

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE KİŞİLERARASI İLİŞKİLER,
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem GEDİK ÇALIŞIR

**Enstitü Ana Bilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

AĞUSTOS – 2022

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**GENÇ YETİŞKİNLERDE KİŞİLERARASI İLİŞKİLER,
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem GEDİK ÇALIŞIR

ORCID ID: 0000-0002-3353-6579

**Enstitü Ana Bilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

“Bu tez 03/08/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA
Dr.Öğr.Üyesi Nevzat BİLGİN	Başarılı	
Dr.Öğr.Üyesi Emel ANER AKTAN	Başarılı	
Dr.Öğr.Üyesi Selçuk ASLAN	Başarılı	

**Enstitü Müdürü
Onay**

BEYAN

“Genç Yetişkinlerde Kişilerarası İlişkiler, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisinin İncelenmesi” konulu tezimin yazılmasında bilimsel etik kurallara uyulduğunu, başka yazarların eserlerinden yararlanılması durumunda atıf yapıldığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Özlem GEDİK ÇALIŞIR

03.08.2022



ÖNSÖZ

Bu tezi yazma sürecinde yardımını esirgemeyen, çalışmamı özenle takip eden danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Selçuk ASLAN 'a değerli katkıları için çok teşekkür eder, saygılarımı sunarım. Görüşleriyle hazırlamış olduğum tezimi kabul eden değerli jüri üyelerine teşekkürlerimi sunarım. Uzakta olsalar da desteklerini hissettiren arkadaşlarım Fatma ve Caner ÇETİNER 'e teşekkür ederim. Bu günlere ulaşmamda çok emekleri olan annem ile babama; sonsuz destek ve sevgisi için sevgili eşime ve oğullarım K. Alp ile Arda'ya çok teşekkür ederim.

Özlem GEDİK ÇALIŞIR

03.08.2022



İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iii
TABLO LİSTESİ	iv
ŞEKİL LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
 GİRİŞ	 1
 BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	 6
1.1. Kişilerarası İlişkiler.....	6
1.1.1. Kişilerarası İlişkiler Kavramı.....	6
1.1.2. Kişilerarası İlişkileri Etkileyen Etmenler.....	8
1.1.3. Kişilerarası İlişkiler İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	10
1.1.4. Kişilerarası İlişkiler İle İlgili Araştırma Bulguları.....	14
1.2. Stresle Başa Çıkma.....	15
1.2.1 Stres ve Stresle Başa Çıkma Kavramları.....	15
1.2.2. Stresle Başa Çıkmada Etkili Etmenler	20
1.2.3. Stresle Başa Çıkmada Kuramsal Yaklaşımlar.....	24
1.2.4. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırma Bulguları.....	27
1.3. Psikolojik Dayanıklılık	29
1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı.....	29
1.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyini Etkileyen Etmenler.....	31
1.3.3. Psikolojik Dayanıklılıkta Kuramsal Yaklaşımlar.....	32
1.3.4. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Araştırma Bulguları.....	34
1.4. Kişilerarası İlişkiler, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkiler	35
 BÖLÜM 2: YÖNTEM	 38
2.1. Araştırmanın Yöntemi	38
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	38
2.3. Veri Toplama Araçları	38
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
2.3.2. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği.....	39
2.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	39
2.3.4. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	40
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	41
 BÖLÜM 3: BULGULAR	 43
3.1. Betimsel İstatistikler.....	43
3.2. Korelasyon Çözümlemesi Bulguları.....	46
3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar.....	50
3.4. Regresyon Analizi Bulguları.....	53

SONUÇ VE TARTIŞMA.....	57
ÖNERİLER.....	63
KAYNAKÇA	64
EKLER.....	74



KISALTMALAR

APA	:	Amerikan Psikoloji Derneği
Akt	:	Aktaran
Dr	:	Doktor
Öğr	:	Öğretim
Vd	:	ve diğeri



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Değişkenlere Yönelik Tanımlayıcı Normallik Kontrolü.....	41
Tablo 2: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	43
Tablo 3: Katılımcıların Spor Yapma Sıklığı, Aile Desteğinin Görülmesi, Sorunlara İlişkin Düşünceler Değişkenlerine Göre Dağılımı.....	44
Tablo 4: Katılımcıların Yaş, Aylık Gelir, Kardeş, Arkadaş Sayılarına Ait Dağılım.....	45
Tablo 5: Kişilerarası İlişkiler, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Düzeylerinin Betimleyici İstatistik Değerleri.....	46
Tablo 6: Sosyo-Demografik Özellikler ve Bağımlı Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 7: Bağımlı Değişkenler Arası Korelasyon Çözümlemesi Bulguları.....	49
Tablo 8: Cinsiyete Göre Bağımlı Değişken Farklılıklarını Belirlemek İçin Yapılan t Testi Sonucu Bulguları.....	51
Tablo 9: Medeni Duruma Göre Bağımlı Değişken Farklılıklarını Belirlemek İçin Yapılan t Testi Sonucu Bulguları	52
Tablo 10: Bağımsız Değişken Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 11: Bağımsız Değişken Düzeylerinin Kişilerarası Besleyici İlişki Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 12: Bağımsız Değişken Düzeylerinin Kişilerarası Zehirleyici İlişki Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 13: Bağımsız Değişken Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Etkili Yöntemler Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 14: Bağımsız Değişken Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Etkisiz Yöntemler Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Çözümlemesi Sonuçları.....	56

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Çeşitli Yaşantılarda Stresler, Tepkiler ve Stresin Uzun Dönem Sonuçları.....	16
Şekil 2: Genel Uyum Belirtisi Aşamaları.....	18
Şekil 3: Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Çevresel Etmenler.....	31



Niğantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Genç Yetişkinlerde Kişilerarası İlişkiler, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkiler

Tezin Yazarı: Özlem GEDİK ÇALIŞIR **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

Kabul Tarihi: 03/08/2022

Sayfa Sayısı: vii (önkısım)+73(tez)+8(ek.)

Anabilim dalı: Psikoloji

Bilim dalı: Psikoloji

Genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkiler, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye’de yaşayan 2021-2022 yıllarında eğitimine devam eden ve/veya çalışma hayatında olan 283’ü kadın, 62’si erkek olmak üzere toplam 345 genç yetişkinler oluşturmaktadır. Veri toplamak amacıyla katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler için “Kişisel Bilgi Formu”, kullandıkları kişilerarası ilişkiyi belirlemek için “Kişilerarası İlişkiler Ölçeği”, strese yönelik başa çıkma tarzını belirlemek için “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve psikolojik dayanıklılık seviyesini anlamak için “Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi Spss 22.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Kişilerarası ilişkiler puanları ile stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık puanlarının demografik değişkenlere göre (eğitim düzeyi, cinsiyet, medeni durum, yaş, kardeş sayısı, aylık gelir, yakın arkadaş sayısı, spor yapma sıklığı, sorun algısı, anne ve babanın eğitim düzeyi) farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine, kardeş sayısına, anne-baba eğitim düzeyine göre bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma tarzları üzerinde belirleyici olduğu sonucu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık stresle başa çıkmada etkili yöntemlerle pozitif olarak arttırmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ile kişilerarası ilişkilerde (besleyici) de anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçları ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Kişilerarası İlişkiler, Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma Tarzları

Nişantaşı Üniversity, Graduate Education Institution Abstract of Master's Thesis

The Title of Thesis: The Relations Among Interpersonal Relationships, Coping Styles With Stress and Psychological Resilience in Young Adults	
Author: Özlem GEDİK ÇALIŞIR Supervisor: Assist.Prof.Dr. Selçuk ASLAN	
Date: 03/08/2022	Nu. of Pages: vii (pre text)+73(main body)+8(app.)
Department: Psychology	Subfield: Psychology
The main purpose of this study is to examine the relationships among interpersonal relationships, coping styles, and psychological resilience in young adults according to some variables. The sample of the study consists of a total of 345 young adults, 283 women and 62 men, living in Turkey, continuing their education and/or working life in 2021-2022. The study benefited from the "Personal Information Form" to obtain data about the demographic characteristics of the people participating in the study, and from "Interpersonal Relationship Scale" to determine the interpersonal relationship they use, and from "Stress Coping Styles" to understand which coping styles they use in case of stress. Furthermore, the "Short Resilience Scale" was used to understand the "Scale" and the level of resilience. The analysis of the data was carried out using the Spss 22.0 software. The study examined whether interpersonal relations scores, styles of coping with stress, and psychological resilience scores differ according to demographic variables (e.g. gender, marital status, education level, age, number of siblings, education level of parents, monthly income, number of close friends, frequency of doing sports, and problem perception). It was found that the styles of coping with stress and the levels of psychological resilience did not differ according to the gender variable, the number of siblings, and the education level of the parents. The predictive effect of coping styles on psychological resilience was investigated. It has been found that psychological resilience is a determinant of the styles of coping with stress. Psychological resilience increases positively with effective methods of coping with stress. Significant positive relationships were also found in psychological resilience and interpersonal relationships (nurturing). The results of the research were discussed in line with the relevant literature.	
Keywords: Interpersonal Relationships, Psychological Resilience, Coping Styles With Stress	

GİRİŞ

İnsanlar yaşamlarını sürdürebilmek için biyolojik ve psikolojik gereksinimlerinin yanı sıra toplumsal ihtiyaçlarını karşılamak, bunun için de başkalarıyla ilişkiler kurmak ve geliştirmek zorundadırlar. Kişilerarası ilişkilerin temelinde iletişim vardır. Kişilerarası ilişkilerde iletişim kurabilmek ve devamlılığını sağlayabilmek yaşamımızda aktif rol alabilmek açısından oldukça değerlidir. İletişim stilimizin olumlu ya da olumsuz olduğunun farkında olabilmek, ilişkilerimizi dengeli ve amaçlarımıza uygun olarak sürdürmek toplumdaki yerimizi ve konumumuzu belirlemede önemli bir etmendir. İletişim kurmak kolay gibi gözükse de aslında oldukça karmaşık olabilmektedir. Kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşamak, anlaşılmadığımızı hissetmek biz de huzursuzluk ve stres yaşanmasına neden olabilmekte, bu durumlarda stresle başa çıkma tarzımızın psikolojik dayanıklılığımızı etkilediği düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılığımızın yüksek düzeyde olması stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltabilecektir. Günümüzde sorunların artmasına ve yaygın olarak yaşanmasına neden olan salgın döneminde, kişilerin değişen bu yeni duruma uyum gösterip yaşamını sağlıklı sürdürebilmesi, kişinin psikolojik dayanıklılığının güçlü bir işareti olarak görülmektedir. Stresli yaşamların ve olumsuz ilişkilerin sebep olduğu risk faktörleri uyumu zorlaştırırken besleyici ilişki tarzları uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır. Besleyici olumlu ilişkiler zorlayıcı yaşam olayları ve stresli durumlarda bile dayanıklılığı arttırabilmektedir. Bu temelde yapılan gözlemlerden yola çıkılarak bireylerin kişilerarası ilişkileri ile stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemek önemli görülmektedir.

Lazarus ve Folkman (1984), stresle baş etme yöntemlerini, yüzleşme, problem çözme, planlama, sosyal destek arama, pozitif yeniden değerlendirme, geride bırakma, kaçma-sakınma şeklinde ifade etmiştir. Stres durumuyla karşılaşan kişi koşullardan şikâyet etmek yerine, enerjisini sorunu nasıl çözeceğine yöneltirse stresi azalmaktadır. Kişinin koşulları değiştirmek yerine kendisini değiştirmeye çaba göstermesi kısa zamanda pozitif sonuçlar verebilmektedir. Kişi sorunun kaynağını kendisinde bulursa, bazı değiştiremeyeceği problemleri daha kolay kabul etmekte ve çözebilecek alternatif yollar arayabilmektedir. Sonuçta kişiler sahip oldukları deneyimler ile yaşantılarını destekler stres durumunda kendine özgü uyum stratejileri geliştirmektedir. Kişinin psikolojik dayanıklılığı topluma ve kendine özgü olmaktadır. Kişilerin sürekli değişmekte olan istek

ve ihtiyaçlarına göre stres, bazen olumlu bazen de kişinin yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Örneğin evlilik, doğum yapmak, işte terfi olması olumlu stres için; boşanma, ölüm, işsizlik gibi olayların yaşanması ise olumsuz stres için örnek olarak verilebilir. Olumsuz stres kişilere fiziksel ve psikolojik zararlar vermekte; umutsuzluk, hayal kırıklığı, çaresizlik gibi duyguların sıklıkla yaşanmasına neden olabilmektedir. Yaşamın her döneminde stresli durumlarla karşılaşılmaktadır. Örneğin, fiziksel ve ruhsal boyutları ile doğuma hazırlanan annenin yaşadığı durum stres oluşturmakta ancak bu stresle başa çıkması sonucunda bebeğine kavuşması stresi kazanca dönüştürmektedir. Başka bir şekilde ifade edilirse, psikolojik dayanıklılık kişileri yaşamın dayattığı zorlu olaylardan korumaktadır. Bu süreçte, kişinin sevildiği ve başka kişiler tarafından kabul edildiğinin farkında olması önemlidir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Kişilere stres yaşatan durumlardan bazıları; hareketsizlik, belirsizlik, kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayıp yalnız kalmak, dengesiz beslenmek, gereksiz şeyleri fazla kafaya takmak, işlerin istediği gibi gitmemesi ve psikolojik dayanıklılığın yeterli olmamasıdır. Özellikle ilişkilerdeki belirsizlik kişilerin stres yaşamasına sebep olmaktadır. Örneğin kişilerarasında yaşanan ilişkinin belirsiz olması kişide kaygı yaratabilmekte ve bu durum kişiyi bilişsel olarak meşgul etmektedir. Günümüzün modern yaşamında sosyal beynimiz kuru kalabalık yerine sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmak istemektedir. Sanal ortamda kurulan kişilerarası ilişkilerde beyin gerçek ilişki kurmak istediği için büyük bir boşluk yaşanmakta, kişi kendini yalnız hissederek stres yaşamaktadır. Stres anında stresle başa çıkma yanıtı olarak devreye giren sempatik sinir sisteminin aşırı ve uzun süre uyarılması sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Kişinin yaşamındaki zihinsel gücü, motivasyonu ve yaşam akışında sevdiği bir uğraşının olması stresle başa çıkma oluka önemli etkiler yaratmaktadır (Canan, 2020).

Bu kapsamda özellikle kişilerarası ilişkilerin arttığı ve çeşitlendiği, yanı sıra stresli durumların ve sorumlulukların arttığı yaşamın ilerleyen dönemlerinde stresle başa çıkma tarzları, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin bilimsel olarak incelenmesi önemli görülmektedir. Bu değişkenler genç yetişkinlerin yaşamlarını etkileyen önemli kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada stresle başa çıkma tarzları, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin arasındaki ilişkiler incelenecektir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı genç yetişkinlerde stresle başa çıkma tarzları, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaçla ele alınan demografik değişkenlerle stresle başa çıkma tarzları, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler incelenmiş, sosyo-demografik değişken gruplarıyla bağımlı değişkenler (stresle başa çıkma tarzları, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık) düzeyleri bakımından anlamlı fark olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca stresle başa çıkma tarzlarının ve kişilerarası ilişkilerin psikolojik dayanıklılığı yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Bu amaca uygun olarak belirlenen araştırma soruları aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

- 1- Genç yetişkinlerde ele alınan sosyo-demografik değişkenlerle (yaş, eğitim düzeyi, kardeş sayısı, yakın arkadaş sayısı, spor sıklığı, sorun algısı ve gelir düzeyi) bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir birlikte değişim ilişkisi var mıdır?
- 2- Stresle başa çıkma tarzları, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri, cinsiyeti farklı olan genç yetişkinlerde farklılık göstermekte midir?
- 3- Stresle başa çıkma tarzları, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri, medeni durumu farklı olan genç yetişkinlerde farklılık göstermekte midir?
- 4- Genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkiler, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir birlikte değişim ilişkisi var mıdır?
- 5- Kişilerarası ilişkiler ve stresle başa çıkma tarzı psikolojik dayanıklılığı yordamakta mıdır?
- 6- Kişilerarası ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık stresle başa çıkma tarzını yordamakta mıdır?
- 7- Stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık kişilerarası ilişkileri yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Son zamanlarda salgın hastalıkların varlığıyla da birlikte belirsizlik, yaşam alanlarında kısıtlamalara gidilmesi, hastalığa bağlı kayıplarda artış gibi nedenler temelinde psikolojik sorunların artmasına bağlı olarak psikolojik danışmanlık almak isteyenlerin sayısındaki artış, danışmanlığına duyulan ihtiyaç; kişiler arası ilişkiler, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık üzerine araştırmaların gerekliliğini göstermektedir. Salgın döneminde “evde kal” sloganıyla birçok kişi akraba, arkadaş ve aileleriyle görüşememiş, buna bağlı olarak kişilerarası ilişkilerin özlemiyle çeşitli düzeylerde stres yaşamışlardır. Pandemi dönemini kapsayan süreçte kişilerarası ilişkileri, stresle baş etme tarzları ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi üzerine yürütülen araştırmaların olmayışı bu konunun araştırılmasını değerli kılmaktadır. Bu kapsamda yapılan araştırmaların sayısındaki azlık ve bu değişkenlerin birlikte ele alınmayışı araştırmanın önemini artırmaktadır. Ek olarak, bu çalışmada ele alınan bazı özelliklerin kişilerarası ilişkilere dair incelenen araştırmalarda böyle bir çalışmaya rastlanmaması sebebi ile bu değişkenlerin kişilerarası ilişkiler stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkisini inceleyen bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmada belirlenen sınırlılıklar aşağıda sıralanmaktadır.

- 1- 18-65 yaş aralığındaki genç yetişkinler ile sınırlıdır.
- 2- Pandemi sürecinde elde edilen verilerle sınırlıdır.
- 3- Araştırma verileri Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kişilerarası İlişkiler ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçekleri ile ölçülebilen niteliklerle kısıtlıdır.

Varsayımlar

Araştırmaya katılımda bulunan bireylerin ölçme araçlarını gerçek düşüncelerine uygun olarak içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

Tanımlar

Kişilerarası İlişki: Alan yazında kişilerarası ilişkiler bireyin başkaları kurdukları ilişkilerde deneyimlediği duygular, düşünceler ve davranışları içermektedir (Plutchik, 1997).

Stres: Cüceloğlu'na (1993) göre fiziksel ve toplumsal çevremizde bulunan olumsuz şartlardan dolayı bedensel ya da psikolojik sınırlarımızı aşan gayretler stresi tanımlamaktadır.

Stresle Başa Çıkma Tarzı: Olumsuz şartlar karşısında kişinin bedensel ve psikolojik dayanıklılığını koruyabilmek için kullandığı becerilerdir (Baltaş ve Baltaş, 2008)

Psikolojik Dayanıklılık: Kişilerin iyi olmayan koşullar varlığında ruhsal olarak üstesinden gelme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996)

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Kişilerarası ilişkiler, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili kavramsal ve kuramsal bilgilere yer verilmiş olup, bu üç kavram arasındaki ilişkiye değinilmiştir.

1.1. Kişilerarası İlişkiler

1.1.1. Kişilerarası İlişkiler Kavramı

İnsanlar günlük yaşam içerisinde aileleri, arkadaşları, önemli gördükleri başkaları gibi birçok kişiyle, çok çeşitli kişilerarası ilişkiler yaşamaktadır. Kişilerarası ilişkiler başkalarıyla toplumsal gereksinimler temelinde kurulmakta ve kısa ya da uzun ömürlü olabilmektedir. Her ilişki kendine özgü ve benzersizdir. Kişilerarası ilişkilerde bazı kişiler saygılı, olumlu konuşmalarla karşısındakini kabullenici ve ihtiyaçlara duyarlı olarak ilişkilerini geliştirip beslerken, kimi kişiler ise ilişkilerinde karşısındakini küçümseyerek, alay ederek ve kendisini üstün görerek karşısındaki kişiyi uzaklaştırabilmektedir ki bu ilişki tarzında zehirleyici ilişki tarzı kullanıldığını göstermektedir (Şahin vd., 1994).

Kişilerarası ilişkilere temel teşkil eden ve sosyalleşme sürecinde, bireyin ilk sosyal çevresi olan ailesiyle kurduğu ilişkiler kişi için önemlidir ve çocukluğunda ki aile yaşantısında sosyalleşmeye çalışırken ayrıca kurduğu ilişkilerde anne ve babasını da rol model almaktadır. Aile, çocuğun iletişim ve kişilerarası ilişkileri öğrendiği bir kurumdur. Anne ve babanın; psikolojik dayanıklılığı, stresle başa çıkma tarzları, öğretme yöntemleri, kişinin kişilik gelişimiyle birlikte kişiler ile kurduğu ilişkileri etkilemektedir (Yavuzer, 1993).

Kişilerarası ilişkiler kapsamında son zamanlarda yaşanan salgın hastalığın da etkisiyle internet temelli uygulamalar sayesinde online iletişimlerle ilişkiler gittikçe artmaktadır. Online olarak gerçekleşen kişilerarası ilişkilerin bazı avantajları vardır. Kişinin dış görünüşünden ziyade kişilik özelliklerinin daha çok önemseneceği ile iletişim kurulacak kişi sayısının fazla olması kişinin kendi kişilik özelliklerine daha yakın kişileri bulmasına

olanak sağlamaktadır. Yüz yüze ilişki kurmakta zorluk çeken insanlar online olarak internet vasıtasıyla iletişime geçerek yalnızlık duygusunu ortadan kaldırmaktadır. Online kurulan ilişkilerde avantajlar kadar dezavantajlar da bulunmaktadır. İletişim kurulan kişinin gerçek kimliğinin belirlenememesi en önemli risklerden faktörüdür. Online kişilerarası ilişkilerde kişilerin kendileri ile ilgili doğru bilgiler vermemesi de ilişkiyi güvensiz yapmaktadır. Kişilerarası ilişkiler online ya da yüz yüze de olsa olumlu ya da olumsuz durumlar içermektedir (Kaya, 2010).

Kişisel ilişkiler yakın ve bağımlı ilişkiler olduğunda ilişkisel ve duygusal ihtiyaçları karşılamaktadır. Bağımlı ilişkiler eş, sevgili, en iyi arkadaşlar, yakın aile bireyleriyle yaşanan ilişkilerdir. Toplumsal ilişkiler ise gereksinimlerimizi bazen karşılayan, yakın ilişkilerden yoksun olabilen ilişkilerdir. Örnek olarak uzaktan akrabalar, birlikte çalışılan insanlar ve tanıdıklar arasındaki ilişkiler gösterilebilir.

Kişiler arası ilişki türlerinin bazılarını sıralayacak olursak, aile ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkilerden bahsedebiliriz.

Aile ilişkileri: Kişinin ilk ilişkisi aile ortamında belirmektedir. Kişi annesinin ve babasının sevgisini kazanmak için, onaylayacakları şekilde davranarak ailesinin tutumlarını sergilemektedir (İnceoğlu, 2004:147-148). Ömrümüzün çoğunu aile ile kurduğumuz ilişkiler oluşturmaktadır. Ailelerin birbiriyle kurdukları ilişkiler her toplumda farklılık göstermektedir. Türk toplumunun bazı kesimlerinde kadınların ve çocukların söz hakkı kısıtlanmaktadır. Duygu ve düşüncelerini objektif olarak ifade etmelerine izin verilmemektedir. Bu tür ailelerde zehirleyici ilişkiler söz konusu olmaktadır. Çocuklukta zamanın büyük bir bölümü ebeveynlerle geçirilirken ergenlikte daha çok akran gruplarıyla ilişki kurulmaktadır. Evlenildiğinde yine aile ile daha çok iletişim kurulmaktadır (Gökdağ, 2016).

Arkadaşlık İlişkileri: Köknel'e (1997) göre arkadaşlık; yaşamın her anında olması gereken, iletişimin bütün özelliklerini kapsayan, tutumların ve davranışların paylaşıldığı, en küçük sosyal birimdir. Arkadaşlık ilişkilerinde üç temel özellik vardır. Bunlar; güven, ilgilerin paylaşımı ve duygusal destektir. Arkadaşlık ilişkilerinde güven, ilişkinin en temel taşıdır. Arkadaşlık ilişkisi güvene dayalı olarak kurulmaya başlar ve benzer ilgilerin paylaşılmasıyla zamanla gelişir. Gelişen arkadaşlık ilişkileri de duygusal destek ile

tamamlanır. Bu üç temel özellik arkadaşlık ilişkilerinde oldukça önemlidir. En ideal arkadaşlık karşılıklı ilişkidir. Karşılıklı ilişkilerde karşılıklı fayda ve bağlılık vardır. Arkadaşlar birbirlerine karşı cömerttirler. Bazı arkadaşlık ilişkilerinde statü farklılıkları vardır. Örneğin müdür ile öğretmen arasındaki arkadaşlık ilişkisi örnek olarak verilebilir. Bu ilişki de alıcılık ilişkisi söz konusudur. İlişkide gereksinimler farklıdır ama memnun edicidir. Diğer ilişkilerimizi de arkadaşça ilişki olarak ifade edecek olursak komşular, sınıf arkadaşı ve iş arkadaşları örnek olarak verilebilir (Kaya, 2010).

Romantik İlişkiler: Aşk, gizlilik ve bağlılık kavramları temelinde tanımlanabilmektedir. Uzun sağlıklı bir romantik ilişki temelde bebeklikteki beslenme, korunma, bakım gibi ihtiyaçların gerçekleşme seviyesine göre gelişen güven duygusuna bağlı olarak sağlıklı olmaktadır. Kişiler başkasına yakınlık hissettiğinde daha pozitif, mutlu ve daha sağlıklı hissetmektedirler. Romantik ilişkilerde aşk çok güçlü bir histir. Kişinin kendisini değerli hissettirir ve psikolojik olarak kişi kendisinin güvende olduğunu düşünür. Stresten uzak sağlıklı bir yaşam sürebilir. Aşkın üç esas özelliğine dikkat çekmek gerekirse ilk olarak aşkın kimyasal kısmı cazibedir. İki kişinin birbirlerine karşı hissettiği duygudur. Bu ilişkide partneri öpme isteğinin sorumlusu cazibedir denilebilir. Karşı tarafa duyduğumuz güven aşkın yakınlık özelliği ile ifade edilebilir. Yakın hissedilen partnere karşı duygular ve sırlar açıklanır. Üçüncü olarak söz vermek, ilişkideki kararları üstlenmedir. Üç özellik bir arada olmazsa değişik ilişkiler ortaya çıkar. Örneğin kişilerarası ilişkide yakınlık var ama cazibe yoksa bu ilişki arkadaşça duyulan sevgi olarak ifade edilebilir. Çekicilik ve yakınlık beraber varsa romantik aşktan bahsedilir (Gökdağ, 2016).

1.1.2. Kişilerarası İlişkileri Etkileyen Etmenler

Kişilerarası ilişkiler yalnızca kişinin sahip olduğu kendine özgü yapısıyla ilgili görünmemektedir. Kişinin etkileşim kurduğu kişi veya kişiler ve bulundukları çevrenin de etkisi dikkate alınmalıdır. Kişilerarası ilişkileri etkileyen birçok etmen vardır ama ilişkinin besleyici ya da zehirleyici olmasında bireylerin tutumlarının etkisi çok fazladır. Kişilerarası ilişkilerin başlangıcında, devamında ve bitiminde kişinin kendine ait birçok özellik etkili olmaktadır. Kişilik, benlik, mükemmeliyetçilik, otonomi, kişilerarası bağlılık ya da bağımlılık, kişinin kendini düzenleme isteği ve ilişki içinde olduğu kişileri kontrol etme arzusu, güvenli davranış, duygusal tutarlılık, kişilerarası reddedilmeye karşı

gösterilen duyarlılık, sosyal beceriler ve sosyal yeterlilik gibi etmenler kişilerarası ilişkilerde kişiye bağlı olarak doğrudan etkili olan etmenlerdir. Benzerlik, kişilerarası çekicilik, erken dönem yaşantıları, güven, yakınlık, sözel olmayan işaretler, saygınlık, anne ve baba tutumları gibi bazı özellikler kişilerarası ilişkileri etkileyen ortama bağlı olarak dolaylı etkili olan etmenlerdir (İmamoğlu, 2008; Siyez, 2010).

Kişilerarası ilişkilerde etkili olan diğer bir değişken sahip olunan cinsiyettir. Kişinin erkek ya da kadın doğmasıyla bazı kalıp yargıları kazanması ve kendisinden beklenenleri karşılama güçlüğü de getirmektedir. Kişinin cinsiyetine uygun davranmasıyla kendisini ve kişilerarası ilişkilerini tanımlamada etkisi vardır. Yaş arttıkça ilişki kurma becerisi artmakta ve kişiler karşısındaki kişiyle daha sağlıklı ve anlayışlı ilişki kurabilmektedir (İmamoğlu, 2008).

Gelir düzeyi düşük olan kişiler maddi olanaklar dahilinde yakın kişiler ile ilişki kurabilmektedir. Bu durumda kişi kısıtlı kişilerarası ilişkiler yaşamaktadır. Benzer şekilde kişinin eğitim düzeyi az olduğunda kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlerde sağlıklı iletişim kurma ve sürdürme konusunda başarılı olamamaktadırlar (Nurmi ve Salmelo-Aro, 1997).

Kişinin sahip olduğu sosyal beceriler, kişilerarası ilişkilerin başlamasında ve devam etmesinde oldukça önemlidir. Bu sosyal beceriler; stresle başa çıkma tarzları, plan yapabilme yeteneği, empati kurabilme becerileri, grupla çalışabilme becerileri, problemleri çözebilmede psikolojik dayanıklılık ve saldırgan tutumlarla baş edebilme becerileri olarak belirtilmektedir (Baş, 2010).

Kişilerarası ilişkilerde etkili unsurlardan biri de mizahtır. Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalarda kişilerarası ilişkileri kolaylaştırmak, ilişkideki gerilim dolu havayı azaltmak, çatışmaları büyük sorunlara dönüştürmeden olumlu duyguları arttırmak amacıyla mizah kullanılması kişilerarası ilişkileri güçlendirerek stresi azaltır ve kişinin ruh sağlığına da faydalı olmaktadır (Yerlikaya, 2007).

1.1.3. Kişilerarası İlişkiler İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bu başlık altında kişilerarası ilişkilerle ilgili önemli görülen belli başlı kuramlar açıklanacaktır.

Psikanalitik kuram, kişilerin düşüncelerinin ve davranışlarının bilinçaltı tarafından yönlendirildiğini savunmaktadır. Psikoseksüel gelişim dönemlerinde, kişilik gelişimi açıklanırken dolaylı da olsa kişilerarası ilişkilerden de söz edilmektedir. Bu kurama göre, kişinin gelişim dönemlerini olumlu şekilde yaşaması kişilik gelişimine, dolayısı ile de kişilerarası ilişkilerine pozitif katkı sunarken; kişinin olumsuz kişilik geliştirmesi de kişilerarası ilişkileri negatif yönde etkileyecektir (İmamoğlu, 2008).

Psikoseksüel gelişim dönemlerinin ilk basamağı oral dönemde, annenin rolünün çok önemli olduğuna değinilmektedir. Anne, sezgileriyle bebeğin ihtiyaçlarını anlayabilmekte ve ihtiyaçlarını sağlamaktadır. Bebeğin güven duygusunun oluşmasında ihtiyaçlarının kısa sürede giderilmesi etkindir. Bebeğin oral döneminde anne ile kurduğu sevgi dolu ilişkisi, gelecekteki yaşantısındaki kişilerarası ilişkilerini de olumlu yönde etkileyecektir. Bu dönemde olması gerekenden fazla ya da az ihtiyaçların karşılanmasına bağlı olarak bazı kişilik özellikleri ortaya çıkmaktadır. Anal dönemde bireyselleşme, bağımsızlaşma ve ayrılma bunun tam tersi de bağımlılık gibi karşıt durumların beraber yaşandığı dönemdir. Çocuğun anal dönemde tuvalet eğitimini sağlıklı bir şekilde tamamlayamaması, çocukta olumsuz kişilik özelliklerine neden olmaktadır. Annenin sert davranışlarda bulunması çocukta yalnızlığa yol açmakta; çocukta yalnızlık duygusunu dışkısını içerde tutarak elde ettiği rahatlama hissiyle çözmeye çalışmaktadır. Diğer yandan cezalandırılma metoduyla dışkılarını bırakmaya karşı korkular hisseden çocuk, ileri yaşlarda hoşgörüsüzlük, inatçılık, aşırı titizlik ve cimrilik gibi davranışlar sergileyebilmektedir. Annenin ilgisiz davranışlarda bulunması çocuklarda nefret etmek ve sevmek gibi zıt duyguları hissetmesi, aykırı davranışlar ve bazı takıntılı davranışlar yaşanmasına da yol açmaktadır. Fallik dönemde, kişilerarası ilişkilerde hemcinsi ile olan ilişkiler dikkat çekmektedir. Gizil dönemde; çocuklar diğer kişiler ile de olumlu ilişkiler kurmaya başlar, beraber olmaktan zevk almaktadır. Genital dönemde, grup etkinliklerine katılma gibi kişilerarası ilişkiler önem kazanmaktadır. Karşı cinse karşı ilgi duyma, ilişki kurma ve evlilik gibi düşünceler oluşmaktadır. Ergenlik yıllarında yaşanan kimlik

bunalımının çözülmesini kolaylaştıran en önemli faktör yine kişilerarası ilişkilerdir. Bu kurama göre; kişi ilişkide olduğu kişileri benimsemek yerine, ilişkinin kendisini benimsemektedir (Geçtan, 2000).

Kişinin evreler içerisinde gelişimini devam ettirdiğini ifade eden Erikson, bireyin gelişiminin tüm yaşam boyu devam ettiğini savunur. Kişinin gelişiminde sosyal çevrenin dışında doğuştan gelen bazı özelliklerinde etkili olduğunu açıklamaktadır. Kişi, kimlik sorununu çözümleriyse diğer kişilerle yakın ilişkiler kurabilmektedir. Kişi ilişkilerinde kimlik bütünlüğünü korumakta sıkıntı yaşarsa diğer kişilerle yakın ilişki kurmaktan kaçabilmekte ve kendisini gruplardan soyutlamaktadır (Erikson, 1982).

Harry Stack Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Teorisine göre bebeklik ve çocukluk döneminde ihtiyaçlarının karşılanması durumuna göre kişilerarası ilişkilerin nasıl olacağı belirlenmektedir. Çocuğun ihtiyaçları zamanında karşılanmışsa ilerleyen zamanlarda da kişilerarası ilişkileri olumlu olarak geliştirmek ve besleyici ilişki tarzını benimsemektedir. Kişinin fizyolojik ihtiyaçları kişilerarası ihtiyaçları oluşturmada ve kişinin davranışları etkilenmektedir. Sullivan'a göre kişiler, benliğine uygun cevaplar alabilmek için kendilerini başkalarına tanıtmaya çalışırlar. Diğer kişiler tarafından kabul görememek kaygısıyla kişi sergilediği davranışlarına dikkat eder ve uyumlu davranışlarda şekillendirmektedir. Kişilerarası ilişkilerde, kişinin diğer kişide gördüğü saygılı izlenim ve kabul, kişinin olumlu duygular beslemesine, uygun davranışları sergilemesine ve güvenlik ihtiyacının karşılanmasına hizmet etmektedir. Kişilerarası süreçlerin hedefi kişinin doyum arayışı ve güvenlik arayışıdır (Sullivan, 2002).

Bağlanma teorisine göre, bebek ile anne arasında kurulan duygusal bağ kişilerin duygusal yaşantılarının ve kişilerarası ilişkilerinin belirleyicisidir. Kurulan bu bağ sadece bebeklikte ve çocuklukta değil yaşam boyu devam ederek romantik ilişkileri de etkilemektedir (Bowlby, 1977).

Bağlanma teorisi, yetişkinlerin romantik ilişkilerinde de çocukluktaki paralel üç ana bağlanma stili içermektedir. Güvenli bağlanan kişiler sevecen ve sevgi doludur kolaylıkla iletişim kurabilirler. Güvenli bağlanan kişiler çatışmaları kolayca yönetir, zihinsel açıdan esnektir, etkin iletişim kurarlar, yakınlık kurmakta rahat, sınırlar konusunda kaygısızdırlar, ilişkiyi güçlendirme konusunda kendilerine güvenmektedirler. Kaygılı

bağlanan kişilerin ilişkileriyle ilgili kafaları çok doludur eşinin sevgisine karşılık verip vermeyeceği konusunda kaygılıdır. Bu kaygı stiline sahip kişiler çok fazla detay fark eder ve eşinin beden dili olumsuz olduğunda hemen hissetmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler yakın ilişki kurmayı özgürlüklerinin tehdidi olarak algılar. Duygusal açıdan eşine karşı mesafelidir. İlişkilerde sınır ihlali konusunda oldukça hassastırlar. Yakınlık arttığında rahatsızlık hissetmektedirler (Heller ve Levine, 2018).

Bilişsel yaklaşımda kişilerarası ilişkiler, kişilerin diğer kişilere ve olaylara yönelik sahip olduğu şemalar olarak açıklanmaktadır. Psikolojik olarak uyumlu davranışlarda bulunan kişiler daha olumlu kişilerarası ilişkiler geliştirirken psikolojik olarak olumsuz davranışlarda olan kişilerin ise kişilerarası ilişkilerde uyumsuz olduğu bilinmektedir. Kişiler farklı şemalara sahip olduğundan, otomatik şemalarda farklı tepkiler gözlenmektedir. Kişiler arasında gözlenen farklar aslında kişilerarası ilişkilerde oluşan problemlerin açıklamasıdır. Uyum gösteremeyen kişilerde kişilerarası istekler aslında karşılanmamış ihtiyaçların sonucu olarak uyumsuz şema gelişiminden kaynaklanmaktadır (Safran ve Segal, 1990).

Kişilerarası şemalar, kişinin olayları ne şekilde algıladığına ve yorumlayacağına göre farklılıklar göstermektedir. Kişinin başkalarına gösterdiği davranışlarda şemalar çok önemli bir etkiye sahiptir. Mesela sürekli başka kişiler tarafından reddedilen bir birey, başka kişiler ile de iletişime geçmekten kaçınacaktır. Bu tarz bir kişinin kişilerarası ilişkileri de olumsuz yönde etkilenecektir sosyal ortamlardan kendisini soyutlama çabasında bulunacaktır. Bu durum geçmişle başa çıkma biçimi, bu kişinin şemalarına boyun eğme eğilimindedir. Acı veren duygulardan tamamen kaçınmayı içeren başa çıkma şemasının verdiği acı kişilerarası ilişkisini de etkilemektedir (Loewald, 1980).

Kişilerarası ilişkilere başlanması ve devam ettirilmesine yönelik bazı kuramsal açıklamalar bulunmaktadır. Bu kuramlardan en çok kullanılan dört kuram açıklanacaktır.

Belirsizliği Azaltma Kuramına göre yeni biriyle tanıştığımız zaman, kişiyle ilgili bilinmeyenler öğrenilerek belirsizlikler azaltmaya çalışılmaktadır. Örneğin yeni biriyle tanışıldığında karşımızdaki kişiyle iyi bir ilişki kurup kuramayacağımızı hemen anlayamayız bunun için karşımızdaki kişiyi anlamaya çalışmak ve bağ kurmak için bazı aşamalar gerekmektedir. Bu aşamalardan ilki giriş basamağıdır. Bu basamakta kişiler

aile, iş, eğitim ve geçmiş yaşantılar hakkında fikir sahibi olurlar. Kişisel basamak ise inanç ve tutumların paylaşıldığı basamaktır. Bu basamak çok önemlidir çünkü kişiler karşısındaki kişinin ilişkileri geliştirmek için uygun olup olmadığı hakkında düşünmektedirler. Son olarak çıkış basamağı ilişkiyi sürdürüp sürdürmeme kararının verildiği aşamadır. (Gökdağ, 2016).

Toplumsal Değişim Kuramı ise ilişkinin bireylere getirisi ve kendi verdikleriyle karşılaştırmasına dayanmaktadır. Yani değiş tokuş yapılan şeylerin duygusal yorumlarına dayanmaktadır. İlişkiler verilenler (bedel) ve alınanlar (ödül) temelinde değerlendirilmektedir.

Diyalektik Kurama göre ilişkilerin sürmesi için anlaşılmayan konuların sağlıklı bir şekilde görüşülüp anlaşmaya varılması esas olurken, Bağlanma Kuramı bebeğin anne ve babasına duygusal olarak sağlıklı bağlanması ile ilişkili olarak kişiler arası ilişkileri ele almaktadır (Gökdağ, 2016).

Bağlanma kuramına göre bireysel istekler ve ihtiyaçlar, normlar, ilişki kurma becerileri, gözlem ve deneyimler kişilerarası ilişki tarzlarını belirlemektedir. Kişilerarası ilişkilerde, ilişkiyi sürdürme kararı ilk dört dakikada verilmektedir. Kişilerarası ilişkilerin aşamaları kontak kurma, katılım, yakınlık, bozulma, onarma ve çözülme olarak sıralanmaktadır. Kişilerarası ilişkilerin ilk aşaması olarak kontak kurulur. Görünüşü, sesi ve kokusu ilk algısal kontaklıdır. Daha sonra sözel ve sözel olmayan mesajlar ile etkileşime geçilmektedir. İkinci olarak karşıdaki kişiye yoğunlaşıp karşıdaki kişi test edilmektedir. Üçüncü olarak karşıdaki kişinin yakınlığından söz edilmektedir. Bu da ilişkinin gelişimine bağlı olarak, kişi için en yakın arkadaş, sevgili veya iş ortağı olabilmektedir. Dördüncü aşama olarak kişilerarası ilişkilerde bağ bozulup zayıflayabilmektedir. Kişi kendini geri çekebilir. Beşinci olarak onarma takip eder. Bozulan bağ onarmak için yanlış giden şeyler konuşulmakta ve çözümler üretilmektedir. Altıncı aşama bağların kopması ile onarımın kabul edilememesi ya da onarılamayacak duruma gelmesini ele alan çözülme aşamasıdır (Gökdağ, 2016).

1.1.4. Kişilerarası İlişkiler İle İlgili Araştırma Bulguları

Sepetçi (2019), yaptığı araştırmada kişilerarası ilişki sorunlarını incelemiş ve erkeklerin kadınlara göre kişilerarası ilişkilerde daha çok zorluk yaşadığını belirtmiştir. Kadınların besleyici ilişki tarzını erkeklerin ise ketleyici ilişki tarzını benimsediklerini ifade etmiştir. Genç katılımcıların ilişkilerinde daha çok problem yaşadıkları belirlenmiştir. Gelir düzeyi, öğrenim ve çalışma durumları belirleyici olarak bulunmamıştır.

Sadovnikova (2016) yaptığı araştırmada kadınların kişilerarası ilişkilerde erkeklere göre daha şüphe duyan güvenemeyen, itaat eden ve çekinen, iş birliği yapmaya yatkın, geleneklerine bağlı, sorumluluk sahibi oldukları tespit edilmiştir.

Brito, Matos, Pinheiro ve Monteiro'nun (2015) yaptıkları araştırmada ailesiyle sağlıklı ilişkiler kuran ergenlerde daha az depresyon belirtileri tespit edilmiştir. Aile ve arkadaşlarla kurulan sağlıklı ilişkilerin akademik başarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmada özellikle baba desteği düzeyinin ergenlerin depresif belirtilerle negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Baba desteği arttıkça depresif belirtiler azalmaktadır.

Baş (2010), “Kişilerarası İlişkiler ve İletişimde Güvenlik” çalışması ile kişilerarası ilişkilerini geliştirmede sosyal becerilerin önemine vurgu yapmıştır. Gereken sosyal becerilere sahip kişilerin besleyici kişilerarası ilişkiler kurabileceğini bulgularına eklemiştir. Kendini ifade eden kişilerin, sosyal becerilerini daha iyi geliştirdiğini de ifade etmektedir. Güvengenlik kavramının besleyici kişilerarası ilişkiler geliştirmede önemli bir sosyal beceri olduğuna dikkat çekmiştir. Bulgularında güvengenliğin sonradan eğitimlerle bu becerinin kazanılabileceğini ve böylece besleyici kişilerarası ilişkilerin artacağını belirtmiştir.

Erözkan (2009), öğrencilerle yaptığı araştırmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kişilerarası ilişkilerinde daha duyarlı, erkek öğrencilerin de kız öğrencilere göre daha dışadönük kişilerarası ilişki tarzını benimsediğini bulmuştur. Bunun nedenini ise sosyo-kültürel yapıdan dolayı olduğunu ifade etmiştir. Sosyo-ekonomik düzeylerin kişiler arası ilişki tarzlarına göre belirleyici olmadığı tespit edilmiştir. Kişilerarası ilişki tarzlarının

sınıf düzeylerinde nasıl farklılaştığını araştırdığı çalışmada dördüncü sınıf öğrencilerinin duyarlı ve dışadönük kişilerarası ilişki tarzlarını benimsediğini belirtmiştir.

Thornton, Pickus ve Aldrich (2005), kişilerarası ilişkilerde başa çıkma stillerinin cinsiyete etkisini araştırdıkları çalışmaya 165 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çıkan sonuçlara göre kadınlar da kaçınma davranışı sergileme, sosyal destek arama ve durumu yeniden değerlendirme stratejilerini daha çok kullandıkları bulunmuştur.

Saymaz (2003), yaptığı araştırmasında cinsiyet ve kişilerarası ilişki tarzlarını incelemiş, erkek öğrencilerin destekleyici, başkalarına güven ve yönlendiricilik boyutlarında yüksek puanlar aldıklarını belirtmiştir. Kişilerarası ilişkilerde, başkalarından yardım alma güvenli bağlanma stiline sahip kişilerde olumluyken korkulu bağlanan kişilerde ise olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Annenin öğrenim durumunun kişilerarası ilişki tarzına etkisine bakıldığında annenin eğitim düzeyi azaldıkça, öğrencilerin yardım alma boyutundan aldıkları puanlar artmaktadır.

Şahin, Durak ve Yasak (1994), 712 kişinin katıldığı çalışmada kişilerarası ilişkilerde cinsiyete dayalı farklılıklar oluşmuştur. Erkekler zehirleyici (olumsuz) ilişki tarzlarında kadınlardan daha yüksek puan almıştır. Açık ve saygılı alt boyutları olan besleyici (olumlu) ilişki tarzlarında cinsiyetin anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmişlerdir.

1.2. Stresle Başa Çıkma

1.2.1. Stres ve Stresle Başa Çıkma Kavramları

Stres, organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanmasıyla oluşan bir durumdur. Kişi tehdit karşısında kendini korumaya yönelik bazı davranışlar göstermektedir. Kişi tehdit ile başa çıkamayacağını düşündüğünde tehdit eden durumdan kaçmak istemekte, tehdit eden durum ile başa çıkabileceğini düşündüğü durumlarda ise savaşmayı seçmekte ve savaşarak yeni duruma uyum sağlamaya çalışmaktadır. Stres oluşturan durumlar uzun sürerse yüksek tansiyon, baş ağrısı, kalp rahatsızlıkları gibi fiziksel hastalıklara veya psikolojik hastalıklara sebep olmaktadır. Kişiler stres karşısında endişe ve korku gibi duygusal sorunlar da yaşayabilmektedir ve bu durumda kabullenme, karşı koyma veya geri çekilme gibi psikolojik tepkiler gösterebilmektedirler. Stresli kişiler kişilerarası ilişki

kurmada zorluk, dikkat azalması, dikkat dağınıklığı, takıntılı düşünceler ve aşırı unutkanlık gibi zihinsel düzeyde bazı problemler yaşamaktadırlar. Günümüzde stresi meydana getiren olaylar daha çok kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlar ve bu sorunları kişinin uzun süre kafaya takması, işini ya da sevdiklerini kaybetme kaygısı, ekonomik zorluklar, işe geç kalma korkusu, işte kendini güvende hissetmemek, trafikte yaşanan yoğunluk ve salgın hastalıkların uzun sürmesiyle kişilerin bu duruma uyum sağlamsındaki sorunlar ve hastalık halidir. Yaşanılan olaylar her kişi de farklı tepkiler oluşturmaktadır. Bu nedenle kişide oluşan stresi anlamak için stres verici olaylar karşısında kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının da dikkate alınması gerekmektedir. Kişi daha önce korkup stres yaşadığı bir olayla ilgili daha sonra da gülerek tepki verebilir bunlara bağlı olarak yaşamda kişinin daha önce ne yaşadığı ve şu an da bu olayla ilgili nasıl başa çıkma tarzı geliştirdiği önem kazanmaktadır. Sonuç olarak bir kişinin durumu nasıl algıladığı ve durumla ilgili başa çıkma yeteneğinin farkında olması o durum için “stres vermeyen” ya da “stres verici” olarak düşünmesine neden olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Baltaş ve Baltaş (2008), aşağıdaki şekilde strese neden olabilecek durumları ve bu durumda kişilerin gösterdiği etkileri ve tepkileri ifade etmişlerdir. Stresli durum uzun süre devam ederse oluşabilecek sonuçlara yer verilmiştir.

STRESLER	STRESLER	UZUN DÖNEM SONUÇLARI
Fakirlik, iş güvensizliği ve işsizlik Aşırı fazla mesai, vardiya çalışması İş baskısı-aşırı hız mekanik tempoya uyma zorluğu, Üretimde zaman sınırlamaları Alt düzeyde beceri fakat sürekli dikkat gerektiren monoton işler Tehlikeli ortamda çalışmak İnsanlararası çatışmalar ve gerginlikler Sınırları iyi çizilmemiş, belirsiz sorumluluklar Sosyal izolasyon İş yerinde kötü çevre şartları (örn. gürültü, yüksek veya düşük sıcaklık)	Bedensel tepkiler: Başağrıları, sırt ağrıları, kas krampları, az uyumak, hazımsızlık Psikolojik tepkiler: Yorgunluk, kaygı (endişe), gerginlik, depresyon, can sıkıntısı, dikkat toplama güçlüğü, kendine olan güven azalması Davranışsal etkiler: Sigara ve alkol kullanımının artması, duygusal ve fevri davranışlar, kazalar Sosyal etkiler Ev ve iş çevresinde diğer insanlarla kurulan ilişkilerde azalma aile içinde ve toplum içinde sosyal rollerin yürütülmesinde beceriksizlik, sosyal izolasyon	Beden sağlığı Kroner kalp hastalığı, yüksek tansiyon, sindirim sistemi hastalıkları, genel sağlığın bozulması Akıl ve ruh sağlığı Akıl v eruh sağlığının bozulması, kronik kaygı, ciddi depresyon dönemleri, uykusuzluk, nevrozlar. Sosyal sonuçlar Aile ve evlilikte uyumsuzluk, boşanma ve kopmalar, arkadaş çevresinden ve toplumsal ilişkilerden kopma

Şekil 1: Çeşitli Yaşantılarda Stresler, Tepkiler ve Stresin Uzun Dönem Sonuçları

Aydın (2004), çalışma hayatında kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan stres nedenlerini açıklamıştır. Bunlar;

- Hak edilen saygı, sevgi ve ilginin gösterilmemesi
- Alt-üst ilişkisinden kaynaklanan problemler
- Çalışanlar arasındaki rekabetin fazla olması
- İş yerindeki arkadaşların düşmanca yaklaşımları
- Çalışanlar arasında çatışmaların varlığı
- Yöneticiden ve iş arkadaşlarından destek alamama
- İş yerinde kişi ile ilgili dedikodu yapılması

Braham (1998), stres belirtilerini fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal olarak dört grupta incelemiştir.

Fiziksel belirtiler: Düzensiz uyku, iştah problemleri, kas ağrıları, baş ağrısı, sindirim ve boşaltım sistemi sorunları, kalp krizi ve tansiyon riski, yorgunluk, diş gıcırdatma, sırt ağrısı ve aşırı terleme stresin fiziksel belirtilerindendir.

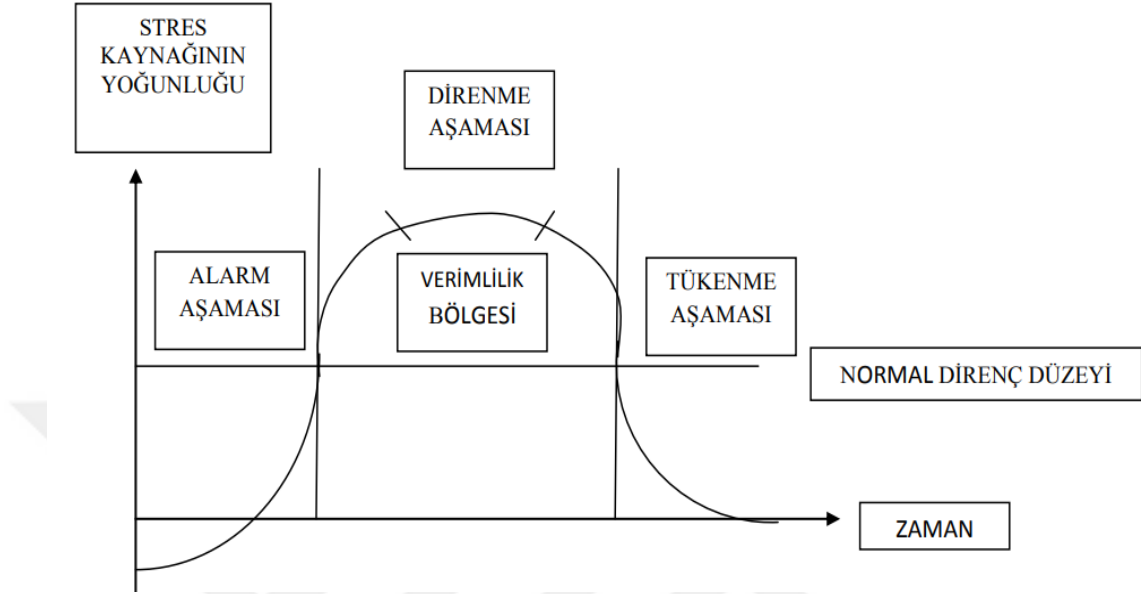
Zihinsel belirtiler: Saplantılı düşünceler, unutkanlık, çok fazla hayal kurma, dikkat sorunları, karar almada güçlük, hafızada zayıflık, iş performansında düşüş, karamsarlık ve intihar düşünceleri gibi belirtiler bu grupta toplanmaktadır.

Duygusal belirtiler: Heyecan duyamamak, kaygı, huzursuz hissetmek, sık kâbus görme, özgüven kaybı, ümitsizlik hissi, saldırganlık, depresyon ve öfke duyguların sık değişimi gibi belirtiler bu grupta toplanmaktadır.

Sosyal belirtiler: Hoşgörüsüz olmak, yalnız hissetmek, başkalarını suçlamak, kimseye güvenmemek, benmerkezci, fazla kırılgan davranışlarda bulunmak, kişilerde sürekli hatalar bulmak, sözle rencide etmek, kişilerle arasına duvar örmek, suçlayıcı tarz içine girmek gibi belirtiler bu grupta toplanmaktadır.

Selye (1970) stresle karşılaşıldığında organizmada meydana gelen değişiklikleri araştırmıştır. Yaşanılan olayların ne derecede stres verdiği yaşamın devamında oluşan stres tepki zincirleriyle de ilgili olduğunu ifade etmiştir. Bundan dolayı stres tepkisini

“**Genel Uyum Belirtisi**” olarak tanımlamıştır. Genel uyum belirtilerinin üç aşaması bulunmaktadır. Bu aşamalar; alarm, direnç, tükenmedir (Yüce, 2014: 59).



Şekil 2: Genel Uyum Belirtisi Aşamaları (Akt. Yüce, 2014: 59)

Alarm Aşaması: Kişinin dıştan gelen uyarıların stres olarak algıladığı bir dönemdir. Organizmanın bu dönemde kan basıncının düşmesiyle birlikte kalp duracakmış gibi olur ve kişi şoka girmiş gibi hisseder. Sonrasında kontrşok dönemi gelir ve bununla başa çıkabilmek için savaşıyor veya kaçarak organizmayı korumaya çalışır.

Direnme Aşaması: Stres verici durumla karşılaştığında kişinin vücut direnci yükselir. Stres verici olaydan kaçarak veya savaşıyor vücut direncini düşürür. Bu dönemde savaşıyor yeni duruma uyum sağlanırsa, organizma normal koşullarına döner fakat baş edemezse kişinin bedeni de kuvvetten düşer (Selye, 1970).

Tükenme Aşaması: Stres veren durum çok uzun sürerse, bu aşama meydana gelir. Kişilerin stres veren durumlara karşı gösterdikleri uyum yetenekleri ve enerjisi farklıdır. Uzun süre devam eden başa çıkılması güç olan stresler karşısında uyum enerjisi azalır ve denge bozulur. Böylece tükenme gözlenir, bu dönemde organizma hastalıklara açık hale gelir (Selye, 1970).

Stresle başa çıkma ise kişinin stresi nasıl algıladığı ve bununla başa çıkmak için belirlediği düşünceler ve davranışları kapsamaktadır. Stres verici olaylarla başa çıkmada

iki temel yöntem ifade edilmektedir. Bunlardan ilki problem odaklı başa çıkmadır. Stresin öncelikle kaynağı belirlenir ve çözüm yolunda oluşabilecek kazanç ya da kayıplar belirlenir duruma göre seçim yapılır veya durumu değiştirmek için gösterilen saldırgan kişilerarası ilişkileri de ifade etmektedir. Başa çıkmanın ikinci yöntemi de duygu odaklı başa çıkma şeklidir. Kişi stres durumunda sorumluluk alır, öz denetimi sağlar, duygusal destek arar veya uzaklaşır, kaçma ve kaçınma davranışı göstererek olumsuz duyguları düzenler (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stresle başa çıkmaya çalışan kişiler stres algılama durumuna göre etkili veya etkisiz yöntemler kullanmaktadır. Stres durumunda kendine güvenen yaklaşımda bulunmak, iyimser düşünmek veya stresle baş etmede tek başına zorlanılırsa sosyal desteğe başvurmak stresle başa çıkma açısından etkili yani problem odaklı yöntem belirlenmiştir. Stresli durumda sürekli çaresiz hissetmek ve boyun eğmek stresle başa çıkmada etkisiz (duygu odaklı) yöntemi belirtmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Stres durumunda stresle başa çıkma stratejileri; kabul etme, inkar etme, olumlu yeniden yorumlama, dine yönelim, aktif başa çıkma, planlama, kısıtlama, duyguları açığa çıkarma, duygusal anlamda sosyal destek, zihinsel ve davranışsal çözümdür (Carver vd., 1989).

Stresle başa çıkmada bireysel olarak yapılan bazı yöntemler bulunmaktadır. Bunlar: Nefes egzersizleri: Stres anında salgılanan biyokimyasal maddeler (adrenalin, noradrenalin) ile gevşeme anında salgılanan biyokimyasal maddeler aynı zamanda salgılanmazlar. Bu yüzden doğru bir şekilde nefes almak, stres anında ortaya çıkabilecek tepkileri engellemektedir. Vücuttaki oksijen miktarının artması ile kişi sakinleşmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Biofeedback (Biyolojik Geribildirim): Kişinin fark edemediği fizyolojik tepkilerinin vücuda yerleştirilen elektrotlarla daha anlaşılır olmasını sağlayan yöntemdir. Bu yöntem ile kişi duygusal ve bedensel düzenleme yapmayı öğrenmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Beslenme: Beslenme alışkanlıkları ve tüketilen besinlerin miktarı ve içeriği stresi etkilemektedir. Vücudumuzun duygu düşünme ve davranışlarında etkili olan biyokimyasal maddeler tüketilen besinlerle beraber stres düzeyi ve kaygıyı değiştirir.

Örneğin; beslenmede karbonhidrat açısından beslenmek stresin neden olduğu kaygıyı azaltıp ruhsal gevşemeyi sağlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Zaman Yönetimi: Zamanı iyi yönetememek stres oluşturan faktördür. Özellikle iş yerinde zamanın iyi kullanılmaması stresi artırır ve kişinin verimini azaltır. Bu yüzden stresle başa çıkmada zamanı iyi yönetmek önemlidir. Zamanı iyi yönetmek için planlama yapılmalıdır. İlk önce acil ve önemli işler gerçekleştirilir. Daha sonra acil işler, sonrada diğer önemli işler yapılır böylece az önemli işler elenmiş olur böylece kişilerarası ilişkiler için de yeterli zaman bulunabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Zihinsel Düzenleme Tekniği: Stres hissettiren olaylar karşısında zihinsel düzenleme tekniğini kullanmak olaylara bakışımızı değiştirir. Bu teknikte duygu, düşünce ve davranışlar ayrı olarak düşünülemez ama duygu ve düşünce ayırt edilmeli, davranışa neden olan düşünce fark edilmelidir. Dr. A. Ellis'in ABC modeli duygu, düşünce ve davranış ilişkisini açıklamaktadır. A stresli bir olay, B kişinin düşüncesi, C ise kişinin duygu ve davranışlarını ifade etmektedir. Örneğin A, kişi buluşma yerine zamanında gitmedi arkadaşını uzun süre bekletti. Buluşmaya gidildiğinde arkadaş kızdığında kişi de sinirlenebilir ve üzülür yani bu kısım kişinin davranışını ve duygusunu ifade ettiği için C, aslında duygu ve davranışa ulaşmadaki asıl rol B (olayla ilgili yorumu) arkadaşlık ilişkilerinin zedeleneyeceğini düşündüğü için duygu ve davranışını o şekilde yaşamıştır. Örnekte görüldüğü gibi olayı başlatan arkadaş olsa bile duyguya sebep olan kişinin düşüncesidir. Stresli durumlar karşısında düşüncelerin değişmesi hissedilen duyguyu da değiştirmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

1.2.2. Stresle Başa Çıkmada Etkili Etmenler

Stresle başa çıkmada kişiler farklı farklı yöntemler kullanmaktadır çünkü kişiler bazı faktörlerden etkilenmektedir.

Stresle başa çıkmayı etkileyen etmenlerin başında cinsiyet gelmektedir. Bilişsel olarak erkekler olaylar karşısında mantıklı çözümler üreterek çözüm odaklıdır kadınlar ise duyguları ön planda tutup süreçlerde takılırlar. Cinsiyet ve stresle başa çıkma tarzlarında yapılan araştırmalarda kadınlar erkeklere göre daha duygusal tepkiler verip mantıksal çerçevede olaylara bakmamaktadırlar. Kadınlar stres durumunda daha çok kaygı yaşarlar,

erkekler ise öfkeli ve saldırgan davranışlar gösterirler. Kadınlar duygu temelli baş etme yöntemi kullanırken erkekler daha çok problem odaklı yöntem kullanmaktadır (Rosario vd., 1988; Ptacek vd., 1994; Stone ve Neale, 1984).

Stresle başa çıkma tarzını etkileyen etmenlerden biri de kültürdür. Batı ve doğu kültürü olarak sınıflandırılabilir. Batı kültüründe bireysellik önceliklidir ve kişilerarası ilişkilerde aktif olarak iletişim kurarlar bu durumda batı kültürüne sahip olan kişiler stresle başa çıkmada mantıksal ve aktif şekilde problem odaklı başa çıkma yöntemini benimserler. Doğu kültürüne sahip kişiler ise aile birliğine bağlı toplumsal yapılar baskındır bu yüzden mantıktan çok duygusal olarak olaylara yaklaşırlar ve stresle başa çıkmada çoğunlukla duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanırlar (Lam ve Zane, 2004).

Yapılan çalışmalar stresle başa çıkmada kişisel kontrole de dikkat çekmektedir. Kişinin kendine inancı, yetenekleri ve problem odaklı başa çıkma tarzının belirlemesi ile çevreyi değiştirebileceğinin farkında olup stresi kontrol edebilir. Duygu odaklı başa çıkma tarzının seçildiği durumlarda ise duygusal istekler ön plandadır ve kişi kontrolü sağlamakta zorlanabilir. Duygu odaklı başa çıkma yöntemini kullanan kişiler kontrol kurmakta zorlandıkları için anksiyete, depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklar yaşanmaktadır (Compas vd., 1991).

Stresli olayların yaşandığı sosyal çevrenin koşulları, seçilen başa çıkma tarzının belirlenmesinde etkilidir. Sosyal çevrede bulunan sosyal kaynaklar, kişiye sağladıkları fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlıkla ilişkilidir (Holahan ve Moos, 1986).

Yapılan araştırmalarda yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip kişilerin stresle başa çıkma tarzının düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip kişilerden daha etkili olduğunu, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip kişilerin daha mantıklı seçimler yaptığı gösterilmiştir. Alt sosyo-ekonomik şartlar altında kişi destek ve eğitim alamadığı için bu kişilerin psikolojik sağlıkları da olumsuz etkilenmektedir (Aneshensel vd., 1991).

Stresle başa çıkma tarzının belirlenmesinde kişilik özellikleri de önemli bir etmendir. Yine kişilik özelliklerinin şekillenmesinde genetik yapı, kültür ve çevre koşulları da etkileyici unsurlardır. Stresle başa çıkmayı zorlaştıran bazı kişilik özellikleri; benmerkezci, küçümseyici, düşmanca duygular besleyen, kendisini veya çevresindeki

kişileri suçlayan, kişilerarası ilişkilerde zehirleyici tarzı benimseyen, olumlu ve olumsuz seçenekleri hep uç olarak gören aşırılığa kaçan duygusal tepkilerdir. Bu kişilerin göstermiş olduğu tepkiler etkili stresle başa çıkma yöntemini tercih etmeyi engellemektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008: 43).

Flannery (1999), stresle başa çıkmada başarılı olan kişilerde ortak olan dört özelliğin bulunduğunu açıklamaktadır.

a. Kişisel kontrol: Etrafındaki olayları kontrol altına alabilecek güce sahiptirler.

b. Anlamlı olanı seçmeleri: Stresle başa çıkmada mantıklı olan tarzı seçerler.

c. Düzenli yaşamaları: Düzenli olarak bedensel aktiviteler yaparlar ve zaman yönetimi konusunda oldukça kontrole sahiptirler.

d. Sosyal destek kullanmaları: Stres durumuyla başa çıkmada tek başına çözüm üretemediğinde güvendikleri kişilerden yardım isterler. Kişilerarası ilişkilerinde de olumlu ilişkileri kullanmaktadırlar.

Fredmen ve Rosenman'ın yaptıkları çalışmaya göre, A tipi davranışlar gösteren bireyler sabırsız, aceleci, hızlı konuşan, hızla işlerini yapan ve birçok işi aynı anda yapmaya çalışan kişilerdir. Çevresindeki her şeyle yarış etmektedirler. Küçük ayrıntılara da fazla takarlar. B tipleri ise daha yavaş, uysal, sabırlı, rekabetten hoşlanmazlar. B tipi kişiliğindeki bireyler stresli durumlarda daha mantıksal çözümler bulabilirler (Akt. Aytaç, 2009: 14).

Stresle başa çıkma tarzında önemli bir etmende yaştır. Yurtiçi ve yurtdışı yapılan araştırmalar incelendiğinde başa çıkma tarzlarıyla yaş arasında anlamlı ilişkilerin olduğu çalışmalar vardır. Coşkun (2018), araştırmasında stresle başa çıkma tarzı (iyimser yaklaşım) ve yaş arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuş ve otuz yaş ve üstünde bulunan kişilerin, otuz yaş altında bulunan kişilere göre zorlayıcı olaylar karşısında stresle başa çıkma tarzı alt boyutu iyimser yaklaşımı daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe kişiler sorunlarla başa çıkmak için daha fazla sosyal destek arama ve stres durumunu değerlendirdikleri ve çözmeye çalıştıkları bulunmuştur (Williams and McGillicuddy-De Lisi, 2000).

Kişilerin evli ya da evlenmemiş olmaları farklı stres durumlarını oluşturmaktadır ve kişilerin başa çıkma tarzlarını da etkilemektedir. Evli olan bireylerin sorumlulukları arttıkça kişi kendini baskı altında hisseder ve sorunların artmasıyla mantıklı düşünemeyebilir. Kişinin evlenmemiş olması da çevre tarafından baskılara neden olur kişi stres durumunu uzun süre yaşarsa stresle başa çıkmada duygusal olan etkisiz yöntemleri benimseyebilir. Medeni durum kişilerin; aile hayatına, bireysel özelliklere, pozitif olup olmadığına, çalışma koşullarının yoğunluğuna göre stresle başa çıkma tarzlarında değişiklikler gözlenmektedir. Yapılan araştırmalara göre evli bireyler stresle başa çıkmada, aile desteği ile daha etkili yöntemleri kullanmaktadırlar (Yılmaz, 2018).

Aile içinde meydana gelen stresler çoğunlukla aile içi sağlıklı iletişimden kaynaklanmaktadır. Aile içindeki çatışmalar hastalıkların ortaya çıkmasını da arttırmaktadır. Aile ilişkileri, stresi başlatmak için etkili olduğu gibi stresle başa çıkma tarzının belirlenmesinde de oldukça etkilidir. Aile üyelerinin birinin suçlaması, yargılaması, dinlememesi, aşağılamasıyla stres yaşayan asıl problemten uzaklaşır ve kendisini savunmaya başlar. Böyle durumda stresle başa çıkmada etkili yöntem kullanamaz. Bu ilişkiler karı-koca, kardeşler, anne baba ve çocuklar arasında da geçerlidir. Stresle başa çıkmada aile ilişkilerinin sıcak, samimi ve karşılıklı güven olması önemlidir. Stres durumunda kişi aile içi çatışmalarda geçmiş yaşantılara odaklanıp karşısındaki kişiyi suçlamak yerine şu anda yaşanan soruna odaklanıp, çözmeye çalışmak stresle başa çıkabilmede daha etkili olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Yaşamda meydana gelen streslerle sağlıklı başa çıkmada aile desteği kadar arkadaşların ilgisi, sevgisi ve desteği de çok etkilidir. Arkadaşlarla kurulan ilişkiler kişiye kendini yalnız hissettirmez. Stresli bir durumda arkadaşlardan birinden bile sosyal destek istemek stresle başa çıkmayı kolaylaştırır ve kişinin gerginliğini azaltır. Zor günlerde duygu ve düşünceleri paylaşabileceğin bir arkadaşın olması yaşamdan zevk alınmasını sağlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Stresin vücuda etkilerini azaltmada spor yapmak etkili yöntemlerdendir. Spor yapıldığında vücut endorfin salgısını artırır. Endorfin salgısının artmasıyla sinir sistemine sinyaller gönderilir kişi sakinleşir, ağrılar azalır ve hastalıklara karşı direnç artar (Losyk, 2006).

Stres altında beden gerilir, stresi kontrol altına almanın etkili yollarından biri de gevşeme egzersizidir çünkü ikisi aynı anda gerçekleşmez. Stres anında kalp atış sayısı ve kan basıncı artar, el ve ayaklara ulaşan kan miktarı azalır bu durumlar birçok hastalığa zemin hazırlamaktadır. Gevşeme egzersizi ise bunların azalmasını sağlar ve bunun için sağlık üzerinde de olumlu etkileri olmaktadır. Stresle başa çıkmada gevşeme egzersizini bilmek etkili yöntemlerden biridir (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Stresin beyinde oluşturduğu olumsuz etkileri azaltmada kişinin hayal gücü etkilidir. Hayal kuran kişiler olumlu şeylere odaklanırlar ve beyinde oluşturulan hayaller kişinin bedenini de gevşetir. Bu yüzden hayal kuran kişiler stresle başa çıkmada daha yaratıcı çözümler de bulabilmektedirler (Youngs ve Youngs, 2004).

1.2.3. Stresle Başa Çıkmada Kuramsal Yaklaşımlar

Lazarus ve Folkman'ın Başa Çıkma Kuramına göre stres, kişilere ve ortama bağlı oluşmakta, süreç içinde farklılıklar göstermektedir. Kişiler stresle başa çıkmak için problem odaklı veya duygu odaklı başa çıkma tarzlarını benimsemektedirler (Lazarus ve Folkman, 1984).

Problem Odaklı Başa Çıkma: Kişi problem karşısında çözümler üretmeye çalışmaktadır. Bilgi toplayarak stres yaratan durumu belirlemektedir. Topladığı bilgilerden işine yarar sağlayacak olanları seçmekte ve stresle başa çıkma tarzını belirlemektedir. Kişiler en çok iş yerinde yaşadıkları stresle ilgili durumlarda problem odaklı başa çıkma tarzını kullanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1980: 231).

Duygu Odaklı Başa Çıkma: Stres durumunda kişinin hissettiği olumsuz duyguları düzenlemede kullanmaktadır. Kişi stresten uzaklaşarak, kaçınarak, çevresi ile olan ilişkisini yeniden duygusal yönden düzenlemeye çalışarak veya destek arayarak baş etmeye çalışmaktadır (Folkman, 2010).

Stresle başa çıkmada bilişsel düzenleme, kişi ile çevrenin karşılıklı etkileşimi olduğunu ifade etmektedir. Kişi bilişsel olarak, çevreyle olan ilişkisinin kendisine uygun olup olmamasıyla değerlendirilmektedir. Bilişsel değerlendirmenin birincil değerlendirmede kişi olumsuz durumun olup olmadığına karar vermektedir. İkinci değerlendirmede ise kişi

stres durumunun olumsuz etkilerini önlemek veya ortadan kaldırmak için yöntemler aramaktadır (Lazarus ve Folkman,1986).

Pearlin ve Schooler'un Başa Çıkma Kuramı ise kişinin stresli anlarda (işyeri koşulları, sınavlar, evlilik, anne-baba olmak) stresle başa çıkmaya yönelik gösterdiği kaçınma davranışlarını açıklamaktadır. Kişinin yaşamda üstlendiği roller bazen strese neden olmaktadır ve kişi başa çıkmakta zorlanmaktadır. Kuram stresle başa çıkmada üç etkili yöntemi açıklamaktadır. Bunlar strese neden olan durumları değiştirmek, stres kaynağının anlamını değiştirmek ve yaşanan stres sonrası stresi yönetebilme becerisidir. Kuram bu süreçte en etkili yöntemin stres durumuna neden olan şeyin belirlenip, değiştirilmesinin öneminden söz etmektedir. Stres durumunun değiştirilemediği durumlarda, strese yüklenilen anlamı değiştirmek de stresle başa çıkmada etkili olmaktadır. Kişi diğer iki yöntemi kullanamadığı zaman stres kaynağını tehdit gibi düşünüp kaçınma davranışı gösterip stresle başa çıkabilmektedir. Bu şekilde kişi stresi ortadan tamamen kaldıramasa bile olumsuz etkilerini azaltmaktadır. Bu yöntemler kişilerin yaşı ve sahip olduğu kişilik özelliklerine göre etkinliği değişmektedir (Pearlin ve Schooler, 1978).

Moos ve Billings'in Başa Çıkma Kuramına göre stres, kişilere ve kişilerin yaşadığı olaylara bağlı olarak oluşmakta ve süreç içinde farklılıklar göstermektedir. Kişilerin stresle başa çıkmak için kullandığı yöntemleri problem, değerlendirme ve duygu odaklı başa çıkma tarzı olarak ifade etmektedir (Moos ve Billings, 1982).

Problem Odaklı Başa Çıkma: Stres durumunda kişi durumla ilgili bilgi toplayarak çözüm yolları aramakta ve plan yapıp harekete geçmektedir. Çözüm yolları olarak; rehberlik ile destek arama davranışı ya da alternatif yollar belirleyebilmektedir. Alternatif yollar ile stres durumundan farklı davranışlar geliştirip stres etkisini azaltmaktadır.

Değerlendirme Odaklı Başa Çıkma: Bu yöntemde stresli olayı anlamlandırmak için üç durumdan söz etmektedir. Bilişsel yeniden tanımlamada, kişi yaşamış olduğu stresli durumun olumsuz ya da olumlu etkilerini yeniden düşünüp zihninde tekrar yorumlamaktadır. Mantık analizinde, kişi geçmiş yaşantılarını düşünerek şu an karşılaştığı stresle başa çıkmak için ilk önce neden olan şeyi belirlemekte daha sonra stresle ilgili geniş düşünerek yapılabilecek ihtimalleri değerlendirmektedir. Bilişsel

kaçınmada ise kişi stresle nasıl başa çıkması gerektiğini ya da etkili bir yöntem bilmemektedir. Kişi stres durumunu yok sayarak yaşamına devam etmeye çalışmakta yani mantıklı değerlendirme yapamayarak kaçınma davranışı sergilemektedir.

Duygu odaklı başa çıkma: Kişi stres durumunda kabullenme, duygusal düzenleme veya duygusal boşalma yöntemini kullanmaktadır. Kabullenmede, kişi stres durumunu değiştiremeyeceğini kabul etmekte ve stresle başa çıkmak için ekstra uğraş vermemektedir. Duygusal düzenlemede, kişi strese yüklediğı duygu ve düşüncelerini düzenlemektedir. Duygusal boşalımda ise kişi stresten kaynaklanan etkileri azaltmak için duygu ve düşüncelerini sözlü olarak dile getirmektedir (Moos ve Billings, 1982).

Carver, Scheier ve Weintraub'un Başa Çıkma Kuramı, Lazarus ve Folkman'ın açıkladıkları kurama dayanmaktadır ve stresle başa çıkmada bazı etkili yöntemlerden bahsetmektedir. Bunlar; kendini tutmak, planlama, aktif başa çıkma, mizah, bastırma, dine yönelme, olumlu yeniden yorumlama, inkâr, kabullenme ve dışa vurma, araçsal ve duygusal nedenlerle sosyal destek arama, duygusal ve zihinsel geri çekilmedir (Carver vd., 1989).

Endler ve Parker'in Başa Çıkma Kuramına göre stresli durumlar yaşamın doğal bir parçasıdır ve kişilerin stresle başa çıkmada psikolojik sağlığı oldukça önemlidir. Kuram stresle başa çıkmayı üç şekilde incelemektedir. Bunlar; görev odaklı başa çıkma yöntemi, duygu odaklı başa çıkma yöntemi ve kaçınma odaklı başa çıkma yöntemidir. Görev odaklı başa çıkma yönteminde, problem kaynaklı başa çıkma tarzında olduğu gibi stresle başa çıkabilmek için aktif uğraşlar vardır. Duygu odaklı başa çıkma yönteminde kişi stresle başa çıkmak için duygusal tepkiler vermektedir. Kaçınma odaklı başa çıkma yönteminde kişi stresin etkisini azaltmak için stresten düşünsel ve eylemsel anlamda kaçınma davranışı göstermektedir. Kaçınma davranışı iki şekilde kullanılmaktadır. Dikkat dağıtma davranışıyla kişi stres durumdan kaçınmak için dikkatini alternatif aktivitelere yöneltmektedir. Diğer yöntem ise sosyal saptmadır. Kişi stresten uzak durmak için dikkatini başka kişilere yöneltmektedir. Yaptıkları incelemelerde görev odaklı stresle başa çıkma tarzını kullanan kişilerde anksiyete seviyesinde azalma ve olumlu düşünceler konusunda da artış olduğunu gözlemlemişlerdir (Endler ve Parker, 1990).

Schwarzer ve Taubert'in Kuramı zamana bağı kavramlarla açıklanmaktadır. Kişinin stresle başa çıkma süreçlerini açıklamaktadır. Stres durumunun öncesi, stres anında, stresli olay sonrası ve bu zamanla ilgili süreçler dört farklı stresle başa çıkmayı ifade etmektedir. Bunlar: Tepkisel, önleyici, proaktif ve beklentisel başa çıkma yöntemidir (Schwarzer ve Taubert, 2002: 7). Tepkisel başa çıkmada, stresli olayların sonucunda meydana gelen hasarların kabul edilip onarılmasıyla ilgilidir. Beklentisel başa çıkma, kişi stres ortaya çıkmadığı halde tehdit unsuru oluşturan olayla ilgili ön görüde olup stres yıkıcı sonuçlar ortaya çıkarmadan stresin etkisini azaltmayı ifade etmektedir. Önleyici başa çıkma, uzun süreli stres ve belirsizlik durumunda kullanılan yöntemdir. Düşük ihtimalle gerçekleşebilecek stresli olaylarda etkili olmaktadır. Proaktif başa çıkmada ise kişi kendi gelişimi ve hedefleriyle ilgili oluşabilecek tehdidi önceden fark etmekte ama tehlikeli gibi düşünmeyerek yaşam kalitesini arttırmak için harcanan çaba ve motivasyon kaynağı olarak düşünmektedirler (Schwarzer ve Taubert, 2002).

1.2.4. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Araştırma Bulguları

Yüce'nin (2021), salgın döneminde 404 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında anksiyete ve depresyonla boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşım arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kızların stresle başa çıkma alt boyutu çaresiz yaklaşımı erkeklere göre daha çok kullandıkları bulunmuştur. Sınıf düzeyi arttıkça çaresiz yaklaşımın kullanılması azalmaktadır. Düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin çaresiz yaklaşımı daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Yüksek ve orta gelir seviyesine sahip öğrencilerin daha çok iyimser yaklaşım başa çıkma tarzını benimsedikleri bulunmuştur. Covid geçirmeyen öğrenciler daha çok stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı kullandıkları bulunmuştur.

Bölükbaş (2021), stresle başa çıkma tutumlarını bazı değişkenlere bağı olarak incelediği araştırmasını 414 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Araştırma bulgularına göre stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan iyimser yaklaşımın yaşa ve cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Erkek öğrencilerin iyimser yaklaşımı daha çok kullandıkları bulunmuştur. Sonuçlara göre, 22 yaş ve üstü yaş grubundaki katılımcıların iyimser yaklaşım alt boyutu puan ortalamaları 18-19 yaş grubundaki katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fonksiyonel olmayan tutumlarla

etkili yöntemler (kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama) arasındaki ilişkinin olumsuz olduğu bulgulanmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumlarla etkisiz yöntemler (çaresiz-boyun eğici yaklaşım) arasında da olumlu anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzların alt boyutu olan iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımları arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Özdemir (2021), 262 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım belirsizliğe tahammülsüzlük ile negatif yönlü orta seviyede anlamlı bir ilişkide olduğu bulgulanmıştır. Kişinin stresle başa çıkmada kullandığı boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlar daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük oluşturduğu tespit edilmiştir.

Kaya (2021), 241 kişi ile yaptığı çalışmasının sonuçlarına göre kadınların stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan çaresiz ve sosyal destek arama yaklaşımını daha çok tercih ettikleri tespit edilmiştir ayrıca eğitim seviyesi arttıkça çaresiz yaklaşım tarzını benimseme düzeyi azalmaktadır. Stresle başa çıkmada ekonomik düzey grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

Sevinç'in (2020) araştırmasına, Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesinde yataklı serviste bulunan 36 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre stresle baş etme tarzları (iyimser yaklaşım) ile travma sonrası yaşanan stres bozukluğu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Şahin, Güler ve Basım (2009), 271 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada A tipi kişilik özelliklerinin etkisiz başa çıkma stratejileri ile pozitif yönde ilintili olduğu bulunmuştur. B tipi kişilik özelliklerine sahip kişilerin stresle başa çıkmada etkili yöntemleri tercih ettiği tespit edilmiştir.

Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006), genç yetişkinlerde psikolojik dayanıklılığın kişilik, stresle başa çıkma ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmada görev odaklı başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilinti olduğu bulunmuştur. Duygu odaklı başa çıkmayı benimseyen kişilerde düşük psikolojik esneklik tespit edilmiştir.

Higgins ve Endler (1995), 205 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada kadınların erkeklere göre daha çok duygusal odaklı başa çıkma tarzını benimsediğini, kadınlarda psikolojik ve somatik semptomlara daha çok rastlandığını bulmuşlardır. Başa çıkma tarzı olarak problemle başa çıkma yöntemini daha fazla tercih eden erkeklerin kadınlara göre stresle daha etkili mücadele ettikleri tespit edilmiştir.

1.3. Psikolojik Dayanıklılık

1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık kavramı literatürde “resilience” ve “hardiness” kelimelerine karşılık gelmektedir. “Resilience” bir nesnenin esnekliğini ifade ederken (Greene, 2002) “hardiness” ise zorluklara karşı dayanma gücü (Kobasa, 1979) olarak ifade edilmiştir. Türkiye’de alan yazını incelendiğinde kavramın karşılığı olarak “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004); “kendini toparlama gücü” (Garmezy, 1991) ve “psikolojik dayanıklılık” (Basım ve Çetin, 2011) gibi birçok kavram kullanıldığı görülmektedir. Bu kavram çeşitliliğini azaltmak için öğretim üyelerinin görüşlerini almak amacıyla yedi farklı kavramdan oluşan bir ön çalışma yapılmıştır. Bu ön çalışmaya psikiyatri ve psikoloji alanından 23 öğretim üyesi katılmıştır. İngilizcede ‘resilience’ kavramına karşılık yer alan kavramlar; psikolojik dayanıklılık, toparlanma, kendini toparlama gücü, psikolojik güçlülük, güçlülük, yılmazlık ve psikolojik sağlamlıktır. Araştırmadan çıkan sonuca göre Türkçe en iyi karşılık psikolojik dayanıklılık olarak bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık, yaşanan tüm olumsuz durumlara karşı (başarısızlık, savaş, doğal afet, istismar, göç) kişinin yılmadan mücadele etmesi ve yaşanan zorlu streslere rağmen kişinin durumla başa çıkarak pozitif uyum sağlayabilme yeteneğidir (Basım ve Çetin, 2011).

APA, 11 Eylül sonrası artan stres olaylarını tespit etmek için 2002 yılında “Road to Resilience (Psikolojik Dayanıklılığa Giden Yol)” ulusal halk eğitimi kampanyası düzenlenmiştir. Burada amaç halkın psikolojik dayanıklılık yeteneklerini geliştirmektir. Kampanyadan çıkan sonuçlar; psikolojik dayanıklılık doğuştan gelen özellik değildir, sonradan kişiler tarafından öğrenilebilmektedir. Psikolojik dayanıklılık kazanmak için uzun zaman gerekebilmektedir. Kişilerin psikolojik dayanıklılık oluşturmada benimsediği yöntemler, psikolojik dayanıklılığı kazanmak zor bir süreç olabilmektedir.

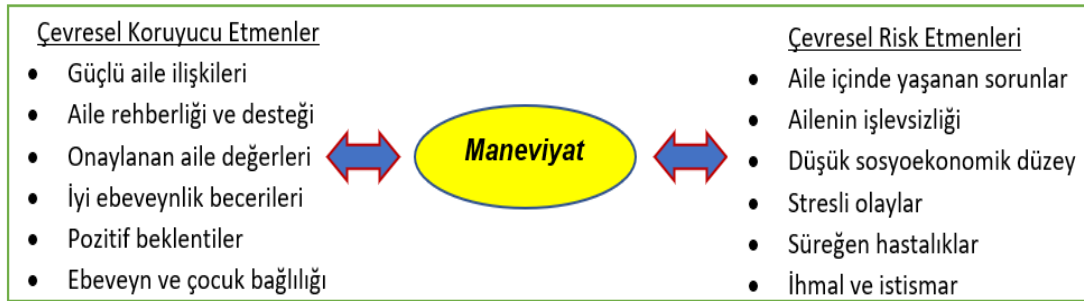
Zorlu olaylar karşısında kişi etkili yöntemler geliştirip, uyum gösteren davranışlar sergilerse psikolojik dayanıklılığa giden yolda olumlu sonuçlar gözlenmektedir (Newman, 2002).

Balcı'ya (2018) göre psikolojik dayanıklılık, kişilerin olumsuz duygu ve düşüncelerini olduğu gibi kabul edip düzenleyebilme yeteneğidir. Psikolojik dayanıklılığı güçlü olan kişiler zorlu yaşam olayları ve stresler karşısında çabuk uyum gösterebilmektedirler. Zor şartlar altında stres yaşayan kişiler kontrolü elinde tutarak, sorumluluklarını yerine getirerek ve mücadele ederek becerilerini geliştirebilirler çünkü psikolojik dayanıklılık öğrenme yoluyla sonradan kazanılabilen bir özelliktir (Maddi vd., 1998).

Kişilerin aile üyeleri, arkadaşları ile besleyici ilişkiler kurması psikolojik dayanıklılığın oluşmasında etkili olmaktadır. Anlayışlı kişilerle ve gruplarla bağlantı kurmak zorluklar karşısında yalnız hissettirmez bu durum psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir. Öte yandan, yeterli bir uyku, sağlıklı beslenme, düzenli bedensel aktiviteler ve farkındalık çalışmaları (dua, yoga ve meditasyon) iyi bir yaşam için gereklidir ve kişinin umutlarını ve hayallerini canlı tutup psikolojik dayanıklılığın oluşup güçlenmesinde de etkili olmaktadır. Stresle başa çıkmak için alkol veya uyuşturucuya başvurmak etkili değildir. Stresi ortadan kaldırmak yerine yönetebilmek psikolojik dayanıklılığın daha güçlenmesini sağlamaktadır. Zorlu durumlar ve olaylar karşısında başka kişilerden destek istemek ya da gerektiğinde başkalarına da destek verip yardım etmek psikolojik dayanıklılığı daha da güçlendirmektedir. Sorunlarla başa çıkmak için plan yapıp amaçlar belirleyip küçük parçalara ayırmak sorunun daha kolay çözülmesini sağlamaktadır. Böylelikle çözüme ulaşmak için kişinin motivasyonu artmakta ve psikolojik dayanıklılık güçlenmektedir. Psikolojik dayanıklılığın oluşumunda hedefler belirlemek, bu hedeflere ulaşmada kişinin kendini gerçekleştirme çabasında daha da güçlenmektedir. Değiştirilemeyen stresli bir olaya karşı bakış açısı ve düşünceleri değiştirip olumlu açıdan görmeye çalışıldığında yaşamdaki stresle başa çıkmak daha kolay olabilmektedir. Geçmişte yaşanan zorlu durumların nasıl üstesinden geldiğini hatırlamak şimdiki olaylarla nasıl hızlıca başa çıkmanız gerektiği konusunda yardımcı olmaktadır. Kişinin kendi ihtiyaç ve duygularının farkında olması ilgi duyduğu aktivitelere katılması da psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir (APA, 2020).

1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Etmenler

Kişinin bireysel ve çevresel etkileşimiyle psikolojik dayanıklılık zaman içerisinde gelişmektedir. Kişinin yaşadığı zorluklar kişiyi zamanla güçlendirmektedir. Yaşanılan streslere karşı kişinin psikolojik dayanıklılığı ve problem çözme becerilerini kazanması, kişinin kendisine olan güvenini de arttırmaktadır. Kişinin aile ve arkadaşlarıyla ilişkileri, güçlü yönleri, becerileri, yaptığı etkinlikler de katkı sağlamaktadır. Kişilerin besleyici ilişki tarzını belirlemiş olması da psikolojik dayanıklılığı arttırmaktadır (Akt. Sarıkaya, 2019: 29).



Şekil 3: Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Çevresel Etmenler (Karol ve Kumpfer, 2002).

Kişinin sahip olduğu maneviyat (yaşama amacı, psikolojik dayanıklılık ve motivasyonu); bilişsel yetkinliği (problem çözme, akademik ve planlama becerileri), duygusal uyum (empati, mizah ve duygusal beceriler), sosyal yetenekleri (yaşam ve iletişim becerileri), fiziksel iyi olma hali (sağlık) ile ilişkilidir. Tüm bu özellikler birbirleri ile bağlantılı olabilmektedir. Örneğin maneviyat kapsamında, kişinin iş yaşamında bilişsel yeteneğinin ve sosyal becerilerinin iyi olması psikolojik dayanıklılığının yüksek olmasında önemli etmen olmaktadır (Karol ve Kumpfer, 2002).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu etmenler iç ve dış etmenler olarak ayrılmıştır. Dış etmenler, toplum ve ekonomik kaynaklıdır. Aileden de etkilenmektedir. İç etmenler ise kişinin kendisiyle ilgili olan; kişilik özellikleri, kendi kendine yardım etme becerileri ve sağlık durumu gibi etmenlerdir (Garcia-Dia vd., 2013).

Kişilerin psikolojik dayanıklılığını etkileyen diğer bazı etmenler; iyimserlik, sosyal destek, dini inançlar, kişilik özellikleri, cinsiyet, yaş, zekâ ve bilişsel farklılıklar izleyen paragraflarda açıklanacaktır.

Benard (1993), psikolojik olarak dayanıklı olan kişilerin doğuştan gelen ve gelecekte de öğrenebilecekleri birtakım özellikleri olduğunu belirtmiştir. Sakin bir karaktere sahip olmak ve dışa dönük olarak kişiler arası ilişkilerde sevecen ve etkin olmak doğuştan gelen kişilik özellikleridir. Sonradan öğrenilerek kazanılan kişilik özellikleri; empati kurmak, kişilerarası iletişim becerisi geliştirmek, mizah yapabilme kabiliyeti olan, kendi kimliğinin farkında olmak, girişimci ve gelecek duygusuna sahip olmaktır. Etkili problem çözme yeteneğine sahip, sorumluluk sahibi, kendi yeteneklerinin farkında olan, özgüven sahibi ve mizah yeteneği bulunan kişilerin psikolojik dayanıklılığı daha fazladır (Garmezy, 1991). Öte yandan, iyimserlik yani olumlu düşüncelere sahip olmak psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkileyebilmektedir. İyimser olan kişiler stres veren olaylar karşısında umutlarını kaybetmemektedirler (APA, 2018).

Amerikan Psikoloji Derneği (2018), kişilerde psikolojik dayanıklılığı arttırmak için aile ve arkadaşlardan destek almanın önemine yer vermektedir. Ayrıca, bir dine inanıyor olmak yaşamın zorlu olaylarına karşı psikolojik dayanıklılığı arttırmaktadır (Wright ve Masten, 2005).

Yaş arttıkça kişinin yaşadıkları da artmaktadır. Artan yaşla birlikte kişi zor durumlarla nasıl başa çıkacağını öğrenmiş olmaktadır bundan dolayı yaşı büyük olan kişiler psikolojik dayanıklılıkta daha başarılı olmaktadır (Portzky vd., 2010). Yapılan araştırmalarda yüksek zekâ puanına sahip kişilerin psikolojik dayanıklılıkta daha avantajlı oldukları tespit edilmiştir. Bu kişiler bilişsel ve problem çözme yetenekleri daha gelişmiştir (Wright ve Masten (2005).

1.3.3. Psikolojik Dayanıklılıkta Kuramsal Yaklaşımlar

Kobasa'nın yaklaşımı varoluşçu kuram ile ilişkilendirilmiştir. Yaklaşım üç modeli açıklamaktadır. Bunlar; meydan okuma, bağlanma ve kontroldür.

Meydan Okuma: Kişiler stresle karşılaştıklarında problem çözmek için etkili başa çıkma stratejileri kullanmayı ve yeni duruma uyum göstermeyi ifade etmektedir (Kobasa vd., 1982). Kişi zorlu yaşam olaylarını kabullenip, cesaret gösterip değişmeye karar verdiğinde yeni duruma uyum sağlaması kolaylaşmakta ve kendisini geliştirme imkânı

bulmaktadır (Maddi, 2004). Yani kişiler stresle mücadele sonrası bunu bir tehdit gibi algılamak yerine kendini geliştirmek için değişmeye karar vermektedir.

Bağlanma: Kişi yaşamında farklı alanlarda aktif katılım gösterip, ailesine veya işine kendisini adanmıştır (Kobasa vd., 1982). Kendi değerinin farkında olup kendisini etrafındaki kişilere adanmış birey zorlu yaşamlar karşısında bu yaklaşımı kullanmaktadır (Maddi, 2004).

Kontrol: Kişi karşılaştığı zorlu olayları denetleyebileceği ve değiştirebileceğini düşünmektedir. Bu kişiler motivasyonu yüksek, cesaretli, çözüm ve başarılı odaklıdır (Maddi, 2004).

Mrazek'in yaklaşımı bilişsel anlamlandırma kuramı ile ilişkilidir. Kuram, kişilerin stres durumlarıyla karşılaştığında bununla başa çıkmak için kullandıkları kişisel özellikleri ve becerileri olduğunu savunmaktadır. Bunlar; erken olgunlaşma, duygularının farkında olma, tehlike anında çabuk tepki verebilme, çözümsel riskler alabilme, olumlu düşünme, sevildiğine inanma, üzen stres verici olaylarda düşüncelerini bilişsel olarak değiştirebilme, iyimser olma, yaşama dair umutlar, kişilerarası ilişkileri kurmada ve kullanmada başarılı olmadır (Mrazek ve Mrazek, 1987).

Friborg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen'in (2003) yaklaşımı ise psikolojik dayanıklılıkta kişilerin bireysel özellik ve niteliklerini değerlendirme konusunda açıklayıcı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda altı boyut tanımlanmıştır. Kendilik algısı; kişinin benlik farkındalığını ifade etmektedir. Yapısal tarz; kişinin kendisine güvenmesi, güçlü yanları ve öz disiplini gibi özellikleridir. Gelecek algısı; kişinin gelecekle ilgili geliştirdiği bakış açısını ifade etmektedir. Sosyal yeterlilik, kişinin çevresinden ne düzeyde sosyal destek gördüğü ve çevresine ne kadar uyum sağlayabildiği ile ilgilidir. Sosyal kaynaklar; kişinin kendisini adadığı sosyal ilişkilerini belirtmektedir. Aile uyumu; kişinin ailesine ve en yakınlarıyla olan bağlanmasını, desteğini ve uyumunu tanımlamaktadır (Basım ve Çetin, 2011).

Charney (2004) de kişinin stres sonrası uyumunun psikolojik unsurlarını ve biyolojik mekanizmalarını daha önceki yaklaşımlara entegre edip açıklamıştır ve bu yaklaşıma psikobiyolojik sistem adını vermiştir. Yaklaşım kişinin şiddetli strese motivasyon, ödül,

korkuya şartlanma ve sosyal davranışını önceki yaklaşımlara dayanarak bazı sentezlenen biyokimyasallarla ilişkili olarak bütünleyici olarak ele almaktadır. Şiddetli stres durumunda vücut yanıt olarak dopamin ve kortizol salgılamaktadır. Bazı nörokimyasallar psikolojik dayanıklılığı arttırmaktadır. Bunlar; serotonin, dehidroepiandrosteron, galanin, nöropeptid Y, benzodiazepin, östrojen ve reseptörü testosterondur. Bu yaklaşımda motivasyonun sinirsel mekanizmaları, besleyici sosyal davranışlar ve korku şartlandırmaları psikolojik dayanıklılığı etkileyen etmenlerden biri olan mizaç ile de ilişkilidir (Charney, 2004).

1.3.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırma Bulguları

Aydın'ın (2022) “COVID-19 Salgını Sürecinde Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre İncelenmesi” adlı çalışmasına 400 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucuna göre, belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık azalmaktadır. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri sosyo-demografik değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Cebbar (2021: 73), 123 psikolog ile gerçekleştirdiği araştırmasında mesleğini isteyerek seçen kişilerde psikolojik dayanıklılık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Aile desteği alma kişilerde psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak; araştırmaya katılan kişilerin psikolojik dayanıklılıkla ikincil travmatik stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilinti bulgulanmıştır.

Atalay'ın (2020), 744 kişinin katıldığı araştırmasında yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılığın arttığı ve evli çalışanların bekar çalışanlara göre psikolojik dayanıklılık konusunda daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre kişilerin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığı da artmaktadır.

Graber (2016), “Sosyal Kaynak Boyutunun Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi”ni incelediği araştırmasını 409 sosyo-ekonomik düzeyi düşük ergenlerle gerçekleştirmiştir. Yapılan araştırmada olumlu arkadaşlık ilişkisi olan ergenlerin psikolojik dayanıklılığın daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Smith, Epstein, Tooley, Christopher ve Ortiz'in (2013), stresle başa çıkmak için potansiyel psikolojik dayanıklılık kaynaklarını tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmaya 844 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre iyimser ve kararlı ruh haline sahip kişilerin psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde, bilinçli farkındalığı yüksek yaşama amacı olan kişilerin orta düzeyde psikolojik dayanıklılık seviyesi belirlenmiştir.

Tümlü ve Recepoğlu (2013: 210), üniversitede akademik personellerle yaptıkları araştırmada, yaşam doyumuyla psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyli olumlu yönde anlamlı bir ilinti bulgulamışlardır.

Bartone ve diğerleri (2012), psikolojik dayanıklılığın katılımcıların strese dayalı alkol kullanımlarına etkilerini araştırmışlardır. 2007 kişinin katıldığı araştırmada alkol kötüye kullanımında düşük psikolojik dayanıklılık ve yüksek kaçınma tarzının önemli belirleyiciler olduğu bulunmuştur.

Terzi (2008), yaptığı araştırmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyetlere göre anlamlı farklılık bulunmadığı, kadınların ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile iyimserlik ve sorun çözme düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı ilintiler bulunmuştur. Kız ve erkeklerde iyimserlik ve sorun çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerinin, psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur.

1.4. Kişilerarası İlişkiler, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkiler

Kişilerarası İlişkiler, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Dayanıklılık konuları ile ilgili olarak sınırlı olarak bazı çalışmalara ulaşılmış olup ülkemizde ise bu üç konunun birlikte yer aldığı hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır.

Karataş (2016: 61) yaptığı araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarıyla psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilinti bulgulamıştır. Evli olmayan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzı düzeyleri evli öğretmenlere göre daha yüksektir. Özel eğitim okullarında çalışan kadın öğretmenlerin başa çıkma düzeyleri erkek öğretmenlere kıyasla daha yüksek bulgulamıştır. Genç

öğretmenlerin yaşlı öğretmenlere göre daha aktif başa çıkma tarzı benimsedikleri bulunmuştur.

Demir (2018: 89) üniversite çalışanları ile yaptığı araştırmasında psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzlarını incelemiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma tarzlarında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Batıgün ve Kayış (2014), inceledikleri çalışmada stresle başa çıkma ve kişilerarası ilişki kurma becerileri düşük kişilerin stres nedenlerinin daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Zehirleyici ilişki tarzı olarak adlandırabileceğimiz türdeki kişilerarası ilişki tarzı ve stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerle sorunla başa çıkma becerileri ile anne eğitiminin ve kişinin gelirinin düşük olması stres faktörlerini yordadığını bulmuşlardır.

Sadeghi (2021: 120), stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelediği araştırmasının sonuçlarına göre başa çıkma tarzının alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu ve orta düzeyde bir ilişki bulgulamıştır. Çaresiz yaklaşımla psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ve zayıf bir ilişki bulgulamıştır. Stresle başa çıkma tarzının alt boyutu olan iyimser yaklaşım ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu fakat çok zayıf bir ilişki bulgulamıştır. Sosyal desteğe başvurma ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Küçüktahtlıdil (2016: 58), yaptığı araştırmasında psikolojik dayanıklılığın katılımcılarda stresle başa çıkma tarzlarında belirleyici olduğu bulgulamıştır. Psikolojik dayanıklılık arttıkça stresle başa çıkma düzeyinin de arttığını bulmuştur.

Moray (2019), yaptığı çalışmada katılımcıların stresle etkisiz başa çıkma puanları arttıkça psikolojik dayanıklılık azalmaktadır. Psikolojik dayanıklılık arttıkça stresle etkili başa çıkma puanlarının da arttığını tespit etmiştir.

Aydın'ın (2019) bulgularına göre, psikolojik olarak dayanıklı kişiler stres durumunda problemlere çözüm odaklı bakabilmekte, iyimser, kendine güvenen yaklaşımları

benimsemekte ve besleyici kişilerarası ilişkiler kurduklarından dolayı stresle başa çıkmada da daha başarılı olmaktadır.

Stres durumunda baş etme gücümüzü arttıran psikolojik dayanıklılık önemli bir kişilik özelliğidir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler günlük iletişim ve aktivitelerde daha fazla istekli, hayatlarını önemser ve beklenmedik olayları da gelişim için bir araç olarak düşünürler. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük kişiler de ise, besleyici iletişimden kaçınma ve değişimlere karşı direnç görülmektedir (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1994).

Terzi (2005), psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma tarzını belirlemede katkı sağlayan bir kişilik özelliği olduğunu vurgulamaktadır. Kişi psikolojik yönden dayanıklı hissediyorsa stresi algılamada, baş etmede etkili mekanizmaları kullanmakta ve kişilerarası ilişkilerde de besleyici ilişki tarzını benimseyip karşısındaki ile açık ve saygılı ilişkiler kurmaktadır (Hanton vd., 2003).

Yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek kişilerin, kişilerarası ilişkilerde kendilerini de ifade ederek, olumlu davranışlar sergileyerek stresi etkili şekilde yönetebildikleri belirlenmiştir. Ek olarak, psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin aynı zamanda aile üyeleri ve arkadaşlarıyla besleyici ilişki içinde oldukları gösterilmiştir (Fribourg vd., 2003). Kişiler iş yaşamında ve sosyal yaşamlarında dışa dönük ve saygılı ilişkiler kurduklarında, yaptıkları aktivitelerden ve işlerden daha keyif almaktadır. Keyif alan kişilerin gelecekle ilgili de güzel düşünceleri olmakta ve hayatta stres durumuyla karşılaştıklarında esnek davranışlar sergileyebilmektedir. Bu kişiler psikolojik yönden de dayanıklı olmak konusunda başarılıdırlar (Baltaş ve Baltaş, 2008).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkiler, stresle başa çıkma tarzları, psikolojik dayanıklılık ve demografik özellikler arasındaki ilişkileri incelemek üzere nicel yöntemlerden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmada evreni, Türkiye’de yaşayan, 2021-2022 yıllarında eğitimine devam eden ve/veya çalışma hayatında olan genç yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, kartopu örnekleme yolu ile 18-65 yaşındaki 345 (283 kadın ve 62 erkek) genç yetişkinden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kişilerin sosyo-demografik bilgilerini elde etmek için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Kişilerarası ilişki tarzlarını belirlemek amacıyla “Kişilerarası İlişkiler Ölçeği”, katılımcıların stresle karşılaştıklarında başa çıkma tarzlarını ölçmek için “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ve kişilerin psikolojik dayanıklılığını belirlemek için “Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel formu (Ek 1) araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu formda katılımcılara cinsiyet, medeni durum, yaş, kardeş sayısı, eğitim durumu, aylık geliri, yakın arkadaş sayısı, anne ve babanın eğitim durumu sorulmuştur.

Katılımcılara sosyo-demografik bilgiler dışında, 5’li Likert tipi cevaplayabilecekleri aşağıda belirtilen sorular da sorulmuştur.

- Ne sıklıkla spor yapıyorsunuz?

- Ailenizin size sağladığı desteği nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Hayatınızdaki sorunlara ilişkin düşüncenizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

2.3.2. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği

Şahin, Durak ve Yasak (1994) tarafından kişilerarası ilişki tarzlarını ölçmek için geliştirilen ölçek 31 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki maddeler 1 ile 4 arası değişen düzeyde likert tipi hazırlanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasından elde edilen sonuçlara göre Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliği için faktör analizi kullanılmış, “besleyici” (olumlu) ve “zehirleyici” (olumsuz) ilişki tarzları olmak üzere 2 alt ölçekten oluştuğu görülmüştür. Besleyici ilişki tarzına ait iç tutarlılık katsayısını 0.80, zehirleyici ilişki tarzı için 0.81 bulgulamıştır. Ayrıca ölçekte besleyici ve zehirleyici ilişki tarzlarına ait ikişer alt boyut bulgulamıştır. Besleyici ilişki tarzının açık ve saygılı alt boyutları, zehirleyici ilişki tarzının ise küçümseyici ve saygısız alt boyutları bulunmuştur. Ölçekten alınan puanlar hem alt boyutlardan hem de toplam puanlardan elde edilmektedir. Ölçekten üç ayrı puan hesaplanmaktadır. Besleyici ilişkiler 1’den 31’e kadar olan tek numaralı maddelerden, zehirleyici ilişkiler ise çift numaralı maddelerden hesaplanmaktadır. Açık ilişki tarzının maddelerini ifade eden numaralar; 1, 5, 17, 19, 21, 23, 25 ve 27’dir. Saygısız ilişki tarzının maddelerini ifade eden numaralar; 3, 7, 11, 13, 15, 29 ve 31’dir. Ölçek puanlanırken sıfırdan üçe kadar puan verilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ilişki tarzlarının olumluluk düzeyinin arttığını göstermektedir (Şahin vd., 1994).

2.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Şahin ve Durak (1995) tarafından stresle baş etme davranışlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk hali 68 maddeden oluşan “Folkman ve Lazarus’un Başa Çıkma Yolları Envanteri” dir. 68 maddeden oluşan bu formdaki maddelerin 27 tanesi problem odaklı, 41 tanesi ise duygu odaklı başa çıkma tarzını temsil etmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980: 225). Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 30 maddeden oluşmaktadır. 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar:

Kendine Güvenli Yaklaşım (7 madde); 8, 10, 14, 16, 20, 23, 26 numaralı maddeler

İyimser yaklaşım (5 madde); 2, 4, 6, 12, 18 numaralı maddeler

Çaresiz yaklaşım (8 madde); 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28 numaralı maddeler

Boyun eğici yaklaşım (6 madde); 5, 13, 15, 17, 21, 24 numaralı maddeler

Sosyal desteğe arama (4 madde); 1,9, 29 ve 30 numaralı maddeler

Ölçekte yer alan 1. ve 9. Maddeler ters puanlanmaktadır. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkma açısından etkili yöntemler olarak, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar ise etkisiz yöntemler olarak değerlendirilmektedir. Ölçek maddelerinde 0 ile 3 arasında puanlanan dörtlü likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Alt ölçek puanları, her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Ölçek genç yetişkinlere ve üniversite öğrencilerine uygulanabilmektedir. Çalışmada, kullanılan ölçeğin güvenirliliği belirlenmiş olup Cronbach α güvenirlilik katsayısı 0,783 olarak bulgulanmıştır. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları, kendine güvenli yaklaşım için $\alpha=0.62$ ile 0.80, çaresiz yaklaşım için $\alpha=.64$ ile .73, iyimser yaklaşım için $\alpha=0.49$ ile 0.68, boyun eğici yaklaşım için $\alpha=0.47$ ile 0.72 ve sosyal destek arama yaklaşımı için $\alpha=0.45$ ile 0.47 arasında değişmektedir. Ölçek orijinal ölçeğe göre madde sayısı daha az olmasına rağmen stres belirtileriyle ilintili başa çıkma tarzlarını geçerli ve güvenli şekilde ölçtüğü tespit edilmiştir (Şahin ve Durak, 1995).

2.3.4. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Bernard (2008) tarafından psikolojik dayanıklılığı ölçmek için geliştirilmiştir. Akın, Sahranç, Turan, Akın, Kaya ve Ercengiz (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır ve iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0.66 olarak bulunmuştur. Puanlamada beşli likert kullanılmıştır. Toplamda 6 maddeden oluşan ölçekte 2., 4. ve 6. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik dayanıklılığı göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 30'dur. İç tutarlık güvenirlik katsayıları sırasıyla 0.84, 0.87, 0.80 ve 0.91 olarak bulgulanmıştır. Doğrulayıcı faktör çözümlemesinde ölçeğin orijinal formundaki gibi 6 maddeden oluşan kısa psikolojik dayanıklılık ölçeğinin uyum verdiği bulgulanmıştır ($\chi^2=6.44$, $sd=5$, $RMSEA=0.031$, $CFI=0.99$, $GFI=0.99$, $SRMR=0.028$). İç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.66 belirlenmiş, madde toplam korelasyonları 0.21 ile 0.51 arasında tespit

edilmiştir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde ölçeğin Türkçe formunun geçerli aynı zamanda güvenilir olduğunu ispatlamaktadır (Akın vd., 2014).

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Katılımcılara sosyal ağlar üzerinden ulaşılmıştır ve veriler ‘Google Forms’ aracılığıyla 2021-2022 yılları arasında toplanmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçek değerlerinin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Bulunan değerler -1,5 ve +1,5 arasında olduğu için normal dağılım tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlar tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1
Değişkenlere Yönelik Tanımlayıcı Normallik Kontrolü

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Açık ilişki	-0,095	-0,043
Saygılı ilişki	-0,145	0,025
Küçümseyici ilişki	1,129	1,156
Saygısız ilişki	0,570	0,767
Besleyici ilişki	-0,074	0,106
Zehirleyici ilişki	1,034	1,376
Kendine Güvenli	-0,164	-0,427
İyimser	0,232	-0,111
Çaresiz	0,682	0,521
Boyun Eğici	1,193	1,351
Sosyal Destek Arama	-0,531	0,342
Etkili Yöntemler	-0,169	0,086
Etkisiz Yöntemler	0,910	1,897
Psikolojik Dayanıklılık	-0,252	-0,645

Araştırma sorularının cevaplanmasına yönelik olarak değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinde Pearson Çarpım Momentler Korelasyon çözümlemesi, iki grubun karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmasında anova testi uygulanmıştır. Grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği hipotezi önce Levene's testi kullanılarak test edildi ve grup varyansları homojen olduğunda ($p > 0.05$) LSD kullanılmıştır. Homojen olmadığı şartlarda ise Tamhane çoklu karşılaştırma çözümlemesi kullanılmıştır. Yordayıcı ilişkilerde regresyon çözümlemesi yapılmıştır.



BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 2
Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	62	18
	Kadın	283	82
Medeni Durum	Evli	233	67,5
	Bekar	112	32,5
Katılımcı Eğitim Durumu	Okuma yazma bilen	2	0,6
	İlkokuldan mezun	8	2,3
	Ortaokuldan mezun	9	2,6
	Liseden mezun	41	11,9
	Yüksekokuldan mezun	31	9,0
	Üniversiteden mezun	208	60,3
	Yüksek lisanstan mezun	46	13,3
Anne Eğitim Durumu	Okuma yazma bilmiyor	42	12,2
	Okuma yazma bilen	38	11,0
	İlkokuldan mezun	143	41,4
	Ortaokuldan mezun	38	11,0
	Liseden mezun	47	13,6
	Yüksekokuldan mezun	11	3,2
	Üniversiteden mezun	24	7,0
	Yüksek lisanstan mezun	2	0,6
Baba Eğitim Durumu	Okuma yazma bilmiyor	9	2,6
	Okuma yazma bilen	13	3,8
	İlkokuldan mezun	128	37,1
	Ortaokuldan mezun	51	14,8
	Liseden mezun	77	22,3
	Yüksekokuldan mezun	18	5,2
	Üniversiteden mezun	44	12,8
	Yüksek lisanstan mezun	5	1,4

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan 18-65 yaşları arasındaki genç yetişkinlerin cinsiyet değişkenine göre 62'si (%18) erkek, 283'ü (%82) kadın olarak dağılmaktadır. Medeni durum değişkenine göre katılımcıların büyük bir çoğunluğunun evli olduğu görülmektedir. Katılımcıların 112'si (%32,5) bekar katılımcılardan oluşurken 233'ü (%67,5) de evli katılımcılardan oluştuğu görülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında 2'si (%0,6) okur yazar, 8'i (%2,3) ilkokuldan mezun, 9'u (%2,6) ortaokuldan mezun, 41'i (%11,9) liseden mezun, 31'i (%9) yüksekokuldan mezun, 208'i (%60,3) üniversiteden mezun ve 46'sı (%13,3) yüksek lisanstan mezundur.

Katılımcının anne eğitim durumuna bakıldığında 42'si (12,2) okuma yazma bilmiyor, 38'i (%11) okur yazar, 143'ü (%41,4) ilkokuldan mezun, 38'i (%11) ortaokuldan mezun, 47'si (%13,6) liseden mezun, 11'i (%3,2) yüksekokuldan mezun, 24'ü (%7) üniversiteden mezun ve 2'si (%0,6) yüksek lisanstan mezundur.

Katılımcının baba eğitim durumuna göre 9'u (%2,6) okuma yazma bilmiyor, 13'ü (%3,8) okuma yazma bilen, 128'i (%37,1) ilkokuldan mezun, 51'i (%14,8) ortaokuldan mezun, 77'si (%22,3) liseden mezun, 18'i (%5,2) yüksekokuldan mezun, 44'ü (%12,8) üniversiteden mezun ve 5'i (%1,4) yüksek lisans mezunu olarak dağılmaktadır.

Tablo 3
Katılımcıların Spor Yapma Sıklığı, Aile Desteğinin Görülmesi, Sorunlara İlişkin Düşünceler Değişkenleri İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler		Frekans (n)	Yüzde (%)
Spor Yapma Sıklığı	Hiç yapmıyorum	104	30,1
	Ayda 1-2 kere kısa süreli	80	23,2
	Haftada 1 gün	53	15,4
	Haftada 2-3 gün	80	23,2
	Her gün düzenli yapıyorum	28	8,1
Aile Desteğinin Görülmesi	Hiç destek görmüyorum	34	9,9
	Çok az destek görüyorum	41	11,9
	Az destek görüyorum	28	8,1
	Normal düzeyde destek görüyorum	142	41,2
	Oldukça fazla destek görüyorum	100	29,0
Sorunlara İlişkin Düşünceler	Hiç sorun yoktur	6	1,7
	Normal sorun vardır	193	55,9
	Çok az sorun vardır	24	7,0
	Az sorun vardır	52	15,1
	Hayatımda sürekli sorun vardır	70	20,3

Tablo 3 incelendiğinde spor yapma sıklığı değişkenine bakıldığında katılanların 104'ü (%30,1) hiç yapmıyorum, 80'i (%23,2) ayda 1-2 kere kısa süreli, 53'ü (%15,4) haftada 1 gün, 80'i (%23,2) haftada 2-3 gün, 28'i (%8,1) her gün düzenli yapıyorum cevabı verdiği

görülmektedir. Katılımcıların aile desteği görme durumuna bakıldığında 34 kişi (%9,9) hiç destek görmüyorum, 41 kişi (%11,9) çok az destek görüyorum, 28 kişi (%8,1) az destek görüyorum, 142 kişi (%41,2) normal destek görüyorum, 100 kişi (%29,0) oldukça fazla destek görüyorum şeklinde cevaplamıştır. Sorunlara ilişkin düşünceler incelendiğinde araştırmaya katılanların 6'sı (%1,7) hiç sorun yoktur, 193'ü (%55,9) normal sorun vardır, 24'ü (%7) çok az sorun vardır, 52'si (%15,1) az sorun vardır, 70'i (%20,3) hayatımda sürekli sorun vardır şeklinde cevap vermiştir.

Tablo 4
Katılımcıların Yaş, Aylık Gelir, Kardeş ve Arkadaş Sayılarına Ait Dağılım

Değişken	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Yaş	18	60	35,36	8,47
Aylık Gelir	0	50000	5589,70	5125,87
Kardeş Sayısı	0	14	2,87	1,80
Arkadaş Sayısı	0	30	6,68	2,29

Katılımcıların yaşları sonuçlarında minimum yaşının 18 maksimum yaşının ise 60 olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları ortalamasının ise 35,36 standart sapması ise 8,47'dir. Katılımcıların ortalama aylık gelir 5589,70 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların kardeş sayısı minimum 0, maksimum 14 olduğu görülmektedir. Katılımcıların ortalama kardeş sayısı 2,87 standart sapması 1,80 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların arkadaş sayısı minimum 0, maksimum 30 olarak belirlenmiştir. Arkadaş sayısı ortalaması 6,68 standart sapması ise 2,29'dur.

Aşağıdaki tablo 5' te katılımcıların kişilerarası ilişkiler alt boyutları, stresle başa çıkma tarzı alt boyutları ve psikolojik dayanıklılık düzeyi puanlarının minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Kişilerarası ilişkiler alt boyutu ortalama değeri 29,72 iken zehirleyici ilişki ortalama değeri 8,60 bulunmuştur. Bu ortalamaya göre katılımcılar daha çok besleyici ilişki tarzını kullanmaktadırlar. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzı alt boyutu etkili yöntemlerin ortalama değeri 28,5 iken etkisiz yöntemler ortalama değeri 15,83 bulunmuştur. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ortalama değeri 18,47 bulunmuştur.

Tablo 5
Kişilerarası İlişkiler, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık
Düzeyi Puanları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişkenler	n	Min.	Max.	Ort	Ss
Açık ilişki	345	4,00	24,00	15,26	3,37
Saygılı ilişki	345	7,00	21,00	14,46	2,70
Küçümseyici ilişki	345	0,00	23,00	4,55	3,12
Saygısız ilişki	345	0,00	11,00	4,05	1,86
Besleyici ilişki	345	11,00	43,00	29,72	5,34
Zehirleyici ilişki	345	1,00	34,00	8,60	4,42
Kendine Güvenli	345	1,00	21,00	13,48	4,19
İyimser	344	1,00	15,00	7,76	2,73
Çaresiz	345	1,00	24,00	10,32	4,10
Boyun Eğici	345	0,00	18,00	5,51	2,89
Sosyal Destek Arama	345	0,00	11,00	7,24	1,85
Etkili Yöntemler	345	3,00	44,00	28,50	6,83
Etkisiz Yöntemler	345	1,00	42,00	15,83	6,16
Psikolojik Dayanıklılık	345	9,00	27,00	18,47	4,46

3.2. Korelasyon Çözümlemesi Bulguları

Ele alınan sosyo-demografik değişkenlerle (yaş, eğitim düzeyi, anne-baba eğitimi, kardeş sayısı, arkadaş sayısı, aylık gelir, spor sıklığı, aile desteği, sorun algısı) bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir birlikte değişim ilişkisi var mıdır? şeklindeki sorunun cevabını bulmak için yapılan korelasyon çözümlemesinden elde edilen Pearson Korelasyon Katsayıları Tablo 6’da verilmiştir. Literatürde farklı sınıflandırmalar olsa da genellikle (0,00-0,30) zayıflığı, (0,31-0,49) orta seviye, (0,50-0,69) güçlülüğü, (0,70- ,100) çok güçlü şeklinde yorumlanmaktadır (Tavşancıl, 2006).

Tablo 6
Sosyo-Demografik Değişkenlerle Bağımlı Değişkenler Arası Korelasyon
Analizi Sonuçları

	Açık ilişki	Saygılı ilişki	Küçümseyici ilişki	Saygısız ilişki	Besleyici ilişki	Zehirleyici ilişki	Kendine Güvenli	İyimser	Çaresiz	Boyun Eğici	Sosyal Destek Arama	Etkili Yöntemler	Etkisiz Yöntemler	Psikolojik Dayanıklılık
Yaş	-,010	-,065	-,061	-,044	-,039	-,061	,100	,131*	-,223**	-,135*	-,027	,107*	-,212**	,195**
Eğitim Düzeyi	-,058	,007	,094	-,043	-,033	,048	-,129*	-,074	,024	-,015	,084	-,088	,009	-,050
Anne Eğitimi	,009	-,008	-,014	,026	,001	,001	,052	,079	,041	,096	,075	,082	,073	,025
Baba Eğitimi	-,017	-,014	,015	,050	-,018	,032	,038	,089	,021	,089	,036	,066	,056	,066
Kardeş Sayısı	,075	,065	-,003	-,003	,080	-,004	,070	,039	-,024	-,003	,012	,062	-,018	,091
Arkadaş Sayısı	,039	-,113*	-,022	,080	-,032	,018	,094	,026	-,022	,118*	,140**	,107*	,040	,066
Aylık Gelir	,120*	-,045	,002	,020	,053	,010	,156**	,090	-,211**	-,076	,160**	,174**	-,176**	,179**
Spor Sıklığı	,097	,093	,006	-,013	,108*	-,001	,151**	,088	-,174**	-,089	,014	,129*	-,158**	,114*
Aile Desteği	,091	,095	-,050	,007	,105	-,032	,009	,039	-,063	-,027	,071	,041	-,055	,042
Sorun Algısı	-,078	-,044	,107*	,002	-,071	,076	-,172**	-,198**	,164**	,073	-,089	-,211**	,144**	-,178**

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Tablo 6; korelasyonu analizi sonuçlarına göre katılımcıların yaşı ile stresle başa çıkma alt boyutu iyimser ($r=0,131$; $p<0,05$), stresle başa çıkmada etkili yöntemler ($r=0,107$; $p<0,05$) ve psikolojik dayanıklılık ($r=0,195$; $p<0,01$) arasında düşük düzeyli, olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş arttıkça iyimser ve etkili başa çıkma becerileri ve psikolojik dayanıklılık da artmaktadır. Ayrıca yaş ile çaresiz ($r= - 0,223$; $p<0,01$) ve boyun eğici ($r= - 0,135$; $p<0,05$) ile stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler ($r= - 0,212$; $p<0,01$) arasında anlamlı, düşük düzeyli ve olumsuz bir ilişki görülmüştür. Yaş arttıkça stresle etkisiz başa çıkma yöntemleri ve özellikle çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyi azalmaktadır.

Katılımcılarda eğitim düzeyi ile kendine güvenli yaklaşım arasında az düzeyli, olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,129$; $p < 0,05$). Eğitim düzeyi arttıkça kendine güvenli yaklaşım düzeyi azalmaktadır.

Katılımcıların arkadaş sayısı ile stresle başa çıkma alt boyutu boyun eğici ($r=0,118$; $p<0,05$) ve stresle başa çıkmada etkili yöntemler ($r=0,107$; $p<0,05$) ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutu sosyal destek arama ($r=0,140$; $p<0,01$) arasında olumlu yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların arkadaş sayısı arttıkça stresle başa çıkmada etkili yöntemler kullanma düzeyi, yanı sıra boyun eğici yaklaşım düzeyi ve sosyal destek arama düzeyi de artmaktadır. Ayrıca, arkadaş sayısı ile kişilerarası ilişkiler alt boyutu saygılı ilişki ($r=-0,113$; $p<0,05$) arasında olumsuz yönlü zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Arkadaş sayısı arttıkça saygılı ilişki düzeyi azalmaktadır.

Aylık gelir ile çaresiz ($r=-0,211$; $p<0,01$) ve etkisiz yöntemler ($r=-0,176$; $p<0,01$) arasında anlamlı, düşük düzeyli ve olumsuz bir ilişki görülmüştür. Katılımcıların aylık gelir düzeyi arttıkça stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler kullanma ve çaresizlik düzeyleri azalmaktadır. Aylık gelir düzeyi ile stresle başa çıkmada etkili yöntemler ($r=0,174$; $p<0,01$) sosyal destek arama ($r= 0,160$; $p<0,01$), açık ilişki ($r=0,120$; $p<0,05$), kendine güvenli boyutu ($r=0,156$; $p<0,01$) ve psikolojik dayanıklılık ($r=0,179$; $p<0,01$) arasında düşük düzeyli, olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Gelir düzeyi arttıkça stresle başa çıkmada etkili yöntemler kullanma, sosyal destek arama, açık ilişki, kendine güvenli ilişki ve psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmaktadır.

Spor sıklığı ile çaresiz ($r=-0,174$; $p<0,01$) ve etkisiz yöntemler ($r=-0,158$; $p<0,01$) arasında düşük düzeyli ve olumsuz ilişki, stresle başa çıkmada kendine güvenli boyutu ($r=0,151$; $p<0,01$), besleyici ilişki ($r= 0,108$; $p<0,05$), etkili yöntemler kullanma ($r=0,129$; $p<0,05$) ve psikolojik dayanıklılık ($r=0,114$; $p<0,05$) düzeyi arasında ise düşük düzeyli ve olumlu bir ilişki görülmüştür. Spor yapma sıklığı arttıkça katılımcılarda etkisiz yöntemler kullanma ve çaresizlik düzeyi azalmakta, diğer yandan ilişkilerde kendine güvenli olma, besleyici ilişki, etkili yöntemler kullanma ve psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmaktadır.

Sorun algısı ile stresle başa çıkma alt boyutu olan çaresiz yaklaşım ($r=0,164$), küçümseyici ilişki ($r =0,107$) ve etkisiz yöntemler ($r =0,144$) arasında düşük düzeyli,

olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sorunların çok olduğuna dair algı arttıkça çaresiz yaklaşım, küçümseyici ilişki ve etkisiz yöntemler kullanma düzeyi de artmaktadır. Öte yandan sorun algısı ile stresle başa çıkma alt boyutu kendine güvenli ($r=-0,172$), iyimser ($r=-0,198$), stresle başa çıkmada etkili yöntemler ($r=-0,211$) ile psikolojik dayanıklılık ($r=-0,178$) arasında düşük düzeyli, negatif ve anlamlı bir ilinti bulunmuştur. Katılımcılarda sorun algısı azalmaya başladıkça başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, stresle başa çıkmada etkili yöntemler kullanma ve psikolojik dayanıklılık düzeyi artmaktadır.

Tablo 7
Bağımlı Değişkenler Arası Korelasyon Çözümlemesi Bulguları

	Besleyici ilişki	Zehirleyici ilişki	Etkili Yöntemler	Etkisiz Yöntemler	Psikolojik Dayanıklılık
Besleyici ilişki	1	-0,139**	0,391**	-0,126*	0,203**
Zehirleyici ilişki		1	-0,204**	0,175**	-0,181**
Etkili Yöntemler			1	-0,216**	0,460**
Etkisiz Yöntemler				1	-0,359**
Psikolojik Dayanıklılık					1

** $p<0,05$

Tablo 7 incelendiğinde kişilerarası ilişkiler alt boyutu besleyici ilişki ile stresle başa çıkmada etkili yöntemler arasında orta düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki ($r=0,391$), etkisiz yöntemler arasında ise düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki ($r=-0,126$) bulunmuştur. Katılımcıların kişilerarası ilişkilerdeki besleyici (açık ve saygılı ilişki) ilişki düzeyi arttıkça stresle başa çıkmada etkili yöntemler kullanma düzeyi de artmakta, diğer yandan stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler kullanma düzeyi azalmaktadır. Besleyici ilişki ve psikolojik dayanıklılık arasında da düşük düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki ($r = 0,203$) bulunmaktadır. Olumlu ilişki tarzlarını gösteren besleyici ilişki arttıkça psikolojik dayanıklılık da artmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerde olumsuz ilişkileri (küçümseyici ve saygısız ilişki) içeren zehirleyici ilişki ile stresle başa çıkmada etkili yöntemler arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki ($r = -0,204$), etkisiz yöntemler arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r = 0,175$) bulunmuştur. Katılımcıların kişilerarası ilişkilerdeki zehirleyici (küçümseyici ve saygısız ilişki) ilişki düzeyi arttıkça stresle başa çıkmada etkili yöntemler kullanma düzeyi azalmakta, diğer yandan stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler kullanma düzeyi artmaktadır. Zehirleyici ilişki ile psikolojik dayanıklılık arasında da düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki ($r = -0,181$) bulunmaktadır. Olumsuz ilişki tarzlarını gösteren zehirleyici ilişki arttıkça psikolojik dayanıklılık azalmaktadır.

Stresle başa çıkma tarzı olan etkili yöntemler ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = 0,460$; $p < 0,05$). Katılımcıların stresli durumlarla etkili baş etme düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artmaktadır.

Stresle başa çıkma tarzı olan etkisiz yöntemler ile psikolojik dayanıklılık arasında ise orta düzeyde, olumsuz yönde ve anlamlı ilişki vardır ($r = -0,359$; $p < 0,05$). Bu bulgu stresli durumlarda kullanılan etkisiz baş etme becerilerinin düzeyinin artışıyla psikolojik dayanıklılığın azaldığı anlamına gelmektedir.

3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Kişilerarası İlişkiler, Stresle Başa Çıkma Tarzı, Psikolojik Dayanıklılık düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre belirlenen gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ikili gruplarda t testi, üçlü gruplar için ANOVA testi ile anlamlılık aranmıştır.

Aşağıdaki tablo 8 incelendiğinde; erkek ve kadın katılımcılar bağımlı değişken ortalamaları bakımından karşılaştırıldığında sadece kişilerarası ilişkiler küçümseyici ilişki alt boyutu ($t = 2,032$; $p < 0,05$) ve zehirleyici ilişki ($t = 2,096$; $p < 0,05$) açısından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Kişilerarası ilişkiler alt boyutu küçümseyici ilişki bakımından erkeklerin ortalaması (5,21) kadınların ortalamasından (4,41) anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca kişilerarası ilişkiler zehirleyici ilişki alt boyutu bakımından

erkeklerin ortalaması (9,57) kadınların ortalamasından (8,39) anlamlı olarak daha yüksektir. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet durumlarına göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 8
Cinsiyete Göre Bağımlı Değişken Farklılıklarını Belirlemek İçin Yapılan t Testi Sonucu Bulguları

Değişkenler	Gruplar	N	Ort	Ss	T	P
Açık ilişki	Erkek	62	14,55	3,278	-1,843	0,066
	Kadın	283	15,41	3,378		
Saygılı ilişki	Erkek	62	14,19	2,527	-0,842	0,400
	Kadın	283	14,51	2,734		
Küçümseyici ilişki	Erkek	62	5,21	2,735	2,032	,045
	Kadın	283	4,41	3,178		
Saygısız ilişki	Erkek	62	4,35	1,670	1,429	0,154
	Kadın	283	3,98	1,897		
Besleyici ilişki	Erkek	62	28,74	5,040	-1,590	0,113
	Kadın	283	29,93	5,386		
Zehirleyici ilişki	Erkek	62	9,57	3,882	2,096	,039
	Kadın	283	8,39	4,507		
Kendine Güvenli	Erkek	62	13,53	3,732	0,118	0,906
	Kadın	283	13,46	4,294		
İyimser	Erkek	62	8,06	2,110	0,954	0,341
	Kadın	282	7,69	2,851		
Çaresiz	Erkek	62	9,55	3,247	-1,646	0,101
	Kadın	283	10,49	4,245		
Boyun Eğici	Erkek	62	5,24	2,603	-,805	,421
	Kadın	283	5,57	2,954		
Sosyal Destek Arama	Erkek	62	7,27	1,681	0,158	0,875
	Kadın	283	7,23	1,887		
Etkili Yöntemler	Erkek	62	28,87	5,930	0,472	0,637
	Kadın	282	28,42	7,021		
Etkisiz Yöntemler	Erkek	62	14,79	4,969	-1,474	0,141
	Kadın	283	16,06	6,3704		
Psikolojik Dayanıklılık	Erkek	62	18,71	3,856	0,468	0,640
	Kadın	283	18,42	4,583		

Tablo 9
Medeni Duruma Göre Bağımlı Değişken Farklılıklarını Belirlemek İçin Yapılan
t Testi Sonucu Bulguları

Değişkenler	Gruplar	N	Ort	Ss	T	P
Açık ilişki	Evli	233	15,48	3,391	1,717	0,087
	Bekar	112	14,81	3,303		
Saygılı ilişki	Evli	233	14,28	2,664	-1,754	0,080
	Bekar	112	14,82	2,742		
Küçümseyici ilişki	Evli	233	4,34	3,023	-1,827	0,069
	Bekar	112	4,99	3,267		
Saygısız ilişki	Evli	233	4,00	1,835	-0,647	0,518
	Bekar	112	4,14	1,921		
Besleyici ilişki	Evli	233	29,76	5,388	0,198	0,843
	Bekar	112	29,63	5,256		
Zehirleyici ilişki	Evli	233	8,34	4,261	-1,559	0,120
	Bekar	112	9,13	4,707		
Kendine Güvenli	Evli	233	13,59	4,310	0,719	0,473
	Bekar	112	13,24	3,948		
İyimser	Evli	232	7,84	2,707	0,784	0,434
	Bekar	112	7,60	2,791		
Çaresiz	Evli	233	9,94	3,904	-2,517	0,012
	Bekar	112	11,12	4,380		
Boyun Eğici	Evli	233	5,27	2,776	-2,233	0,026
	Bekar	112	6,01	3,077		
Sosyal Destek Arama	Evli	233	7,36	1,855	1,805	0,072
	Bekar	112	6,98	1,821		
Etkili Yöntemler	Evli	232	28,83	6,933	1,281	0,201
	Bekar	112	27,82	6,593		
Etkisiz Yöntemler	Evli	233	15,21	5,884	-2,731	0,007
	Bekar	112	17,12	6,522		
Psikolojik Dayanıklılık	Evli	233	18,76	4,353	1,775	0,077
	Bekar	112	17,86	4,626		

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzı etkisiz yöntem puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=-2,731$; $p<0,05$). Bekar katılımcıların ortalaması (17,12) evlilerin ortalamasından (15,21) anlamlı olarak daha yüksektir.

Stresle başa çıkma tarzı alt boyutu olan çaresiz yaklaşımın puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=-2,517$; $p<0,05$). Bekar katılımcıların ortalaması (11,12) evlilerin ortalamasından (9,94) anlamlı olarak daha yüksektir.

Katılımcıların başa çıkma tarzı alt boyutu boyun eğici yaklaşım puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=-2,233$; $p<0,05$). Bekar katılımcıların ortalaması (6,01) evlilerin ortalamasından (5,27) anlamlı olarak daha yüksektir.

3.4. Regresyon Analizi Bulguları

Katılımcıların kişilerarası ilişkiler ve stresle başa çıkma tarzı psikolojik dayanıklılığı yordayıcı bir etkisi var mıdır? Kişilerarası ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık stresle başa çıkma tarzını yordayıcı bir etkisi var mıdır? Stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık kişilerarası ilişkileri yordayıcı bir etkisi var mıdır? Sorularının yanıtını bulmak için regresyon çözümlemesi uygulandı, sonuçlar aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 10
Bağımsız Değişken Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	SH.	β	T	P	F
Psikolojik Dayanıklılık	Sabit	14,507	1,555		9,328	0,000	33,866
	Besleyici İlişki	0,009	0,042	0,010	0,205	0,838	
	Zehirleyici İlişki	-0,052	0,048	-0,051	-1,077	0,282	
	Etkili Yöntemler	0,253	0,033	0,388	7,573	0,000	
	Etkisiz Yöntemler	-0,193	0,034	-0,266	-5,605	0,000	
R=0,534		R ² =0,286		Düzeltilmiş R ² =0,277		p <0,05	

Tablo 10 incelendiğinde bağımsız değişkenlerin (besleyici ilişki, zehirleyici ilişki, etkili yöntemler ve etkisiz yöntemler) psikolojik dayanıklılık düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır ($R=0,534$; $R^2=0,286$; $F=33,866$; $p <0,05$). Psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirleyicisi olarak bağımsız değişkenlerin toplam değişimi açıklama oranının %28,6 olduğu görülmektedir. Sonuç olarak stresle başa çıkma

tarzı olan etkili ve etkisiz yöntemlerin psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların besleyici ilişki tarzı düzeyi psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilememektedir ($p=0,838>0,05$).

Katılımcıların zehirli ilişki tarzı düzeyi psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilememektedir ($p=0,282>0,05$).

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzı olan etkili yöntemler düzeyi psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,388$).

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzı olan etkisiz yöntemler düzeyi psikolojik dayanıklılık düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,266$).

Tablo 11
Bağımsız Değişken Düzeylerinin Kişilerarası Besleyici İlişki Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	SH.	β	T	P	F
Besleyici İlişki	Sabit	22,295	1,920		11,609	0,000	15,845
	Etkili Yöntemler	0,287	0,044	0,367	6,464	0,000	
	Etkisiz Yöntemler	-0,028	0,047	-0,032	-0,601	0,548	
	Psikolojik Dayanıklılık	0,014	0,071	0,012	0,205	0,838	
R=0,397		R ² =0,158		Düzeltilmiş R ² =0,148		p <0,05	

Tablo 11 incelendiğinde bağımsız değişkenlerin (psikolojik dayanıklılık, etkili yöntemler ve etkisiz yöntemler) kişilerarası besleyici ilişkiler düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır ($R=0,397$; $R^2=0,158$; $F=15,845$; $p <0,05$). Kişilerarası besleyici ilişkiler düzeyinin belirleyicisi olarak bağımsız değişkenlerin toplam değişimi açıklama oranının %15,8 olduğu görülmektedir. Sonuç olarak stresle başa çıkma tarzı olan etkili yöntemlerin kişilerarası besleyici ilişkiler üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Katılımcıların stresle başa çıkmada kullandıkları etkili yöntemlerin düzeyi kişilerarası besleyici ilişki tarzı düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,367$).

Tablo 12
Bağımsız Değişken Düzeylerinin Kişilerarası Zehirleyici İlişki Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	SH.	β	T	P	F
Zehirleyici İlişki	Sabit	12,264	1,859		6,597	0,000	6,023
	Etkili Yöntemler	-0,080	0,041	-0,124	-1,965	0,050	
	Etkisiz Yöntemler	0,084	0,040	0,118	2,085	0,038	
	Psikolojik Dayanıklılık	-0,066	0,061	-0,067	-1,077	0,282	
R=0,258		R ² =0,066		Düzeltilmiş R ² =0,055		p <0,05	

Tablo 12 incelendiğinde bağımsız değişkenlerin (psikolojik dayanıklılık, etkili yöntemler ve etkisiz yöntemler) kişilerarası zehirli ilişkiler düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır (R=0,258; R²=0,066; F=6,023; p <0,05). Stresle başa çıkma tarzı olan etkili ve etkisiz yöntemlerin kişilerarası zehirli ilişkiler üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Katılımcıların stresle başa çıkmada kullandıkları etkisiz yöntemlerin düzeyi kişilerarası zehirli ilişki tarzı düzeyini arttırmaktadır (β =0,118). Katılımcıların stresle başa çıkmada kullandıkları etkili yöntemlerin düzeyi kişilerarası zehirli ilişki tarzı düzeyini azaltmaktadır (β =-0,124).

Tablo 13
Bağımsız Değişken Düzeylerinin Stresle Başa Çıkmada Etkili Yöntemler Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	SH.	β	T	P	F
Etkili Yöntemler	Sabit	8,269	2,582		3,203	0,001	38,605
	Psikolojik Dayanıklılık	0,572	0,075	0,373	7,573	0,000	
	Besleyici İlişki	0,382	0,059	0,299	6,464	0,000	
	Zehirleyici İlişki	-0,141	0,072	-0,091	-1,965	0,050	
R=0,559		R ² =0,313		Düzeltilmiş R ² =0,305		p <0,05	

Tablo 13 incelendiğinde bağımsız değişkenlerin (besleyici ilişki, zehirleyici ilişki ve psikolojik dayanıklılık) stresle başa çıkmada etkili yöntemler düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır (R=0,559; R²=0,313; F=38,605; p<0,05). Stresle başa çıkmada etkili yöntemler düzeyinin belirleyicisi olarak bağımsız değişkenlerin toplam değişimi açıklama oranının %31,3 olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık, kişilerarası besleyici ve zehirleyici ilişki stresle başa çıkma tarzı olan etkili yöntemler üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi stresle başa çıkma tarzı olan etkili yöntemler düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,373$).

Katılımcıların kişilerarası besleyici ilişki düzeyi stresle başa çıkma tarzı olan etkili yöntemler düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,299$).

Katılımcıların kişilerarası zehirleyici ilişki düzeyi stresle başa çıkma tarzı olan etkili yöntemler düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,091$).

Tablo 14
Bağımsız Değişken Düzeylerinin Stresle Başa Çıkmada Etkisiz Yöntemler Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Çözümlemesi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	SH.	β	T	P	F
Etkisiz Yöntemler	Sabit	24,704	2,270		10,882	0,000	14,414
	Psikolojik Dayanıklılık	-0,441	0,079	-0,319	-5,605	0,000	
	Besleyici İlişki	-0,038	0,063	-0,033	-0,601	0,548	
	Zehirleyici İlişki	0,150	0,072	0,108	2,085	0,038	
R=0,381 R ² =0,145 Düzeltilmiş R ² =0,135 p < 0,05							

Tablo 14 incelendiğinde bağımsız değişkenlerin (besleyici ilişki, zehirleyici ilişki, ve psikolojik dayanıklılık) stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır (R=0,381; R²=0,145; F=14,414; p <0,05). Stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler düzeyinin belirleyicisi olarak bağımsız değişkenlerin toplam değişimi açıklama oranının %14,5 olduğu görülmektedir. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık, kişilerarası zehirleyici ilişki stresle başa çıkma tarzı olan etkisiz yöntemler üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi stresle başa çıkma tarzı olan etkisiz yöntemler düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,319$).

Katılımcıların kişilerarası zehirleyici ilişki düzeyi stresle başa çıkma tarzı olan etkisiz yöntemler düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,108$).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkiler, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık araştırılmıştır. Ayrıca çalışmada kişilerarası ilişkiler, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılığın katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Yapılan alanyazın taramasında bu üç değişkenin bir arada araştırıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda literatürdeki, araştırma konularıyla ilişkili bulunan araştırmaların sonuçlarına atıfta bulunulmuştur. Bu nedenle kişilerarası ilişkiler, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin ele alındığı bu çalışmanın alanyazına zenginlik kazandıracağı düşünülmektedir.

Çalışmamızda stresle başa çıkma tarzı olan etkili yöntemler ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların stresli durumlarla etkili baş etme düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artmaktadır. Stresle başa çıkma tarzı olan etkisiz yöntemler ile psikolojik dayanıklılık arasında ise orta düzeyde, negatif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur. Stresli durumlarda kullanılan etkisiz baş etme becerilerinin düzeyinin artışıyla psikolojik dayanıklılığın azaldığı anlamına gelmektedir. Sonuç olarak stresle başa çıkma tarzı olan etkili ve etkisiz yöntemlerin psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde araştırmanın bulgusunun literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara benzer olarak Küçüktatlıgil (2016) İstanbul da yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma arasında olumlu anlamlı bir ilişki bulmuştur. Psikolojik dayanıklılığın artmasıyla stresle başa çıkma becerilerinin de arttığını bulmuştur. Karataş (2016), öğretmenlerle yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma tarzları arasında olumlu ve anlamlı ilişki bulmuştur. Moray (2019) yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin olumlu yönlü ve anlamlı olduğunu bulmuştur. Demir (2018) araştırmasında psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma tarzları arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Sadeghi (2021) yetişkin kişilerle yaptığı çalışmada stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkisi ve etkisi konusunda ülkeler açısından bir farklılık göstermediği, Türkiye ve İran vatandaşı kişilerin

stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık düzeylerini pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgunun beklentiye uygun ve literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Kişilerarası ilişkiler alt boyutu besleyici ilişki ile stresle başa çıkmada etkili yöntemler arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki, etkisiz yöntemler arasında ise düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların kişilerarası ilişkilerdeki besleyici (açık ve saygılı ilişki) ilişki düzeyi arttıkça stresle başa çıkmada etkili yöntemler kullanma düzeyi de artmakta, diğer yandan stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler kullanma düzeyi azalmaktadır. Besleyici ilişki ile psikolojik dayanıklılık arasında da düşük düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Olumlu ilişki tarzlarını gösteren besleyici ilişki arttıkça psikolojik dayanıklılık da artmaktadır. Aydın'a (2019) göre, psikolojik olarak dayanıklı kişiler stres durumunda daha problemlere çözüm odaklı bakabilmekte (etkili yöntemler), iyimser, kendine güvenen yaklaşımları benimsemekte ve besleyici kişilerarası ilişkiler kurduklarından dolayı stresle başa çıkmada da daha başarılı olmaktadır. Araştırma bulgusuyla tutarlı olarak Terzi (2005), psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma tarzını belirlemede katkı sağlayan bir kişilik özelliği olduğunu vurgulamaktadır. Kişi psikolojik yönden dayanıklı hissediyorsa stresi algılamada, baş etmede etkili mekanizmaları kullanacaktır ve kişilerarası ilişkilerde de besleyici ilişki tarzını benimseyip karşısındaki ile açık ve saygılı ilişkiler kurmaktadır (Hanton vd., 2003). Fribourg vd. (2003) yaptıkları araştırmalarda psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek kişilerin, kişilerarası ilişkilerde kendilerini de ifade ederek, olumlu davranışlar sergileyerek stresi etkili şekilde yönetebildikleri belirlenmiştir. Bulgunun genel olarak alan yazınla tutarlılık içinde olduğu görülmektedir.

Kişilerarası ilişkilerde olumsuz ilişkileri (küçümseyici ve saygısız ilişki) içeren zehirleyici ilişki ile stresle başa çıkmada etkili yöntemler arasında düşük düzeyde, olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki, etkisiz yöntemler arasında ise düşük düzeyde, olumlu anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların kişilerarası ilişkilerdeki zehirleyici (küçümseyici ve saygısız ilişki) ilişki düzeyi arttıkça stresle başa çıkmada etkili yöntemler kullanma düzeyi azalmakta, diğer yandan stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler kullanma düzeyi artmaktadır. Zehirleyici ilişki ile psikolojik dayanıklılık

arasında da düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Olumsuz ilişki tarzlarını gösteren zehirleyici ilişki arttıkça psikolojik dayanıklılık azalmaktadır.

Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006) yaptıkları araştırmada stresle başa çıkmada etkisiz yöntem (duygu odaklı başa çıkma) tarzını benimseyen kişilerde düşük psikolojik dayanıklılık tespit etmişlerdir. Batıgün ve Kayış (2014) yaptıkları araştırmada stresle başa çıkma tarzları ve kişilerarası ilişki kurma becerileri düşük kişilerin stres algılama nedenlerinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Kişilerarası ilişkiler alt boyutu zehirleyici ilişki tarzı (küçümseyici ve saygısız) ve stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerle (çaresiz ve boyun eğici) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Erkek ve kadın katılımcıların, kişilerarası ilişkilerin zehirleyici ilişki alt boyutu (küçümseyici) açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkekler zehirleyici ilişki tarzını kadınlara göre daha çok kullanmaktadırlar. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde araştırmanın bulgusunun literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Koç (2015), Sepetçi (2019), Şahin, Durak ve Yasak (1994) te yapmış oldukları araştırmalarda erkeklerin zehirli ilişki tarzları puan ortalamalarının kadınların puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları, cinsiyet değişkenine göre bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Demir (2018), Esen (2017), Soysal (2017), Durak ve Şahin (2015) yapmış oldukları çalışmalarda stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Demir (2018), Kararımak ve Güloğlu (2014), Tümlü ve Receptoğlu (2013), Terzi (2008)'nin yaptıkları çalışmalarda psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Bulguların alanyazınla uyumlu olduğu görülmektedir.

Evli ve bekar katılımcıların psikolojik dayanıklılıkla medeni durum arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde Sönmezer (2015), Gökmen (2014), Sezgin-Nartgün ve Mor (2015), Demir (2018), Ülker-Tümlü ve Receptoğlu (2013) çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ile medeni durum arasında anlamlı fark bulamamıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzı etkisiz yöntem puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bekar katılımcıların ortalaması evlilerin ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzı alt boyutu boyun eğici yaklaşım puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bekar katılımcıların ortalaması evlilerin ortalamasından anlamlı olarak

daha yüksektir. Demir (2018), Sadeghi (2021) çalışmasında bekarların stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı evlilere göre daha çok kullandıklarını bulmuştur. Bunun nedeni evli kişilerin psikososyal uyumları daha güçlü olabilir.

Katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması beklenirken yapılan korelasyon analizinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde araştırmanın bulgusunun literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Demir (2018), Sönmezer (2015), Uçar (2014) eğitim durumları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutu kendine güvenli yaklaşım arasında düşük düzeyli, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Eğitim düzeyi arttıkça kendine güvenli yaklaşım düzeyi azalmaktadır. Bunun nedeni olarak günümüzdeki iş olanaklarının azalmasına bağlı olarak kişilerin eğitim seviyesi arttıkça kendi eğitim düzeyine uygun iş bulamamasından kaynaklı olarak katılımcılar kendilerine güvenli yaklaşımlarda (her şeye yeniden başlama gücü) bulunma seviyelerinin azaldığı düşünülmektedir. Benzer bir sonuç Şahin (2019) tarafından da elde edilmiştir.

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları puanlarının anne-baba eğitim durumu değişkeni ile anlamlı ilişki içinde olmadığı bulunmuştur. Konuyla ilgili yapılan araştırma sonuçlarının araştırmanın bulgusunun literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Yamaç (2009), Aydın (2005), Korkut (2002) ve Ercan (2002) yaptıkları araştırmalarda başa çıkma tarzlarında anne-baba eğitim durumuna göre farklılaşmanın olup olmadığı incelenmiş ve farklılaşma olmadığını bulmuşlardır. Bu nedenle anne-baba eğitim düzeyi başa çıkma tarzında etkili olmadığı yorumu yapılabilmektedir.

Katılımcıların yaşı ile stresle başa çıkma alt boyutu iyimser, stresle başa çıkmada etkili yöntemler ve psikolojik dayanıklılık arasında düşük düzeyli, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş arttıkça iyimser ve etkili başa çıkma becerileri ve psikolojik dayanıklılık da artmaktadır. Bunun nedeni kişilerin yıllarca yaşamlardan çıkardıkları tecrübelerle dayalı olabilir. Literatürde de bulguları destekleyen çalışmalar vardır. Bölükbaş (2021), Atalay (2020), Özkul (2018), Palancı (2000) çalışmalarında yaş ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutu olan iyimser yaklaşım arasında anlamlı ilişki bulmuştur ve yaş ilerledikçe kişilerde iyimser yaklaşımın arttığını ifade etmişlerdir. Demir (2018), Ülker-Tümlü ve Receptoğlu

(2013) yaptıkları araştırmalarda yaş arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığını bulmuştur. Yaş ile çaresiz ve boyun eğici ile stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler arasında anlamlı, düşük düzeyli ve negatif bir ilişki görülmüştür. Yaş arttıkça stresle etkisiz başa çıkma yöntemleri ve özellikle çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeyi azalmaktadır.

Katılımcıların samimi arkadaş sayısı ile stresle başa çıkma alt boyutu boyun eğici ve stresle başa çıkmada etkili yöntemler ile kişilerarası ilişkiler alt boyutu saygılı ilişki arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır. Ayrıca, arkadaş sayısı ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutu sosyal destek arama arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Arkadaş sayısı ve sosyal destekleri arttıkça kişilerin stresle başa çıkma düzeyi de artmaktadır. Araştırma elde edilen sonuçlara benzer olarak Khorshida ve İsmailoğlu (2016), baş-boyun kanseri olan hastalarla yaptıkları araştırmada kişilerin arkadaş desteği puanları stresle başa çıkmada orta düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Katılımcıların arkadaş sayısı arttıkça boyun eğici yaklaşım tarzını benimseyenler artmaktadır. Bunun nedeni kişilerin herkesi memnun etmeye çalışarak hayır diyemeyen kişiler arkadaşsız kalmamak için etkisiz boyun eğici yaklaşımı kullanıyor olabilir. Katılımcıların arkadaş sayısının artmasıyla saygılı ilişkiler de azalmaktadır. Bunun nedeni kişilerin arkadaş sayısı arttıkça kişilerin yalnız kalma duygusundan korkmadıkları için saygı göstermekte istekli de olmayabilir. Walker (2002) öğrencilerle yaptığı çalışmada strese maruz kalanlar stresle başa çıkmak için arkadaşlarından sosyal destek alma yöntemlerini kullandıkları tespit edilmiştir. Stresli bir durumda arkadaşlardan birinden bile sosyal destek istemek stresle başa çıkmayı kolaylaştırır ve kişinin gerginliğini azaltmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Spor sıklığı ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları çaresiz ve etkisiz yöntemler arasında düşük düzeyli ve olumsuz ilişki, stresle başa çıkmada kendine güvenli boyutu, besleyici ilişki, etkili yöntemler kullanmasıyla psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında ise düşük düzeyli olumlu (pozitif) bir ilişki bulunmuştur. Spor yapma sıklığı arttıkça katılımcılarda etkisiz yöntemler kullanma ve çaresizlik düzeyi azalmakta, diğer yandan ilişkilerde kendine güvenli olma, besleyici ilişki, etkili yöntemler kullanma ve psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmaktadır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde araştırmanın bulgusunun literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Tazegül (2012) de yaptığı

araştırmaya göre spor yapan kişilerin stresli durumlarda daha problem çözüm odaklı olan etkili yöntemleri spor yapmayanlara göre daha fazla kullandıklarını bulmuştur.

Aylık gelir ile stresle başa çıkma alt boyutu etkili yöntemler, sosyal destek arama ve kendine güvenli boyutu arasında anlamlı, düşük düzeyli ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi arttıkça stresle başa çıkma alt boyutu etkili yaklaşımlar, sosyal destek arama, kendine güvenli yaklaşım ve psikolojik dayanıklılık düzeyi artmaktadır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde araştırmanın bulgusunun literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Turan (2021), Aneshensel (1991) yapılan çalışmalarda aylık gelir düzeyi yüksek olanların psikolojik dayanıklılığının da yüksek olduğunu bulmuştur.

Sorun algısı ile stresle başa çıkma alt boyutu olan çaresiz yaklaşım arasında düşük düzeyli, olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sorun algısı azaldıkça stresle başa çıkma alt boyutu kendine güvenli, iyimser ve stresle başa çıkmada etkili yöntemler ile psikolojik dayanıklılık arasında düşük düzeyli, olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Şahin ve Durak' ın (1995: 70) yaptıkları araştırmada stresle başa çıkma tarzı alt boyutu iyimserlik ve kendine güvenli yaklaşımı benimseyen kişilerin algıladıkları sorunların azaldığı, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı benimseyen kişilerin algıladıkları sorunların arttığını bulmuşlardır. Özden (2010) yaptığı araştırmada sorun algısı arttıkça kendine güvenli ve iyimser yaklaşım azalmaktadır, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım artmaktadır şeklinde bulmuştur.

ÖNERİLER

Genç yetişkinlerde psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik etkili baş etme yöntemleri nasıl geliştirebilir? Sorusunu ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların bulgularının meta analiz yöntemiyle ele alınmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.

Araştırmada cinsiyete göre kişilerarası ilişkilerde farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu farklılıkların neden kaynaklığına yönelik, sosyo-demografik değişkenlerin yanı sıra toplumsal etmenlerin de dikkate alınacağı nitel ve nicel araştırmalar yapılabilir.

Elde edilen bulgular yol gösterici sonuçlar verse de daha genel çalışma gruplarıyla, daha büyük örneklem gruplarıyla ayrıntılı çalışmak, ayrıca Covid-19 salgınının bu değişkenler üzerindeki etkilerini belirlemek konusunda nitel ve nicel çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık ve kişilerarası ilişkiler öğrenilebilir bir süreç olduğundan kişilere geliştirici eğitimler verilebilir hatta okul programlarına dahil edilerek kişilerin psikolojik dayanıklılıkları ve besleyici ilişki tarzı kullanma becerileri erken yaşta geliştirilebilir. Ayrıca kişilerin iş ortamında karşılaştıkları stres veren durumlarda daha sağlıklı bir çalışma ortamının oluşması için stresle başa çıkmada etkili yöntemleri kullanabilme becerilerini kazandıracak eğitimlerin uzmanlar tarafından verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, A., Ü. Sahranç, M.E. Turan, Ü. Akın, M. Kaya & M. Ercengiz (2014). Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirliği. *III. Sakarya Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 12 Haziran 2014, Sakarya.
- Aneshensel, Carol S., Carolyn M. Rutter, and Peter A. Lachenbruch. (1991). *Social Structure, Stress, and Mental Health: Competing Conceptual and Analytic Models*. American Sociological Review, 56, 166-78.
- Apa (2018). 10 Ways to Build Resilience. The Road to Resilience. www.apa.org/Helpcenter/Road-Resilience.aspx (05.04.2022).
- Apa (2020). Resilience. www.apa.org/Helpcenter/Road-Resilience.aspx. (05.04.2022).
- Atalay, M. (2020). *Mersin Üniversitesi Çalışanlarında Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, A. (2019). Özel Gereksinimli Çocuk Ebeveynlerinin Yaşamda Anlam ve Kendilik Algılarının Psikolojik Dayanıklılıklarıyla İlişkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(3), 487-505.
- Aydın, H. (2005). *Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın S. (2022). *Covid-19 Salgını Sürecinde Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (3), 49-74.
- Aytaç, S., (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı, İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi*. Ankara: Çalışma Sosyal Güvenlik Bakanlığı Yayınları (Casgem).
- Balcı, Y. (2018). *Altı Haftalık Modifiye Bilinçli Farkındalık Uygulaması Yapılan Bir Örneklemde Duygusal Zekâ ve Psikolojik Dayanıklılığın Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baltaş, Z. ve A. Baltaş (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bartone, P. T., S.W. Hystad, J. Eid, J. I. Brevik (2012). Psychological Hardiness and Coping Style As Resilience/Risk Factors for Alcohol Abuse. *Millitary Medicine*, 177, 517-524.
- Basım, H. N. ve F. Çetin (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.

Baş, A. (2010). Kişilerarası İlişkiler ve İletişimde Güvengenlik, A. Kaya İçinde, *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim* (174-194) Ankara: Pegem Akademi.

Benard, B. (1993). Fostering Resiliency in Kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44-48.

Block, J. and A. M. Kremen (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.

Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds: Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.

Bozgeyikli H. (2001). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Kişiler Arası İlişkilerde Farkında Olma Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bölükbaş S. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aksaray: Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Braham, B. J. (1998). *Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev.: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.

Brito, J., A. P. Matos, M. R. Pinheiro and S. Monteiro (2015). Quality of Interpersonal Relationships and Depression in Adolescence: Psychosocial Functioning Moderating Effect. *the European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 81-94.

Canan, S. (2020). *İfa: İnsanın Fabrika Ayarları 2. Kitap - İlişkiler ve Stres*. İstanbul: Tuti Kitap, Nefes Yayıncılık.

Campbell-Sills, L., S. L. Cohan and M. B. Stein (2006). Relationship of Resilience to Personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.

Carver, C. S., M. F. Scheier ve J. K. Weintraub (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.

Cebbar, E. (2021). *Psikologlarda Psikolojik Dayanıklılığın; İkincil Travmatik Stres, Somatizasyon ve Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Charney, D.S. (2004). Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress. *American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195-216.

Compas, B. E., G. A. Banez, V. Malcarne and N. Worsham (1991). Perceived Control and Coping with Stress: A Developmental Perspective. *Journal of Social Issues*, 47(4), 23-34.

Coşkun, S. (2018). *Stres Kaynakları, Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cüceloğlu D. (1993). *İnsan ve Davranışı; Psikolojinin Temel Kavramları*, (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.

Demir, Ç. (2018). *Üniversite Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının İncelenmesi: Toros Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demirci, S., S. Gürler ve K. Demirci (2016). Type D Personality in Patients With Tension-type Headache: Relationships With Clinical Features and Quality of Life. *Cukurova Medical Journal*, 41(3), 521-527.

Durak Batıgün, A. ve A. Atay Kayış (2014). Üniversite Öğrencilerinde Stres Faktörleri: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Problem Çözme Becerileri Açısından Bir Değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*, 29(2), 69-80.

Durak, M. (2002). *Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Endler, N. S., ve J. D. Parker (1990). Stress and Anxiety: Conceptual and Assessment. *Stress Medicine*.

Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.

Erözkan, A. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 56-66.

Esen, Ö. (2017). *Obezite Tanısı Almış Bireylerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Flannery, R. B. (1999). Psychological Trauma and Posttraumatic Stress Disorder: A Review. *International Journal of Emergency Mental Health*, 1(2), 135–140.

- Folkman, S. and R. S. Lazarus (1980). An Analysis of Coping in A Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., and R. S. Lazarus (1986). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotional Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Friborg, O., O. Hjemdal, J.H. Rosenvinge, M. Martinussen (2003). A New Rating Scale For Adult Resilience: What are the Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment? *Int. J. Methods Psychiatr*, 12, 65–76.
- Garcia-Dia, M. J., J. M. Dinapoli, L. Garcia-Ona, R. Jakubowski, D. O'flaherty (2013). Concept Analysis: Resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27(6), 264-270.
- Garmezy, N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430.
- Geçtan, E. (2000). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi.
- Graber R. (2016). Psychological Resilience: State of Knowledge and Future Research Agendas. *Working Paper*, 25, 6-11, P. 6-9.
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in Resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3–18.
- Gökdağ, R. (2016). *Kişilerarası İletişim: İnsan İlişkilerinin Psikolojik Temelleri*. Ankara: Sınırsız Basım
- Gökmen, B. (2014). *Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hanton, S., L. Evans and R. Neil (2003). Hardiness and the Competitive Trait Anxiety Repsonse. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 1-24.
- Heller, R. and A. Levine (2018). *Bağlanma: Aşk Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları*. İstanbul: Aganta Yayınları.
- Higgins, J. E. and N. S. Endler (1995). Coping, Life Stress, and Psychological and Somatic Distress. *European Journal of Personality*, 9(4), 253-270.
- Hisli-Şahin N., M. Güler ve H. N. Basım (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254
- Holahan, C. J. and R. H. Moos (1986). Personality, Coping, and Family Resources in Stress Resistance: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 1986, 389-395.

İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İnceoğlu M. (2004). *Tutum-Algı ve İletişim*. Ankara: Elips Kitap Kesit Tanıtım.

Kararımak, Ö. ve B. Güloğlu (2014). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 1-18.

Karataş R. (2016). *Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karol L. Kumpfer (2002). *Factors and Processes Contributing To Resilience: The Resilience Framework, Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (Ed. By Meyer D. Glantz, Jeanette L. Johnson) New York: Kluwer Academic Publishers P. 196.

Kaya A. (2010). İletişime Giriş: Temel Kavramlar ve Süreçler, A. Kaya İçinde, *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim* (2-28) Ankara: Pegem Akademi.

Kaya B. (2021). *Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Khorshida L. ve İsmailoğlu E. (2016). Baş-Boyun Kanserli Hastaların Stresle Baş Etme Tarzları ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*, 8(4), 288-296.

Klag, S., ve G. Bradley (2004). The Role of Hardiness in Stress and İllness: An Exploration of the Effect of Negative Affectivity and Gender. *British Journal of Health Psychology*, (9), 137-161.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An İnquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.

Kobasa, S.C., S.R. Maddi and S. Kahn (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.

Koç N. (2015). *Aydın Merkezde Çalışan Serbest Eczacıların Kişilerarası ilişkiler ve Empatik Eğilim Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkilendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniveristesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 177-184.

Köknel, Ö. (1997). *İnsanı Anlamak*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Küçüktahtılıgil S. (2016). *Sigorta Sektöründe Çalışan Kişilerin Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başetme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lam, A. G. and N. W. S Zane (2004). Ethnic Differences in Coping with Interpersonal Stressors. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(4), 446–459.

Lazarus, R. S. and S. Folkman (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Loewald, H. (1980). *Repetition and Repetition Compulsion*. Papers on Psychoanalysis. New Haven, Ct: Yale Press.

Losyk, B. (2006). *Sakin Ol, Sinirlerine Hakim Ol* (Çev: Engin, G.) İstanbul: Mess Yayınları.

Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (3), 279-298.

Maddi, S. R. and D. M. Khoshaba (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.

Maddi, S. R., S. Kahn and K.L. Maddi (1998). The Effectiveness of Hardiness Training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50 (2), 78- 86.

Moray, S. (2019). *20-40 Yaş Arası Bireylerde Depresif Belirtiler ile Ebeveyn Kabul-Red Algısı Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Moos, R. H. and A. G. Billings (1982). *Conceptualizing and Measuring Coping Resources and Processes*. in L. Goldberger and S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects* (pp. 212-230). New York, NY: Free Press.

Mrazek, P. J. and D. A. Mrazek (1987). Resilience in Child Maltreatment Victims: A Conceptual Exploration. *Child Abuse Neglect*, 11(3), 357–366.

Nurmi, J.E. and K. Salmela-Aro (1997). Social Strategies and Loneliness: A Prospective Study. *Personality and Individual Differences*, 23(2), 205–215.

Newman, R. (2003). *Providing Direction on the Road to Resilience*, 10 Nisan 2022 tarihinde www.Apa.Org/Monitor/Oct02/Pp adresinden alındı.

Öz, F. ve E. Yılmaz (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 82-89.

Özden, E. (2010). *Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdemir H. (2021). *Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özkul, H. (2018). *Obsesif Kompulsif Tanısı Alan Bireylerin ve Sağlıklı Bireylerin Stresle Başa Çıkma Becerileri ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Palancı, M. (2000). *Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa çıkma Davranışları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Pearlin, L. I. and C. Schoolar (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social*, 19(1), 2-21.

Plutchik, R. (1997). The Circumplex as a General Model of the Structure of Emotions and Personality. In Plutchik, R. ve Conte, R. H. (Eds.), *Circumplex Models of Personality and Emotions* (pp. 17-45). USA: American Psychological Association Press.

Portzky, M., G. Wagnild, D. De Bacquer and K. Audenaert (2010). Psychometric Evaluation of the Dutch Resilience Scale Rs-NI on 3265 Healthy Participants: A Confirmation of the Association Between Age and Resilience Found With The Swedish Version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, 86-92.

Ptacek, J. T., R. E. Smith and K. L. Dodge (1994). Gender Differences in Coping with Stress: When Stressor and Appraisals do not Differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(4), 421–430.

Rosario, M., M. Shinn, H. Mørch and C. B. Huckabee (1988). Gender Differences in Coping and Social Supports: Testing Socialization and Role Constraint Theories. *Journal of Community Psychology*, 16(1), 55–69.

Sadeghi E. (2021). *Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Türkiye-İran Karşılaştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sadovnikova, T. (2016). Self-Esteem and Interpersonal Relations in Adolescence. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 233, 440-444.

Safran, J. D. and Z. V. Segal (1990). *Cognitive Therapy: An Interpersonal Process Perspective*. New York: Basic.

Sarıkaya İ. (2019). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi ile Çatışma Yönetimi Stili Arasındaki İlişki: Beyaz Yakalılar Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Schwarser, R. and S. Taubert (2002). *Tenacious Goal Pursuits and Striving Toward Personal*. Newyork: Oxford University Press.

Selye, H. (1970). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company.

Sepetçi, M. (2019). *Yetişkinlerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Problemleri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sevinç, B. (2020). *Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Travma Sonrası Stres Belirtilerinin Şiddeti ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü.

Sezgin-Nartgün, Ş. ve K.D. Mor (2015). Öğretmenlerin Görüşlerine Göre Etik Liderlik ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 269-290.

Siyez, D. M. (2010). *Kişilerarası İlişkilerin Başlangıcı ve Gelişimi*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Smith, B. W., E. M. Epstein, J. A. Ortiz, P. J., Christopher and E. M. Tooley (2013). *The Foundations of Resilience: What Are The Critical Resources For Bouncing Back From Stress?* in S. Prince-Embury and D. H. Saklofske (Eds.), *Resilience in Children, Adolescents and Adults*, 167-187. New York, NY: Springer.

Smith, B. W., J. Dalen, K. Wiggins, E. Tooley, P. Christopher and J. Bernard (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.

Soysal, Ö. (2017). *Ergenlerin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Stone, A. A. and J. M. Neale (1984). New Measure of Daily Coping: Development and Preliminary Results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(6), 892-906.

Sullivan, H. S. (2002). *Psikiyatrinin Temel Kavramları* (Çev. Tufan Göbekçi). Ankara: Yeryüzü Yayınevi.

Şahin, N. H., A. Durak ve Y. Yasak (1994). Kişilerarası ilişkiler ölçeği: Psikometrik özellikleri. *VIII. Ulusal Psikoloji Kongresinde Sunulmuş Bildiri*, 21-23.

Şahin, N. H. ve A. Durak (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği. Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.

Şahin, N. H., A. Durak ve Y. Yasak (1994). Interpersonal Style, Loneliness and Depression. *23rd International Congress of Applied Psychology*, July 17-22, Madrid.

Şahin, N. H., M. Güler ve H. N. Basım (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.

Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların Ölçülmesi ve Spss ile Veri Analizi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.

Tazegül Ü. (2012). Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.

Thornton, B., J. Pickus and M. Aldrich (2005). Ways of Coping in Relationship and Achievement Situations: Further Consideration of Gender and Gender-Role Typing. *Journal of Worry and Affective Experience*, 1 (2), 60–71.

Turan, Ö. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Ülker-Tümlü, G. ve E. Recepoğlu (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.

Williams, K. and A. McGillicuddy-De Lisi (2000). Coping Strategies in Adolescents” *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20, 537-549.

Wright, M. O. D. and A. S. Masten (2005). Resilience Processes in Development. In *Handbook of Resilience in Children*, 17-37. Boston, MA: Springer.

Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yavuzer H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yerlikaya, N. (2007). *Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz E. (2018). *Hemşirelerde Stres, Stres Nedenleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Youngs, B. ve J. Youngs (2004). *Gençler İçin Stres ve Yaşamın Baskılarıyla Baş Etme Kılavuzu*, (Çev: Akbaş, S. K.) Ankara: HYB Yayıncılık.

Yüce, D. (2014). *Tükenmişlik, Stres ve Sağlık Çalışanları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yüce H. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Covid-19 Pandemisi Döneminde Stresle Baş Etme Stratejileri, Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Yüksel, Ç. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkilerinde Yaşadıkları Problemleri Çözme Becerilerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

- ☐ Erkek
☐ Kadın

2. Yaşınız?

3. Öğrenim durumunuz?

- ☐ Okuma yazma bilmiyor
☐ Okur yazar
☐ İlkokul mezunu
☐ Ortaokul mezunu
☐ Lise mezunu
☐ Yüksekokul mezunu
☐ Üniversite mezunu
☐ Yüksek lisans mezunu

4. Annenizin eğitim düzeyi?

- ☐ Okuma yazma bilmiyor
☐ Okur yazar
☐ İlkokul mezunu
☐ Ortaokul mezunu
☐ Lise mezunu
☐ Yüksekokul mezunu
☐ Üniversite mezunu
☐ Yüksek lisans mezunu

5. Babanızın eğitim düzeyi?

- ☐ Okuma yazma bilmiyor
☐ Okur yazar
☐ İlkokul mezunu
☐ Ortaokul mezunu
☐ Lise mezunu
☐ Yüksekokul mezunu
☐ Üniversite mezunu
☐ Yüksek lisans mezunu

6. Medeni durumunuz:

- ☐ Evli
☐ Bekâr

7. Kardeş sayınız:

8. Samimi olduğunuz arkadaşlarınızın sayısı:

9. Aylık geliriniz?

10. Ne sıklıkla spor yapıyorsunuz?

- ☐ Hiç yapmıyorum
☐ Ayda 1-2 kere kısa süreli
☐ Haftada 1 gün
☐ Haftada 2-3 gün
☐ Her gün düzenli yapıyorum

11. Ailenizin size sağladığı desteği nasıl değerlendiriyorsunuz?

- ☐ Hiç destek görmüyorum
☐ Çok az destek görüyorum
☐ Az destek görüyorum
☐ Normal düzeyde destek görüyorum
☐ Oldukça fazla destek görüyorum

12. Hayatınızdaki sorunlara ilişkin düşünceniz?

- ☐ Hayatımda sürekli sorun vardır
☐ Az sorun vardır
☐ Çok az sorun vardır
☐ Normal sorun vardır
☐ Hiç sorun yoktur

Ek-2 Kişilerarası İlişkiler Ölçeği

Bu ölçek, insanlar arası ilişkilerde kullanılan iletişim tarzlarını belirlemek üzere hazırlanmıştır. Maddelerin doğru ya da yanlış şeklinde bir yanıtı söz konusu değildir. Ölçekte belirtilen davranışları yapma sıklığınıza göre “Hiç”, “Bazen”, “Sıklıkla” ve “Sürekli” şeklinde yandaki cevap kısmına (X) şeklinde işaretleyin. Ancak her bir madde için bunlardan yalnızca bir tanesini seçmeye dikkat edin. Hiçbir maddeyi boş bırakmamaya özen gösterin.

	Hiç	Bazen	Sıklıkla	Sürekli
1) Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşıdakine açıkça belli ederim				
2) Fikirlerimde ve söylediklerimde ısrarcı olur karşıdakimin görüşlerini pek dikkate almam				
3) Sözlerimle olmasa da diğer yollarla karşıdakilere saygı duyduğuma ve onları kabullendiğime ilişkin mesajlar veririm				
4) “Neden” ve “niçin” sözcükleriyle başlayan soruları sıkça kullanırım				
5) Neşeli ve yapıcı şakalar yaparım				
6) İnsanlara sözle sataşmayı severim				
7) Karşıdakilerin görüşlerine ve tutumlarına değer verdiğimi açıkça belli ederim				
8) Kendimi diğerlerinden daha farklı ve üstün görür ve bunu belli etmekten çekinmem				
9) Zor durumlarda kendime hâkim olabilir, davranışlarımı kontrol edebilirim				
10) Karşıdakilerde suçluluk duygusu uyandırmayı severim				
11) Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri için onlara şans tanırım				
12) Yaptığım şakalar genellikle yersiz olur				
13) Düşüncelerim diğer kişilerinki ile uyduğunda bunu açıkça belli ederim				
14) Kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim				
15) Diğer kişilerin sırlarını hiçbir açık vermeden saklarım				
16) Başkalarını aşağılayıcı ve küçük düşürücü sözleri kolayca söyleyebilirim				

	Hiç	Bazen	Sıklıkla	Sürekli
17) İlişkilerimde bir sorun olduğunda, bu sorunla ilgili olarak diğer kişi/kişilerle açıkça ve yapıcı bir şekilde yüzleşebilirim				
18) Karşımdakilerden bir istekte bulunduğumda bunu sert bir şekilde ifade ederim				
19) Konuşmalarım yapıcı ve olumludur				
20) İnsanlarla ilişkilerimde "üzüm yemek yerine bağcı dövmek için" uğraşırım (üstünlük savaşına girerim)				
21) Karşımdakilere içten bir ilgi duyar ve bunu açıkça belli ederim				
22) Karşımdakileri istemediğim halde pohpohlarım				
23) Karşımdaki insan için hissettiğim olumlu duyguları ona açıkça söyleyebilirim				
24) Diğerleriyle gizli gizli alay etmeyi severim				
25) Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür				
26) Diğerlerinin fikirlerini onlar adına özetlerim				
27) Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür				
28) Kendi görüşlerimde ısrarlıyım ve bir uzlaşma yoluna gitmem				
29) Ortada tartışılan bir konu varsa, orada olan herkes görüşlerini belirtinceye kadar, tartışılan konunun kapanmasına izin vermem				
30) Yalnızca kendimden söz etmekten ve böbürlenmekten hoşlanırım				
31) Karşımdakilere sorduğum sorular, onlara kimin haklı ya da üstün olduğunu göstermek için değil, söylediklerini gerçekten daha iyi anlayabilmem içindir				

EK-3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse %0'ın altındaki kutuyu işaretleyin. Çok uygun ise %100'ün altındaki kutuyu işaretleyin.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayı/ olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8. Olayın/ olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11. Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				

15. Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17. Elimden hiçbir şeyin gelemeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan/ olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20. Problem/ problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında ‘kaderim buymuş’ derim.				
25. ‘Keşke daha güçlü bir insan olsaydım’ diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27. ‘Benim suçum ne’ diye düşünürüm.				
28. Hep benim yüzümden oldu’ diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

Ek-4 Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Kısmen katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.						
1	Zor zamanlardan sonra eski halime kolaylıkla dönebilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli bir durum yaşarken zor zamanlar geçiririm.	1	2	3	4	5
3	Stres verici bir olaydan sonra kendimi toparlamam uzun sürmez.	1	2	3	4	5
4	Yaşadığım kötü bir olayın etkisini atlatmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
5	Az bir çabayla zor durumların üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5
6	Yaşamımdaki aksiliklerin üstesinden gelmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

T.C.
NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU KARAR SURETİ

Toplantı Tarihi : 02.06.2022

Toplantının Yeri: Nişantaşı Üniversitesi Toplantı Odası

Toplantı Sayısı : 2022/22

Toplantıya Katılanlar:

Prof. Dr. Uğur YOZGAT	Başkan
Doç. Dr. Umut BAŞOĞLU	Başkan Yardımcısı
Prof. Dr. Yılmaz GÖBENEZ	Üye
Prof. Dr. Ömer Cüneyt BİNATLI	Üye
Prof. Dr. Ahmet İrfan YÜKLER	Üye
Prof. Dr. Serkan KESKİN	Üye
Öğr. Gör. Erkul BULUT	Üye
Demet ÖVELEK	Raportör

Gündem:

Gündem1. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Salise Cabbar Top'un "Dental Anksiyetesi Olan Bireylerde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi'nin Etkinliğinin İncelenmesi" adlı çalışmasının görüşülmesi.

Gündem2. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Alper Deniz Demir'in "İşletmelerde İç Denetim ve Sürdürülebilirliğin Ekonomik Krizlerdeki Yeri ve Önemi" adlı çalışmasının görüşülmesi.

Gündem3. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Samet Ulaş'ın "Türkiye' de 112 Acil Sağlık Hizmetlerinde çalışan sağlık personellerinin ekip çalışması tutumu ve iş doyumunu ilişkisinin değerlendirilmesi" adlı çalışmasının görüşülmesi.

Gündem4. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Birgül Palabıyık'ın Hemodiyaliz Hipotansiyonunu Önlemede Sodyum ve Ultrafiltrasyon Profili Uygulamanın Etkinliği" adlı çalışmasının görüşülmesi.

Gündem5. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Özlem Gedik Çalışır'ın "Genç Yetişkinlerde Kişilerarası İlişkiler, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkiler" adlı çalışmasının görüşülmesi.

Gündem6. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Burak Karala'nın "Trap Bar Deadlift ve Glute Drive Hip Thrust Hareketleri Arasındaki Maksimal Güç Çıktılarının Hız Temelli Antrenman Metodu ile Karşılaştırılıp İncelenmesi" adlı çalışmasının görüşülmesi.

Karar4. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Birgül Palabıyık'ın "Hemodiyaliz Hipotansiyonunu Önlemede Sodyum ve Ultrafiltrasyon Profili Uygulamanın Etkinliği" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın konu, yöntem, anket soruları itibarı ile sorun olmadığı, ancak, çalışma için öncelikle belirtilen Fakülte yönetimlerinden izin alınması gerektiği ve ayrıca Hasta Tanılama Formu'nda yer alan ve KVKK kapsamında olan kişisel verilere ilişkin sorumluluk araştırmacıya ve izin alınacak Üniversitelere ait olması, çalışmanın belirtilen hususlara dikkat etmesi ile **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Karar5. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Özlem Gedik Çalışır'ın "Genç Yetişkinlerde Kişilerarası İlişkiler, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkiler" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Karar6. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Burak Karala'nın "Trap Bar Deadlift ve Glute Drive Hip Thrust Hareketleri Arasındaki Maksimal Güç Çıktılarının Hız Temelli Antrenman Metodu ile Karşılaştırılıp İncelenmesi" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışma sırasında elde edilen Kişisel verilere ilişkin sorumluluk Araştırmacıya ait olmak üzere **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Karar7. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Oğuzhan Bora'nın "Profesyonel futbolcularda sınırlandırılmış alan oyunları, sprint, çeviklik ve kuvvet çalışmaları içeren 8 haftalık periodize edilmiş bir antrenmanın FMS değerleri üzerindeki etkisi" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Karar8. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Ayten Yılmaz'ın "Marshmallow (zevki erteleme) Testi'nin Türkiye' deki 4-5 çocuklarına uygulanması ve sonuçların ülke kültürüne değerlendirilmesi" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın içerik bakımından sakınca bulunmaması ve gerekli kurumdan izin alınması, çocukların gözlemleneceği onam formunda velilerden onay alınması belirtilen hususlara dikkat etmesi, Araştırmacının fiziki gözlemle kayıt formunu doldurması ile **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Karar9. Üniversitemiz İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Metin Çınaroğlu'nun yürütmüş olduğu çalışmasında asistan öğrenci olarak Serra Öztürk ve Gamze Alver'in bulunduğu "The Effect of Coffee Fortune-Telling Students Motivation On Academic Life" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.