık düzeyi düşük

bireylerde ise, uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve değişikliğe karşı direnç görülür (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1996)

Genel anlamda psikolojik dayanıklılık değerlendirildiğinde stres veren yaşam olaylarına karşı kişinin göstermiş olduğu direnç ve yeni duruma karşı uyum sağlama yeteneği olarak bir kişilik özelliğini yansıttığı düşünülebilir. Araştırma çerçevesinde psikolojik dayanıklılığın bağlanma stilleri ve başa çıkma stratejilerini nasıl etkilediği ele alınmıştır. Bu amaçla araştırmanın bu kısmında bağlanma stilleri ve başa çıkma stratejileri ile bunların psikolojik dayanıklılık ile ilişkisine yer verilmiştir.

Bağlanma Kuramı

İnsanoğlu doğduğunda savunmasız ve başka insanlara muhtaç bir haldedir. Yenidoğanın muhtaç olduğu insanlar öncelikle ve genellikle anne ve babadır yani çocuğun tutarlı bir şekilde bakımını üstlenen kişilerdir. Bebeğin annesiyle kurduğu iletişim oldukça önemlidir. Anneyle kurulan bu iletişim bebeğin hayata bakış açısını, olayları yorumlamasını ve diğer insanlarla kurduğu iletişim şeklini de belirler. Annenin çocuğa yaklaşımı, çocuğun duygu, düşünce ve davranışlarına yansımaya başlar.

John Bowlby ve Mary Ainsworth çocuklar ve onları yetiştirenler, özellikle anneleri ile olan ilişkileri inceleyerek bağlanma kuramını oluşturmuşlardır (Burger, 2006).

İnsanların doğuştan gelen bir psikobiyolojik sistemleri vardır ve bu sistem bebeğin yaşamını sürdürmesi için gerek duyduğu şeyleri karşılayacak olan önemli diğer insanlarla bağ oluşturması için bebeği güdülemektedir (Bowlby, 1969).

Bowlby (1973) insanların kendilerini destekleyici ve koruyucu olarak gördüğü bireylerle bağlanma ihtiyacını karşıladığını ifade etmiştir ve bağlanma kuramcıları bu yüzden çocukla anne ilişkisine yönelmişlerdir. Bowlby öncelikle

uyum sorunu olan çocukları gözlemleyerek kuramını oluşturmuştur. Bowlby'nin ileri sürdüğü bağlanma kuramının amacı bebeklerin neden birincil bakıcılarıyla duygusal yakınlık kurdukları ve bebeklerin birincil bakıcılarından ayrıldıklarında neden duygusal stres yaşadıklarının belirlenebilmesidir (Bretherton, 2004). Anneden ayrılan çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda bazı çocukların bu durumla gayet iyi baş edebildiği, annelerinin kısa süreli ayrıldığını düşündüğünü, ancak bazı çocukların ise ağlayarak tepki gösterdiğini ve annelerinin yokluğunda umutsuzluğa kapıldığını, bazı çocuklar ise bu duruma karşı kayıtsız kaldığını, anne dönse bile onunla ilgilenmediklerini gözlemlemişlerdir.

Çocukların bağlanma ilişkilerinin temelini kendileri ve başkalarına ilişkin içsel çalışan modelleri ya da onların içsel temsilleri oluşturur ve bu içsel çalışan modeller, sonraki kişilik organizasyonu için bir temel sağlar. İçsel çalışan modellerden başkalarıyla ilgili olanı, bakım veren kişinin bebeğe karşı şefkatli, destekleyici, güvenilir olup olmamasına benzer özelliklerini içerirken; benliğe ilişkin olan içsel çalışan modeller, çocuğun kendisinin ilgiye, bakıma ve sevgiye değer olmasına yönelik inanç ve beklentilerinden oluşmaktadır (Dozier, Stovall ve Albus, 1999) .

Bowlby'e (1982) göre bir bireyin bağlanma süreci dört aşamada ve yaklaşık birey 2-3 yaşına gelene kadar tamamlanır. 0-3 aylık dönemde bebek daha çevresinin farkında değildir ve belirli bir bağlanma figürü oluşturmamıştır, bu ilk aşamadır. İkinci aşama çocuğun 3-6 aylık dönemine denk gelir ve çocuk seçici olarak bir ya da bir kaç kişiye bağlanır. Üçüncü aşama güvenli üst denilen dönemdir. Son aşama ise amaca göre düzeltilmiş ortaklık“ olarak ifade edilir ve çocuğun bakıcısına ulaşabilirliği ile ilgili düşünceleri ve doyumu erteleyebilme durumuna göre düzenlenir.

Çocuk dil becerisi kazandıktan sonra birincil bakıcısıyla daha iyi bir iletişim kurar ve ayrılıkla ilgili daha az stres yaşamaya başlar. Hareket becerisi de arttıktan sonra çocuk, güvenli üst olarak gördüğü anne ya da babasından uzaklaşarak diğer

insanlarla da iletişim kurmaya başlar ve böylece çocuğun dünyasında akranlarıyla olan ilişkisinin önemi artar (Bowlby, 1982).

Bağlanma oluşurken önemli olan güvenlik sağlanmasıdır. Güven sağlanırsa güvenli bağlanma, güven sağlanamazsa güvensiz bağlanmadır. Bebeğin hayatında birden fazla bağlanma figürü olabilmektedir. Bebek için en önemli olan birincil bağlanmadır. Birincil bağlanmanın yeri çocuk için çok farklıdır. Birincil bağlanma figürleri ihtiyaçlarını karşılamadığı durumlarda ancak diğer bağlanma figürlerine yönelirler. Bağlanma figürünü bebekler, stresli durumlarında verilen tepkilere göre ve ihtiyaçlarının karşılanmasındaki tutarlılığa göre belirlerler (Bowlby, 1982).

Bowlby, bebek ve bakım veren kişi arasında dört farklı davranış türü gözlemlemiştir. Bebeğin bu davranış türleri yakınlık arayışı ve yakınlığı koruma ihtiyacı, ayrılığı protesto etme, keşfetme etkinlikleri için bakım veren kişiyi güvenli bir üst olarak görme ve destek ve güvenlik için bakım veren kişiyi güvenli bir sığınak olarak görmedir (Shaver ve Mikulincer, 2003; Mikulincer ve Erev, 1991). Bebeklerin geliştirdiği bu bağlanma sisteminin temel amacı güvenlik ve korunmadır. Bireylerin karşılaştıkları herhangi bir güvenliği tehdit edici durumda bu mekanizma otomatik olarak devreye girmektedir. Kişiyi kendisi için güvenli olan diğer insanları aramaya yönelten durumlar, kişiye güvenli bir ortam sunan diğer insanlarla ilişki kurmaya yönelten durumlar ve iş birliği içerisinde yaşanan bir ilişkiyi devam ettirmenin önemini vurgulayan çatışmalı durumlar kişinin bağlanma sistemini aktif hale getiren durumlar olarak ele alınabilir (Simpson, Rholes ve Phillips, 1996).

Dozier, Stovall ve Albus'a (1999) göre bakım veren kişinin gerektiğinde ulaşılabilen, destekleyici, güven veren ve korunma sağlayan biri olarak bebek tarafından yaşantılanması stres altında uygun başa çıkma tepkileri üretmesine yardımcı olur. Eğer bu güven ve doyum sağlanmazsa çocuk güvensiz stratejiler geliştirecektir. Güvensiz stratejiler ise iki tür olarak değerlendirilebilir, bağlanma sisteminin aşırı uyarılması ve bastırılması. Aşırı uyarılma durumunda bireyler kompulsif tarzda yakınlık ararlar ve reddetme işaretlerine karşı aşırı duyarlıdırlar.

Bastırılma durumunda ise bireyler yakınlıktan rahatsızlık duyarlar, rahatsız edici durumları paylaşmak veya çözmek yerine bastırmayı tercih ederler.

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) Bowlby'nin çalışmalarından yola çıkarak bebekler üzerinde bağlanmayla ilgili araştırmalar yapmış ve bağlanma stillerini güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınmacı bağlanma stilleri olarak üç tür olduğunu belirtmişlerdir. Güvenli bağlanan bebekler, annelerinden uzaklaştıklarında biraz huzursuzluk yaşamışlardır, ardından hemen keşfe başlamışlardır, yabancılarla da iletişim kurmuşlardır, anneleri geri döndüğünde ise sevinmişler ve keşfettikleri şeyleri anneleriyle paylaşmak istemişlerdir. Kaygılı/kaçınmacı bağlanan bebekler, annelerinden ayrıldıklarında büyük bir gerilim hissetmişler, çevrelerini keşfetmek istememişlerdir, yabancı insanlarla iletişimi reddetmişlerdir. Anneleri geri döndüğünde ise sakinleşmemişler annelerini bir yandan sarılmaya çalışırken bir yandan da itmişlerdir. Kaçınmacı bağlanan bebekler ise, anneleri ayrıldığında büyük bir tepki göstermemişlerdir, anneleri geri döndüğünde ise ilgilenmemişler, başkalarıyla iletişimden kaçmışlardır (Büyükşahin, 2006; Besharat, 2003; Scott ve Cordova, 2002).

Güvenli bağlanan çocukların anne babaları sıcak ve güvenlidir. Kaygılı/kararsız bağlanan çocukların anne babaları, tutarsız ve müdahalecidir. Kaçınmacı bağlanan çocukların anne babaları ise soğuk ve ilgisizdir (McCutcheon, 1998).

Bartholomew'un Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise çocukluk bağlanma stillerinden yola çıkarak yetişkinler için dörtlü bağlanma modelini oluşturmuşlardır. Bu modele göre insanların diğerleri ile çalışma modeli olduğu gibi kendisi ile ilgili de çalışma modeli vardır. Kişinin kendisi ile ilişkili benlik modeli hakkındaki olumlu ve olumsuz düşüncesi ile diğer insanlara ilişkin çalışma modeli olumlu ve olumsuz olarak ele

alınarak dörtlü bir model oluşturulmuştur. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) oluşturmuş olduğu benlik modeli şekil 1 'de verilmiştir.

		Benlik Modeli (Bağımlılık)	
		Olumlu (düşük)	Olumsuz (yüksek)
Olumlu (Düşük)	Diğerleri Modeli (kaçınma)	Hücre 1 Güvenli Yakınlık kurma konusunda rahat ve bağımsız	Hücre 2 Saplantılı İlişkilere takıntılı, sürekli ilişkilerini düşünme
		Hücre 3 Korkulu Yakınlıktan korkan ve sosyal ilişkilerden kaçınan	Hücre 4 Kayıtsız Yakınlığa karşı kayıtsız ve Karşıt-bağımlı
Olumsuz (Yüksek)			

şekil 1. Dörtlü bağlanma modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Hücre 1 güvenli bağlanma olarak isimlendirilmiştir. Bu hücre diğer insanların genellikle kabul edici ve uygun tepkiler verebileceği beklentisi ile sevilibilme ve değerli olma duygusunu içermektedir. Hücre 2 ise saplantılı bağlanma olarak isimlendirilmiş ve bu hücre diğerlerinin olumlu değerlendirilmesinin yanı sıra değersizlik duygularını içermektedir. Bu kişiler yakın ilişkilerinde kişisel olarak değerliliği bulmak için çabalarlar. Hücre 3 ise bireylerin başkalarını güvenilmez,

onların reddedici olabileceği düşüncesi ile kendisinin sevilmeceği ve değersizlik duygularını içerir. Bu hücre ise korkulu bağlanma olarak adlandırılmaktadır ve bu stile sahip olanlar diğer insanlarla yakın olmaktan kaçınarak reddedilme riskine karşı kendilerini koruma çabasına girerler. Dördüncü hücre de kayıtsız bağlanma stilini oluşturmaktadır. Bu hücre diğerlerine karşı olumsuz bir tavır ile yaklaşmakla birlikte ayrıca bu insanlara karşı sevgi-değerlilik duygusunu da içermektedir. Bu stildeki bireyler yakın ilişkilerden kaçınarak özerk olma ve inciltilmeme durumunu güçlendirerek kendilerini olası yaşayabilecekleri hayal kırıklarından kaçmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Şekil 1'deki boyutlar; yatay eksen bağımsızlık, dikey eksen ise yakınlıktan kaçma olarak değerlendirilebilir. Bağımlılık düşükten yükseğe değişmektedir. Yakınlıktan kaçınmak insanların olumsuz sonuçlar beklemeleri neticesinde diğerleri ile yakın ilişki kurma durumundan kaçınma dercesini yansıtmaktadır. Korkulu ve kaygılı bağlanma ilişkiden kaçınma açısından benzer gibi gözükmemektedir. Ancak kişinin olumlu bir benlik modeli geliştirmek için başkalarının onayına ihtiyaç hissetme açısından farklılık arz etmektedir. Benzer bir algılama saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri açısından da söz konusu olabilir. Bu ikisi arasında ise farklı olan yön olumlu bir benlik modeli geliştirirken yakın ilişkilerde yer alma konusunda farklılaşır. Aynı olduğu yön ise benlik modeli geliştirmede diğer insanlara bağımlı olma durumlarıdır. Saplantılı gruptaki kişiler bağımlılık ihtiyacını karşılamak için diğerlerine ulaşma çabası içerisindedir, korkulu bağlananlar ise hayal kırıklarını en aza indirmek için yakınlıktan kaçınmayı seçmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) dördü bağlanma modeli güvenli, saplantılı, korkulu, kayıtsız bağlanma stillerinden oluşur. Güvenli bağlanan bireylerin özgüvenleri yüksektir, kendilerini değerli görürler, başkalarıyla rahatlıkla iletişim kurabilirler. Saplantılı bağlanan bireyler, kendilerini sevilmeğe değer görmezler, başkalarını oldukça değerli görürler. Korkulu bağlanan bireyler kendilerini değersiz görürler, başkalarını da güvenilmez ve reddedici görürler. Reddedilecekleri

korkusuyla başkalarına yaklaşamazlar. Kayıtsız bağlanan bireyler ise kendilerini değerli görürler, başkaları hakkındaki düşünceleri ise olumsuzdur. Yakın ilişkilerin önemine inanmazlar.

Hazan ve Shaver (1990) yetişkin bağlanmasıyla iş arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Güvenli bağlanan insanların daha yüksek başarı ve tatmin elde ettiklerini ve işleriyle ilgili meydan okuma duygularının yüksek olduğunu, güvensiz insanların, bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için işlerinde yardımcı bir çalışanla çalışmayı yeğlediklerini, kaçınmacı bağlanan bireylerin ise sosyal ilişkinin verdiği rahatsızlıktan kurtulmak için işi kullandıkları hipotezine vardılar.

Güvenli bağlanan insanlar işlerinde gerçekten büyük bir tatmin yaşamakta fakat işyerindeki ilişkilerine işin kendisinden daha çok değer verme eğilimindedirler. Bu insanlar, işyerlerindeki kişilerarası ilişkiden zevk alma eğilimindedirler ama bu, kişisel ihtiyaçlarını telafi etmek için değildir. Güvenli bağlanan insanlar, işyerindeki meydan okuma duygusunu güvensiz insanlardan daha çok hissetmektedirler ve güvenli ve kaçınmacı insanlar bu değişken açısından bir farklılık göstermemektedir (Chilton, 2001).

Kaygılı bağlanan bireyler, engellenmiş bağlanma ihtiyaçlarını sıklıkla iş yerindeki ilişkileri kullanarak telafi ettiklerini ifade etmişleridir. Kaygılı insanlar, diğer gruplara göre işle ilgili daha çok olumsuz duygu ve korku yaşadıklarını ifade ettiler. İlginçtir güvensiz bağlanan insanlar eğitim durumları aynı olduğunda bile daha az para kazanmaktadır. Kaçınmacı bağlanan insanlar, diğer insanlarla iletişim kurmaktan kaçınmak için işi kullanmaktadırlar. Kaçınmacı bireyler, güvenli bağlanan bireylerle benzer gelire sahip olmalarına rağmen iş tatminleri daha azdır (Chilton, 2001).

Stres ve Stresle Başa Çıkma

Stres sözcüğü Latince “estricia” fiilinden türetilmiştir. Stres sözcüğü ilk kez 17. yüzyılda “elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki”yi açıklamak için fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır. Psikolojide ise stres sıkıntı, zorluk anlamında kullanılmıştır. Schermerhorn, Hunt ve Osborn’e (2005) göre stres, bireylerin karşılaştığı olağanüstü talepler, tehditler ve fırsatlar ortaya çıktığı zaman oluşan bir gerilim durumudur.

Lazarus ve Folkman (1984) stres ve stresle başa çıkmanın bilişsel teorisini ortaya atmışlardır. Onlara göre stres, birey ve çevre arasında etkileşimsel bir ilişkidir ki, bu bireylerin iyi olmalarına tehdit ve kaynak açısından etkili bir faktördür. Stres, kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşim olarak tanımlanmıştır. Bir başka tanımlamalarına göre ise insan için stres bir dengenin bozulduğu ve yeniden uyum sağlanması gerektiğine yönelik bir işarettir. İnsanlar psikolojik, biyolojik ve sosyal anlamda denge içerisindedir. Bu üç durumdan herhangi birinin dengesinin bozulması insanda stresi tetikler ve bireyler tekrar uyum sağlamak için çeşitli tepkiler üretirler.

Saygılı’ya (2005) göre; stres kavramı, baskı, zor, ızdırıp, gerilim, gerginlik, bir şeye tatbik edilen kuvvet manalarına geldiği gibi baskı altında kalmak, yüklenmek, zorlanmak manalarını da karşılamaktadır. Stres, her bireyde kaynağın özelliği (şiddet, süre) ve bireyde verdiği anlama göre (iletişim yeteneği, bakış açısı) derecesi değişen, kişilerde duygusal, fizyolojik ve zihinsel tepkilerle kendini gösteren bir durum olarak da ifade edilebilir (Taormina ve Law, 2000).

Thompson (1992) ise stresi dünyada meydana gelen olaylara karşı organizmanın doğal bir reaksiyonu olarak tanımlar. Ona göre stresörler objeler ve olaylardır. Stres reaksiyonu ise stresli durumla karşı karşıya kalındığında oluşan psikolojik (korku, öfke, üzüntü, suçluluk..vs) ve fiziksel (kalp atış hızının artması, sık nefes alıp verme, kan pompalanmasındaki artış ..vs.) reaksiyonlardır.

Stresin kaynakları sosyal ve fiziksel olarak iki grupta toplanabilir. (1) Fiziksel kaynaklar olarak sıcak, soğuk, gürültü, kötü çalışma şartları, kişinin hasta ya da rahatsız olması gösterilirken (2) Sosyal kaynaklar olarak sosyal, ekonomik, siyasal faktörler; aile ortamı; iş ve kariyer yaşamı ve kişilerarası ve çevresel ilişkiler olarak gösterilebilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres belirtilerinin, fiziksel, davranışsal ve psikolojik olmak üzere üç grupta incelenmektedir (Elkin, 1999).

Fiziksel Stres Belirtileri:

Roskies (1991) herhangi bir stres durumunda ortaya çıkan belirtileri şöyle sıralamıştır;

1. Bedene daha fazla enerji sağlamak için hormon üretiminin artması
2. Parasempatik sistemin yavaşlaması
3. Hareket ve enerji ile ilgili olan sempatik sistemin hızlanması
4. Bedende birikmiş durumdaki şeker ve yağların enerji üretimi için kana karışması
5. Beyine ve kaslara yeterli oksijen akışının sağlanması için nefes alış verişinin, solunumun hızlanması
6. Kalp atış hızının ve kan basıncının artması
7. Kana daha çok alyuvar karışarak oksijen taşınmasının artması
8. Kasların hareket için hazırlanması ve gerginleşmesi
9. Sindirim sisteminin durması
10. Göz bebeklerinin genişlemesi
11. Tüm duylularda en üst işleyiş düzeyinde geçilmesi

Vücuttaki tüm bu değişiklikler sonucunda birey kendisinde nabızda artış, terleme, mide kasılması, gergin kaslar, kalbin hızlı çarpması, dişleri gıcırdatma, nefes daralması, aşırı tedirginlik ve motivasyon güçlüğü yaşadığını fark eder.

Davranışsal Stres Belirtileri

Uykusuzluk, uyuma isteği, iştahsızlık, yeme alışkanlığında artış, sigara kullanma, alkol kullanma gibi belirtilerdir.

Psikolojik Stres Belirtileri

Gerginlik, geçimsizlik, iş birliğinden kaçınma, sürekli endişe, yetersizlik duygusu, yersiz telaş gibi belirtilerdir.

Lazarus (1990) strese karşı bireylerin yaklaşımda üç yol olduğunu belirtir; birincil, ikincil ve başa çıkma davranışı. Birincil yaklaşım zararlı, tehdit edici ve meydana okuyucu olarak bireylerin stresörleri algılamasını içerir. İkincil yaklaşım stresörlerle ilgili kişinin ulaşılabilir başa çıkma kaynaklarının değerlendirilmesidir. Son olarak başa çıkma davranışı ise stresörlerle ilgili bireyler tarafından kullanılan davranışsal stratejiler ve özel bilişsel stratejilerdir. Başa çıkma kapasitesi ve algı gücü stres düzeyinin önemli belirleyicileridir.

Başa Çıkma Stratejileri

Lazarus ve Folkman'ın (1984) tanımına göre başa çıkma, "bireyin kapasitesini azaltıcı veya zorlayıcı olarak değerlendirilen belli içsel ve dışsal taleplerle baş etmek için, bilişsel ve davranışsal çabalardaki sürekli değişimdir.

Baş çıkma, stresli olaylarla ilgili olarak fiziksel, duygusal ve psikolojik yükü azaltmayı hedefleyen bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 1999).

Bilişsel ve davranışsal çaba ile oluşan başa çıkma stratejileri kişinin kaynaklarının sınırları veya gücü olarak iç ve dış talepleri değerlendirerek stresli durumları özel olarak yönetmeyi amaçlar. Bu bilişsel ve davranışsal çaba her zaman değişen kişi-çevre ilişkisinin yeniden değerlendirilmesi ve süre gelen değerlendirmelerin sonucu olarak sürekli değişir. Başa çıkma esnek, amaç merkezli

ve şuanaki durumdaki gibi gelecekte de ihtiyaç duyulacak yanıttır (Folkman ve Lazarus, 1988).

Stresle başa çıkma iki başlık altında toplanır. İlk yöntem problem odaklı başa çıkmadır. Bu yöntemde probleme odaklanılır çözüme ilişkin cevaplar oluşturulmaya çalışılır. İkinci yöntemde probleme çözüm aramak yerine duygularda ayarlamaya gitmek tercih edilir, bu duygu odaklı başa çıkmadır.

Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejileri

Problem odaklı başa çıkma stratejisi yeni beceriler öğrenme, engelleri kaldırma, alternatif çözümler üretebilme gibi stresin kaynağını değiştirme ya da kontrol etme yönelimlidir (Folkman ve Lazarus, 1984).

Lazarus'a (1993) göre problem odaklı başa çıkma, kendini veya çevreyi harekete geçirerek uyumsuz olan kişi-çevre ilişkisini değiştirmeyi amaçlar.

Problem odaklı başa çıkma, stresin kaynağına yönelik olarak, bireyin aktif bir şekilde stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya yönelik bilgi ve planlanan eyleme giden mantıksal analizini içerir. Problem odaklı başa çıkma stratejileri, durumu değiştirmek için saldırgan tarzda olabileceği gibi, sorunun çözümüne yönelik serinkanlı, rasyonel ve incelikli çabalar şeklinde de olabilmektedir. Problem odaklı başa çıkma başlığı altında, kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir şekilde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma gibi eğilimler yer almaktadır (Türküm, 1999).

Problem odaklı başa çıkma stratejileri doğrudan problem çözmeye ve kaygıyı çözmeye dönüktür. Problem odaklı stratejiler kullanan bireyler hiçbir şey yokmuş gibi davranmaktansa basit bir plan yapıp problemi çözmeye çalışarak kendilerini daha iyi hissederler (Burger, 2006).

Duygu Odaklı Başa Çıkama Stratejileri

Bireyin istenmeyen bir olay karşısında oluşan duygularını ortadan kaldırma çabasıdır. Bu başa çıkma tarzında birey, yaşanan süreç içerisinde, durumun objektif ve araçsal özellikleri ile içerdiği tehditlerin doğasındaki gerçekliğe dikkat etmez. Bu başa çıkma tarzında, inkar ve sorundan uzak durma kişiye daha sakın bir biçimde soruna yaklaşma fırsatı verdiği için psikolojik stresi kontrol etmede güçlü tekniklerdir (Lazarus, 1999).

Lazarus'a (1993) göre duygu odaklı başa çıkma stratejisi, problem durumundan doğan, problemin ne olduğunun ilişkisel anlamının veya probleme eşlik eden anlamların ortama katılmasıyla stresle ilişkili duyguların değiştirilmesidir.

Duygu odaklı başa çıkma stratejisi sosyal destek arama, kaçınma ve mesafe koyma gibi tepkilerle stres yaratıcıları duygusal tepkiler aracılığı ile yönetme girişimleridir (Folkman ve Lazarus, 1984).

Duygu odaklı başa çıkma başlığı altında, kaçma-kaçınma, inkar, sorundan uzak durma, haz almacı kaçınmacılık, sosyal destek arama, yüzleştirici başa çıkma, kuruntulu düşünme, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama gibi eğilimlerdir. Bunlardan inkar, durumun gerçekliğini reddetme, görmezden gelmeye çalışma çabalarıdır. Uzak durma, stres yaratan durum/olay/uyarıcı hakkındaki düşünmeyi reddetme eylemlerini içerir. Kaçma-kaçınma ise, yiyerek, içki, sigara içerek, ilaç kullanarak kendini daha iyi hissetme çabalarını içerir (Obnibne ve Collins, 1998, akt. Türküm, 1999).

Baş çıkma çabası sıkıntı veren bir problem olduğunda durumu değiştirme ve ya yönetme üzerinde etkili olabilir, bu durumda başa çıkma çabası problem

merkezlidir veya problemlerden doğan hoş olmayan duyguları düzenleyici işlevi görebilir ki bu durumda ise duygu odaklıdır (Gass ve Chang, 1989).

Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma

Lazarus ve Folkman (1984) stres ve başa çıkma kaynaklarını kişisel faktörler, karakter ve varlıklar olarak değerlendirir. Bu kaynaklar bireyde olduğunda iç kabuldür, olmadığında ise dış kabuldür. Bu kaynaklar strese karşı bireyin direncini artıran yöneticiler olarak ele alınır. Psikolojik dayanıklılık da bir iç kaynak olarak ilginç bir özelliktir.

Kobasa (1979) ve sonrasında Maddi ve Kobasa (1984) psikolojik dayanıklılığın stres ve stresle başa çıkma çalışmalarında yönetici bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olarak onların zorlu yaşam koşullarıyla mücadele etmelerini sağlayan bir kişilik özelliğidir (Judkins ve Rind, 2005; Lambert ve Lambert, 1999).

Stresin değerlendirilmesinde kişilik özelliklerinin önemli olduğunu vurgulayan görüşler doğrultusunda yapılan araştırmalarda kalıtım, çocukluk yaşantıları ve sonraki öğrenmelerin, strese karşı geliştirilen dayanıklılığın belirleyicileri olduğu saptanmıştır (Lazarus ve Strange, Ericson, 1952, akt. Ercan, 2002). Diğer yandan psikolojik dayanıklılık stresli yaşam olayları karşısında etkili başa çıkma stratejilerini seçmekle ilgili olduğu değerlendirilmiştir (Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995).

Kobasa (1979) dayanıklılığın stresle başa çıkma yolları ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir ve ona göre bireyler dönüşümsel (transformational) başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Dönüşümsel başa çıkma, stres verici olayların stresli olmalarına rağmen doğal değişimler olduğu, anlamlı ve ilginç olduğu şeklinde iyimser değerlendirme olarak tanımlanabilir. Dönüşümsel başa çıkma kavramı, anlamlılık ve varoluşsal inanca dayanmaktadır. Bu başa çıkma ile stres vericiler kişisel gelişim için

anlamalı fırsatlara dönüştürülür. Dönüşümsel başa çıkmada bireyler (a) stresli durumu bilişsel olarak değerlendirirler, (b) bu durumu diğer yaşam durumlarına ilişkili bir bakış açısı ile ele alırlar, (c) durumu değiştirmek ya da ortadan kaldırmak için eyleme geçmeye karar verirler. Bu nedenle dönüşümsel bakış açısı “ sadece hayatta kalmayı değil yaşamı zenginleştirmeyi sağlayan düşüncelerin, duyguların ve davranışların karışımı” olarak nitelendirilmektedir (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982).

Kobasa ve arkadaşları (1982) dayanıklılık özelliğine sahip bireylerin daha az sıklıkla hasta oldukları ve kişisel gelişim ve büyüme için stresli yaşam olaylarını fırsata dönüştürme yeteneğine sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Otoyol devriye polisleri arasındaki stres ve dayanıklılığı karşılaştıran Hills ve Norsel (1991) yüksek psikolojik dayanıklılığın olmasının stres, hastalık ve iş doyumsuzluğunun azalmasında etkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer olarak psikolojik dayanıklılığın artması ve uyum sağlayıcı başa çıkma stratejilerinin kullanımının da stresi azaltıcı bir faktör olduğu değerlendirilmektedir (Blaney ve Genellen, 1990).

Strese karşı mücadele gücünde yüksek performanslı bireylerin, psikolojik dayanıklılığa sahip olanların; yaşamlarını daha çok kontrol altında tutabildikleri, işlerine ve değerlerine önem verip çevreden gelen zorlayıcı istek ve beklentileri sinerek değil de meydan okuyarak karşıladıkları gözlenmektedir. Kendine güvenlerinin de yüksek olduğu tespit edilen bu bireyler, yaşam olaylarındaki stres yaratan bir durumu kendinden emin olmayan bireylere kıyasla daha az stresli bulabilmektedirler (Yalçıntaş, 2012).

Stresli olaylarla maruz kalan yüksek dayanıklılığa sahip bireyler, problem çözme ve planlama gibi daha yaklaşımcı ve aktif başa çıkma stratejileri kullanarak kaçınmacı stratejileri tercih etmezler. Bu nedenle, etkili başa çıkma becerilerine sahip dayanıklı bireyler, daha az stres yaşarlar ve daha az rahatsızlık ve hastalık belirtisi gösterirler (Klag ve Bradley, 2004). Benzer olarak Bartone (2005; 2006) ve Funk (1992) düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olanların stres durumlarında kaçınmacı başa çıkma becerileri kullandıklarını ifade etmişlerdir. Kobasa ve

Puccetti'ye (1983) göre ise dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler sahip oldukları sosyal destek kaynakları ile aktif basa çıkma stratejilerini kullanırken, dayanıklılık düzeyi düşük olan bireyler sosyal destek eksikliği hissetmekte ve kaçınma basa çıkma stratejisini kullanmaktadırlar.

Dayanıklı bireylerin sahip olduğu kendini adama, kontrol, meydan okuma özellikleri stresin olumsuz etkilerini azaltmada bilişsel değerlendirme ve başa çıkma davranışını içerir. Bilişsel olarak bu özellikler, stresli durumların algılanmasını, davranışsal olarak da stresli durumlarda seçilen eylem türlerini etkilemektedirler (Holt, Fine ve Tollefson, 1987). Psikolojik dayanıklılık özelliği olan bireyler stres verici bir durumla karşılaştığında üzüntü ve öfke gibi duyguların kontrol ederek ve durumu pozitif yeniden değerlendirerek stresli durumları değiştirebilmektedirler (Gentry ve Kobasa, 1984). Benzer şekilde Maddi ve Kobasa (1984) da dayanıklı bireylerin stres ve üzüntüyü dönüştürebilme yeteneğine sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Yapılan araştırmalarda stresli durumlar karşısında psikolojik dayanıklılık sağlıklı olmayı sağlayan önemli bir özelliktir. Yüksek seviyede dayanıklı bireylerin daha az stres yaşadığını belirten Kobasa ve arkadaşlarının (1982) yaptıkları araştırmada dayanıklı bireylerin stresli durumlarla karşılaştıkları zaman veya stresli durumu yaşadıklarında uyum sağlama yeteneğine sahip olduğunu göstermektedir. Pollock'a (1989) göre dayanıklı bireyler aktif başa çıkma stratejileri kullanmaktadır ve çok fazla iç ve dış kaynağa sahiptirler. Kobasa, Maddi ve Courington'a (1981) göre, stresli yaşam durumları ile karşılaşma sürecinde dayanıklılığı aktif hale getirme, bireylerin stresli durumları değerlendirmelerini ve başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır. Rhodewalt ve Agustsdottir'in (1984) dayanıklı bireyler ve dayanıksız bireyler ile ilgili çalışmalarında aynı stresli yaşam koşullarına maruz kalmalarına rağmen dayanıklı bireylerin dayanıksız olanlara göre stres verici durumları daha olumlu değerlendirdikleri ve bu durumları denetim altına alabildiklerini ifade etmişlerdir. Crowley'e (1997) göre ise yüksek düzeyde dayanıklı bireyler olumlu bilişsel yaklaşım ve uyum sağlayıcı başa çıkma stratejileri ile stresli

durumları az stres verici durumlara dönüştürmektedirler. Yüksek düzeyde dayanıklı bireylerin daha çok adaptif başa çıkma stratejileri kullandığı birçok çalışmada ortaya konmuştur (Williams ve arkadaşları, 1992; Wiebe ve McCallum, 1986; Blaney ve Ganellen, 1980).

Dayanıklı bireyler stresli durumlar karşısında kendini dayanıksız, yabancılaşmış ve yalnız hisseden bireylere göre daha sağlıklı olma eğilimindedirler (Usha, 2002).

Etkili başa çıkmada kendini toparlama gücü ve psikolojik dayanıklılığın önemli göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Mandleco ve Peery, 2000). Sandler, Tein ve West (1994) yaptıkları araştırmada, problem odaklı başa çıkma stratejisini kullanan bireylerin stres karşısında kendilerini toparladıklarını, buna karşılık duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanan bireylerin stresi kontrol edemediklerinden dolayı umutsuzluk yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Williams, Wiebe ve Simith (1991) psikolojik dayanıklılık ve hastalık arasındaki ilişkide moderatör olarak başa çıkma yöntemlerini inceledikleri araştırmalarının sonucuna göre psikolojik dayanıklılık uyum sağlayıcı başa çıkma stratejileri ile pozitif yönlü olumlu ilişki bulunurken uyum sağlayıcı olmayan stratejilerle negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Problem odaklı stratejiler, destek arama stratejileri ve kaçınmacı stratejilerin dayanıklılık ve sağlık ilişkisinde moderatör etkiye sahip olduğu araştırmada elde edilen başka bir sonuçtur.

Kotler, Buzwell, Romeo ve Bowland (1994) yaptıkları çalışmada stresli durumlar karşısında özgüvenini bastıran davranışlar sergileyen kaçınmacı bireylerin psikolojik ve fiziksel hastalanma risklerinin yüksek olduğu tezine vardılar. Araştırmalar, kaçınmacı bireylerin duygusal odaklı başa çıkma mekanizmasını kullandığını ortaya koymaktadır (Chilton, 2001). Diğer yandan psikolojik dayanıklılık özelliğine sahip bireyler stresli durumlarda pasif kalma ya da kaçma davranışlarını sergilemek yerine aktif olmayı tercih ederler (Holt, Fine ve Tollefson,

1987). Funk'a (1992) göre dayanıklı bireylerdeki kontrol, meydan okuma ve bağlanma kişilik özellikleri stres altında sağlıklı kalmayı sağlamaktadır. Dayanıklı birey aktif ve amaç yönelimli bir insandır. Dayanıklı insanlar değişik tehdit ve streslerin kurbanı değil bu durumlara aktif olarak etki eden ve durumların sonuçları üzerinde belirleyici olan bireyler olarak değerlendirilmiştir.

Nowack'a (1989) göre bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri herhangi bir stresli durumla karşılaştıklarında seçtikleri başa çıkma mekanizmasını etkilemektedir. Yüksek seviyede dayanıklı olan bireyler etkinli ve problem çözme başa çıkma mekanizmasını kullanırken (Nowack, 1989) düşük dayanıklı bireyler kaçınmacı ve inkar başa çıkma mekanizmasını kullanmaktadır (Williams ve arkadaşları, 1992). Blaney ve Ganellen'e (1990) göre ise psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireyler duygusal başa çıkma stratejileri ve uyumlu olmayan başa çıkma stratejilerini, çekinik veya kaçınmacı başa çıkma stratejilerini daha çok kullanmaktadırlar.

Stres verici durumlar karşısında dayanıklı bireyler aktif, dönüşümsel başa çıkma stratejileri ve problem çözme stratejisini kullanır. Düşük dayanıklı bireyler ise pasif, inkar ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırlar (Florian ve Arkadaşları, 1993). Dayanıklı bireyler pozitif ve iyimser bir bilişsel değerlendirme yapma ve bu olumlu ve iyimser değerlendirme ile uygun başa çıkma stratejilerini kullanma eğilimindedir (Usha, 2002).

Lease (1999) stres ve gerginlik arasındaki ilişkiyi incelerken kaçınmacı başa çıkmanın gerginliğin önemli bir belirleyicisi olduğunu ve düşük dayanıklılıkla ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Terzi (2008) ise dayanıklılık ile problem çözme başa çıkma arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Kobasa ve Gentry (1984) dayanıklı bireylerin aktif olma ve problem odaklı başa çıkma stratejileri ile stresin etkisini azaltarak psikolojik iyi olma özelliklerini gösterdiklerini; dayanıklılığı düşük bireylerin ise bilişsel ve davranışsal geri çekilme

ve stresi inkar etme gibi olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanarak strese olumsuz tepki gösterdiklerini ortaya koymuşlardır.

Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma

Kobasa, Maddi ve Kahn'a (1982) göre kişinin sosyal çevre, iş, aile çevresi, kişilerarası ilişkiler, inanç ve değerlerine bağlanması, yaşamının bütün alanlarında olmaktadır ve bu durum bireyin stresli yaşam durumları ile başa çıkabilmesi için gerekli olan bir güç kaynağı oluşturmaları sağlamaktadır.

Anne-baba ve çocuk ilişkileri çocuğun diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturur. Çocuğa ilgi ve yetenekleri doğrultusunda eğitim fırsatları sunan, diğer insanlara güveni teşvik eden, uygun davranış biçimlerini içeren model oluşturan, değişik yaşantılar için cesaretlendiren, duygusal olarak kendini ifade etmesine yardımcı olan, bağımsızlığı teşvik edecek ortamlar hazırlayan anne-babalar, bireyin yaşamda karşılaştığı zorluklar karşısında dayanıklı olmasını kolaylaştırmaktadır (Werner, 1994; Rak ve Patterson, 1996).

Bimbaum, Orr, Mikulincer ve Florian (1997) güvenli bağlanan insanların, güvensiz bağlanan insanlara göre üzüntüyle daha iyi başa çıkabildiklerini öne sürerek bireylerin ayrılık konusundaki bakış açılarını araştırmışlardır. Güvenli insanların, kaygılı kaçınan insanlara göre ayrılık karşısında daha az üzüntü sergiledikleri belirlenmiş ve kaygılı-kaçınan bağlanan bireyler ayrılığın çok tehdit edici olmadığını, ayrılığıyla yüzleşmek için başa çıkma yeterliliğine sahip olduklarını ifade ederler. Katılımcıların ayrılığa gösterdikleri duygusal reaksiyonlar bağlanma stilleri tarafından yatıştırılmaktadır. Bağlanma stili, değerlendirme ve başa çıkmayla bağlantılı ve bunlar, zihin sağlığı ve bağlanma arasında aracılık etmektedir (Chilton,2001).

Güvenli bağlanan insanlar, ayrılığı daha az tehdit edici olarak değerlendirmekte ve kendilerini başa çıkma konusunda yeterli görmektedirler. Aynı

zamanda güvenli bağlanan bireyler duygusal odaklı başa çıkma stratejisini güvensiz bağlanan gruplara göre daha az kullanmaktadır. Kaygılı-kaçınmacı bağlanan bireyler, medeni durumlarına rağmen yüksek üzüntü yaşadıklarını ifade ettiler. Başlarına gelen boşanmaları tehdit edici olarak değerlendirmekte ve bununla başa çıkmak için kendilerini yetersiz görmektedirler. Ayrılıkla başa çıkmak için duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanmaktadırlar. Kaçınmacı bireyler, başlarına gelen ayrılıkları tehdit edici olarak değerlendirmekte ve kendilerini başa çıkma konusunda yeterli görmektedirler (Chilton, 2001).

Bir başka çalışmada Mikulincer, Florian ve Weller (1993) bağlanma stili ve İsrail ordusundaki dövüş alıştırmasında başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmaya göre güvenli bağlanan insanlar daha çok problem odaklı başa çıkma mekanizmasını kullanırlar ve güvensiz bağlanan insanlara göre daha çok sosyal destek arayışındadırlar. Kaygılı kaçınmacı ve kaygılı bireyler duygu odaklı başa çıkma mekanizmasını ve uzakta kalma stratejilerini kullanmaktalar. Bundan başka güvensiz bağlanan bireyler alıştırması daha tehdit edici bulmuşlardır ve başa çıkmada kendilerini yetersiz görmektedirler. Son olarak güvenli bireyler grup tarafından liderlik için daha çok aday gösterilirler. Kaygılı-kaçınmacı katılımcılar, duygu odaklı başa çıkma stratejisini güvenli ve kaçınmacı bireylere göre daha çok kullanırlar. Güvenli bağlanan bireyler ve kaygılı-kaçınmacılar, sosyal destek arama eğilimleri kaçınmacılardan daha fazladır. Kaçınmacı bireyler diğer gruplara göre uzakta kalma stratejisini daha çok kullanırlar.

Neria, Guttman-Steinmetz, Koenen, Levinovsky, Zakin ve Dekel (2001) ise psikolojik dayanıklılığın güvenli bağlanma ile pozitif ilişkili olduğunu ve kaçınmacı bağlanma ve kararsız bağlanma ile negatif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Son olarak, güvenli ve kaçınmacı bağlanan bireyler, başa çıkma konusunda kaygılı-kaçınmacılara göre kendilerini daha yeterli görüyorlar. Güvenli ve kaçınmacı bireyler, liderlik adaylık pozisyonunu kaygılı-kaçınmacılara göre daha çok kabul ederler. Araştırma, bağlanma ve psikolojik dayanıklılık arasında dolaylı bir ilişki

bulmuştur. Güvenli bireyler, sürekli kendine en uygun olan başa çıkma mekanizmasını kullanırken kaçınmacı ve kaygılı-kaçınmacı bireyler uygun olmayan duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarını kullanmaya eğilimlidirler. Güvenli bağlanan bireyler, kendini toparlamaya daha çok eğilimlidirler ve grup tarafından dostane olarak değerlendiriliyorlar. Güvensiz olan bireyler, bilinçli bir şekilde acı çekmeye eğilimlidirler(Chilton, 2001).

Konu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Araştırmanın bu kısmında araştırma konusu ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yürütülen çalışmalar yer almaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık ile Stres Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Aşağıda yurt dışında stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yürütülen çalışmaların öncüsü Kobasa (1979) sayılabilir. Kobasa, Illinois belediyesinde çalışan orta ve üst düzey yöneticiler üzerinde yaptığı çalışmalar sonucunda psikolojik dayanıklılık modelini geliştirmiştir. Yaşları 40-49 arası değişen 670 erkek yöneticiye son üç yıl içerisinde başlarından geçen stresli olayları ve geçirdikleri hastalıkları listelemesi istenerek stres seviyeleri ve geçirdikleri hastalık açısından değerlendirilerek iki gruba ayrılmış ve grupları karşılaştırmıştır. Kobasa bulguları analiz ettiğinde yoğun stres yaşadığını listeleyen ancak düşük hastalık beyan edenlerin kendini adama, meydan okuma ve kontrol özelliklerine sahip olduğunu ve bu kişilerin kendilerini işlerine adadıklarını, zorlukları tehdit olarak değil yeteneklerini geliştirecekleri bir fırsat olarak gördüklerini ve yaşamlarındaki olayların kontrolünü kendi ellerinde tuttuklarını

hissettiklerini bulmuş ve psikolojik dayanıklılık modelini kendini adama, meydan okuma ve kontrol boyutları ile açıklayarak geliştirmiştir.

Kobasa ve arkadaşları (1982) stres ve hastalık arasında tampon işlevi gören psikolojik dayanıklılığın etkililiğini belirlemek için yaptıkları çalışma sonuçlarında strese karşı direnç kaynağı olarak psikolojik dayanıklılığı etkili bulmuşlardır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın stres koşullarında sosyal destek ağının genişlemesinde önemli bir özellik olarak bulunmuştur.

Schmied ve Lawler (1986) genel sağlıkla ilgili strese karşı direnç kaynağı olarak psikolojik dayanıklılığı araştırdıkları çalışmalarına 82 kadın katılmış ve katılımcılarla yapılandırılmış görüşme yapılmış ve A tipi davranışı tespit etmek için katılımcılar Aktivite Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ile yaş, eğitim seviyesi ve evli olama arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bir başka sonucu ise dayanıklılık puanları açısından yüksek stres ve yüksek hastalık grubu ile yüksek stres ve düşük hastalık grubu arasında bir farklılık gözlenmemiştir.

Holt, Fine ve Tollefson'un (1987) araştırmasında, meslek stresleri yüksek olmasına rağmen tükenmişlik düzeyleri farklı olan bayan ilköğretim öğretmenlerinin dayanıklılık ve kişilik özelliklerini incelemişlerdir. Araştırmaya tam gün çalışan ve özel ders veren 192 bayan ilköğretim öğretmeni katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre stres düzeyi ve tükenmişlik düzeyi yüksek olan bireylerin; stres düzeyi yüksek ve tükenmişlik düzeyi düşük olan bireylere göre "yabancılaşma" konusunda anlamlı bir farklılık göstermişlerdir. Stresli durumlarda, yüksek düzeyde stres ve tükenmişlik düzeyine sahip olan bireylerin, pasif durumda kaldıkları (stresi düşünmek, öfkelenmek, etkinlikleri yerine getirmeme gibi) bulunmuş ve stres düzeyi yüksek ama tükenmişlik düzeyi düşük olan bireylerin aktif başa çıkma stratejilerini (hobilere ve çeşitli etkinliklere katılma, esprili bir tutum sergileme gibi) kullandıkları araştırmada elde edilen bir başka bulgudur.

Wagnild ve Young (1988) betimsel yöntem kullandıkları araştırmalarında yaşlı kadınlarda dayanıklılık kavramını incelemişlerdir. Araştırmada Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen Stresi Değerlendirme ve Başa ıkma Modeli kullanılmıştır. Yaşları 67 ile 91 arasında değişen 24 kadına Philadelphia Yaşlılık Merkezi Ahlak leği (The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale) uygulanmış ve araştırmaya katılan bireylerin hangi durumlarda stresli oldukları ve nasıl tepki gösterdikleri birebir yapılan görüşmelerde belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre dayanıklılığın beş boyutu tanımlanmıştır: temkinli olma, öz yeterlik, sebat, anlamlılık ve varoluşsal yalnızlık. Ayrıca dayanıklı bireylerin başa çıkma kaynaklarını başarılı bir şekilde harekete geçirebildikleri ifade edilmiştir (akt. Terzi, 2005).

Bank ve Gannon (1988) psikosomatik belirtiler ve stresörler arasındaki ilişkiye psikolojik dayanıklılığın etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya 30 erkek 54 kız ğrenci katılmıştır. 9 ay süresince somatik belirtiler, stresli yaşam olayları ve dayanıklılık ölçümleri yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam olayları, güçlükler ve belirtiler karşılıklı olarak ilişkili bulunmuştur. Diğer bir sonuç ise hastalık belirtileri ve stres üzerinde psikolojik dayanıklılığın etkili olduğudur. Ayrıca yüksek düzeyde dayanıklı bireylerin daha az sıklıkta stres yaşadığı belirtilmiştir

Allred ve Smith (1989) yaşamdaki tehditler karşısında niversite ğrencilerinin nasıl davrandıkları ile ilgili yaptığı çalışmasına 84 erkek niversite ğrencisi katılmıştır. Katılımcılar araştırmacılar tarafından revize edilen Dayanıklılık leği, Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve z Değerlendirme Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre dayanıklı bireyler düşük dayanıklı bireylere göre tehdit durumlarında daha çok olumlu benlik değerlendirmesine sahiptir. Araştırmadaki bir başka sonuç ise tehdit durumlarında dayanıklı bireylerin kan basıncının daha çok olduğu ve bunun nedeninin ise bu bireylerin aktif olarak başa çıkma çabası içerisinde olmaları gösterilmiştir. Ek olarak araştırmada dayanıklı bireylerin stres kaynaklı hastalıklara karşı direnç sahibi oldukları bulunmuş ve bu

durumun dayanıklı bireylerin uyum sağlayıcı bilişsel başa çıkma stillerinden kaynakladığı ifade edilmiştir.

Nowack'ın (1989) başa çıkma stratejisi ve bilişsel psikolojik dayanıklılığın sağlık durumu üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında 198 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kaçınmacı başa çıkma yaklaşımı ve olumsuz düşünmenin psikolojik üzüntü ve fiziksel hastalığın anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Araştırmanın bir başka sonucu ise bilişsel psikolojik dayanıklılığın psikolojik üzüntünün anlamlı bir yordayıcısı olduğudur.

Langemo'nun (1990) iş kaynaklı stresin belirleyicilerini yaptığı araştırmasına 287 hemşire katılmıştır. Araştırmada Maslach Tükenmişlik Envanteri, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Blair Aktivite Egzersizleri İndeksi, Demografik Özellikler ve Yöneticilerin tamamladığı ölçekler kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında stres üzerinde etkili beş bireysel kaynak ve beş örgütsel kaynak bulunmuştur. Strese etki eden bireysel kaynakların psikolojik dayanıklılık, yaş, eğitim, egzersiz ve hemşirelik eğitimindeki yıl değişkenlerinin olduğu, örgütsel değişkenlerin ise part time olarak üniversitelerde görev alma, görevlerin karmaşık olması, okulun ekonomik çevresi, tam zamanlı öğretim üyelerinin sayısı ve öğrenim süresi olduğu belirtilmiştir.

Sears ve McKillop'un (1990) gerginlik ve fiziksel rahatsızlıkların psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği ve umutsuzluk faktörleri açısından değerlendirdikleri çalışmalarına 305 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada Umutsuzluk Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Gerginlik Semptomları Kontrol Listesi kullanılmıştır. Araştırmada umutsuzluk psikolojik dayanıklılık ve alt ölçekleri ile negatif ilişkili olarak bulunmuştur. Ayrıca gerginlik ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Westman (1990) stres ve performans arasındaki ilişkiyi yönetici değişken olarak psikolojik dayanıklılık açısından inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 328 İsrail askeri katılmıştır ve stres durumlarında kendini rapor etme ve

psikolojik dayanıklılık ölçeği araştırmada kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre performans ve stres arasında psikolojik dayanıklılık tampon işlevi görmektedir ve psikolojik dayanıklılık performansla pozitif ilişkili olarak değerlendirilmiştir.

Campbell, Swank, ve Vincent (1991) üzüntünün çözülmesinde psikolojik dayanıklılığın rolünü araştırmışlardır. Araştırmaya eşi ölmüş 70 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda dayanıklılığın üzüntünün çözülmesinde önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Bernard ve Belinsky'in (1993) psikolojik dayanıklılık, stres ve uyumsuzluğun hastalık belirtileri üzerindeki etkisi araştırdıkları çalışmalarına 229 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada stres ve dayanıklılık geçmişe yönelik hastalıkların değerlendirilmesi üzerinde etkili bulunmamıştır. Ayrıca ne dayanıklılık ne de stres ölçümleri sağlık merkezine başvurma ile ilişkili bulunmamıştır.

Fusco'nun (1994) 101 hemşire üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik ve stresle başa çıkma stratejisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar 50 maddelik Dayanıklılık Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri ve Başa Çıkma Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre aktif başa çıkma stratejileri ile dayanıklılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak uyum sağlayıcı olmayan başa çıkma stratejisi ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Clarke (1995) strese karşı bireylerin dayanıklılık, yaş, cinsiyet, denetim odağı ve A tipi kişilik özelliklerini etkisini araştırmıştır. Araştırmaya 283 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada stres üzerinde yaş ve psikolojik dayanıklılığın açıklayıcı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Genç ve dayanıklı öğrencilerin daha yaşlı ve dayanıksız olanlara göre daha sağlıklı olduğu bulunan bir başka sonuçtur.

Florian, Mikulincer ve Toubman (1995) 276 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcılar 3. Jenerasyon Dayanıklılık Ölçeği, Mental Sağlık Envanteri ve

Başa Çıkma Yolları Listesi yanıtlamışlardır. Araştırmanın amacı İsrail Askeri öğrencilerinin 4 farklı savaş eğitimi programında psikolojik dayanıklılık ile mental sağlık ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin bulunmasıdır. Araştırma sonuçlarına göre dayanıklılığın bağlanma boyutu ile üzüntü ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken iyi olma ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın diğer bir boyutu olan kontrol ile problem odaklı başa çıkma, destek arama, iyi olma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunurken duygu odaklı başa çıkma ve üzüntü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca dayanıklılığın meydan okuma boyutu ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken duygu odaklı başa çıkma, destek arama ve üzüntü arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Brooking ve Bolton (1997) dayanıklılık, depresyon, sosyal destek ve fiziksel hastalıkların yaşam stresine etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya 45 erkek, 88 kız üniversite öğrencisi katılmış ve katılımcılar Yaşam Deneyimleri Envanteri, Depresyon Ölçeği, Hastalık Belirtileri Ölçeği ve Dayanıklılık Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında stres hastalık ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın hastalık belirtilerini azaltıcı etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Crowley (1997) yetişkinlikte yaşam olaylarına tepki verme ve dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Psikolojik dayanıklılık ve iki yaşam olayı (işten kovulma ve ergenlerin aile sonrası yalnız kalması) ile başa çıkma arasındaki ilişki 83'ü işten kovulma deneyimi yaşamış, 61'i boş yuva deneyimi geçirmiş, 146 ergenden oluşan çalışma grubu üzerinde incelenmiştir. Katılımcılar, dayanıklılık, üzüntü, başa çıkma stratejileri, nevrotizm ve dışa dönüklüğün ölçüldüğü anketleri yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre iş kaybında dayanıklılığı düşük bireyler yüksek bireylere göre kaçınmacı stratejiyi daha sık kullandıkları belirlenmiştir. Boş yuvada olanlarda ise bu tablo tam tersidir. İşten atılanlar boş yuvada olanlardan daha fazla üzüntü duyduklarını dile getirmişlerdir. Ailesiz yaşayan bireyler iş kaybı olan bireylerle karşılaştırıldığında daha fazla yaşam doyumuna sahiptirler. Dayanıklılığı

yüksek olan bireyler iş kaybında da ve boş yuva deneyiminde de dayanıklılığı düşük bireylere göre daha olumlu tepki vermekte ve yaşamdan daha fazla doyum almaktadırlar. Sonuçlar göstermiştir ki yaşam olayları ve dayanıklılık arasında önemli bir etkileşim vardır. Araştırma, boş yuva deneyimi olanların işten atılanlara göre sosyal destek sistemini daha çok kullandıklarını ortaya koymuştur. Her iki grupta da yüksek bağlanma sahibi olan bireyler düşük düzeyde bağlanma sahibi bireylere göre sosyal destek sistemini daha çok kullanmaktadırlar. Yüksek bağlanma düzeyi olanlar düşük bağlanma düzeyi olanlara göre kaçınmacı başa çıkma stratejisini daha çok kullanmaktadırlar. Meydan okuması yüksek olan bireylerin daha olumlu tepkiler verdiği, meydan okuma düzeyi düşük olan bireylere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu araştırmada elde edilen bir başka sonuçtur.

Simoni ve Paterson (1997) hemşirelerin iş yerlerinde yaşadıkları stres ve tükenmişlik ile psikolojik dayanıklılığı incelemişlerdir. Araştırmaya 440 hemşire katılmış ve katılımcılar Dayanıklılık Ölçeği, Başa Çıkma Ölçeği ve Tükenmişlik Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yüksek düzeyde dayanıklı olanlar daha az stres ve tükenmişlik yaşamaktadır. Aktif başa çıkma (Stresörleri değiştirme, kontrol etme, pozitif değerlendirme) stratejisi kullananlar düşük tükenmişlik gösterirken, aktif olmayan (görmezden gelme, kaçınma) strateji kullananlar yüksek tükenmişlik belirtmiştir. Düşük tükenmişlik ifade eden katılımcıların aktif başa çıkma stratejisi kullanan yüksek düzeyde dayanıklı olan bireyler oldukları bulunmuştur.

Maddi, Kahn ve Maddi (1998) dayanıklılık eğitim programının etkililiğini inceledikleri araştırmalarına rahatlama grubu, plasebo ve sosyal destek gruplarını oluşturan 46 şirket yöneticisi katılmıştır. Bütün gruplar haftada 1,5 saat olmak üzere toplam 10 oturuma katılmışlardır. Dayanıklılık eğitiminin uygulandığı grupta; şu anda kendileri için stresli durumları tanımlamış, eğitimci etkili başa çıkma yollarını kullanan model olmuş ve üyeler başa çıkma tekniklerini uygulamışlar, stresli durumlarla başa çıkmak için eylem planı oluşturmuşlar ve lider tarafından bağlanma, denetim ve meydan okuma özelliklerine ilişkin geridönütler verilmiştir. Rahatlama

meditasyon grubunda, üyeler autogenic alıştırmaları, kas gevşetme teknikleri ve hayal etme tekniklerini, meditasyon temeline dayanan uygulamaları öğrenmişlerdir. Placebo grubunda ise üyeler stresi etkili bir şekilde yönetmenin etkilerini ve kendileri için stresli durumları tartışmışlardır. Araştırmada Kişisel Değerlendirme Ölçeği, İş Doyumu Ölçeği, Hopkins Symptom Listesi ve Moos Sosyal Destek Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; dayanıklılık eğitimi programına katılan üyelerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ve programa katılan üyelerin program sonunda dayanıklılık düzeylerinin arttığını göstermiştir. Ayrıca dayanıklılık eğitimi programına katılan üyelerin dayanıklılık düzeyleri ve iş doyum düzeylerinin, rahatlama / meditasyon grubu ve placebo grubuna katılan üyelerin dayanıklılık düzeylerinden ve iş doyum düzeylerinden daha yüksek olduğu; stresin etkilerini azaltmada diğer iki grupta yer alan üyelere göre daha etkili oldukları ifade edilmiştir.

Salb'in (1998) "Felaket Çalışanları: Başa Çıkma ve Dayanıklılık" isimli çalışmasına 108 kişi katılmıştır. Katılımcılar Kişisel Görüş Anketi, Stresli Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği ve Demografik Bilgileri cevaplamışlardır. Bu çalışmanın amacı felaket çalışmalarına katılan bireylerin istikrarlı psikolojik özelliklerini araştırmaktır. Üzerinde durulan özellikler ise başa çıkma ve dayanıklılıktır. Başa çıkma stratejileri ve bilişsel dayanıklılığın karşılaştırılması deneyim sahibi olan ve olmayan arasında yapılmıştır. Deneyimli çalışanlar deneyimsiz çalışanlara göre daha yüksek seviyede dayanıklılığa sahip olacağı ve problem çözme başa çıkma stratejisini kullanacakları araştırmanın hipotezidir. Bu çalışmanın sonucunda deneyimli çalışanlarla deneyimsiz çalışanların dayanıklılık ölçümleri arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Başa çıkmada iki grup arasında kaçınmacı başa çıkmadan başka farklılıklar gözlenmemiştir. Aynı zamanda, çalışmaya katılanlar normatif çalışmalarda bireylerden sorun merkezli başa çıkma tarzları yüksek seviyede ve duygu odaklı başa çıkma seviyesi düşük olarak ifade etmişlerdir.

King, King, Fairbank, Keane ve Adams'in (1998) Vietnam gazileri üzerinde yaptıkları çalışmalarına 1632 gazi katılmış ve Vietnam Jenerasyonu Ulusal Ölçeği, Dayanıklılık Ölçeği, Sosyal Destek Ölçeği ve Mississipis PTSTB Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre olumsuz yaşam olayları karşısında dayanıklılık için kişisel kaynaklar arasında sosyal destek çok güçlü bir etkiye sahip olarak bulunmuştur. Sosyal desteğin savaş sonrası olumsuz yaşam olayları ile karşılaşmada durumla başa çıkmayı kolaylaştırdığı araştırmada ifade bulan bir başka sonuçtur.

Lease (1999) fakülte öğrencilerindeki gerginliğin yordanması için psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stratejileri, destekler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca stres-gerilim arasındaki ilişkiye etki eden faktörler değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarında ev merkezli görevler veya mesleklerde sorumluluk ve dayanıklılıkla birlikte gerginliğin kaçınmacı başa çıkma davranışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sanchez'in (1999) kolej öğrencilerinin stres ve başa çıkma stillerine psikolojik dayanıklılığın etkisini test ettiği araştırmasına 230 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Çok Boyutlu Kendini Toparlama Ölçeği, Yaşam Oryantasyon Testi, Uyum Duyarlılığı Ölçeği, Sosyal Uyum Ölçeği ve başa Çıkma Stilleri Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre strese karşı dirençli olma ile psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve uyum anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi strese karşı dirençte direkt etkiye sahip olarak bulunmuştur.

Chan'ın (2000) Çinli ergenlerde stres ve üzüntü durumlarına psikolojik dayanıklılığın etkisini incelediği araştırmasına 245 öğrenci katılmış ve katılımcılar Kişisel Görüş Envanteri (PVS), Yaşam Olayları Listesi, Başa Çıkma Yolları Ölçeği ve Psikolojik Sıkıntı Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında psikolojik dayanıklılık ve stresin psikolojik sıkıntı üzerinde etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca düşük dayanıklı bireylerin stresli durumlar karşısında kaçınmacı ve pasif başa çıkma stratejileri kullandıkları araştırmada elde edilen bir başka sonuçtur.

Soderstrom, Dolbier, Leiferman, ve Steinhardt (2000) psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stratejileri ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi hastalık semptomları açısından inceledikleri araştırmalarına 110 kişi şirket grubu, 271 kişi üniversite grubu olarak katılmış ve katılımcılar Dayanıklılık Ölçeği, Başa Çıkma Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında her iki grup için de hastalık semptomları, dayanıklılık, algılanan stres, kaçınmacı başa çıkma, başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada kadınların her iki grupta da daha çok kaçınmacı başa çıkma stratejisi kullandığı ortaya konmuştur ve ayrıca kadınların her iki grupta da daha fazla hastalık semptomu rapor ettikleri görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık her iki grupta da başa çıkma davranışı ve az kaçınmacı başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur. Kaçınmacı başa çıkma davranışı ile algılanan stresin çok olması ve çok fazla hastalık semptomu ifade etme ile arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca algılanan stres seviyesinin yüksekliği hastalık semptomları ile ilişkili olarak değerlendirilmiştir.

Rodney (2000), demans hastası olan bireylerin agresif davranışları ve hemşirelerdeki stres ilişkisini ve bu durumu psikolojik dayanıklılık, bilişsel yaklaşım ve başa çıkma stilleri açısından incelemiştir. Araştırmaya 102 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılanlar Agresif Davranışlar Derecesi Ölçeği, Kişisel Görüş Envanteri (PVSII) ve Dewe Başa Çıkma Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre araştırmada demans hastalarının agresyon düzeyleri ile hemşirelerin stresi arasında pozitif bir ilişki bulundu. Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise hemşire örnekleminin düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğine sahip olduğudur. Ek olarak psikolojik dayanıklılıkla ikincil bilişsel değerlendirme(meydan okuyucu düşünce) arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin hemşirelerin stres düzeyini çok az düzeyde açıkladığı belirtilmiştir.

McCoy'un (2001) psikolojik dayanıklılık ve stres ile ilgili yaptığı çalışmasına 50 öğrenci katılmış ve katılımcılar 50 maddelik Personel Görüşme Formunu, Hassles

Ölçeğini, Durumsal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik dayanıklılık Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırmada dayanıklılık ve yaş değişkeni pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca akademik sınav puanları ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise dayanıklılık ölçeğinden yüksek puan alanların hasless ölçeğinden düşük puan aldığıdır.

Waysman, Schwarzwald ve Solomon (2001) travmanın ardından uzun ve kısa vadede psikolojik dayanıklılığın etkisini incelemişlerdir. Araştırma 164 İsrail savaşına katılan ve 184 Yom Kipper Savaşına katılan bir örneklem üzerinde yapılmıştır. Araştırmada Kişisel Görüş Envanteri ve Savaş Tecrübeleri Listesi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında travma sonrasında uzun vadeli olumlu ve olumsuz değişimler üzerinde psikolojik dayanıklılığın etkili olduğu bulunmuştur.

Dayanıklılık seviyesi ve stresli durumlarla başa çıkma becerisi arasındaki ilişkiyi inceleyen Haguer'in (2001) araştırmasına psikoloji birinci sınıfa devam eden 100 öğrenci katılmıştır. Araştırmada Kişisel Görüş Anketi(PVS IIIR), Kişilerarası Destek Değerlendirme Ölçeği ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dayanıklılığı düşük bireyler, dayanıklılık seviyesi yüksek bireylere göre daha çok tartışma yaşamaktalar ve yüksek dayanıklı bireyler, düşük dayanıklı bireylere göre daha çok sosyal desteğe sahiptirler ve düşük dayanıklı bireyler, büyük bir olasılıkla kaçınmacı başa çıkma stilini yüksek dayanıklı bireylere göre daha çok kullanmaktadırlar.

Wallace, Bisconti ve Bergeman'ın (2001) psikolojik dayanıklılıkla sosyal destek arasındaki ilişkiyi ve bunların yaşamdaki sonuçlarını inceledikleri araştırmalarına, Kuzey Hindistan'da yaşayan 443 kişi katılmıştır. Araştırmada Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Sosyal Destek Ölçeği, Epidemiyoloji Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyum İndeksi- Form 2 ve algılanan fiziksel sağlıkla ilgili beş maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal destek (aile ve arkadaş desteği) ve depresyon, yaşam doyumu, sağlık arasındaki ilişkide dayanıklılık arabulucu rolü üstlenmektedir. Yani dayanıklılık

düzeyi yüksek olan bireylerin algıladıkları sosyal destek, fiziksel ve ruh sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Araştırmada kullanılan modelde dayanıklılık değişkeni kontrol edildiğinde, sosyal destek ve sonuçları arasındaki ilişki düşmektedir.

Judkins'ın (2001) hemşireler üzerinde başa çıkma, stres ve dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına 153 hemşire katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ile stres ve başa çıkma arasında anlamlı ilişkiler bulunurken demografik değişkenler ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık problem odaklı başa çıkma stratejisi ve düşük düzey stresle ilişkili bulunmuştur. Genç hemşirelerde yüksek düzeyde dayanıklı olanların düşük stres yaşadıkları, ayrıca kaçınmacı başa çıkma stratejisi kullandığını rapor eden genç hemşirelerde stres düzeyinin de yüksek olduğu araştırma sonuçlarında görülmektedir. Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise iş merkezli stres yaşamada psikolojik dayanıklılık ve uyum sağlayıcı başa çıkma stratejilerinin stresi azalttığıdır.

Weiss (2002) özürlü çocuğa sahip anneler ile normal çocuğa sahip annelerin stres düzeylerinde sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın etkilerini incelediği araştırmasına 120 anne katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre hem psikolojik dayanıklılığın hem de sosyal desteğin başarılı bir uyumun göstergeleri olduğu ve dayanıklılık puanı yüksek olan annelerin algıladıkları sosyal destek ile stresin olumsuz etkilerini daha az yaşadıkları sonuçlarına varmıştır.

Bloyd (2003) stres, dayanıklılık ve yaratıcı düşünme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasına 205 öğrenci katılmış ve katılımcılar Kişisel Görüş Envanteri (PVSIIIR), Bartone Kısa Dayanıklılık Envanteri, Yaratıcı Düşünce Üretme Testi, Sosyal Uyum Ölçeği, Yaşam Tecrübeleri Ölçeği ve Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında düşük dayanıklı bireylerin streslerinin artması durumunda yaratıcı düşüncelerinin azaldığı bulunmuştur. Ayrıca yüksek dayanıklı bireylerin grubunda stresin artmasının yaratıcı düşüncüyü artırdığı elde edilmiştir.

Crowley, Hayslip ve Hobdy (2003) psikolojik dayanıklılık ve yetişkinlikte yaşam olaylarına uyumu incelemişlerdir. Araştırmada elde edilen bilgiler, 88 işini kaybetmiş kişi ve psikolojik dayanıklılığın kişisel üzüntü, uyum ve başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini keşfetmek isteyen çocuğa sahip bireylerden elde edilmiştir. Katılımcılar Kişisel Görüş Envanteri (PVS), Hopkins Semptom Listesi, Duygusal Denge Ölçeği, Başa Çıkma Tolları Listesi, Doyum Ölçeği ve Sosyal Destek Davranışı Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre büyük sosyo-demografik faktörler -nevrotizm ve dışa dönüklük gibi- dayanıklılık ve farklı yaşam olayları arasındaki etkileşimin problem çözme stilini, başa çıkma mekanizması olarak pozitif yeniden değerlendirmeyi ve pozitif etkinin seviyesini etkilediğini ileri sürmüştür. Buna ek olarak dayanıklılığın birkaç başa çıkma stratejisi, pozitif etki ve yaşam doyumuna da etki sağladığı ortaya çıkmıştır. Araştırmada elde edilen bir başka bulgu ise psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığıdır. Bulgular gösteriyor ki iş kaybı, yuva deneyiminden daha stresli bir durum olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik dayanıklılık tahmin edilebilir ve öngörülebilir yapı sergilemeyen yaşam olaylarına verilen tepkilere aracılık etmektedir.

Rogers, Alderman, ve Landers (2003) gerçek stres durumlarında psikolojik dayanıklılık ve stresin dış çevreye olan etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya liseye devam eden ve futbol oynayan 25 erkek öğrenci katılmış ve Yaşam Olayları Envanteri, Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Topcon Dış Vizyon Envanteri ve Bilişsel Dayanıklılık Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam stresi, negatif yaşam stresi ve psikolojik dayanıklılığa çevresel şartlarının anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur.

Klag ve Bradley (2004) hastalık ve stres üzerinde psikolojik dayanıklılığın rolünü araştırmıştır. Araştırmaya 350 kişi katılmıştır. Araştırmada Çok Boyutlu Dayanıklılık Ölçeği (DRS), Büyük Beşli Kişilik Envanterinin Nevotiklik Boyutunu içeren kısım, Ruh Hali Profili Uyum ve Problem Deneyimleri ile Başa Çıkma Envanteri ve Ruffin'in Hastalık Semptomları Listesi kullanılmıştır. Araştırma

sonuçlarına göre toplam dayanıklılık puanları erkekler açısından stres ve hastalıkla negatif ilişkili bulunmuştur. Kadınlar açısından ise dayanıklılık puanları ile stres arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak kadınlar için dayanıklılığın altboyutu olan bağlanma ile stres arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Stres-hastalık ilişkisinde ise psikolojik dayanıklılık sadece erkekler için anlamlı bulunmuştur. Yani erkekler için psikolojik dayanıklılık stres ve hastalık durumunda tampon görevi görmektedir. Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise erkekler ve kadınlar için kaçınmacı başa çıkma stratejileri, psikolojik dayanıklılık-hastalık ilişkisinde etkili bulunmuştur. Araştırmada her iki cinsiyet için de kaçınmacı başa çıkma stratejisi toplam psikolojik dayanıklılıkla ilişki bulunmuştur.

Cole, Feild ve Harris (2004) öğrencilerin öğrenme motivasyonları ve psikolojik dayanıklılığın öğrenme deneyimleri üzerindeki etkisi araştırdıkları çalışmaların ilkinde 348, ikincisine 356 öğrenci katılmıştır. Araştırmalarında öğrenme motivasyonunun ve öğrenme sonuçlarının psikolojik dayanıklılık tarafından yönetildiği öngörüsü ile araştırma hipotezlerini oluşturmuşlardır. Birbirini izleyen iki çalışma yapmışlardır. İlk çalışmada psikometrik bir test geliştirmişler ve ikinci aşamada bu testi katılımcılara uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarında düşük motivasyon ve performans gösterenlerin depresif duygu durumu tecrübe edebilecekleri görülmüştür. İlk çalışma sonuçlarına göre öğrenme motivasyonu ve psikolojik dayanıklılık tüm öğrenme kriterleri (cinsiyet, yaş, yarışma, sınıflama, öz-yeterlilik, öğrenme merkezli ve performans merkezli) ile ilişkili bulunmuştur. Dayanıklılık ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken öğrenme sonrası motivasyon, sınıf reaksiyonu ve öğretmen değerlendirme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yüksek dayanıklılık rapor edenlerin düşük seviyede depresif belirtiler gösterdiği bulunurken düşük dayanıklılık rapor edenlerin depresif belirti seviyelerinin yükseldiği görülmektedir.

Woodard'ın (2004) 200 kolej öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında katılımcılar Cesaret Ölçeği, Marlowe-Crowne Sosyal Çekicilik Ölçeği ve Kişisel Görüş Envanteri (PVS IIIR)'ni cevaplamışlardır. Araştırmanın amacı fiziksel

hastalıklar açısından dayanıklılık ve cesaret arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirtilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre cesaret ile dayanıklılık ve onun alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Lopez, Haigh ve Burney (2004) stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmalarına Latin Amerikadan 41 erkek ve 47 kadın katılmıştır. Araştırmada Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Dayanıklılık Ölçeği ve demografik bilgiler listesi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin düşük düzeyde algılanan stres rapor ettikleri belirtilmiştir. Benzer şekilde Cress ve Lampman (2007) kolej öğrencileri arasında dayanıklılık ve hastalığa neden olan davranışlar arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına 137 kişi katılmış ve katılımcılar Kişisel Görüş Envanter(PVSIIR), Hastalığa Neden Olan Yaşam Stilleri Profili II'yi yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında dayanıklılık hastalığa neden olan davranışların anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres arasında negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Vog ve arkadaşlarının (2008) stres reaksiyonları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki karşılıklı ilişkiyi inceledikleri araştırmasına 1571 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre stres reaksiyonu ve dayanıklılık arasındaki ilişkide sosyal destek yönetici bir etkide bulunmuştur. Yapılan çalışmada yüksek düzeyde dayanıklı olan erkekler az stres ve daha fazla stres tecrübesi rapor etmişlerdir.

Stasiowski (2008) Long Island Üniversitesi'nde yaptığı doktora tezinde, “iyimserlik ve dayanıklılığın başa çıkma stratejileri ve üzüntü üzerindeki etkisini” araştırmıştır. Katılımcılar Ekvatora ikinci bir dil olarak İngilizceyi öğretmek için giden 41 kişiden oluşmaktadır ve Gözden geçirilmiş kişisel bakış açıları testi ve Başa çıkma yolları ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırmanın hipotezini “yüksek iyimserlik ve yüksek dayanıklılık daha düşük düzeyde üzüntüyü ifade eder.” cümlesi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarında düşük düzeydeki üzüntü yüksek düzeyde iyimserlikle ilişkili bulunmuştur. Bir başka araştırma sonucu ise düşük bağlanmanın

daha yüksek üzüntü ile orantılı olduğudur. Kaçınmacı başa çıkma stratejisinin üzüntü artışı ile ilişkili olduğu araştırmanın diğer bir sonucudur. Yüksek seviyedeki iyimserlik ve dayanıklılık düşük düzeyde üzüntü ile ilişkilidir. Yüksek düzeyde iyimserlik yeni bir çevre ve deneyimde, daha az stres olduğunda daha yardımsever olmayla ilişkilidir. Bunun zıttı olarak, daha fazla stres olduğunda, katılımcılar çevreye birkaç aylık tanıdık olduğunda, dayanıklılığın arttığı görülmektedir. Araştırmada başa çıkma stratejilerinin dayanıklılık ve iyimserlikle anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır.

Harvatin'in (2009) psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma isimli araştırmasına 26 öğrenci katılmıştır. Katılımcılar Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Kısa Başa Çıkma Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre toplam dayanıklılık puanları ile toplam başa çıkma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak toplam dayanıklılık puanları ile mizah arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca dayanıklılığın alt boyutlarından bağlanma ile davranışsal geri çekilme ve kendini suçlama arasında negatif yönlü, mizah ile pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise psikolojik dayanıklılık ile yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamasıdır.

Lee (2011) olumsuz yaşam olayları yaşayanın kadın ve erkeklerde başa çıkma yöntemlerini ve psikolojik sağlamlığa etkisini incelediği araştırmaya 16-25 yaş arasında 428 kişi katılmıştır. Katılımcılar Negatif Yaşam Olayları Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumları Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre kadınlar negatif yaşam olayları karşısında daha çok duygusal problemler yaşarken erkek madde bağımlılığı ve kaçma davranışı göstermektedir. Araştırmanın bir başka sonucu ise katılımcıların olumsuz yaşam olayları karşısında üretken olmayan stratejiler yerine daha çok problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama davranışları gösterdikleridir.

Bartone, Hystad ve Brevik (2012) askerler alkol kullanımının psikolojik dayanıklılık, bireysel direnç kaynağı ve stresle ilişkisini incelediği çalışmasına 7555

kişi katılmış ve Ulusal Savunma Sağlık Anketini, Çok Boyutlu Dayanıklılık Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre düşük dayanıklılık ve yüksek düzeyde kaçınmacı başa çıkma stratejisi alkol kullanımının bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca yaşlı askerlerin gençlere göre bu riski daha fazla yaşadıkları ifade edilmiştir.

Eid, Brevik, Hystad, ve Bartone (2012) Norveçli askerler üzerinde psikolojik dayanıklılık ve kaçınmacı başa çıkma strateji ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 1369 askeri personel katılmış ve Çok Boyutlu Dayanıklılık Ölçeği ve Kaçınma Başa Çıkma Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında düşük psikolojik dayanıklılık ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin alkol kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmalar değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin daha çok problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırken, psikolojik dayanıklılığı düşük bireylerin daha çok kaçınmacı başa çıkma stratejilerini kullandığı belirlenmiştir. Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın strese karşı tampon görevi gördüğünü, psikolojik dayanıklılığı olan bireylerin psikolojik dayanıklılığı düşük bireylere göre stres karşısında daha olumlu bir benlik değerine sahip olduğunu ve psikolojik dayanıklılığın hastalık belirtilerini azaltıcı etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Psikolojik Dayanıklılık İle Bağlanma Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Mikulincer, Florian ve Weller (1993) İsrail askerlerinin savaş sonrasında başa çıkma stratejileri, bağlanma stilleri ve post travmatik stres durumu ile ilgili bir araştırma yapmışlardır. 140 İsrail askeri öğrencisi bulundukları alanların tehlikeli olup olmama durumu ve bağlanma stilleri açısından sınıflandırılmıştır. Araştırma sonuçlarında kaçınmacı bağlama stiline sahip olanların güvenli bağlananlara göre daha fazla somatik belirtiler rapor ettiği görülmüştür. Ayrıca kaçınmacı bağlanan

bireylerin güvenli bireylere göre daha fazla stres yaşadıkları bulunmuştur. Ek olarak güvenli bağlanan bireylerin travma ile başa çıkmada daha çok destek arayıcı başa çıkma stilleri kullandıkları rapor edilmiştir.

Kemp (1999) stres ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 1157 öğrenci katılmış ve öğrenciler bağlanma tiplerine göre sınıflandırılmıştır. Yapılan bu işlem sonrasında 385 öğrenci hiçbir sınıflamaya girmemiştir. Geri kalan 772 öğrencinin %50'si güvenli bağlanma, %22'si korkulu bağlanma, %15'i reddedici bağlanma, %13'ü endişeli bağlanma olarak sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmada öğrencilerin 454'ü kadın, 314'ü erkektir. Araştırmada bağlanmanın sınıflandırılmasına cinsiyetin etki etmediği bulunmuştur. Araştırmada Bağlanma Stilleri Envanteri, Stres Tecrübeleri Ölçeği, Olayların Etkisi Ölçeği ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre reddedici bağlanma tipine sahip olanların stres durumunda yüksek zorlanma semptomları gösterdiği bulunmuştur ve kadınların erkeklere göre bu durumu daha fazla yaşadıkları belirtilmiştir. İlgisiz bağlanma tipine sahip olanlar stres durumlarında yüksek seviyede araya mesafe koyma başa çıkma becerisini kullandıklarını rapor etmişlerdir. Ayrıca kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin bağlanma stilleri üzerinde etkiye sahip olduğu araştırmanın başka bir sonucudur. Araştırmadaki bir başka sonuç ise psikolojik sıkıntı semptomlarından somatizasyon ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak depresyon ve anksiyete, kaçınmacı bağlanma stili ile ilişkili bulunmuş ve güvenli bağlananların daha düşük psikolojik sıkıntı yaşadıkları ifade edilmiştir.

Askerler üzerinde araştırma yapan Neria, Guttman-Steinmetz, Koenen, Levinovsky, Zakin ve Dekel (2001) İsrail Askeri Kuvvetler biriminde görevli 434 kişinin bağlanma stilleri, dayanıklılık ve ruh sağlıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, güvenli bağlanma stili ve dayanıklılığın bağlanma ve denetim alt boyutları ile ruh sağlığı ve iyi olma arasında pozitif bir ilişki olduğu ve rahatsız edici psikolojik belirtiler ile negatif ilişkili olduğu; buna karşılık kaçınma ve çelişkili bağlanma stillerinin ruh sağlığı ve iyi olma ile negatif ilişkili olduğu ve rahatsız edici psikolojik belirtiler ile pozitif ilişki

gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bağlanma, dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi test eden regresyon modeli ile bağlanma ve dayanıklılığın stresle başa çıkmada ruh sağlığını yordadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada genel olarak psikolojik dayanıklılık güvenli bağlanma ile pozitif ilişkili bulunurken kaçınmacı bağlanma ve kararsız bağlanma ile negatif ilişkili bulunmuştur

Chilton'un (2001) güvensiz bağlanma, ego gelişimi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına hastanede çalışan 302 katılmıştır. Katılımcılar Bağlanma Stilleri Ölçeği, Dayanıklılık Ölçeği ve Washington Üniversitesi Cümle Tamamlama Testini cevaplamışlardır. Araştırma sonuçlarında güvensiz bağlanma dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca erkekler açısından güvensiz bağlanma ve ego gelişimi psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olarak değerlendirilmiştir. Ek olarak güvensiz bağlanma psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olarak araştırmada bulunan bir başka sonuçtur.

Derlercq ve Willemsen (2006) ise kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin psikolojik gerilim ve post travmatik stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Belçikalı Kırmızı Haç Örgütünde çalışan 544 güvenlik görevlisi oluşturmaktadır. Katılımcılar İlişki Ölçeği ve Davison Travma Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırmada korkulu ve endişeli bağlanan bireyler güvenli ve güvensiz bağlananlara göre daha güvenli bağlanan bireylerde post travmatik stresin daha az geliştiğidir. Ayrıca korkulu, güvensiz ve endişeli bağlanma tipleri ile stres seviyesi ve post travmatik belirtilerin gelişimi olumlu ilişkili olarak bulunmuştur.

Hamama-Raz ve Solomon (2006) Melomondan kurtulanların psikolojik uyumlarını araştırdıkları çalışmasına 300 kişi katılmıştır. Çalışmanın amacı Melomada hayatta kalanların psikolojik uyumları için dayanıklılık, bağlanma stilleri ve bilişsel değerlendirmelerinin katkılarının araştırılmasıdır. Katılımcılar Mental Sağlık Envanteri, Bilişsel Yaklaşım Ölçeği, Dayanıklılık Ölçeği ve Çok boyutlu Ergen Bağlanma Ölçeğini cevaplamışlardır. Araştırma sonuçlarında hayata kalanların uyumlarını kişisel özellikler ve bilişsel değerlendirmelerin etkilediği

sonucu elde edilmiştir. Özellikle güvenli bağlanma iyi olma ve az stresle ilişkili bulunmuştur. Araştırmadaki bir başka sonuç ise stresli durumlarla başa çıkmada bireylerin kişisel kaynaklarının etkili olduğudur. Ayrıca araştırmada psikolojik dayanıklılık ve iyi olma pozitif ilişkili bulunurken gerilim ile negatif ilişkili bulunmuştur. Yani yüksek seviyede psikolojik dayanıklılığa sahip olanlar yüksek iyi olma ve düşük gerilim yaşamaktadır. Ek olarak güvenli bağlanan ve reddedici bağnanaların diğer bağlanma stiline sahip olanlara göre yüksek seviyede iyi olma ve düşük stres rapor ettikleri görülmüştür.

Meyers (2007) boşanmış aile çocuklarının romantik bağlanmalarını psikolojik dayanıklılık faktörlerini göz önüne alarak yaptığı araştırmasına 236 öğrenci katılmış ve katılımcılar Psikolojik Dayanıklılık ve Ergen Romantik Bağlanma Anketini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça kaygılı romantik bağlanmanın azaldığı bulunmuştur.

Roosevelt Üniversitesi'nde Mark (2008) tarafından yapılan yüksek lisans tezinde, Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin dayanıklılık, bağlanma stilleri ve iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada Kişisel Görüş Envanteri (PVS-III-R), Bağlanma Stilleri Anketi, Ruhsal Sağlık Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında güvenli bağlanma ve dayanıklılık arasında yüksek olumlu bir ilişki bulunurken, güvensiz bağlanma ile dayanıklılık arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur.

Besser ve Neria'nın (2010) Gazze-İsrail savaşına maruz kalan sivillerin üzerinde post travmatik ve depresif belirtilerin güvensiz bağlanma ve sosyal destek algılamalarının karşılaştırdıkları araştırmalarına 135 kişi katılmıştır. Katılımcılar Ergen Bağlanma Stilleri Envanteri, Post Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği ve Major Depresyon Belirtileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında kaygılı bağlanan bireylerin depresyon belirtileri ve post travmatik stres belirtilerini daha çok yaşadıkları gözlenmiştir. Ayrıca düşük sosyal destek algısı, post travmatik stres belirtileri, depresyon ve kaygılı bağlanmanın karşılıklı olarak birbirlerini etkiledikleri

bulunmuştur. Benzer bir çalışmayı yapan Benoit ve arkadaşları (2010) ise güvenli bağlanma seviyesi ve post travmatik stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarına 100 kişi katılmış ve katılımcılar Ergen Bağlanma Stilleri Envanetini ve Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırmada güvenli bağlanma seviyesi arttıkça duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarının ve madde kullanımının daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yazarların 2011 yılında yaptıkları bir başka çalışmada ise füze tehdidi altında tahliye edilen İsraillilerin arasında algılanan sosyal destek, post travmatik etki ve bağlanma stillerini araştırılmıştır. Araştırmalarına 135 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarında ise travmaya maruz kalma yoğunluğunun post travmatik stresin gelişimine ve sosyal desteğe etki etmediği bulunmuştur. Ayrıca güvensiz bağlanma ve post travmatik semptomların düşük sosyal destekle ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Gallagher-Ross (2011) meme kanseri hastalığı geçiren ve hayatta kalan hastalar üzerinde yaptığı çalışmasında psikolojik dayanıklılık, bağlanma ve bilişsel yaklaşımları değerlendirmiştir. Araştırmaya 142 bayan katılmıştır. Araştırmada Post Travmatik Gelişim Ölçeği, Çok Boyutlu Kendini Toparlama Ölçeği, Sağlık için Bilişsel Yaklaşımlar Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeğinin revize edilmiş hali kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaş ile post travmatik gelişim arasında ters bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmada stresli yaşam olaylarının subjektif olarak algılanması ve sahip olunan kişisel kaynaklar post travmatik semptomların gelişmesinde en büyük belirleyici olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmalar değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin daha çok güvenli bağlanma stiline sahip bireyler olduğuna ilişkin bulgulara rastlanmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılık ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen ve yurt içinde yapılmış araştırmalar ile ilgili bilgilere araştırmanın bu kısmında yer verilmiştir.

Durak (2002) deprem yaşamış 380 üniversite öğrencisi üzerinde psikolojik dayanıklılığın algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejilerine etkisini araştırmıştır. Araştırmada Üniversite Öğrencilerine Yönelik Yaşam Olayları Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada psikolojik dayanıklılığın stres ve psikolojik belirtiler arasında arabulucu role sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik belirtilerin yordanmasında psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği etkili olarak bulunmuştur.

Terzi'nin (2005) öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli sunduğu araştırmasına 222 kız, 173 erkek toplam 395 üniversite öğrencisi katılmış ve Bilişsel Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarında psikolojik dayanıklılığın başa çıkma ve bilişsel değerlendirme üzerinde doğrudan etkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre de psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin stresi daha az tehdit edici olarak bilişsel yorumlama yaptığı ve bu yönde bir başa çıkma stratejisi belirlediği ifade edilmiştir.

Terzi'nin (2008) 66 kız, 74 erkek toplam 140 üniversite öğrencisinin katılmış olduğu ve Psikolojik Dayanıklılık ve Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeklerini kullandığı araştırmasında psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sezgin'in (2009) öğretmenlerin organizasyonel bağlılıklarını psikolojik dayanıklılık ve bazı demografik değişkenler açısından incelediği araştırmasına Ankara'da çalışan 405 ilköğretim öğretmeni katılmıştır. Araştırmada Psikolojik

Dayanıklılık Ölçeği III-R ve Organizasyonel Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılığın ilköğretim öğretmenlerinin organizasyonel bağımlılığının yordanmasında önemli olduğu bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise cinsiyet ve yaşın psikolojik dayanıklılık açısından bir farklılık göstermediğidir.

Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik dayanıklılık denetim odağı ve benlik saygısı ve olumlu düşünceler gibi değişkenler açısından incelenmiştir. 224 erkek, 138 kadın toplam 362 kişinin katıldığı çalışma sonuçlarına göre benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu bulunmuş ve hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır.

Bir başka çalışmada ergenlerdeki dayanıklılığı yordayıcı olarak özgüven ve umutsuzluk değişkenleri incelenmiştir. Araştırmaya 90 kız, 133 erkek toplam 223 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre özgüven ve umutsuzluk düzeyi dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Öz güven ve dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki bulunurken, umutsuzluk ve dayanıklılık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Karataş ve Savi-Çakar, 2011).

Sezgin'in (2012) ilköğretim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasına 203 erkek, 144 kadın toplam 347 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca öğretmenlerin sahip olduğu branşlarla da psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ek olarak öğretmenlerin yaşları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

1979 yılından bugüne değin süren araştırmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık birçok açıdan araştırılmıştır. Bir kişilik özelliği olarak değerlendirilen psikolojik dayanıklılık stresli durumlar karşısında kişiyi dayanıklı ve güçlü kılan, olumlu başa çıkma stratejilerine yönlendiren, hatta hastalıklara karşı tampon işlevi gören bir özellik olarak değerlendirilmiştir. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler stresli durumlar karşısında daha güçlü, pozitif düşünen ve yaşadığı durumu çözmeye çalışan, problem odaklı stratejileri benimseyen, aktif tutum sergileyen, yaşama, iş hayatına ve ilişkilerine kendini adanmış, hayatı ve yaşadıkları üzerinde kontrol sahibi olabilen, değişimi yaşamın bir parçası olarak gören bireyler olarak değerlendirilmiştir.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modele uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığı ve derecesi ortaya konmaya çalışılmıştır (Crano ve Brewer, 2002). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini yordama gücü araştırılmıştır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyi bağımlı (yordanan) değişken olarak alınmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkisi araştırılan bağımsız değişkenler ise aşağıda verilmiştir:

Bağlanma Stilleri: Güvenli bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili, korkulu bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili.

Başa Çıkma Stratejileri: Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, problem odaklı başa çıkma stratejileri ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri.

Çalışma Grubu

Çalışmaya örneklem seçilirken amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır ve araştırmaya 2008-2009 eğitim öğretim yılında Ankara'da Gazi Üniversitesi Gazi

Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde (İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Arapça Öğretmenliği, Fizik Öğretmenliği, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği, Coğrafya Öğretmenliği, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Felsefe Grubu Öğretmenliği) öğrenim gören 242 kız, 104 erkek, toplam 346 öğrenci katılmıştır.

Kız öğrencilerin toplam gruba oranı %69.94, erkek öğrencilerin oranı %30.05'tir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 18-30 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 20,99'dur.

Çalışmaya katılan öğrencilerin bölüm ve cinsiyete göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Bölüm ve Cinsiyetlere Göre Dağılımı

Bölüm	Kız	Erkek	Toplam	
	(f)	(f)	(f)	%
İlköğretim Matematik Öğretmenliği	43	24	63	18.21
Türkçe Öğretmenliği	50	17	74	21.39
Fizik Öğretmenliği	23	10	30	8.67
Arapça Öğretmenliği	16	7	23	6.64
Zihinsel Engelliler Öğretmenliği		3	3	0.87
Sınıf Öğretmenliği	27	17	44	12.72
Psikolojik Danışma ve Rehberlik	41	10	51	14.74
Coğrafya Öğretmenliği	11	6	17	4.91
Felsefe Grubu Öğretmenliği	31	10	41	11.85
Toplam	242	104	346	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-IIIR, Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kısa Formu, İlişki Ölçekleri Anketi ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği – III R

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği– III R Maddi ve Kobasa tarafından geliştirilmiş ve Durak (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği – III R, bireyin kendisi ve yaşamına ilişkin inançlarını ifade eden 18 maddeden, bağlanma, kontrol ve meydan okuma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği – III R, 4'lü Likert tipinde ve 0-3 arasında puanlanan bir ölçektir. Ölçek maddeleri (0) hiç doğru değil, (1) biraz doğru, (2) çoğunlukla doğru, (3) çok doğru şeklinde işaretlenmektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği, doğrudan ifadeler ile tersine çevrilmiş ifadelerden oluşmaktadır. Ölçeğin 3, 4, 6, 8, 10 ve 11. maddeleri ters yönde puanlanmaktadır. Üç alt boyutun puanlanması ayrı ayrı yapıldıktan sonra genel psikolojik dayanıklılık puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği psikolojik dayanıklılığın azaldığını, ölçekten alınan puanların düşüklüğü ise psikolojik dayanıklılığın arttığını göstermektedir.

Ölçeğin yapı geçerliği, psikolojik dayanıklılık kavramının kuramsal tanımına ne denli uyduğunu belirlemek amacıyla Durak (2002) tarafından yapılmıştır. Bu amaçla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden elde edilen toplam puanın Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin alt ölçek puanları, Çok Boyutlu Sosyal Destek Algısı Ölçeğinin alt ölçek puanları ve toplam puanı, Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ve Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Durumları Envanteri toplam puanı ile korelasyonları incelenmiştir. Bulgular kuramsal beklentiler paralelinde olmuştur; psikolojik dayanıklılık toplam puanı ile stres semptomları ve duygu odaklı başa çıkma arasında negatif bir ilişki, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek algısı ile pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirlik çalışması Durak (2002) tarafından madde toplam puan korelasyonu ve iç tutarlık katsayısı bulunarak yapılmıştır. 18 maddeden oluşan orjinal ölçeğin 2, 8, 13, 14, 16 ve 18. maddelerinin madde toplam puan korelasyonları .20'nin altında olduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Buna göre ölçeğin madde toplam korelasyon katsayıları .23 ile .50 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .68 olarak bulunmuştur.

İlişki Ölçekleri Anketi

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen ölçek, 17 maddeden ve yakın ilişkilerdeki bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı) ölçmeyi amaçlayan 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Ters yüklü maddeler 5, 7 ve 17'dir. Bağlanma boyutlarını hesaplarken 5. maddenin hem orjinal hem de ters yüklü hali kullanılır. 3., 7., 8., 10. ve 17. maddelerin ortalamaları güvenli bağlanma skorunu; 1., 4., 9. ve 14. maddelerin ortalamaları korkulu bağlanma skorunu; 5. (ters yüklü), 6., 11. ve 15. maddelerin ortalamaları saplantılı bağlanma skorunu ve 2., 5. (orjinal), 12., 13. ve 16. maddelerin ortalamaları da kayıtsız bağlanma skorunu verir.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin (İÖA) ülkemizdeki geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmış ve yeterli psikometrik özellikler taşıdığı belirlenmiştir. İÖA'nın alt ölçeklerine ait iç tutarlılık katsayıları .27 ile .61 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenirliliği 92 kişilik grupta değerlendirilmiştir. İki teste aynı bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlar .54 ile .78 arasında değişmektedir. Ölçeğin faktör yapısı incelendiğinde, birinci faktörün varyansın %43'ünü, ikinci faktörün ise %33'ünü açıkladığı görülmektedir. Birinci faktörde güvenli ve korkulu bağlanma stili, ikinci faktörde ise kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili yer almaktadır. Katılımcılar her bir maddenin kendilerini ve ilişkilerini ne derece tanımladığını 4 basamaklı bir ölçek üzerinde değerlendirmektedirler.

Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu

Başa Çıkma Ölçeği Kısa Formu Bacanlı, İlhan ve Sürücü (2007) tarafından geliştirilmiştir. 28 maddeden oluşan ölçekte ters yüklü madde bulunmamaktadır.

Başa çıkma stratejileri ölçeği; araçsal sosyal destek kullanma, mizahi yaklaşım, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı, kabullenme, diğer etkinlikleri bırakma, dine yönelme, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırma, olumlu yeniden yorumlama, duygusal sosyal destek kullanma ve planlama alt ölçeklerinden meydana gelmektedir..

15. ve 26. maddelerin toplamı, araçsal sosyal destek kullanma alt ölçeğini, 7. ve 20. maddelerin toplamı mizahi yaklaşım alt ölçeğini, 1. ve 13. maddelerin toplamı, duygulara odaklanma ve ortaya koyma alt ölçeğini, 12. ve 19. maddelerin toplamı madde kullanımı alt ölçeğini, 5. ve 25. maddelerin toplamı kabullenme alt ölçeğini, 11. ve 17. maddelerin toplamı diğer etkinlikleri bırakma alt ölçeğini, 6. ve 27. maddelerin toplamı dine yönelme alt ölçeğini, 3. ve 23. maddelerin toplamı yadsıma alt ölçeğini, 4. ve 10. maddelerin toplamı davranışsal olarak ilgiyi kesme alt ölçeğini, 2. ve 24. maddelerin toplamı zihinsel olarak ilgiyi kesme alt ölçeğini, 28. ve 8. maddelerin toplamı kendini sınırlandırma alt ölçeğini, 14. ve 21. maddelerin toplamı olumlu yeniden yorumlama alt ölçeğini, 9. ve 18. maddelerin toplamı duygusal sosyal destek kullanma alt ölçeğini, 16. ve 22. maddelerin toplamı ise planlama alt ölçeğini oluşturmaktadır.

Ölçek maddeleri, (1) Asla böyle bir şey yapmam, (2) Çok az böyle yaparım, (3) Orta derecede böyle yaparım, (4) Çoğunlukla böyle yaparım şeklinde işaretlenmektedir.

İlgili literatür dikkate alınarak (Carver ve diğ., 1989; Ağargün ve diğ., 2005) Başa Çıkma Ölçeği Kısa Formunda yer alan alt boyutlar problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve işlevsel olmayan başa çıkma şeklinde gruplandırılmıştır.

Problem odaklı başa çıkma:

Plan yapma
Araçsal sosyal destek
Etkinlikleri bırakma
Kendini sınırlama

Duygu odaklı başa çıkma:

Mizah
Dine yönelme
Olumlu yeniden yorumlama
Duygusal sosyal destek
Kabullenme

İşlevsel olmayan başa çıkma:

Duygulara odaklanma
Yadsıma
Davranışsal ilgiyi kesme
Zihinsel ilgiyi kesme
Madde kullanımı

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılara ait bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan cinsiyet, yaş, öğrenim görülen alan ve sınıf düzeyini içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmacı, çalışma grubunu oluşturan Ankara’da Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinde bulunan ilgili bölümlerde (İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Arapça Öğretmenliği, Fizik Öğretmenliği, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği, Coğrafya Öğretmenliği, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Felsefe Grubu Öğretmenliği) ders veren Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim elemanları ile görüşerek onlara yapacağı çalışma hakkında bilgi vermiştir ve öğretim görevlilerinin uygun gördüğü zamanda ders içinde ölçekler uygulanmıştır. Çalışma grubunu oluşturan bölümlere gidilerek araştırmanın amacı ve ilgili bilgiler üniversitenin çeşitli sınıflarına devam eden öğrencilere aktarılmıştır. Araştırmaya gönüllü olmayan öğrenciler alınmamıştır. Öğrencilerden kişisel bilgi formu, “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R”, “İlişki Ölçekleri Anketi” ve “Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu” nu doldurmaları istenmiştir. Uygulama yaklaşık 40 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırma ile ilgili uygulamalar tamamlandıktan sonra araştırmada elde edilen veriler SPSS (15.0 versiyonu) programına aktararak çözümlenmiştir. Verilerin analizinde gruplar arası farklılıkların olup olmadığını incelemek için Bağımsız Gruplar t-testi, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisinin anlaşılması için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve bağımsız değişkenlere dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik Çoklu Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Araştırmada elde edilen bulgular psikolojik dayanıklılığın cinsiyet açısından farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız Gruplar t-testine ait bulgular, psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma ve bağlanma arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonuna ait bulgular ve Çoklu Regresyon analizine ait bulgular olmak üzere üç bölümde sunulmuştur.

Psikolojik Dayanıklılığın Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin kız ve erkek öğrenciler açısından değerlendirilmesi ve gruplar arasında farklılık olup olmadığını incelemek için Bağımsız Gruplar t-testi yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	Sd	T	P
Kadın	242	25.91	4.59	344	.55	.59
Erkek	104	26.22	5.18			

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir, $t(344) = .55$, $p > .05$. Başka bir ifade ile üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre değişmemektedir. Kızların erkeklere göre psikolojik dayanıklılığı daha yüksektir ya da erkeklerin kızlara göre psikolojik dayanıklılığı daha yüksektir ifadesi doğru değildir. Bu bulgu psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre değişmediğini gösteren önceki araştırma bulgularıyla uyumludur (Benishek ve Lopez, 1997; Chan, 2003; Harrison ve Arkadaşları, 2002; Crowley ve Arkadaşları, 2003; Maddi ve Arkadaşları, 2006; Mathews ve Servaty-Seib, 2007; Terzi, 2008; Sezgin, 2009; Sezgin, 2012). Ancak alanyazında cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi ile ilgili bulgular çelişkilidir. Hannah ve Morrissey (1986) gençlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini araştırdığı çalışmalarında kızların psikolojik dayanıklılık düzeyinin erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna varmışlardır. Benzer şekilde Önder ve Günay (2008) öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarında cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir farka yol açtığını ifade etmişlerdir. Cole ve diğerleri (2004) de öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bunun aksine Harrison ve diğerleri (2002) ise cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olmadığı sonucuna varmıştır. Maddi ve diğerleri (2006) de, dört ayrı

araştırmanın sonuçlarını yansıtan çalışmalarında, kolej öğrencileri ve çalışan yetişkinlerden oluşan birinci araştırmada psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Chan (2003) öğretmenlerin genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile dayanıklılığın üç ayrı faktörü olarak bağlanma, kontrol ve güçlük boyutları üzerinde cinsiyetin temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna varmıştır. Bu farklı bulgular genel olarak değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılığın cinsiyetle ilişkili olmadığını gösteren araştırma sonuçlarının yoğunlukta olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçları gösteriyor ki psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesinde cinsiyetler arasında bir fark yoktur. Bu açıdan psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği cinsiyet kaynaklı gelişen bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmemelidir. Alan yazına bakıldığında psikolojik dayanıklılığın gelişim süreci daha çok maruz kalınan yaşam olaylarına ve çocukluk yaşantılarındaki destekler ve girişimlerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık ile Başa Çıkma Stratejileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri görmek, yorumlara ve regresyon analizlerine katkıda bulunmak amacıyla korelasyon analizine yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanları ile bağlanma ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir ve elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik Dayanıklılık ile Başa Çıkma Stratejileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu

	Psikolojik Dayanıklılık	Güvenli Bağlanma	Korkulu Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Kayıtsız Bağlanma	Problem Odaklı Başa Çıkma	Duygu Odaklı Başa Çıkma	İşlevsel Olmayan Başa Çıkma
Psikolojik Dayanıklılık	1.00							
Güvenli Bağlanma	-.03	1.00						
Korkulu Bağlanma	.14**	-.38**	1.00					
Saplantılı Bağlanma	.09	-.08	.00	1.00				
Kayıtsız Bağlanma	.16**	-.07	.41**	-.18**	1.00			
Problem Odaklı Başa Çıkma	.19**	.19**	0.69	.07	.02	1.00		
Duygu Odaklı Başa Çıkma	.17**	.13*	-.02	.05	-.00	.38**	1.00	
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma	.30**	-.11*	.17**	.10	.14**	.12*	.00	1.00

* p 0.05; ** p 0.001

Tablo 3'ün incelenmesinden üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile korkulu bağlanma stili ($r = .14$ $p < .05$), kayıtsız bağlanma stili ($r = .16$ $p < .05$), problem odaklı başa çıkma stratejisi ($r = .19$ $p < .05$) ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi ($r = .17$ $p < .05$) ile arasında pozitif yönlü, düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile işlevsel olmayan başa çıkma stratejisi arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .30$ $p < .05$). Ayrıca psikolojik dayanıklılık ile güvenli bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3'ten elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık puanlarının yüksekliği ile korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma durumu artmaktadır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça hem problem odaklı başa çıkma hem duygu odaklı başa çıkma hem de işlevsel olmayan başa çıkma stratejisinin kullanımının arttığı görülmektedir. Başka bir ifade ile psikolojik dayanıklılık puanlarının yüksek olması bireylerin stresli durumlarda daha işlevsel ve çözüme yönelik başa çıkma stratejisi belirlemede yeterli bir kişilik özelliği olmadığı söylenebilir.

Araştırmada psikolojik dayanıklılığın korkulu ve kayıtsız bağlanma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bilgiler ışığında literatür incelendiğinde farklı bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin, Neria ve arkadaşları (2001) psikolojik dayanıklılığın güvenli bağlanma ile pozitif ilişkili olduğunu ve kaçınmacı bağlanma ve kararsız bağlanma ile negatif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Chilton (2001) ise psikolojik dayanıklılık ile korkulu bağlanmanın ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Araştırmada da elde edilen bulgular bu ilişkiyi desteklemektedir. Mark'ın (2008) araştırmasında ise psikolojik dayanıklılık ile güvenli bağlanma arasında pozitif ve yüksek düzeyde, güvensiz (korkulu) bağlanma ile negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular ile Mark'ın (2008) sonuçları arasında benzerlik bulunmamaktadır. Meyers (2007) ise yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması ile kaygılı bağlanmanın azaldığını ifade etmiştir. Ancak yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği değerlendirildiğinde bağlanma stilleri açısından güvenli bağlanan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olması beklenmektedir. Benzer şekilde korkulu ve kaygılı bağlanan bireylerin ise psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu

beklenmektedir. Ancak sonuçlar gösteriyor ki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma stilleri çok daha karmaşık bir ilişkiye sahiptir. Bu iki değişken arasındaki ilişkilerin incelenmesinde daha değişik örneklemelerden verilerin toplanarak değerlendirilmesi ve birçok araştırma yapılması ilişkinin aydınlatılması açısından daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Psikolojik Dayanıklılığı Yordayan Başa Çıkma Stratejileri ve Bağlanma Stilleri

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğini yordayan bağlanma stilleri (güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma) ve başa çıkma stratejilerine (problem odaklı başa çıkma stratejisi, duygu odaklı başa çıkma stratejisi ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejisi) ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Psikolojik Dayanıklılığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	5.96	3.39	-	1.75	.08	-	-
Güvenli Bağlanma	.01	.13	.00	.11	.90	-.03	.00
Korkulu Bağlanma	.09	.13	.04	.74	.45	.14	.04
Saplantılı Bağlanma	.20	.12	.08	1.69	.09	.10	.09
Kayıtsız Bağlanma	.24	.11	.12	2.21	.02	.16	.12

Problem Odaklı Başa Çıkma	.18	.06	.15	2.87	.00	.19	.15
Duygu Odaklı Başa Çıkma	.09	.06	.08	1.45	.14	.17	.07
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma	.30	.06	.25	4.98	.00	.30	.26
R= 0.39,	R ² = 0.15						
F(7.33) = 9.13	p= .00						

Tablo 4’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile bağlanma ve başa çıkma stratejileri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($R= 0.39$, $R^2= 0.15$, $F(7. 33) = 9.13$, $p< .05$). Başa çıkma stratejileri ve bağlanma stillerinin tümünün birlikte psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %15’ini açıkladığı görülmektedir. Buna göre araştırma kapsamında ele alınan açıklayıcı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık özelliklerine anlamlı etkiye sahip olduğu ve psikolojik dayanıklılık düzeyini açıkladığı söylenebilir.

Çoklu regresyon analizine dahil edilen değişkenler ayrı ayrı incelendiğinde ise kayıtsız bağlanma stili ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Benzer olarak problem odaklı başa çıkma stratejisi ile psikolojik dayanıklılık arasında da istatistiksel olarak düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ek olarak işlevsel olmayan başa çıkma stratejisi ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Bu bulgulara karşılık güvenli bağlanma stili, korkulu bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Başa çıkma strateji ve bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılık özelliğinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığına bakıldığında ise kayıtsız bağlanma stili, problem odaklı başa çıkma stili ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejisinin regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t değerinin .05'e göre anlamlı olduğu buna karşılık güvenli bağlanma stili, korkulu bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili ve duygu odaklı başa çıkma stratejisine ait regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin anlamlı bir değer üretmedikleri görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), başa çıkma stratejileri ve bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki göreceli önem sırası; işlevsel olmayan başa çıkma stratejisi, problem odaklı başa çıkma stratejisi, kayıtsız bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili, duygu odaklı başa çıkma stratejisi, korkulu bağlanma stili ve güvenli bağlanma stili biçimindedir.

Bu araştırmada kaçınmacı (işlevsel olmayan) başa çıkma stratejisi psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bu sonuç Eid ve arkadaşlarının (2012) araştırma sonuçlarını destekler nitelikte görülmektedir. Ayrıca araştırmada problem odaklı başa çıkma stratejisi de psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise korkulu bağlanmanın psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğudur. Bu bulgu alanda yapılan bazı araştırmaları desteklemektedir. Chilton (2001) araştırmasında güvensiz (korkulu) bağlanma stilinin psikolojik dayanıklılığı anlamlı olarak yordadığı sonuca varmıştır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile problem odaklı ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin dönüşümsel başa çıkma stratejilerini kullandığını ifade etmiş ve dayanıklı bireylerin stresli durumları kişisel gelişim için bir fırsata dönüştürdüklerini belirtmiştir. Pollock (1989) araştırmasında dayanıklı bireylerin aktif başa çıkma stratejilerini kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir bulgu psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireylerin pasif kalma veya kaçma davranışı yerine aktif başa çıkma davranışı gösterdiğidir (Holt ve Diğerleri, 1987; Fusco, 1994). Simonive ve

Paterson (1997) yüksek düzeyde dayanıklı olan bireylerin aktif başa çıkma stratejilerini daha sıklıkla kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Bir başka araştırmada ise psikolojik dayanıklılığın artmasının uyum sağlayıcı başa çıkma ile yakından ilgili olduğu bulunmuştur (Hills ve Norsel, 1991; Crowley, 1997). Klag ve Bradley (2004) ise psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin daha çok problem odaklı ve planlama gibi aktif başa çıkma stratejilerini kullandıklarını belirtmiştir. Nowack (1989) da yüksek seviyede dayanıklı olan bireylerin etkili ve problem odaklı başa çıkma stratejisini kullandığı, düşük dayanıklı bireylerin ise kaçınmacı ve inkar gibi işlevsel olmayan stratejileri kullandıklarını bulmuştur. King ve diğerleri (1998) de olumsuz yaşam olayları karşısında dayanıklı olan bireylerin aktif başa çıkma stratejilerini kullandıklarını bulmuştur. Terzi (2008) de dayanıklılık ve problem odaklı başa çıkma arasında pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Benzer olarak Judkins (2001) de araştırmasında yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulmuştur. Araştırmada elde edilen psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma stratejisi ile ilişkili olduğu sonucu birçok araştırma sonucunu destekler nitelikte görülmektedir.

Nowack (1989), Funk (1992), Chan (2000), Bartone (2005; 2006), Mark (2008) ve Eid ve diğerleri (2012) düşük dayanıklılığa sahip olanların stresli durumlarda kaçınmacı stratejileri kullandıkları sonuca varmışlardır. Hauger (2001) düşük dayanıklı bireylerin daha çok kaçınmacı (işlevsel olmayan) başa çıkma stratejilerini kullandığını belirtmiştir. Soderstrom ve diğerleri (2000) de psikolojik dayanıklılık ile kaçınmacı başa çıkma stratejileri arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Araştırmada ise psikolojik dayanıklılığın işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ile de anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bazı araştırmalarda ise psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Stasiowski, 2008; Harvatin, 2009). Ancak alan yazında farklı bulgular söz konusudur. Örneğin, Terzi (2005) psikolojik dayanıklılık düzeyinin başa çıkmayı doğrudan etkilediğini bulmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma stratejilerinden problem odaklı başa çıkma stratejisi arasındaki ilişkiye dair alan yazındaki bulgular yapılan araştırmada da ortaya konmuştur. Bu bulgular değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılığın problem çözme başa çıkma stili ile ilişkili olduğu ifade edilebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırma bulgularından elde edilen sonuçların genel bir özeti ve araştırma ile ilgili öneriler yer almaktadır.

Sonuç

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyet, başa çıkma stilleri ve bağlanma stilleri açısından değerlendirilmesidir.

Stresli yaşam durumları günümüzde birçok faktöre bağlı olarak gelişmekte ve birçok insan stres ve travmaya maruz kalmaktadır. Stres ve travma yaşayan insanlarda ise farklı tepkiler gözlenmektedir. Araştırmada insanların aynı durumlara karşı farklı tepkiler vermesine neden olan kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılık ele alınmış ve bu değişken başa çıkma stratejileri, cinsiyet ve bağlanma stilleri açısından değerlendirilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet, başa çıkma stratejileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu elde edilen bulgular değerlendirildiğinde aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir;

1. Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği cinsiyetlere göre farklılaşmamaktadır. Başka bir ifade ile erkeklerin kızlara göre daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları ve ya kızların erkeklere göre daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları söylenemez. Psikolojik dayanıklılık cinsiyet faktörüne bağlı olmaksızın gelişen bir kavram olarak değerlendirilebilir.

2. Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği ile problem odaklı başa çıkma stratejisi arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifade ile psikolojik dayanıklı olan bireyler stresli durumlarda problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar. Ancak benzer bir ilişki duygu odaklı başa çıkma ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejisi içinde söz konusu olarak bulunmuştur. Bu durumda psikolojik dayanıklı bireylerin stresli durumlarda üç türlü başa çıkma stratejisini de kullandığı söylenebilir.
3. Bağlanma stilleri açısından değerlendirildiğinde ise psikolojik dayanıklılık kayıtsız bağlanma ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Başka bir ifade ile dayanıklılık düzeyindeki artış ile kişilerin kayıtsız bağlanma stilleri arasında olumlu yönde bir ilişki söz konusudur.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen bu sonuçlardan yola çıkarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Anne, baba, bakıcı çocuk yetiştirirken çocuğun bağımsızlık ve özerklik girişimlerini desteklemeleri çocuğun psikolojik dayanıklılığını arttırmak için önemli görülmektedir. Bunun için anne ve babalara çocuk yetiştirmede olumlu tutumlarla ilgili eğitim verilmesi önemli görülmektedir. Benzer şekilde öğretmen de sınıf içinde öğrencisinin özerk ve bağımsız davranış ve tutumlarını desteklemek için çocuğun yaşına uygun olarak verdiği görev ve sorumlulukları kendi başına yerine getirmesi için cesaretlendirmelidir.
2. Bireyin kendini yaptığı işe adanması, stresle başa çıkarken, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin kullandığı yöntemlerden biridir. Bireyin kendini yaptığı işe adanması için yaptığı işi seviyor olması önemli görülmektedir. Bu nedenle anne, baba, öğretmenler çocuk meslek seçerken ilgi ve yeteneklerine uygun mesleği seçmeleri için yönlendirilmeliler.
3. Stresli durumlarla karşılaşıldığında bireylerin hemen olayın üzerine gitmek yerine düşünmesi ve durumu sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmesi için kendine zaman

tanıması stresli durumlara başa çıkmada etkili olduğu görülmüştür. Bu tutum psikolojik dayanıklılığı olan bireylerin özelliği olarak değerlendirilmiştir. Stresle başa çıkma eğitimlerinde bu durumun göz önünde bulundurulması önemli görülmektedir.

4. Araştırmada kızlar ve erkeklerin psikolojik dayanıklılıkları arasında fark görülmemiştir. Bu nedenle işverenlerin, stres düzeyi yüksek işlerde işe alacakları elemanları seçerken her iki cinsiyeti de eşit olarak değerlendirilmelidir.
5. Psikolojik dayanıklılığı arttırmak ve stresli durumlarla daha kolay baş edebilmek için sosyal etkinliklere yönelebiliriz.
6. Araştırma üniversite öğrencileri örnekleminde yapılmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda, özellikle yoğun stres altında çalıştığı düşünülen polis, asker, sağlık çalışanları ve eğitim çalışanları gibi meslek gruplarının örnekleme oluşturduğu araştırmalar yapılabilir. Böylece stres ve travma ile başa çıkma açısından psikolojik dayanıklılık kavramının işlevine bakılabilir.
7. Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin romantik bağlanma, bilişsel şemalar, ego durumları, stresi değerlendirme, denetim odağı, kişiler arası ilişkiler gibi değişkenleri içeren kapsamlı bir araştırmanın ilgili alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
8. Araştırmada kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Envanteri Kısa Formu Ölçeği 14 alt ölçekten oluşmaktadır. Ancak araştırmada daha yararlı olacağı düşünülmektedir üç alt ölçek haline getirilmiştir. Bir sonraki araştırmada başa çıkma stillerini doğrudan üç boyutta ölçen ölçekler kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Ağargün, M. Y., Befliroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A. ve Kara, H. (2005). COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 6, s. 221-226.
- Ainsworth M. D., S., Blehar, M. C., Waters, E. and Wall, S. (1978). **Patterns Of Attachment : A Psychological Study Of The Strange Stituation**. Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- Ainstworth, M. D., S. (2004). Attachment and other affectional bonds across the life cycle. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde and P. Marris(Eds.). **Attachment Across the Life Cycle**. Florence, KY, USA, Routledge
- Akbağ, M. (2000). **Stres ile başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi**. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Allen, L. R. and Hurtes, K. (1999). Making an Impact. **Parks ve Recreation**, 34 (11).
- Allred, K. D. ve Smith, T. W. (1989). The hardy personality: cognitive and psychological responses to evaluative threat. **Journal of Personality and Social Psychology**, 56(2), 257-266.
- Almedom, A. M. (2005). Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic

growth: All paths leading to “light at the end of the tunnel”? **Journal of Loss and Trauma**, 10, pp. 253–265.

Bahadır, Ş. (2006). **Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1990). **Stres ve stresle mücadele yöntemi**. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bank, J. K. and Gannon, L. R. (1988). The influence of hardiness on the relationship between stressors and psychosomatic symptomatology. **American Journal of Community Psychology**, 16(1), pp. 25-37.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance Of Intimacy: An Attachment Perspective. **Journal Of Social And Personal Relationships**. 7, s.147-178.

Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: a test of a Four-Category Model. **Journal of Personality and Social Psychology**, 61(2), s. 226-244.

Bartone, P. T., Hystad, S. W., and Brevik, J. I. (2012). Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/Resilience Factors for Alcohol Abuse. **Military Medicine**, 177(5), s. 517- 524.

Benishek, L. A. and Lopez, F. G. (1997). Critical evaluation of hardiness theory: Gender differences, perception of life events, and neuroticism. **Work & Stress**, 11, pp. 33-45.

Benoit, M., Bouthillier, D., Moss, E., Rousseau, C. and Alain Brunet. (2010).

- Emotion regulation strategies as mediators of the association between level of attachment security and PTSD symptoms following trauma in adulthood. **Anxiety, Stress, & Coping**, 23(1), pp 101-118.
- Bernard, L. C., and Belinsky, D. (1993). Hardiness, stress, and maladjustment: Effects on self-reported retrospective health problems and prospective health center visits. **Journal of Social Behavior & Personality**, 8, pp. 97-110.
- Besharat, M. A. (2003) Relation of attachment style with marital conflict. **Psychol Rep.**, 92(3 Pt 2): 1135-40.
- Besser, A. and Neria, Y. (2010). The effects of insecure attachment orientations and perceived social support on posttraumatic stress and depressive symptoms among civilians exposed to the 2009 Israel–Gaza war: A follow-up Cross-Lagged panel design study. **Journal of Research in Personality**, pp. 1-7. doi:10.1016/j.jrp.2010.03.004 adresinden 05.07.2012 tarihinde indirilmiştir.
- Besser, A. and Neria, Y. (2011). When home isn't a safe haven: Insecure attachment orientations, perceived social support, and PTSD symptoms among Israeli under missile threat. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, 4(1), pp. 34-46.
- Birnbaum, G. E., Orr, I., Mikulincer, M., and Florian, V. (1997). When marriage breaks up – does attachment style contribute to coping and mental health? **Journal of Social and Personal Relationships**, 14(5), pp. 643-654.
- Blaney, P. H., and Ganelen, R. J. (1990). Hardiness and social support. In I. G.Sarason, B. Sarason and B. Pierce (Eds.). **Social support: An interactional view**. New York: Wiley.
- Bloyd, J. S. (2003). **The Relationships Between Stress, Hardiness and Creative Thinking**. Unpublished Doctora's Thesis. Fielding Graduate Institute.

- Bretherton, I. (2004). The roots and growing points of attachment theory. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde and P. Marris(Eds.). **Attachment Across the Life Cycle**. Florence, KY, USA, Routledge
- Brookings, J. B., and Bolton, B. (1997). A longitudinal, structural equation analysis of stress, hardiness, social support, depression, and illness. **Multivariate Experimental Clinical Research**, 11, pp. 109-120.
- Burger, J. M. (2006). **Kişilik**. (1. Baskı). (çev. İ. Deniz ve E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Eserin orijinali 2004'te yayımlanmıştır).
- Büyükşahin, A. (2006). **Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi**. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Callahan, C. D. (2000). Stress, coping and personality hardiness in patients with temporomandibular disorders. **Rehabilitation Psychology**, 45 (1), 38-48.
- Campbell, J., Swank, P., and Vincent, K. R. (1991). The role of hardiness in the resolution of grief. **Omega: Journal of Death and Dying**, 23, pp. 53-65.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. and Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. **J Pers Soc Psychol**, 56, s. 267-283.
- Chan, D. W. (2000). Dimensionality of Hardiness and Its Role in the Stress-Distress Relationship Among Chinese Adolescents in Hong Kong. **Journal of Youth and Adolescence**, 29 (2), s. 147-161.
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. **Teaching and Teacher Education**, 19, pp. 381-395.
- Chilton, T. L. (2001). **The relations among insecure attachment, ego development and**

- hardiness.** Unpublished doctora 's thesis, Indiana University Depertmant of Counselling and Educational Psychology, Indiana.
- Cicchetti, D. (2010). Aşırı Stres Altında Dayanıklılık: Çok Katmanlı bir Bakış Açısı. **World Psychiatry** (Türkçe Basım), 9, s. 145-154.
- Clarke, D. E. (1995). Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, hardiness and type A personality. **Social Behavior and Personality**, 23, pp. 285-286.
- Crano, W.D and Brewer, M.B. (2002). **Principles and methods of social research.** New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cress, V. C. and Lampman, C. (2007). Hardiness, stres and health-promoting behaviors among college students. **Journal of Undergraduate Research**, 12(1), pp. 18-23.
- Crowley, B. (1997). **The Relationships Between Hardiness and Responses to Life Events in Adulthood.** Unpublished Master's Thesis. University of North Texas, Denton, Texas.
- Crowley, B. J., Hayslip, B. and Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. **Journal of Adult Development**, 10(4), 237-248.
- Cole, M. S., Field, H. S. and Harris, S. G. (2004). Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects on Students' Reactions to a Management Class. **Academy of Management Learning and Education**, 3(1), pp. 64-85.
- Çankıroğlu, S. B. (2007). **Üniversite adayı ergenlerin stresle başa çıkma ve sınav kaygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi.** Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Demirtaş, A. S. (2007). **İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve**

yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki.
Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Ankara.

Derlercq, F. and Willemssen, J. (2006). Distress and Post-Traumatic Stress Disorders in High Risk Professionals: Adult Attachment Style and the Dimensions of Anxiety and Avoidance. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 13, pp. 256-263.

Dolbier, C. L., Smith, S. E., and Steinhardt, M. A. (2007). Relationships of protective factors to stress and symptoms of illness. **American Journal of Health Behavior**, 31, pp. 423-433.

Dozier, M., Stovall, K. C. and Albus, K. (1999). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy and P. R. Shaver (Eds.), **Handbook of attachment theory and research** (497-519). New York: Guilford.

Durak, M. (2002). **Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü.** Yayımlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Ankara.

Eid, J., Brevik, J. I., Hystad, S. W. and Bartone, P. T. (2012). Evaluation of Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/Resilience Factors for Health Risk Behaviour. <http://www.ndu.edu/CTNSP/docUploaded/Bartone-et al-MilMed-May2012.pdf> adresinden 05.07.2012 tarihinde alınmıştır.

Elkin, A. (1999). **Stress Management for Dummies.** Powder Springs.

Eminağaoğlu, N. (2006). **Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık.** Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.

- Florian, V., Mikulincer, M. and Toubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful RealLife Situation? The Roles of Appraisal and Coping. **Journal of Personality and Social Psychology**, 68(4), pp. 687-695.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer Publishing.
- Funk, S. ve Houston, B. K. (1987). A critical analysis of the hardiness scale's validity and utility. **Journal of Personality and Social Psychology**, 52 (3), 572-578.
- Funk, S.C.(1992). Hardiness: A review of theory and research. **Health Psychology**, 11, pp. 335-345.
- Fusco, P. S. (1994). **Hardiness, Coping Style, and Burnout: Relationships in Female Hospital Nurses**. Published Doctora's Thesis. University of North Texas, Microfilms 161, No. 3894
- Gallagher-Ross, S. (2011). **Predictors of posttraumatic growth in breast cancer survivors: An analysis of hardiness, attachment, and cognitive appraisal**. Unpublished Doctora's Theses. Fordham University.
- Ganellen, R. J., and Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. **Journal of Personality and Social Psychology**, 47, pp.156-163.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. **American Behavioral Scientist**, 34(4), pp. 416-430.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resiliency despite risk. **Psychiatry**, 56(1), pp. 127-136
- Gass, K. and Chang, A. (1989). Appraisal of bereavement, coping, resources, and psychosocial health dysfunction in widows and widowers. **Nursing Search**, 38, pp. 31-36.

- Gentry, W. D. and Kobasa, S. C. (1984). Social and psychological resources mediating stress-illness relationships in humans. In W. D. Gentry (Ed.), **Handbook of behavioral medicine** (pp. 87-116). New York: Guilford Press.
- Gilchrist, L. D., Schinke, S. P. and Maxwell, J. S. (1987). Life Skills Counseling for Preventing Problems in Adolescence. **Journal of Social Service Research**, 10 (2-4), s. 73-84.
- Hamama-Raz, Y. and Solomon, Z. (2006). Psychological Adjustment of Melanoma Survivors: The Contribution of Hardiness, Attachment, and Cognitive Appraisal. **Journal of Individual Differences**, 27(3), pp.172–182.
- Hannah, T. E. and Morrissey, C. (1987). Correlates of Psychological Hardiness in Canadian Adolescents. **Journal of Personality and Social Psychology**, 52(4), pp. 339-344.
- Harvatin, H. C. (2009). **Hardiness and Coping Strategies**. Unpublished Master's Thesis. Kean University, New Jersey, USA.
- Haguer, J. B. (2001). **Hardiness level and the ability to cope with stressful situations**. Unpublished Master's Theses. San Jose State University.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1990). Love and Work An Attachment-Theoretical Perspective. **Journal of Personality and Social Psychology**, 59(2), pp. 270-280.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close Relationships. **Psychological Inquiry**, Vol. 5(1), pp. 1-22.
- Henderson, N. and Milstein, M. M. (1996). **Resiliency in Schools: Making it Happen for Students and Educators**. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc.
- Hills, H. and Norvell, N. (1991). An Examination of Hardiness and Neuroticism as Potential Moderators of Stress Outcomes. **Behavioral Medicine**, 17, pp. 31-48.

- Holt, P., Fine, M. ve Tollefson, N. (1987). Mediating stress: Survival of the hardy. **Psychology In The Schools**, 24 (1), pp. 51-58.
- Hull, J. G., Van Treuren, R. R. ve Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: a critique and alternative approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, 72, pp. 24-36.
- Judkins, S. K. (2001). **Hardiness, Stress, and Coping Strategies Among Mid-Level Nurse Managers: Implications for Continuing Higher Education**. Unpublished Doctora's Thesis. University of North Texas.
- Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual wellbeing among social work students. **Journal of Social Work Education**, 36 (2), 231-241.
- Kararırmak, Ö. (2007). **İnvestigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study**. Unpublished Doctora's Thesis. The Graduate School of Social Siciences Middle East Technical University, Ankara.
- Kararırmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 4(35).
- Karataş, Z. ve Savi-Çakar, F. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. **International Education Studies**, 4(4), pp. 84-91.
- Kemp, M. A. (1999). **Attachment, stress, and coping in college students**. Unpublished Doctora's Thesis. University of Florida.
- King, L., King, D., Fairbank, J., Keane, T. and Gary A. Adams. (1998). Resilience–recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events. **Journal of Personality and Social Psychology**, 74(2), pp. 420-434.

- Klag, S. and Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. **British Journal of Health Psychology**, 9, pp. 137-161.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. **Journal of Personality and Social Psychology**, 37, pp. 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., and Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress - illness relationship. **Journal of Health and Social Behavior**, 22, pp. 368-378.
- Kobasa, S. and Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. **Journal of Personality and Social Psychology**, 45 (4), pp. 839-850.
- Kobasa, S., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. **Journal of Personality and Social Psychology**, 42, pp. 168-177.
- Kotler T., Buzwell S., Romeo Y., Bowland J., (1994) Avoidant attachment as a risk factor for health. **British Journal of Medical Psychology**, S67 (Pt 3), pp. 237-245.
- Kosaka, M. (1996). Relations between hardiness and psychological stress response. **Journal of Performance Studies**, 3, pp. 35-40.
- Lambert, C. E. and Lambert, V. A. (1999). Psychological hardiness: State of the science. **Holistic Nursing Practice**, 13(3), pp. 11-19.
- Lambert, V. A., Lambert, C. E., and Yamase, H. (2003). Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. **Nursing and Health Sciences**, (5), pp. 181-184.
- Langemo, D. K. (1990). Impact of work stress on female nurse educators. **IMAGE: Journal of Nursing Scholarship**, 22, pp. 159-162.

- Lease, S. H. (1999). Occupational Role Stressors, Coping, Support, and Hardiness as Predictors of Strain in Academic Faculty: An Emphasis on New Female Faculty. **Research in Higher Education**, 40 (3), pp. 285- 291.
- Lee, M. N. (2011). Risk and Resilience: Youth's Sustainability in Coping with Life Challenges. **International Conference on Sociality and Economics Development**, 10, pp. 503-508.
- Lopez, O., Haigh, C. and Sue Burney. (2004). Relationship between hardiness and perceived stress in two generations of Latin American migrants. **Australian Psychologist**, 39(3), pp. 238 – 243.
- Maddi, S. R., and Hightower, M. (1999). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. **Consulting Psychology Journal: Practice and Research**, 51, pp. 95-105.
- Maddi, S. R. and Kobasa, D. M. (1994). Hardiness and mental health. **Journal of Personality Assessment**. 63(2), pp. 265-274.
- Maddi, S. R., Kahn, S. and Maddi, K. L. (1998). The Effects of Hardiness Training. **Consulting Psychology Journal: Practice and Research**, 50 (2), pp.78-96.
- Maddi, S. R., Kobasa, D. M., Persico, M., Harvey, R. ve Blecker, F. (2002). The personality construct of hardiness. **Journal of Research in Personality**, 36, pp. 72-85.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Kobasa, D. M., Lu, J. N., Perciso, M. and Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: relationships with repression. **Journal of Personality**, 74(2).
- Mandleco, B. L. and Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, 13(3), pp. 99-111.

- Mark, S. (2008). **The relationship between hardiness, attachment style, and well-being among college undergraduates.** Unpublished Doctora's Thesis. Roosevelt University.
- Masten, A. S. (2001). Resilience Processes in Development. **American Psychologist**, 56 (3), pp. 227-238.
- Masten, A., Best, K. and Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. **Development and Psysopathology**, 2, pp. 425-444.
- Mathews, L. L. and Servaty-Seib, H. L. (2007). Hardiness and grief in a sample of bereaveted college students. **Death Studies**, 31, pp. 183- 204.
- McCoy, P. K. (2001). **Psychological Hardiness and Biochemical Markers of Acute Stress.** Unpblished Doctora's Thesis. Universityof North Texas.
- McCutcheon, L.E. (1998). Self-defeating personality and attachment revisited. **Psychological Reports**, 83, pp. 1153-1154.
- Meyers, S. R. (2007). **The relationship between parental divorce and adult romantic attachment: Considering factors of parenting style and psychological hardiness.** Unpublished Doctora's Thesis. Pace University, New York.
- Mikulincer, M., and Erev, I. (1991). Attachment style and the structure of romantic love. **British Journal of Social Psychology**, 30, 273-291.
- Mikiluncer, M., Florian, V. and Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: the impact of the gulf war in Israel. **Journal of Personality ans Social Psychology**, 64(5), pp.817-826.

- Neria, Y., Guttman, S., Koenen, K., Levinovsky, L., Zakin, G. and R. Dekel. (2001). Do Attachment and Hardiness Relate to Each Other and to Mental Health in Real Life Stress? **Journal of Social and Personal Relationship**, 18(6), pp. 844-859.
- Nowack, K. M. (May, 1986). Who Are The Hardy?. **Training and Development Journal**, pp. 116-118.
- Nowack, K. M. (1989). Coping Style, Cognitive hardiness, and Health Status. **Journal of Behavioral Medicine**, 12, pp. 145-157.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**, 23, s. 192-197.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi**, s. 82-89
- Rhodewalt, F., and Agustsdottir, S. (1984). On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events. **Journal of Research in Personality**, 18, pp. 212-223.
- Rhodewalt, F. ve Zone, J. B. (1989). Appraisal of life change, depression and illness in hardy and nonhardy women. **Journal of Personality and Social Psychology**, 56, 81-88.
- Rodney, V. (2000). Nurse stress associated with aggression in people in dementia: its relationships hardiness, cognitive appraisal and coping. **Journal of Advanced Nursing**, 31(1), pp.172-180.
- Rogers, T. J, Alderman, B. L. and Daniel M. Landers. (2003). Effect of Life-Event Stress and Hardiness on Peripheral Vision in a Real-Life Stress Situation. **Behavioral Medicine**, 29, pp. 21-26.

- Roskies, Ethel (1991) Stress management: a new approach to treatment. In Alan Monat and Richard S. Lazarus (Eds.). **Stress and Coping**(3rd Ed.). New York: Columbia Univ. Press, pp. 411-431.
- Salb, T. (1998). **Disaster Workers: Coping and Hardiness**. Unpublished Doktora's Thesis. Texas Tech University, USA.
- Saygılı, S. (2005). **Strese son**. İstanbul: Elit Yayıncılık.
- Schermerhorn, J. R., Hunt, J. G and Osborn, R. N. (2005). **Organizational behavior**, (9th Ed.). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Schmied, L. A. and Lawler, K. A. (1986). Hardiness, Type A behavior, and the stress-illness relation in working women. **Journal of Personality and Social Psychology**, 51(6), pp.1218-1223.
- Sears, ve McKillop (1990). Hopelessness and Hardiness: A Strained Relationship. **Paper presented at the Annual Meeting of the Southeastern Psychological Association** (36th, Atlanta, GA, April 4-7, 1990).
- Sezgin, F. (2009). Relationships between teacher organizational commitment, psychological hardiness and some demographic variables in Turkish primary schools. **Journal of Educational Administration**, 47(5), pp. 630-651.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 20 (2), s. 489-502.
- Shaver, P. R., and Mikulincer, M. (2003). The Psychodynamics of Social Judgments: An Attachment Theory Perspective. In Forgas, J. P., Williams, K. D., & von Hippel, W. (eds.), **Social judgments: Implicit and explicit processes** (pp. 85-114). London, UK: Cambridge University Press.

- Simpson, J. A., Rholes, W. S., and Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. **Journal of Personality and Social Psychology**, 71, pp. 899-914.
- Snyder, C. R. (1999). Coping where are you going? In C. R. Snyder (Ed.), **Coping: The psychology of what works** (pp. 325-333). New York: Oxford University Press.
- Sanchez, J. J. (1999). **An examination of the effects of hardiness, stress-appraisal and coping on college student health**. Unpublished Doctora's Thesis. University of Notre Dame.
- Scott, R. L. & Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. **Journal of Family Psychology**, 16(2), pp. 199-208.
- Simoni, P. S. and Paterson, J. J. (1997). Hardiness, Coping, and Burnout in the Nursing Workplace. **Journal of Professional Nursing**, 13 (3), pp. 178-185.
- Sinclair, R. R. and Tetrick, L. E. (2000). Implications of item wording for hardiness structure, relation with neuroticism, and stress buffering. **Journal of Research in Personality**, 34, pp. 1-25.
- Skau, M. (1994). **Intern Hardiness, Coping and Satisfaction**. New York: University at Albany.
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J. and Steinhardt, M. (2000). The Relationship of Hardiness, Coping Strategies, and Perceived Stress to Symptoms of Illness. **Journal of Behavioral Medicine**, 23 (3), pp. 311-328.
- Stasiowski, S. A. (2008). **Optimism and Hardiness: Influence on Coping and Psychological Distress**. Unpublished Doktora's Thesis. Long Island University The Brooklyn Center.

Taormina, R. J., Law C.M. (2000). Approaches to preventing burnout: the effects of personal stress management and organizational socialization. **J Nurs Manage**, 8, pp. 89–99.

Terzi, Ş. (2005). **Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli**. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Ankara.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, c.III, S. 29, s. 1-11.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** (H. U. Journal of Education), 35, s. 297-306.

Thompson, R. A. (2002). Attachment theory and research. In M. Levis(Eds.). **Child and Adolescent Psychiatry**. (pp.164-172). Philadelphia, Lippincott Williams Wilkins.

Türküm, A.S. (1999). **Stresle başa çıkma ve iyimserlik**. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Tusaie K. ve Dyer J. (2004). Resilience: a historical review of the construct. **Holist Nurs Pract**, 18, pp. 3-8.

Vogt, S. D., Rizvi, S. L., Shipherd, J. C. and Resick, P. A. (2008). Longitudinal Investigation of Reciprocal Relationship Between Stress Reactions and Hardiness. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 34(1), pp. 61-73.

Waysman, M., Schwarzwald, J. and Zahava Solomon. (2001). Hardiness: An Examination of Its Relationship With Positive and Negative Long Term Changes Following Trauma. **Journal of Traumatic Stress**, 14 (3), pp.531-548.

- Wallace, K. A, Bisconti, T. L. and Bergeman, C. S. (2001). The Mediational Effect of Hardiness on Social Support and Optimal Outcomes in Later Life. **Basic and Applied Social Psychology**, v: 23, n: 4.
- Weiss, M. J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. **The National Autistic Society**, 6 (1), pp. 115-130.
- Westman, M. (1990). The relationships between stress and performance: The moderating effect of Hardiness. **Human Performance**, 3(3), pp. 141-155.
- Wiebe, D. and McCallum, D. (1986). Health practices and hardiness as mediators in the stress-illness relationships. **Health Psychology**, 5, pp. 425-438.
- Wiebe, D. (1991). Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. **Journal of Personality and Social Psychology**, 60 (1), pp. 89-99.
- Williams, P. G., Wiebe, D. J. and Smith, T. W. (1991). Coping Process as Mediators of The Relationships Between Hardiness and Health. **Journal of Behavioral Medicine**, 15 (3), pp. 237-243.
- Woodard, C., R. (2004). Hardiness and the Concept of Courage. **Consulting Psychology Journal: Practice and Research**, 56 (3), pp. 173–185.

EKLER

EK-1 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

EK-2 İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

EK-3 BAŞA ÇIKMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ KISA FORMU

EK-1 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ (PDÖ)

Aşağıda kendinize ve davranışlarınıza ilişkin birtakım ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra ifadelerin size uygunluk derecesini işaretleyiniz.

	Hiç Doğru Değil	Biraz	Doğru	Çoğunlukla Doğru	Çok Doğru
1. Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.	0	1	2	3	
2. Günlük programımda değişiklik yapmaktan hoşlanırım.	0	1	2	3	
5. Hayatta her şey olacağına varır.	0	1	2	3	
6. Plan yaptığımda, bunları gerçekleştirebileceğimden eminim.	0	1	2	3	
8. İşimde çeşitlilikten hoşlanırım.	0	1	2	3	
9. Genellikle insanlar benim söylediklerimi dikkatle dinler.	0	1	2	3	
11. Elimden gelenin en iyisini yapmak hemen her zaman iyi sonuç verir.	0	1	2	3	
13. Günlük programımda herhangi bir aksama olması beni rahatsız eder.	0	1	2	3	
17. Çoğu günler, yaşam benim için gerçekten ilginç ve heyecan vericidir.	0	1	2	3	
18. Bir kişinin iş konusunda heyecanlanabileceğini hayal edemem.	0	1	2	3	

EK-2 İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere yakın ilişkilerinizde (arkadaşlık, dostluk, gibi) hissettiğiniz duygulara ilişkindir. Sizden, genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Aşağıdaki maddeleri yakın ilişki içinde olduğunuz kişileri düşünerek cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 4 aralıklı ölçek üzerinde gösteriniz.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Başkalarına kolaylıkla güvenemem.				
7.Yalnız kalmaktan korkarım.				
8.Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.				
13.Başkalarının bana bağlanmalarını tercih ederim.				
14.Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.				
17.Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.				

EK-3 BAŞA ÇIKMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Açıklama: bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla a da sorunlarla karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir, ancak yine de siz seçenekleri bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı ya da nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösteriniz. Seçenekleri işaretlerken aşağıda belirtilen puanlamayı kullanınız.

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. Asla böyle bir şey yapmam | 2. Çok az böyle yaparım |
| 3. Orta derecede böyle yaparım | 4. Çoğunlukla böyle yaparım |

	Maddeler	
1	Sorunlarla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.	1 2 3 4
3	Olay hiç olmamış gibi davranırım.	1 2 3 4
7	Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.	1 2 3 4
9	Ne hissettiğimi birilerine anlatırım.	1 2 3 4
21	Olayların iyi yanını görmeye çalışırım.	1 2 3 4
22	Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.	1 2 3 4
25	Böyle bir şeyin olduğu gerçeğini kabul ederim.	1 2 3 4