

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Beyza Nur KELEŞ

Danışman
Prof. Dr. Canan TANIDIR

İstanbul-2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Beyza Nur KELEŞ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Genç Yetişkin Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 13.01.2023

Sayfa Sayısı : 76

Tez : Prof. Dr. Canan Tanıdır

Danışmanları

Dizin Terimleri : Psikolojik Dayanıklılık, Kaygı, Sürekli Kaygı

Türkçe Özet : Bu çalışma kapsamında genç yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

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

Beyza Nur KELEŞ

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Beyza Nur KELEŞ

Danışman
Prof. Dr. Canan TANIDIR

İstanbul-2023

BEYAN

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

Beyza Nur Keleş

.../.../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beyza Nur Keleş'in Genç Yetişkin Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki adlı tez çalışması, jürimiz tarafından anabilim dalı, bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Canan TANIDIR

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Birey yaşam içerisinde iyi ya da kötü birçok olayla karşı karşıya kalabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık bireyin kötü yaşam olaylarına karşı gösterdiği direnç ve çaba olarak tanımlanır. Bu araştırmada bireylerin sürekli kaygı düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin ve yönünün ne olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla genç yetişkin bireylerden oluşan 206 kişiyi önce Kişisel Bilgi formu ardından bireylerin kaygı düzeylerini ölçmek için Sürekli Kaygı Envanteri ve psikolojik dayanıklılıklarını belirlemek için Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanıp aralarındaki korelasyon ilişkisine bakılmıştır. Elde edilen veriler ile yapılan doğrusal regresyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılık ile sürekli kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t- testi sonucunda ise evli olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bekar olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka bağımsız örneklem t- testi sonucunda ise Psikolojik/psikiyatrik destek almayan bireylerin ise psikolojik dayanıklılık düzeylerinin Psikolojik/psikiyatrik destek alan bireylere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık arttıkça kaygı düzeyleri azalıyor gibi görünmektedir. Kaygı bozukluklarının önlenmesi için bireylerin psikolojik dayanıklılığını arttırmaya yönelik çalışmalar önemlidir. Bu konuda yapılacak daha geniş örneklemlerli çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Genç Yetişkin, Psikolojik Dayanıklılık, Kaygı, Sürekli Kaygı

SUMMARY

An individual may face many good or bad events in life. Psychological resilience is defined as the resistance and effort of an individual against adverse life events. In this study, it was aimed to determine the relationship and direction between trait anxiety and psychological resilience of individuals. For this purpose, the Personal Information form was applied to 204 young adults, followed by the Trait Anxiety Inventory to measure the anxiety levels of individuals, and the Adult Resilience Scale to determine their resilience, and the correlation between them was examined. As a result of the linear regression analysis made with the obtained data, a significant negative correlation was found between psychological resilience and trait anxiety. As a result of the independent sample t-test, it was concluded that the psychological resilience levels of the married individuals were higher than those of the single ones. As a result of another independent sample t-test, it was determined that individuals who did not receive psychological / psychiatric support had higher levels of psychological resilience.

In line with these results, resilience seems to be protective for anxiety disorders so steps for increasing resilience in individuals are important. Studies with larger samples are needed.

Keywords: Young Adult, Resilience, Anxiety, Trait Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
EKLER LİSTESİ.....	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1 Tezin Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezi	4
1.3.1. Ana hipotez	4
1.3.1.2. Alt hipotez.....	4
1.4 Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Psikolojik Dayanıklılık.....	6
2.1.1 Bağlanma.....	7
2.1.2. Denetim.....	7
2.1.3. Meydan Okuma.....	8
2.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	8
2.2.1 Risk Faktörleri.....	9
2.2.2 Koruyucu Faktörler.....	10
2.2.3 Olumlu Faktörler.....	12

2.3. Kaygı	13
2.3.1 Kaygının Türleri.....	14
2.3.1.1 Durumluk Kaygı.....	14
2.3.1.2 Sürekli Kaygı.....	16
2.4. Psikolojik Dayanıklılık Ve Sürekli Kaygı	16

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	19
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	19
3.3. Veri Toplama Araçları.....	19
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	19
3.3.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	20
3.3.3. STAI-TX Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği.....	20
3.4. Verilerin Analizi.....	21

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	23
4.2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri.....	24
4.3. STAI-TX Sürekli Kaygı Yordayıcısı Olarak Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)'ne İlişkin Bulgular	25
4.4 STAI TX-II ile Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	26
4.5.Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	26

4.6. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamasının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	27
4.7. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamalarının Anne/Baba Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	28
4.8. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamasının Kaygı Bozukluğu Tanısı Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	28
4.9. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamasının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	29
4.10. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamalarının Anne/Baba Psikiyatrik ya da Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	30
4.11. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamalarının Travmatik Olay Yaşama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	31

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1 Psikolojik Dayanıklılık Ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	32
5.2 Psikolojik Dayanıklılık ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	35
5.3 Psikolojik Dayanıklılık İle Medeni Durum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	36
5.4 Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanının Anne/Baba Birliktelik Durumu İle İlişkinin Değerlendirilmesi.....	36
5.5 Psikolojik Dayanıklılık İle Psikiyatrik Tanı Alma Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	38

5.6 Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Alma Değişkeni İle İlişkisinin Değerlendirilmesi	38
5.7 Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanının Anne/Baba Psikiyatrik ya da Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Değerlendirilmesi	39
5.8 Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanının Travmatik Olay Yaşama Değişkenine Göre Değerlendirilmesi	40
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
KAYNAKÇA.....	44
EKLER.....	54



KISALTMALAR

AKTRN	:	Aktaran
ANOVA	:	İlişkısız Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi
BNZR	:	Benzeri
STAI TX-II	:	Sürekli Kaygı Ölçeği
YPDÖ	:	Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
VD	:	Ve Diğerleri



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan risk faktörleri	22
Tablo 2. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan koruyucu faktörler	24
Tablo 3. Psikolojik sağlamlık tanılmasında kullanılan yeterlik ölçütleri	26
Tablo 4. STAI TX-II ve YPDÖ alt boyutları puanlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri	36
Tablo 5. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri	37
Tablo 6. STAI-TX Sürekli Kaygı Yordayıcıları Olarak YPDÖ Alt Boyutlarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	40
Tablo 7. Katılımcıların YPDÖ ve alt boyutları puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları	41
Tablo 8. Katılımcıların YPDÖ ve alt boyutları puan ortalamalarının medeni duruma göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları	42
Tablo 9. Katılımcıların YPDÖ alt boyutları puan ortalamalarının anne baba birliktelik durumuna göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA sonuçları	44
Tablo 10. Katılımcıların YPDÖ ve alt boyutları puan ortalamalarının kaygı bozukluğu tanısı alma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları	45
Tablo 11. Katılımcıların YPDÖ ve alt boyutları puan ortalamalarının psikiyatrik/psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları	46
Tablo 12. Katılımcıların YPDÖ ve alt boyutları puan ortalamalarının anne veya babanın psikiyatrik/psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları	48
Tablo 13. Katılımcıların YPDÖ ve alt boyutları puan ortalamalarının travmatik olay yaşama durumuna göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları	49

EKLER LİSTESİ

EK.1: Kişisel Bilgi Formu

EK.2: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

EK.3: STAI Tx Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği



ÖNSÖZ

İlk olarak çalışmam süresince sabır ve anlayış ile tezimi incelediği, yol göstericiliğiyle çalışmama büyük katkılar sağladığı için tez danışmanım Prof. Dr. Canan Tanıdır'a

Tüm eğitim ve öğretim hayatım boyunca elinden gelen her türlü desteği asla esirgemeyen, sabır, anlayış ve sevgileriyle yanımda olan canım annem Ziynet Keleş ve canım babam Ali Osman Keleş'e

Benimle tez yazım aşamasının her anına tanıklık eden, sonsuz yardımlarıyla yanımda olan, yorulduğumda pes ettiğimde sevgisiyle ayağa kaldırıp umutlandıran, bu süreçte yaşanan tüm olumsuzlukları birlikte göğüsleyip tüm sevinçlerimi paylaşan yol arkadaşım, kıymetli eşim İbrahim Yılmaz'a

Benimle birlikte bu çalışmaya eşlik eden, bilgiyle ve bilimle olan yolculuğuna anne karnından başlayan ömrünün güzelliklerle dolu olmasını dilediğim canım oğlum Mehmet Akif'e

Ve son olarak çalışmama katkı ve destek sağlayan tüm aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Her birey yaşadığı sıkıntı sonucunda farklı tepki vermektedir, kimileri yaşam şartlarının üstesinden gelirken kimileri ise benzer şartların üstesinden gelemeyerek psikolojik rahatsızlıklar yaşamaya başlayabilirler. Psikolojik dayanıklılık, kötü olaylar ve durumlar karşısında direnç ve çaba gösterme olarak tanımlanmaktadır (Ernas, 2017; Roberta, 2002). Dayanıklılık, kişide kaygının patolojik bir hal alıp almamasıyla ve psikolojik rahatsızlığın algılanan şiddetiyle ilişkili olabilmektedir. Dayanıklılık eşliğinin yüksek olması, günlük hayatta daha az kaygılanma ile sonuçlanabilmektedir ve psikolojik iyi olma hali sağlamaktadır (Perişan, 2018; Smith ve Yang, 2016).

Öner'e (1998) göre sürekli kaygı, bireyin kaygı duymaya yönelik eğilimini yansıtır. Bir başka deyişle sürekli kaygı, kişinin yaşadığı olayları ve bu olaylar içerisindeki durumunu genelde stresli olarak algılamaya yönelik meyildir. Sürekli kaygı seviyesi yüksek kişilerin daha kolay incindikleri ve daha karamsar oldukları gözlenmiştir (Demirsu, 2018).

Bazı araştırmacılar dayanıklılığın doğuştan gelen bir kişilik özelliği olduğunu ifade etse de genel kanı bunun kişinin hem doğuştan getirdiği hem de çevre ile etkileşimi sayesinde oluştuğu ve sonradan da geliştirilebileceği yönündedir (Saatçi, 2020; Fraser, Galinsky ve Richman, 1999; Nash ve Fraser, 1998; O'Dwyer, Moyle, Taylor, Creeeseve Zimmer-Gembeck, 2017).

Literatür tarandığında günümüze değin yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile bireylerin sürekli kaygı halinde olmaları arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın hipotezi, sürekli kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerin sürekli kaygı düzeyleri düşük olanlara göre psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğu yönündedir.

Bu çalışmada genç yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının sürekli kaygı düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı sosyodemografik özellikler ile arasındaki ilişkide incelenecektir. Bu incelemelerin sonucunda araştırmanın literatüre katkı sağlaması amaçlanmıştır.

Araştırmanın kuramsal çerçevesinde, Spielberg iki faktörlü kaygı kuramı ele alınacaktır. Bunun yanı sıra Kobasa dayanıklılık modeli, psikanalitik kuram ve sosyal öğrenme kuramlarının kaygıya bakışları hakkında bilgilere de yer verilecektir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı, genç yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının, sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkisini incelemektir. Bunun yanında psikolojik dayanıklılık düzeyinin bireylerin çeşitli sosyodemografik özellikler ile ilişkisi de incelenecektir. Tezin uzun vadede amacı psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik çalışmalar için literatüre katkıda bulunmaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Richardson (2002), sağlamlık (dayanıklılık) teorisinin ortaya çıkışını ve gelişimini, üç dalga olarak tanımlamaktadır. Birinci ve ikinci dalga sürecinde psikolojik dayanıklılığı etkileyen içsel ve dışsal koruyucu faktörleri ve risk faktörleriyle tanımlamalar yapılmıştır.

Üçüncü dalga sürecinde ise psikolojik dayanıklılık açıklanırken kişinin travmatik deneyimden sonra kendi gizil güçlerini ortaya çıkardığı büyüme ya da gelişme yaşadığı, bu deneyimle kendini gerçekleştirmeye doğru bir adım attığı konusundaki “farkındalığı” ve “doğuştan gelen sağlamlık” kavramı vurgulanmaktadır. Üçüncü dalga sağlamlık araştırmaları post-modern, disiplinler arası ve motivasyon araştırmalarını içermektedir (Özer,2013; Richardson, 2002). Bu araştırmanın literatürde yürütülen psikolojik dayanıklılık araştırmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Günümüze değin kaygı ve bireylerin psikolojik dayanıklılığı arasındaki ilişki sınav kaygısı, işsizlik kaygısı gibi kaygı çeşitleriyle ele alınarak incelenmiştir. Bir başka açıdan ise bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını öz saygı, kişilik özellikleri, gibi konular ile ilişkilendirerek incelemiştir. Bu doğrultuda genç yetişkinlik dönemi ve kaygının altında sürekli kaygı düzeyleri olarak özel bir başlıkla araştırmanın gerçekleştirilmesi düşünülmektedir.

1.3 Araştırmanın Hipotezleri

1.3.1 Ana Hipotez

H1- Araştırmanın ana hipotezi, sürekli kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerin sürekli kaygı düzeyleri düşük olanlara göre psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olacaktır.

1.3.1.1 Alt hipotezler

H2- Psikolojik dayanıklılık cinsiyetler arasında farklılık gösterecektir. Kadınların psikolojik dayanıklılıkları erkeklerinkinden daha yüksektir.

H3- Psikolojik dayanıklılık kişilerin medeni durumuna göre farklılık gösterecektir. Evli bireylerin bekâr bireylere oranla psikolojik dayanıklılıkları daha yüksektir.

H4- Ebeveynleri vefat etmiş veya ayrılmış bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ebeveynleri sağ ve birlikte yaşayan bireylere oranla daha düşüktür.

H5- Daha önce herhangi bir anksiyete bozukluğu almış bireylerin psikolojik dayanıklılıkları daha önce böyle bir tanı almamış bireylere oranla daha düşüktür.

H6- Daha önce herhangi bir nedenle psikolojik destek almış bireylerin psikolojik dayanıklılıkları böyle destek almamış bireylere oranla daha düşüktür.

H7- Daha önce travmatik bir olay yaşamış bireylerin psikolojik dayanıklılıkları travmatik bir olay yaşamamış bireylere oranla daha düşüktür.

H8- Ebeveynlerinde bir psikopatoloji olan veya ebeveynleri psikolojik destek almış bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ebeveynlerinde bir psikopatoloji olmayan veya ebeveynleri psikolojik destek almamış bireylere oranla daha düşüktür.

1.4 Araştırmanın Varsayımları

Araştırma, aşağıda belirtilen varsayımlar çerçevesinde gerçekleştirilecektir.

1. Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek istenilen özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

2. Katılımcılar, “Sürekli Kaygı Envanteri” ve “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” dürüstçe yanıtlayacaktır.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, aşağıda belirtilmiş olan sınırlılıklar çerçevesinde gerçekteşirilecektir.

1. Bu araştırmanın evreni 18- 30 yaş arasında genç yetişkin bireylerle sınırlıdır.
2. Elde edilen veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Sürekli Kaygı Envanteri” ve “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçęi” ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Psikolojik Dayanıklılık

Psikoloji bireyin yaşam içerisinde karşılaştığı olay ve durumlar karşısında verdiği tepkileri ve bu tepkileri oluşturabileceği düşünülen unsurları farklı tanım veya kavramlar ile açıklayabilmektedir. Bunlardan biri olan psikolojik dayanıklılık literatüre ilk kez Kobasa (1979) tarafından yürütülen araştırmalar sonucunda dahil olmuştur. Kobasa belediyede yönetici pozisyonunda çalışan erkek katılımcılardan oluşan bir grubun yaşadığı stresli hayat olaylarını ve geçirdikleri hastalıkları listelemesini istemiştir. Yaptığı listeleme sonucunda düşük hastalık puanı alan kişiler arasında benzer özellikler elde etmiştir. Araştırmanın sonucunda Kobasa stresli yaşam olayları karşısında bireyin direnç göstermesini sağlayan bir kişilik özelliğinin var olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu kişilik özelliğini ise psikolojik dayanıklılık olarak adlandırmakta ve açıklamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı zorlayıcı ve stresli yaşam olayları karşısında gösterdiği kendini toparlama gücüdür (Kobasa 1979). Psikolojik dayanıklılık üzerine başka tanımlamalarda mevcuttur. Murphy'e (1987) göre psikolojik dayanıklılık, "bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu/iyileştiği ile ilgilenen genel bir kavramdır. Connor ve Davidson (2003) psikolojik dayanıklılığı felaket karşısında bireyin çabalamasını sağlayan kişilik özellikleri olarak ifade etmiştir.

Rutter (1987) psikolojik dayanıklılık, kişiyi uyumsuz bir sonuca yatkınlaştıran bazı çevresel tehditlere karşı kişinin tepkisini değiştiren veya iyileştiren koruyucu faktörler olarak açıklarken bir başka tanımda, Fraser, Richman ve Galinsky (1999) psikolojik sağlamlığı "zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi olarak açıklamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık kavramının aslı olan "resilience" kelimesinin sözlük anlamına bakıldığında esneklik, çabuk iyileşme, kendini çabuk toparlayabilme, çabuk iyileşme kabiliyeti ifadeleriyle açıklandığı görülmektedir.

Literatürde “resilience” kavramı karşılığında psikolojik sağlamlık, yılmazlık, kendini toparlama gücü, güçlülük ve psikolojik dayanıklılık kelimeleri kullanılmıştır. Yapılan yerli bir çalışmada mevcut olan bu kavram çeşitliliğinin önüne geçmek amacıyla kavram hakkında akademik çalışmalar yürütmüş olan kişiler bir araya getirilmiş ve bu özelliği en doğru karşılayan kavramı seçmek için görüşlerine başvurulmuştur. Bunun sonucunda “resilience” kavramını en iyi karşılayanın “psikolojik dayanıklılık” olduğu görüşüne varılmıştır. (Basım ve Çetin,2011) Çalışmamızda ise yapılmış olan bu araştırma esas alınacak ve “resilience” kavramı “dayanıklılık” adıyla kullanılacaktır.

Kobasa(1979) yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin ortak özelliklerini/ davranışlarını üç başlıkla ele almıştır. Bunlar bağlanma, denetim ve meydan okumadır. Bahsedilen bu özellikler birey üzerinde olumsuz yaşam olaylarını veya sorunları olumluya ve fırsata dönüştürebilmek için cesaret ve motivasyonun oluşmasını sağlar (Tekin, 2011).

2.1.1 Bağlanma

Bireylerin yaşam içerisinde yer alan aile, arkadaşlar, iş gibi unsurlara dahil olması kendine bir amaç edinerek dahil oldukları ilişkileri sürdürmeleridir.

Bu özellik ile bireyler yaşadıkları olaya önem gösterirler. Benimseyici bir yaklaşıma sahiptirler. İçerisinde bulunduğu sosyal ortamları ve öğeleri sürece dahil eder.

2.1.2 Denetim

Hayat içerisindeki olayların nasıl sonuçlanacağına dair kendilerinde bir gücün olduğunun düşünülmesidir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler olumsuz yaşam olaylarına karşı çaresizlik duyguları ve davranışları göstermezler. Başlarına gelen olayların üzerinde kendilerinin değişim güçlerinin olduğunun farkındadırlar. Denetim gücünün farkında olan bireyler olumsuzluklar karşısında pes etme davranışı sergilemezler (Judskin S. 2006).

2.1.3 Meydan Okuma

Yaşam içerisindeki olayları zorluk değil deneyim olarak değerlendirmesi ve uyum sağlama ya da mücadele ederek karşı koyma davranışlarıdır.

Friborg ve arkadaşları yaptıkları çalışmalar sonucunda psikolojik dayanıklılığı kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve yapısal stil olmak üzere altı alt boyutta şöyle açıklamıştır;

Kendilik algısı; bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak kendinde gördüklerinin bir bütünüdür.

Gelecek algısı; bireyin gelecek yaşama dair bakış açısıdır.

Sosyal yeterlilik; bireyin çevresindeki aile arkadaşlar gibi unsurlardan kendisine yönelik yeterli desteği alması durumudur.

Sosyal kaynaklar; bireyin sahip olduğu aile arkadaşlar gibi tüm sosyal unsurların bütünüdür.

Aile uyumu; bireyin kişisel duygu, düşünce, davranış ve tercihlerinin ailesiyle uyumlu olmasıdır.

Yapısal stil; Bireyin kendindeki güçlü yönlerine karşı farkındalığıyla özgüven oluşturması ve bunu günlük yaşamında kullanmasıdır.

2.2 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Yaşam içerisinde birey doğal ve etkilenen, etkilenecek değişen bir varlık olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlama doğrultusunda bireyin psikolojik dayanıklılığının da bazı etkenler ortaya çıktığında değişime veya gelişime uğrayabileceği sonucuna ulaşılabilmektedir. Kararımak (2006) psikolojik dayanıklılığı tanımlarken risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin birlikteliklerinden doğan bir etkiyle bireyin olumsuzluklara karşı güç oluşturmasından bahsetmektedir.

Literatüre bakıldığında psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerden söz edilirken genel olarak Koruyucu Faktörler, Risk faktörleri ve Olumlu faktörler olmak üzere üç ana madde ele alınmaktadır.

2.2.1 Risk Faktörleri

Bireyin psikolojik dayanıklılığının gözlemlenebilmesi için içinde bulunduğu durumun riskli olması gerektiği düşünülmektedir. Belirgin bir risk durumunun olmadığı koşullarda yaşayan çocuklara “yeterli ya da yetkin”, “uyumlu” ya da sadece “normal” denilebilir, fakat bu çocuk ya da ergenler için “psikolojik sağlamlık” olgusundan bahsedilemez (Masten ve Reed, 2002).

Risk bir sorunun meydana gelme, devam etme veya olduğundan daha kötü olma olasılığını artıran bir olay ya da durum anlamına gelmektedir (Jenson ve Fraser, 2006). Yaşanabilecek olumsuz deneyimler ve felaketler, kişinin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesinde ve psikolojik dayanıklılık göstermesinde risk faktörleri olarak ele alınmaktadır (Kararımak, 2006).

Bununla birlikte psikolojik sağlamlık kavramının, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin arasında oluşacak etkileşim ile birlikte meydana gelen dinamik bir yapı sergilediği bilinmektedir (Rutter, 1999). Risk faktörleri, olumsuz sonuçların daha fazla olma olasılığı ile ilişkili durumlardır (Kazdin ve ark., 1997).

Literatüre bakıldığında risk faktörleri bireysel, çevresel aile ile ilişkilendirilir. (Öz ve Yılmaz, 2009; Gizir, 2016; Dursun ve Özkan 2019) Risk faktörleri açıklanırken bireylerle değil grupları yordayan özelliklerle tanımlanmaktadır.

Gizir (2007) araştırmasında literatürde yer alan risk faktörlerini incelemesi sonucu risk faktörleri tabloda listelenmiştir.(Bknz. Tablo 1)

Tablo 1. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan risk faktörleri

Bireysel risk faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar

Ailesel risk faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Ergenlik dönemde anne olma

Çevresel risk faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Evsizlik

2.2.2 Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan erken dönem araştırmalarında var olabilecek risk faktörlerinden söz etmektense bireyin güçlü yanları üzerinde daha çok durulan bir yönelim görülmektedir (Richardson, 2002).

Araştırmacıların yüksek risk altındaki bazı gençlerin sorun davranış göstermediklerini fark etmesiyle birlikte koruyucu faktörlerin önemi anlaşılmaya başlanmıştır. Koruyucu faktörler nitelik ve özellik olarak istenmeyen sonuçların olasılığını düşürmektedir (Jenson ve Fraser,2006 akt: Öncü,2018).

Koruyucu faktörlerin varlığı, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önce tespit edip önlemeyi sağlarken diğer bir taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşunu arttıracak davranışları, tutumları ve bilgileri

güçlendirmesine yardımcı olarak problemler karşısında ayakta kalmasını sağlamaktır (Romano ve Hage, 2002; akt: Terzi, 2005 Öncü 2018).

Garnezy (1987) yaptığı çalışmasında yüksek zeka, yüksek sosyo-ekonomik düzey, aile ilgili olumlu algılar (anne-baba ve çocuk arasındaki olumlu ilişki, aile içinde etkili iletişim, anne-baba olma becerisi) ve sosyal becerilere sahip olmayı bireyin psikolojik sağlamlığını artıran koruyucu faktörler olarak sıralamıştır (Kararımak,2006).

Gizir (2007) literatür araştırmaları sonucu koruyucu faktörleri tabloda listelenmiştir.(Bknz. Tablo 2)

Tablo 2. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan koruyucu faktörler

Alınan Koruyucu Faktörler

Bireysel koruyucu faktörler

-
- Zeka
 - Akademik başarı
 - Olumlu veya kolay mizaç
 - İç kontrol odağı
 - Benlik saygısı ve özyeterlik
 - Kişisel farkındalık ve kendini kabul
 - Özerklik
 - Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
 - Etkili problem çözme becerileri
 - İyimserlik ve umut
 - Sosyal yetkinlik
 - Mizah duygusuna sahip olma
 - Sağlık
 - Cinsiyet

- Yaş

Ailesel koruyucu faktörler

- Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Effective parenting / household structure and rules
- Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler

Çevresel koruyucu faktörler

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

2.2.3 Olumlu Faktörler

Psikolojik sağlamlıktan söz edilirken bireyin değerlendirilmesi için bir bağlamın ortaya konulması gerektiği vurgulanmıştır. Psikolojik dayanıklı bir bireyin sadece risk faktörlerini ortaya koymak değil, aynı zamanda akademik ve sosyal alanlardaki yetkinlik ve yeterliliğin de belirlenmesi gereklidir. Sağlıklı uyum ve bu yeterliliğin tanımlanmasında bazı ölçütler kullanılmaktadır. (Gizir, 2007 aktr; Topçu, 2017) Bu ölçütler aşağıda maddelerle listelenmiştir.

Tablo 3. Psikolojik sağlamlık tanılmasında kullanılan yeterlik ölçütleri

Yeterlik Ölçütleri

- Akademik alanda başarılı olma (örneğin; çeşitli sınav ya da test sonuçlarında başarılı puanlar alma, okula devam etme, liseden mezuniyet),
- Kurallara uygun olumlu davranışlar gösterme,
- Suça yönelik davranışlardan uzak durma,

- Akranlarıyla sosyal ilişkilerinin olumlu olması ve çevresi tarafından kabul görmek,

- Psikososyal uyum
- Psikolojik sağlık,
- Ruhsal rahatsızlıkların bulunmaması,
- Davranış ve duygusal problemlerin seyrek yaşanması (Topçu, 2017)

3. Kaygı

Yaşam içerisinde var olan her birey kaygıyla iç içedir. Kaygı her ne kadar olumsuz algılanmış olsa da sağlıklı her birey için hayata karşı koruyucu rol oynamaktadır. Olumsuz yaşam olayları ihtimallerine karşı kişi kaygı duygusuyla öz koruma sağlayabilmektedir.

Kaygı literatüre ilk kez Freud'un psikanaliz çalışmalarıyla birlikte girmiştir. Başta sadece biyolojik bir kavram olarak açıklanan kaygı sonrasında psikolojinin alanına geçmiştir. Literatür incelendiğinde kaygı üzerine farklı bakış açıları ve tanımlara ulaşılmaktadır.

Kaygı insanın doğasında bulunan dışsal (çevre) ve psikolojik (içsel) durumlara karşı gösterilen duygusal bir tepkidir.

Öztürk'e göre kaygı, bilinç dışı çatışmaya bağlı olan ve nesnesi kişice tanınmayan içsel tehlikeye karşı gösterilen bir tepkidir (Şahin, 2019). Barlow ise kaygıyı, kontrol ve tahmin edilemeyen olaylar karşısında durumun direkt tehlikeli olduğuna inanmakla karakterize, gelecek odaklı duygu olarak tanımlar (Barlow2002, aktr. Demir 2018).

Kaygı içerisinde başka duygularda barındırmaktadır. Bunlar üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, çaresizlik, sonucu bilememe ve yargılanma duygularından birini veya birkaçını içerebilir (Cüceloğlu, 2000).

Kaygı sinir, endişe ve evham gibi duyguların etkileşimi sonucunda bireyin davranışlarını etkileyen olumsuz bir duygu durumudur (Weinberg ve Gould 2015).

Rolle May'e göre ise kaygı; gerçekte var olmayanların olabileceği endişesidir (Karagüvan, 1999).

Bir başka açıdan bakıldığında kaygı sadece olumsuz olarak değil olumlu açıdan görülebilmektedir. Kaygıyı olumsuz kılan şeyler mantık dışı olması ve aşırılığıyla duygusal, ruhsal bozukluklara yol açması olarak görülebilir. Bir başka yönüyle ise kaygıyı bireyi olumsuz şartların oluşması ihtimaline karşı kişiyi hazırlayarak olumlu bir rol oynar (Ersevim, 2005: 304-305).

DSM 5 tanılamaları incelendiğinde kaygı; kişinin tehlike algısı karşısında meydana çıkan, kontrol edilemeyen, yineleyen, gerginlik ve huzursuzluk haliyle kaçınma, öfke patlamaları gibi davranışlarla kendini gösteren duygu olarak açıklanmaktadır.

Kaygı asıl olarak olumsuzluklara karşın koruyucu işlev gören duygu olarak tanımlanırken aşırılığında kişinin hayatına olumsuz etki edebilmektedir. Kaygı duygusu aşırılığı ve bu duygunun temelini ne olduğu hakkında net bilgilere ulaşamamıştır.

Korku ve kaygı tanımlanırken çokça karıştırılan iki kavramdır. Korku ve kaygıyı birbirinden ayıran nesne varlığıdır. Kaygı herhangi bir nesne olmadan ortaya çıkabilir korku ise bir nesneyle bağlantılı olarak duyulur. Korku nesnesi belirli kaygı nesnesi ile belirsizdir (Budak, 2000: 437).

2.3.1 Kaygının Türleri

Kaygı üzerine yaptıkları faktör analizi çalışmaları sonucunda ilk kez Cattell ve Scheier (1958) durumluk kaygı ve sürekli kaygı kavramlarını ileri sürmüştür. Spielberger ve arkadaşlarının (1966) çalışmalarıyla ileri sürülen durumluk ve sürekli kaygı kavramları derinleştirilmiş sürekli kaygı ve durumluk kaygı kavramları tanımlanmış ve İki faktörlü kaygı kuramı ortaya çıkarılmıştır.

2.3.1.1 Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu duruma bağlı olarak hissettiği korkudur.

Kapur(2019) durumluk kaygıyı otomatik sinir sisteminin uyarıcı ya da uyarıcılar ile harekete geçmesi sonucunda bilinçli olarak duyulan heyecan ve korku olarak açıklamaktadır (Yalçın, 2021).

Durumluk kaygı, bireyin endişe verici nesnesi içinde bulunduğu durum ve ortamıyla ilişkilendirilebilen bir korku duymasıdır.

Durumluk kaygı; sürekli olmayan ve durumdan duruma yoğunluğu değişen, tehdit edici unsurların varlığında ortaya çıkan, yokluğunda sönen duygusal bir tepkidir. Durumluk kaygı tehlike açığa çıktığında yüksek, tehlike yokken ise düşük çıkmaktadır (Özgüven, 2015 aktrn Alçın 2022).

Durumluk kaygı sürekli kaygı ile karşılaştırıldığında zaman olarak daha kısa süreli ve daha çok şiddetli ya da yoğun bir kaygı olarak açıklanabilir. Kişinin düşünce eğiliminin sonucunda fizyolojik belirtilerin eşliğinde ortaya çıkan sürekli kaygı ise durumluk kaygıya göre daha az yoğunluktadır. Durumluk kaygı ve sürekli kaygı zamansal olarak karşılaştırıldığında ise durumluk kaygı daha kısa sürerken sürekli kaygı zamana yayılmış haldedir (Öktem, 1981, aktr. Karagüvan 1999).

Durumluk kaygı temel olarak bireyin kişisel ve anlık (geçici) olarak yaşadığı stres şeklinde açıklanabilir. Kişinin belirli bir tehdit içeren uyarana karşı tepki verir ve bu uyarıcı kaybolduğunda tepki olarak gösterilen davranış ve duygu söner.

Durumluk kaygının düzeyi uyarıcının şiddetine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Bireyin algıladığı tehdit edici unsurun yoğunluğu kaygının düzeyini belirler. Tehdit edici unsurun şiddeti azaldığında ya da ortadan kalktığında kaygı düzeyi azalır. Kaygıyı açığa çıkaran fizyolojik belirtiler ise azalarak yok olur (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000).

İlgili çalışmalar incelendiğinde durumluk kaygı geçici kaygı (transitory anxiety) olarak isimlendirilmektedir Buna nedeni olarak durumluk kaygının anlık, kısa zamanlı şekilde açıklanması gösterilmektedir (Kaya ve Varol, 2004).

Durumluk kaygı bireyin yaşamında sürekliliğe sahip değildir. Sürekli kaygı bireyin içgüdüsel olarak taşıdığı bir yatkınlık iken durumluk kaygı çevreyle ve uyarıcılarla ilişkilidir. Uyarıcı ortadan kalktığında durumluk kaygıda ortadan kalkar. Sürekli kaygı ise bunun tersine bireyin yaşamında devamlıdır. Bu devamlılık bireyin

olumsuz görme mutsuzluk hoşnutsuzluk gibi duygularını tetikleyerek kaygı bozukluklarına yol açabilmektedir (Cüceloğlu, 2005).

Le Compte ve Öner (1982) iki faktörlü kaygıyı genel hatlarıyla açıklamak isterken kaygıyı enerjiyle betimlemiştir. Kinetik enerjiyi Durumluk kaygı ,sürekli kaygı ise potansiyel enerji ile eşleştirmiştir. Durumluk kaygıyı belirli bir vakit aralığında ortaya çıkmasıyla kinetik enerjiye benzetirken, sürekli kaygı tepki göstermeye olan eğilimiyle potansiyel enerjiye benzetilmektedir.

2.3.1.2 Sürekli Kaygı

Kimi insan genellikle mutsuzluk ve huzursuzluk içerisinde yaşar. Dışarıdan gelen herhangi tehlike kaynağına bağlı olmaksızın içten gelen bu korkuyu kişi öz değerlerine tehdit olarak algılar. Yaşadığı anları, bulunduğu ortamları doğrudan stresli olarak görür. Bu durum sürekli kaygı olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1966).

Sürekli kaygı, hayata karşı hoşnutsuzluk ve yaşanabilecek olaylar ihtimaline karşı endişe hissi her an kötü bir şeyler olacaktı gibi düşüncelere sahip olmak ile açıklanabilir. Kişinin yaşadığı an ile ilgisiz olan geleceğe yönelik bilinmezlikle ilişkilendirilen ve etrafında bulunanların anlamlandıramayacağı derecede kaygıya sahip olma durumudur (Coşku ve Akkaş,2011 Aktr. Şahin, 2015).

Sürekli kaygı, bireyin kişiliğini oluşturan özelliklerinden biridir. Sürekli kaygı yaşayan bireyler içinde buldukları durumları fiziksel veya psikolojik hiçbir tehdit unsuru içermemesine rağmen, tehdit olarak görmeye ve yorumlamaya yatkın bir bakış açısına sahiptir (Kapur vd., 2019).

Kaygı seviyesi yüksek olan bireyler olaylardan ve durumlardan diğerlerine göre daha hızlı etkilenmektedir (Canbaz, 2001).

Sürekli kaygının zaman içerisinde varlığı stabildir ve çoğunlukla bireysel bir özellik olduğu vurgulanmıştır (Aktrn. Kara ve Acet 2012, Yılmaz ve Koruç, 2012).

Sürekli kaygı yaşayan bireyler kaygı bozukluğu belirtilerini taşımaya da yatkınlık göstermekte olduğu düşünülmektedir. Bireylerin yaşadıkları kaygı olayları gelecekte yönelik genel bir anksiyete haline ve belirtilerine dönüşür (Taylor ve ark., 1996).

2.4. Psikolojik Dayanıklılık Ve Sürekli Kaygı

Kaygı kişinin kontrol edemediği bir olayın veya durumun gerçekleşmesi ihtimaline karşın fizyolojik belirtilerle ortaya çıkan içsel bir duygu durumudur (Poudel-Tandukar vd. , 2019). Psikolojik dayanıklılık ise bireyin stresli yaşam olaylarına karşı kişinin sağlıklı durabilmesine ve öz korumasını sağlayabilmesine neden olan bir kişilik özelliği olarak açıklanabilmektedir.

Birey üzerinde gücünün bulunmadığı ve risk oluşturduğunu düşündüğü durumlar karşısında kaygı duyar (Dok ve Owen, 2021). Dayanıklılığı oluşturan kendini toparlama gücüne sahip olmadığını düşünen bireyin kaygı düzeyi ölçüldüğünde yüksek değer elde edilmesi beklenebilir.

Zalenski'ye (2019) göre psikolojik dayanıklılık bireye olumsuz yaşam olayları karşısında baş etme gücü verirken kaygı yaşanabilecek olumsuzluklara karşı duyulan endişeyle bireyi güçsüz bırakır. Bonanno (2004) psikolojik dayanıklılığı stresli, travmatik olay veya durum karşısında bireyin bu durumu faydalı bir deneyime dönüştürebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Baykal ve Zehir (2019) ise kaygının karşısında psikolojik dayanıklılığı, olumsuzluklarla olumlu başa çıkabilmek olarak açıklamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık özelliği bulunan kişilerin sorun çözmeye daha yatkın oldukları ifade edilmektedir (Öğülmüş,2001). Bu doğrultuda birey kaygı duygusunun temeli olan kontrol edilemeyen olayların gerçekleşmesi durumunda sorun çözme becerileriyle kaygıyla başa çıkabilmektedirler.

Psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerde sorun çözme becerisinin yanı sıra stresli ve yaşam olaylarına karşı sağlıklı bakış açısı göstermektedirler. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler hayatlarında gerçekleşen olayların karşısında kendilerinin de değiştirme gücünün olduğu düşüncesine sahiptir. Bunun yanı sıra psikolojik dayanıklılık gösteren bireylerin daha az kaygılandığı savunulmaktadır (Hiemdal, 2011).

Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık koruyucu faktörlerinin bireylerde kaygının getirdiği belirtilerin azalmasında etkili olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde de etkisi gözlenmiştir (Masten ve Reed, 2002).

Literatürde bir başka çalışma incelendiğinde ise psikolojik dayanıklılığı seviyesi yüksek olması nedeniyle bireylerin kaygı ve depresyon seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Poudler-Tandukar vd. 2019).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin değişen yaşam olaylarına uyum gösterebilme kapasitesi, yaşam içerisindeki fırsatları far etme ve hayatına katabilme gücü, dezavantajlı olayları kendi yararına döndürebilme gibi eylemlerle kendini göstermektedir (Cohn ve dğr, 2009). Kısaca olumsuzluklarla olumlu başa çıkma olarak tanımlanabilir (Baykal ve Zehir, 2019).

Bireyin içerisinde bulunduğu ortam ile doğrudan ilişkisi bulunmayan sürekli kaygı bireyin kişisel özelliği olarak görülmektedir. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin zorlu olaylar ve stres karşısında sürekli kaygı seviyesi düşük olanlara göre daha fazla tepki göstermesi durumuna araştırmalar sonucunda ulaşılmıştır. Miller'a göre (2002) sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, stres karşısında sürekli kaygı düzeyi düşük olanlara göre daha kolaylıkla ve daha sık olarak incinirler Durumluk kaygının şiddetini ise daha fazla yaşarlar. Buna karşın psikolojik dayanıklılık özelliği gösteren bireylerin ise zorluklar karşısında direnç gösterdiği görülmektedir. Kemler (1989) ise durumluk kaygı düzeyinin yüksek olduğu kişilerin stresli yaşam olayları karşısında olayları daha tehlikeli algılama eğilimi olduğunu belirtmektedir. Bu eğilim sonucunda daha yüksek kaygı seviyesi gözlenmektedir. Psikolojik dayanıklılığa sahip kişiler ise stresli yaşam olaylarını kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak bir deneyim görebilmektedirler.

Psikolojik dayanıklılığa sahip olan gençlerin sosyal, duygusal ve bilişsel-akademik alanlarda sahip olmayanlara kıyasla farklı olduğu gözlenmiştir (Haynes, 2005).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Genç yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkiyi değerlendiren bu çalışmada ilişki tarama modeli kullanılacaktır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18-30 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise online platformlar aracılığıyla kendilerine ulaşılan ve gönüllülük esasıyla çalışmaya katılan 18-30 yaş arasında genç 206 yetişkin birey oluşturmuştur. Çalışma online platformda uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve STAI-TX Sürekli Kaygı Ölçeği olmak üzere üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Ölçeklerin uygulanması sırasında online platform üzerinden katılımcılara ‘Çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum’ ibaresini işaretleyerek onaylamasını isteyerek gönüllülük esasına dikkat edilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın amacına uygun olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olup toplamda 10 sorudan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni hali, kardeş sayısı/sırası gibi sosyodemografik bilgilerinin yanı sıra psikolojik dayanıklılıkları ve kaygılarını yordayacağı düşünülen daha önce psikolojik yardım alıp almadıkları, psikiyatrik tanı alma durumları ve ailelerinin psikolojik öykülerine dair soruları içermektedir.

3.3.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Friborg ve arkadaşları tarafından 2003 yılında kişisel güç, 'yapısal stil', sosyal yeterlilik, 'aile uyumu' ve 'sosyal kaynaklar' olmak üzere beş boyutlu olarak geliştirilmiştir. Daha sonra yaptıkları çalışmalarda Friborg ve arkadaşları altı alt boyutun Psikolojik dayanıklılığı daha iyi ortaya çıkardığı sonucuna ulaşmıştır. Buna dayanarak 'kişisel güç' boyutu 'kendilik algısı' boyutu ve 'gelecek algısı' şeklinde ikiye ayrılmış ölçek toplamda 6 boyuta ulaşmıştır. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği 33 maddeden oluşmaktadır. Bunlardan 3, 9, 15, 21, maddeleri yapısal stili, 2, 8, 14, 20, maddeleri gelecek algısını 5, 11, 17, 23, 26, 32 maddeleri aile uyumunu, 1, 7, 13, 19 28, 31 maddeleri kendilik algısını 4, 10, 16, 22, 25, 29 maddeleri sosyal yeterliliği 6,12,18,24,27, 30, 33 maddeleri ise sosyal kaynaklar alt boyutunu ölçmeye yöneliktir.

Ölçeğin Türkçeye ilk çevirisi ve uyarlaması Brislin ve arkadaşları (1973) tarafından yapılmıştır. Bu ilk uyarlama Nejat Basım ve Fatih Çetin (2010) tarafından çok aşamalı bir değerlendirme yöntemiyle incelenmiş akabinde alanında uzman kişilerin bilgi ve değerlendirmelerine de başvurularak çevirisi, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yürütülmüştür.

Ölçeğin maddeleri cevaplanırken kişinin cevaplarının etkilenmemesi amacıyla olumlu ve olumsuz nitelik taşıyan cevaplar farklı yönlerde yerleştirilmiş ve beş derece kutucuğu bırakılarak düzenlenmiştir (Basım ve Çetin 2011).

3.3.3. STAI-TX Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Spielberger'ın geliştirdiği iki faktörlü kaygı kuramının sonrasında bireyin kaygısının çeşidini belirleyebilmek ve kaygılarının derecelerini tespit edebilmek amacıyla yine Spielberger ve arkadaşları tarafından Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri geliştirilmiştir. Envanterin dilimize uyarlanması(1975), geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları(1977) Necla Öner ve Ayhan LeCompte tarafından yapılmıştır.

Geliştirildiği dönemde yetişkinlerdeki kaygıyı yordama amacı taşıyan DSKÖ zaman içerisinde ergenlik dönemi içerisinde, psikolojik ve fizyolojik rahatsızlığa

sahip olan bireylerin bulunduğu araştırmalarda da kullanılmıştır. Tüm alışmalar sonucunda ölçeğin genç yetişkin ve yetişkin bireylere uygun olduğu tespit edilmiştir.

Durumluk ve Sürekli Kaygı leği kırk madde ve iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde (Form TX-1) yirmi madde ile durumluk kaygı yordanırken, ikinci bölümde ise (Form TX-2) yirmi madde ile sürekli kaygı ölçülmektedir. Her iki bölümde cevaplarda şiddet derecesi farklı belirlenmiştir.

Çalışmamızda amaca yönelik olması göz önünde bulundurularak STAI-TX Durumluk - Sürekli Kaygı leğinin sürekli kaygıyı (TX-2) len formu ile yirmi maddesi kullanılmıştır.

Sürekli Kaygı Envanterinde bulunan maddelerden yedisinde tersine dönmüş ifadeler içermektedir. Bu ifadeler 21, 26, 27 ,30, 33, 36 ve 39 uncu maddelerde bulunmaktadır .

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin analizinde SPSS v26 kullanılmıştır. Verilerin analizine geçmeden önce veri girişleri kontrol edilmiş ve kayıp veri analizi yapılmıştır. 4 kişinin verilerinde eksik veri oranı yüksek olduğundan ve 38 kişinin verileri ise çalışmaya dahil etme kriteri olan yaş aralığı dışında olduğundan bu kişiler veri setinden çıkarılmıştır. Kalan 206 kişi üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılımı öncelikle “Shapiro Wilk” testi ile incelendi. Ancak daha sonra örneklem sayısı göz önünde bulundurularak “Skewness (arpıklık)” ve “Kurtosis (basıklık)” değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -0.67 ile 0.24 arasında olduğu görülmüştür. Bu değerlerin -1 ile +1 arasında olması ve histogram ile beklenen olasılık grafiklerinin normal dağılıma yakın olduğu görüldüğünden verisetinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Bu nedenle bu çalışmada parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yaş, kardeş sayısı, kardeş sırası, STAI-TX Sürekli kaygı ile Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık leği (YPD) alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için “Pearson Korelasyon Analizi” kullanılmıştır. Cinsiyet, medeni durum gibi iki gruptan oluşan kategorik değişkenlerin YPD alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları arasındaki farklılığı sınamak için “Bağımsız rneklemler T-testi”

kullanılmıştır. Grup sayısı üç ve daha fazla olan kategorik değişkenlerin YPDÖ alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları arasındaki farklılığı sınamak için “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” kullanılmıştır. YPDÖ alt boyutlarının STAI-TX Sürekli Kaygı alt boyutu puanlarını yordayıp yordamadığını tespit etmek için “Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi” kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI-TX) Sürekli Kaygı alt boyutu ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) alt boyutları puanlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. STAI TX-II ve YPDÖ alt boyutları puanlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	Ss	Skewness	Kurtosis
STAI-TX Sürekli Kaygı	27.00	68.00	45.35	9.08	0.24	-0.67
YPDÖ Toplam	68.00	158.00	116.79	19.20	-0.17	-0.47
Yapısal Stil	4.00	20.00	12.63	3.28	-0.31	-0.07
Gelecek Algısı	4.00	20.00	13.99	3.83	-0.38	-0.40
Aile Uyumu	8.00	30.00	21.37	5.12	-0.18	-0.64
Kendilik Algısı	7.00	30.00	21.00	4.80	-0.20	-0.47
Sosyal Yeterlilik	6.00	30.00	21.77	4.37	-0.37	0.10
Sosyal Kaynaklar	8.00	35.00	26.03	5.87	-0.56	-0.26

Not. N = 206, STAI-TX: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği, YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 4 incelendiğinde; ölçeklerden elde verilerin puan ortalamaları STAI-TX Sürekli Kaygı için 45.35 ($Ss = 9.08$, Min = 27.00, Maks. = 68.00); YPDÖ Toplam 116.79 ($Ss = 19.20$, Min = 68.00, Maks = 158.00) YPDÖ alt boyutları Yapısal Stil için 12.63 ($Ss = 3.28$, Min = 4.00, Maks. = 20.00), Gelecek Algısı için 13.99 ($Ss = 3.83$, Min = 4.00, Maks. = 20.00), Aile Uyumu için 21.37 ($Ss = 5.12$, Min = 8.00, Maks. = 30.00), Kendilik Algısı için 21.00 ($Ss = 4.80$, Min = 7.00, Maks. = 30.00), Sosyal Yeterlilik için 21.77 ($Ss = 4.37$, Min = 6.00, Maks. = 30.00), Sosyal Kaynaklar için 26.03 ($Ss = 5.87$, Min = 8.00, Maks. = 35.00) olarak hesaplanmıştır.

4.2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Araştırmaya dahil olan 206 katılımcıya ilişkin sosyodemografik bilgiler Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>
Yaş	24.13	3.21
Kardeş Sayısı	3.14	1.21
Kaçıncı Çocuk	2.22	1.19
	<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet		
Kadın	145	70.39
Erkek	61	29.61
Medeni Durum		
Bekar	139	67.48
Evlü	67	32.52
Eğitim Durumu		
İlkokul mezunu	1	0.49
Ortaokul mezunu	4	1.94
Lise mezunu	66	32.04
Üniversite mezunu	135	65.53
Anne/Baba Birliktelik Durumu		
Evlü	178	86.41
Anne veya Baba vefat	16	7.77
Boşandı veya ayrıldılar	12	5.83
Kaygı Bozukluğu Tanısı Alma		
Hayır	166	80.58
Evet	40	19.42
Psikiyatrik ya da Psikolojik Destek Alma		
Hayır	142	68.93
Evet	64	31.07
Anne veya Babada Psikiyatrik Hastalık		
Hayır	155	75.24
Evet	51	24.76
Travmatik Olay Yaşama		
Hayır	111	53.88
Evet	95	46.12

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalaması 24.13 ($S_s = 3.21$, Min = 18, Maks. = 30) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların 145'i (%70.39) kadın, 61'i (%29.61) erkektir. 139 kişi (%67.48) bekar iken 67 kişi (%32.52) ise evlidir. Eğitim durumuna baktığımızda 1 kişinin (%0.49) ilkokul mezunu, 4 kişinin (%1.94) ortaokul mezunu, 66 kişinin (%32.04) lise mezunu, 135 kişinin (%65.53) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların 178'inin (%86.41) anne ve babası evli, 16'sinin (%7.77) anne veya babası vefat, 12'sinin (%5.83) anne/babası boşanmış veya ayrılmıştır. 166 kişi (%80.58) şimdiye herhangi bir kaygı bozukluğu tanısı almamışken 40 kişi (%19.42) kaygı bozukluğu tanısı almıştır. Ayrıca 142'si (%68.93) psikiyatrik veya psikolojik destek almamış, 64'ü (%31.07) ise destek almıştır. 155'inin (%75.24) anne ya da babasında psikiyatrik hastalık yok iken 51'inin (%24.76) anne ya da babasında psikiyatrik hastalık vardır. Katılımcıların 111'i (%53.88) çocukluk veya ergenlik döneminde travmatik bir olay yaşamamış, 95'i (%46.12) travmatik olay yaşamıştır.

4.3. STAI-TX Sürekli Kaygı Yordayıcısı Olarak Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)'ne İlişkin Bulgular

Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) toplam puanının STAI-TX Sürekli Kaygı puanını yordayıp yordamadığını sınamak için "Doğrusal Regresyon Analizi" yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 6. STAI-TX Sürekli Kaygı Yordayıcısı Olarak YPDÖ Toplama İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	66.27	3.63	0.00	18.27	< .001
YPDÖ Toplam	-0.18	0.03	-0.38	-5.84	< .001

Not. Bağımlı Değişken: STAI-TX Sürekli Kaygı
 $F(1,204) = 34.15$, $p < .001$, $R^2 = 0.14$

Yapılan analiz sonucuna göre kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(1,204) = 34.15$, $p < .001$, $R^2 = 0.14$). **Bağımlı değişken olan STAI-TX Sürekli Kaygı'daki değişimin %14'ü modeldeki YPDO Toplam tarafından açıklanmaktadır.**

YPDÖ Toplam değişkeninin bağımlı değişkenin anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($B = -0.18$, $t(204) = -5.84$, $p < .001$). Bu da ortalama olarak YPDO Toplam'daki bir birimlik artışın STAI-TX Sürekli Kaygı'nın değerini 0.18 birim azaltacağını göstermektedir.

4.4 STAI TX-II ile Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) puan ortalamaları ve alt boyutları ile STAI TX-II puanları arasında Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’te verilmiştir.

Tablo 7. STAI TX-II ile YPDÖ toplam puanı ve alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişkiye dair Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.STAI-TX Sürekli Kaygı	-							
2.Yapısal Sti	-0.22**	-						
3.Gelecek Algısı	-0.33**	0.37**	-					
4.Aile Uyumu	-0.20**	0.18*		-				
5.Kendilik Algısı	-0.52**	0.41**	0.31**	0.26**	-			
6.Sosyal Yeterlilik	-0.14*	0.15*	0.63**	0.36**	0.41**	-		
7.Sosyal Kaynaklar	-0.20**	0.20**	0.36**	0.61**	0.43**	0.61**	-	
8. YPDÖ Toplam	-0.38**	0.49**	0.68**	0.69**	0.74**	0.70**	0.82**	-

Yapılan analiz sonucuna göre *STAI- TX Sürekli Kaygı ile YPDÖ Toplam* ($r = -0.38, p < 0.01$), *arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.*

STAI- TX Sürekli Kaygı ile Yapısal Stil ($r = -0.22, p < 0.01$), Gelecek Algısı ($r = -0.33, p < 0.01$), Aile Uyumu ($r = -0.20, p < 0.01$), Kendilik Algısı ($r = -0.52, p < 0.01$), Sosyal Yeterlilik ($r = -0.14, p < 0.05$) ve Sosyal Kaynaklar ($r = -0.20, p < 0.01$) arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.5. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Kadın ve erkek katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) toplam puan ortalaması arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak

için “bağımsız örneklem t-testi” yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların YPDÖ toplam puan ortalamasının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Kadın (n=145)		Erkek (n=61)		t	p	Cohen’s d
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
YPDÖ Toplam	117.99	18.97	113.93	19.59	1.39	0.167	0.21

Not. YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 8 incelendiğinde, cinsiyete göre katılımcıların YPDÖ Toplam puan ortalamaları ($t(204) = 1.39, p = 0.167$), arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

4.6. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamasının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Evli ve bekar katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam puan ortalaması arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için “bağımsız örneklem t-testi” yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9 . Katılımcıların YPDÖ ve toplam puan ortalamasının medeni duruma göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Bekar (n=139)		Evli (n=67)		t	p	Cohen’s d
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
YPDÖ Toplam	113.37	19.04	123.88	17.65	-3.80	<.001	0.57

Not. YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 9 incelendiğinde, medeni duruma göre katılımcıların YPDÖ Toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t(204) = -$

3.80, $p < .001$, $d = 0.57$]. Evli katılımcıların YPDÖ Toplam puan ortalaması (Ort. = 123.88, Ss = 17.65) bekar katılımcıların puan ortalamasından (Ort. = 113.37, Ss = 19.04) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. ***Evlilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi bekarlardan daha yüksek bulunmuştur.***

4.7. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamalarının Anne/Baba Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Anne baba birliktelik durumuna göre katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Katılımcıların YPDÖ toplam puan ortalamasının anne baba birliktelik durumuna göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA sonuçları

		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2	Fark
YPDÖ Toplam	Evli	178	116.88	18.92	0.07	0.937	0.00	
	Anne veya baba vefat	16	115.19	23.80				
	Boşandı veya ayrıldılar	12	117.50	18.30				

Tablo 10 incelendiğinde, anne baba birliktelik durumuna göre katılımcıların YPDÖ Toplam [$F(2, 203) = 0.07$, $p = 0.937$], puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

4.8. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamasının Kaygı Bozukluğu Tanısı Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için “bağımsız örneklem t-testi” yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların YPDÖ ve toplam puan ortalamalarının kaygı bozukluğu tanısı alma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Hayır (n=166)		Evet (n=40)		t	p	Cohen's d
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
YPDÖ Toplam	117.79	19.05	112.62	19.51	1.53	0.127	0.27

Not. YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 11 incelendiğinde, kaygı bozukluğu tanısı alma durumuna göre katılımcıların YPDÖ Toplam ($t(204) = 1.53, p = 0.127$), puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır

4.9. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamasının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Psikiyatrik ya da psikolojik destek alan ve almayan katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) toplam puan ortalamasının arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için “bağımsız örneklem t-testi” yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların YPDÖ ve toplam puan ortalamalarının psikiyatrik/psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Hayır (n=142)		Evet (n=64)		t	p	Cohen's d
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
YPDÖ Toplam	119.03	18.51	111.81	19.90	2.53	0.012	0.38

Not. YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 11 incelendiğinde, psikiyatrik ya da psikolojik destek alma durumuna göre katılımcıların YPDÖ Toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$t(204) = 2.53, p = 0.012, d = 0.38$]. Psikiyatrik ya da psikolojik destek almayan katılımcıların YPDÖ Toplam puan ortalaması (Ort. = 119.03, Ss = 18.51) destek alan katılımcıların puan ortalamasından (Ort. = 111.81, Ss = 19.90) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. ***Psikiyatrik ya da psikolojik destek almayan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi destek almış kişilerden daha yüksek bulunmuştur.***

4.10. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamalarının Anne/Baba Psikiyatrik ya da Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Anne veya babası psikiyatrik/psikolojik destek alan ve almayan katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için “bağımsız örneklem t-testi” yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların YPDÖ ve toplam puan ortalamalarının anne veya babanın psikiyatrik/psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Hayır (n=155)		Evet (n=51)		t	p	Cohen’s d
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
YPDÖ Toplam	116.97	18.46	116.24	21.49	0.24	0.814	0.04

Not. YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 13 incelendiğinde, anne veya babanın psikiyatrik/psikolojik destek alma durumuna göre katılımcıların YPDÖ Toplam ($t(204) = 0.24, p = 0.814$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

4.11. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) Toplam Puan Ortalamalarının Travmatik Olay Yaşama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Çocukluk veya ergenlik döneminde travmatik bir olay yaşayan ve yaşamayan katılımcıların Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için “bağımsız örneklem t-testi” yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14. Katılımcıların YPDÖ ve toplam puan ortalamalarının travmatik olay yaşama durumuna göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Hayır (n=111)		Evet (n=95)		t	p	Cohen’s d
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
YPDÖ Toplam	118.07	19.80	115.28	18.46	1.04	0.300	0.15

Not. YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Tablo 14 incelendiğinde, çocukluk veya ergenliğinde travmatik bir olay yaşama durumuna göre katılımcıların YPDÖ Toplam ($t(204) = 1.04$, $p = 0.300$), puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde araştırmamız sonucunda elde edilen bulgular ve literatür incelendiğinde ulaşılan bilgiler, bütünsel bir çerçevede değerlendirilmiştir. Araştırmamızda genç yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunu tespit edebilmek amaçlanmıştır. Araştırmanın kapsamında 204 kişiye ulaşılmıştır. Çalışmaya katılanların çoğunluğunu 145 kişi ile kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun eğitim seviyesi lisans derecesindedir. Medeni hallerde ise çoğunluk bekar olanlardır. Çalışmanın verileri incelendiğinde bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ile sürekli kaygı düzeylerinin arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olması halinde sürekli kaygı yaşama derecelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmamızda bireylerin Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, anne/baba birliktelik durumu, kaygı bozukluğu tanısı alma durumu, psikiyatrik/psikolojik destek alma ve travmatik olay yaşama durumlarıyla aralarındaki ilişkide literatüre katkı sağlaması amacıyla tartışılıp incelenmiştir.

5.1. Psikolojik Dayanıklılık Ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Araştırmamız sonucunda sürekli kaygı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyindeki artışın sürekli kaygı düzeyini azalttığı, sürekli kaygı düzeyinin artması ile psikolojik dayanıklılık puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı tanımlarına bakıldığında bireyin zorlayıcı yaşam durumları karşısında kendini koruyabilmek ve güç geliştirmek açıklamaları görülür. Psikolojik dayanıklılık araştırmaları yapılırken üç dalgadan bahsedilmiştir. Dayanıklılığın altında yatan faktörler incelenirken önce bireyin bu özelliğini doğuştan getirdiği düşünülmüştür. Araştırmalar ilerlediğinde psikolojik dayanıklılığın etkilenen bir kavram olduğu sonucuna varılmıştır. Bu noktada Psikolojik dayanıklılığa etki eden risk ve koruyucu faktörlerden söz edilmeye

başlanmıştır. Bazı görüşler ise bireyin kişiliğini oluşturan özelliklerden biri olarak tanımlamışlardır. Lakioti ve arkadaşlarına (2020) göre ise psikolojik dayanıklılığın varlığından bahsetmenin koşullarından biri kaygı verici durumların oluşmasıdır (Çaylak, 2021). Bu bilgilerden yola çıkıldığında birey için dayanıklılığın ortaya çıkışı ve gelişimi üzerinde olumsuz yaşam durumlarının etkisi olduğu düşüncesine varılabilir.

Yaşam içerisindeki güçlüklerle mücadele ve onlara uyum sağlama becerisi olan psikolojik dayanıklılık farklı birçok unsurla ilişkilendirilebilir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olarak ölçülen bireylerin tehditler karşısında daha olumlu algılara sahip olduğu ve stres içeren durumlar ortaya çıktığında daha hızlı başa çıkma becerileri gösterdiği bilinmektedir (İsaoğlu ve Tuzcuoğlu, 2021). Bu doğrultuda dayanıklılığı yüksek olan bireylerin kaygıyla daha kolay baş edebildiği sonucuna varılabilir.

Demirsu (2018) üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin üzerinde psikolojik dayanıklılık ile kaygı düzeylerinin rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, sürekli kaygı düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığı görülmüştür.

Perişan (2018) kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığın sürekli kaygıyı %37 oranında yordadığını bulmuştur. Çalışmada elde edilen verilere bakıldığında psikolojik dayanıklılık ile kaygı arasındaki anlamlı ve negatif yönde ilişkiye ulaşılmıştır. Bu doğrultuda bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması durumunda sürekli kaygısının şiddetinin azalacağı sonucuna ulaşıldığı belirtilmektedir.

Bezci ve arkadaşlarının (2017) sporcuların psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarının sonucunda sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

İsaoğlu ve Tuzcuoğlu'nun (2021) Suriye uyruklu öğrencilerle yürüttüğü çalışmalarında psikolojik dayanıklılığın, yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkide bilişsel

aracı rolü incelenmiş ve araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık ile kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşüğe kaygı düzeylerinin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerinde güçlü bir değişken olduğu ifade edilmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir (Ak, 2019).

Covid-19 salgın sürecini yaşamış kişilerle yürütülen, bireylerin psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve kaygıları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada kaygı düzeyinin yüksek ölçümlendiği durumda psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Baykal, 2020). Yine pandemi döneminde yürütülen bir başka çalışmanın bulguları incelendiğinde katılımcıların kaygı düzeyleriyle psikolojik dayanıklılıkları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin kaygı düzeylerinin düşük olduğu, bununla bağlantılı olarak psikolojik dayanıklılığın koruyucu bir mekanizma görevi gördüğü şeklinde yorumlanmıştır (Öz, 2022).

Genç yetişkin bireyleri örneklem olarak algılanan sosyal destek ve yalnızlığın kaygı düzeylerine etkisinde psikolojik dayanıklılığın rolünü incelemeyi amaçlayan çalışmada psikolojik dayanıklılığın durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda psikolojik dayanıklılık ile sürekli kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özsoy, 2022).

Yapılan başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık düzeyi ve durumluk kaygı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki, psikolojik dayanıklılık ve sürekli kaygı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı gösterilmiştir (Tonga, 2014).

Yapılan bu çalışmalar incelendiğinde çalışmamızın sonucunun desteklendiği görülmüştür.

5.2 Psikolojik Dayanıklılık ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Araştırmamıza katılan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve cinsiyetleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde de psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Chan, 2003; Crowley ve ark., 2003; Harrisson ve ark., 2002; Maddi ve diğ., 2006; Sezgin, 2009; Çelikkaleli ve Kaya, 2016; Sezgin 2012 Kararımak, ve Güloğlu, 2014; Parmaksız, 2020).

Polatcı ve Tınaz ise yaptıkları araştırmada psikolojik dayanıklılığı kişilik özellikleri üzerinden yordarken erkek bireylerin kadın bireylere göre duygusal olarak daha dengeli davranışlarda bulunduğu, kadınların daha yüksek seviyede duygusal dengesizlik yaşadıkları ve bu bağlamda erkek bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Polatcı, Tınaz 2020). Bir başka araştırmada ise Hannah ve Morrisey (1986) kadınların erkeklerden daha yüksek dayanıklılık seviyesine sahip olduğunu tespit etmiş ve cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişkinin varlığını ortaya koymuşlardır. Bu görüşü destekleyen başka çalışmalar da bulunmaktadır (Atan ve Ünver, 2019, Önder ve Gülay, 2008).

Vergili (2008), yapmış olduğu araştırmada bireylerin cinsiyetleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonucunda cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

Bir başka çalışmada özel eğitim alanında çalışmakta olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiş ve cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Karataş, 2016).

Terzi'nin (2008) üniversite öğrencilerini örneklem olarak yaptığı araştırmasında öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyetlerine göre incelenmiş ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

5.3 Psikolojik Dayanıklılık ile Medeni Durum Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışmamızda evli olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bekar olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde evli bireylerin psikolojik dayanıklılığının yüksek seviyede olması bireylerin gördükleri eş desteği ile bağdaştırılmıştır. Davidson ve Neale (2011) 'in araştırmalarına göre eşlerinden gördükleri sosyal desteğe dayanarak evli bireylerin daha az anksiyete belirtisi yaşadığı ve daha az hastalandıkları saptanmıştır. Bu bağlamda evli bireylerin psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Evli bireylerin eşlerinden gördükleri destek ve yaşam deneyimlerinin paylaşımlarının, psikolojik dayanıklılıkları üzerinde pozitif bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Literatürde çalışmamızın sonucunu destekleyen başka araştırmalara da ulaşılabilmektedir (Bozgeyikli ve Şat, 2014 ; Parmaksız,2020). Buna karşıt olarak Tekin (2011) askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediğinde bekar olanların evli olanlara göre daha dayanıklı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

5.4 Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanının Anne/Baba Birliktelik Durumu İle İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışmamızın istatistik verilerine anne baba birlikte olma durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı tanımlanırken risk faktörleri ve koruyucu faktörlerden bahsedildiği bilinmektedir. Koruyucu faktörler açıklanırken ise bireyin ana babasından aldığı destek, pozitif yönde aile içi ilişkilerin psikolojik dayanıklılığı etkilediğinden bahsedilmiştir (Kararımak, 2006). Bireyin yaşamının temellerinin çocukluk döneminde atıldığı bilinmektedir. Bu dönemde bireyin sağlıklı gelişimi için ebeveynlerinden gördükleri tutum ve destek büyük önem taşımaktadır (Kiriktir, 2022). Anne babanın çocuk için oluşturduğu duygusal ve davranışsal destek ortamının olası bir yaşam güçlüğü karşısında olayları pozitif olarak algılayabilmesine yahut olumsuzlukları olumlu duruma dönüştürebilmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Werner,1989). Aile içerisinde olan istikrarsızlık ve düzensizliğin depresyon gibi bazı psikolojik bozukluklara yol açtığı bilinmektedir. (Bozkurt,

2004). Buna bağlı olarak ebeveynlerin birliktelik durumunda bireyin dayanıklılığına pozitif yönde etki edeceği sonucuna varılabilir.

Werner'ın psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan en büyük ve kapsamlı araştırmalardan biri olarak görülen araştırmasında Hawaii 698 çocuktan oluşan bir grup yetişkinliğine kadar 40 yıl boyunca izlenmiştir. Bu grubun %30 unun anne babasının şiddetli geçimsizlik boşanma ve yoksulluk yaşadığı kaydedilmiştir. Grubun %20'sinin ise anne babasının psikopatolojik geçmiş öyküsüne sahip olduğu bilinmektedir. Bu risk faktörleriyle büyüyen çocuklar çocukluk çağında öğrenme güçlüğü çekmeye, ergenlik çağında ise ruhsal sağlık problemleri göstermeye başlamıştır. Buna karşın maruz kalan çocuklardan üçte biri ise hiçbir öğrenme güçlüğü- geriliği ve psikopatoloji davranışı sergilememiştir. Bu grubun durumu ise psikolojik dayanıklılık seviyesi ile ilişkilendirilmektedir.

Kumpfer (1999) alışmasında dayanıklılık için risk grubunda olarak kabul ettiği boşanmış aile çocukları ile anne babası birlikte olan çocukların dayanıklılık düzeyleri ve koruyucu faktörleri açısından anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir.

zcan (2005) ailesi boşanmış ve ailesi birlikte olan lise öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmasında anne babası birlikte yaşayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve dayanıklılık düzeylerine etki eden koruyucu faktörlerin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızın istatistik verilerine bakıldığında ise yukarıda açıklanan yargılar desteklenmemiş anne baba birlikte olma durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Cavga (2019) yaptığı çalışmada lise ğrencilerinin aile doyumları, psikolojik dayanıklılıkları, sosyal medya kullanım bozukluğunu incelediği çalışmasında lise ğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını anne babalarının birlikte olma durumu yordayıcısı ile ilişkisine bakılmış ve anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. Bu araştırmanın sonucu, çalışmamızın ulaştığı sonucu desteklemektedir.

5.5 Psikolojik Dayanıklılık ile Kaygı Bozukluğu Tanısı Alma Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışmamızda psikolojik dayanıklılık incelenirken bireylerin kaygı bozukluğu tanısı alma durumlarının psikolojik dayanıklılık ile arasındaki ilişkiye bakılmış ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Literatür incelendiğinde şiddete maruz kalan bir grup kadın üzerinde yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılığı yüksek olanların daha az kaygı semptomu taşıdığı, kaygı bozukluğu semptomlarını daha çok gösterenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Humphreys, 2003). Çaylak (2021) anneler ve kızlarından oluşan bir grup üzerinde yaptığı çalışmasında depresif davranış belirtileri ve psikolojik dayanıklılık arasında ters yönlü kuvvetli ilişki bulmuştur. Bireylerin dayanıklılık puanları arttıkça depresyon ölçeğinden aldıkları puan azalmıştır. Bu doğrultuda dayanıklılığı yüksek bireylerin depresif duygu ve davranışlarının daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bir başka araştırmada sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik belirtileri (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon) arasındaki ilişkiye bakıldığında psikolojik belirti düzeyleri düşük olan sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmaların sonucuna bakıldığında psikolojik tanıya sebep olabilecek davranışlara sahip olan bireylerin dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu düşüncesine varılabilmektedir (Cevizci,2019).

Bozdağ'ın (2020) yürüttüğü çalışmada pandemi sürecinde bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordadığını bulgusuna ulaşmış, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artması durumunda anksiyete ve depresyon düzeylerinin düştüğü sonucuna varmıştır.

5.6 Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Alma Değişkeni İle İlişkinin Değerlendirilmesi

Psikolojik dayanıklılık zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmanın yanı sıra bu olaylara uyum gösterme olumsuzlu olumluya çevirme şeklinde de

açıklanabilmektedir. **Araştırmamıza katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile psikiyatrik/psikolojik destek alma ilişkilerine bakıldığında anlamlı fark saptanmıştır.** İstatistik veriler sonucunda psikiyatrik/psikolojik destek almayan bireylerin psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Grup psikolojik danışmanlığı uygulaması yapılan bir grup lisans öğrencisinde danışmanlık uygulamasının psikolojik sağlamlığın gelişmesine etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Gürkan, 2007). Bir başka araştırmada ise hemşirelerin kaygılarını kontrol edebilmek amacıyla dayanıklılık eğitimi uygulanması sonucunda hemşirelerde anksiyete belirtilerinin azaldığı gözlenmiştir (Tarantino ve dğr., 2013; Sood ve dğr., 2014). Alanyazına bakıldığında psikolojik dayanıklılık gelişimi, iyi oluş halinin gelişimi, kişinin duygu denetimi ve başa çıkma becerileri geliştirmesi amacıyla psikoeğitim desteği sağlandığı bilinmektedir (Güçray, Çekici, Çolakkadıoğlu, 2009; Erden, 2015; Horn, Pössel, ve Hautzinger, 2011; Chessor, 2007; Erden, 2017). Yetişkin psikolojik sağlamlığını konu alan sağlamlığı algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri ile inceleyen bir araştırmada bireylerin psikolojik destek alma geçmişine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiş ve ilişkilerinde anlamlı farklar bulunmuştur. Daha önce psikolojik destek almamış bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi, daha önce hem psikoterapi hem psikiyatrik ilaç desteği almış bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Varıcıer, 2019).

5.7 Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanının Anne/Baba Psikiyatrik ya da Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Araştırmamızda anne babanın psikiyatrik/psikolojik destek almalarının bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerine etkisini gösterecek derecede anlamlı istatistiksel veriye ulaşılmamıştır. Jaffe (1998) kronik hastalığı olan ebeveynlere sahip olan çocukların psikolojik sağlamlıklarını etkileyen duygu düşünce ve davranışlar ortaya koyabileceğinden bahsetmiştir. Luther ve arkadaşlarının(2000) Şizofreni tanısı almış anneler ve çocuklarıyla yapmış olduğu çalışmada çocukların genetik olarak taşıyıcı olma risk faktörüne karşın birçoğunun normal gelişim gösterdiği gözlenmiştir. Bir başka çalışmada ise anne babaların çocuklarına karşı yaklaşımlarının bireyin zihinsel sağlığını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Fletcher, Steinberg ve Sellers, 1999). Bu çalışmalar doğrultusunda bireyin anne babasının

psikolojik iyi oluş halinin bireyin dayanıklılığı üzerinde etkisi olabileceği düşünülebilir. Fakat çalışmamızın verilerine bakıldığında bu durumu destekleyecek düzeyde ilişkiye rastlanmamıştır.

Bindal (2018) ergenlerin psikolojik sağlamlığının çocukluk travması ve bağlanma stilleriyle ilişkisini incelediği çalışmasında ailesi veya kendisi psikolojik/psikiyatrik destek alanların, ailesi veya kendisi psikolojik/psikiyatrik destek almayanlara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Literatüre bakıldığında psikiyatrik yada psikolojik destek almış anne ve babaya sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkisini özel olarak konu alan yeterli sayıda araştırmaya rastlanamamıştır. Araştırmamızın bu yönde literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

5.8 Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanının Travmatik Olay Yaşama Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Psikolojik dayanıklılık tanımlamalarında bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam olayları karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkma becerisinden bahsedilir. Söz konusu olumsuz yaşam olaylarını açıklayacak olursak kayıp, yas, (Bonanno, 2004) deprem, sel gibi doğal afetler, istismar, ihmal (Burcu DOK, Fidan KORKUT OWEN) gibi travmatik etkisi olan durumlarda bu olaylar arasında yer almaktadır. Bu sebeple travmanın dayanıklılıkla doğrudan ilişkisi olduğu düşünülebilir. **Araştırmamızın istatistik verileri incelendiğinde psikolojik dayanıklılık puanlarında travmatik olay yaşama durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.** İnan'ın (2015) yaptığı araştırmada ise çocukluk çağında cinsel istismara maruz kalan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, çocukluk çağında cinsel istismara maruz kalmayan bireylere göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Yaşanan bu travmatik olayın bireyin dayanıklılığını arttırabilme ihtimalinin yanı sıra dayanıklılık düzeyini düşürerek olumsuz etkileyebileceği de görülmüştür. Bireyin yaşanan travmaları olumluya dönüştürebileceği gibi dönüştürememesi ve sonucunda psikopatoloji geliştirmesi de mümkün olabilmektedir (Aydın; Çetin ve ark.,2015). Aydın (2018) ve Gürgan (2006) travmaları psikolojik dayanıklılığın gelişmesi için ön koşul olarak tanımlar. Travmaların yarattığı etkilerin

sönmesi için ise psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörlerin devreye girmesinin gerekliliğine değinmektedir. Erken gelişim dönemlerinde yaşanan olumsuz yaşam olaylarının yetişkinlik dönemi sağlığını olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir (Hermann, Stewart, Diaz- Granados, Berger, Jackson ve Yuen 2011; aktrn Girgin 2020).



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızın amacı sürekli kaygı ve psikolojik dayanıklılığın ilişkisini ve bu ilişkinin yönünü tespit edebilmektir. Araştırmamızın sonucunda yapılan regresyon ve korelasyon istatistikleri incelendiğinde ana hipotezimiz doğrulanmıştır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sürekli kaygı düzeyi düşük olan bireylere göre psikolojik dayanıklılıkları daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızın istatistik verileri sonucunda psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet arasında ilişki bulunamamıştır. Psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet araştırmalarına bakıldığında ise cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin erkek ve kadınlarda ayrışması üzerine çelişmeler bulunmaktadır. Alanyazına katkı sağlaması ve çelişmeleri netleştirecek ayrıntılı bir çalışma yapılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamız sonucunda alt hipotezlerimizde belirttiğimiz gibi evli olan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucu çıkmış ve hipotezimiz doğrulanmıştır.

Çalışmamızda anne babanın birlikte olma durumunun psikolojik dayanıklılık üzerine etkisini gösteren anlamlı bir istatistik değere ulaşılmamıştır. Anne baba birlikteliğinin dayanıklılığın koruyucu faktörleriyle olan bağlantısının incelendiği ve dayanıklılık üzerine etkisinin yönüyle ilgili yeterli çalışmaya rastlanmamıştır. Bu konu özelinde çalışma yapılması önerilmektedir.

Çalışmamıza katılan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı bozukluğu tanısı alması durumları ile arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmamızda genç yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ile anne babalarının psikolojik ya da psikiyatrik destek alma durumları arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır.

Araştırmamıza katılan genç yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ile daha önce travmatik bir olay yaşamış olması veya travmatik bir olay yaşamış olmaması durumlarıyla arasında ilişki bulunamamıştır.

Araştırmamızda psikiyatrik/ psikolojik destek almayan kişilerin dayanıklılık düzeyi destek alanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun bireylerin yalnızca

olumsuz yaşam olayı ile karşılaştıklarında destek alan ya da almış kişiler olmasıyla ilişkili olabileceği de düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık geliştirmede psikoterapi ve danışmanlığın önemi yadsınamazdır.

Psikolojik dayanıklılığı arttırmada farklı birçok yöntem kullanıldığı bilinirken uzmanlar tarafından verilen bilimsel çerçeve içerisinde yapılan yardımların dayanıklılığa etkisini inceleyen araştırmaların yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızın bu konuya istatistiksel olarak katkı sağladığı düşünülmektedir. Konu başlıkları özelinde daha kapsamlı çalışmalar yapılması literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Akça, Z. K. (2012). Gençlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toparlamanın gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçakanat, T., Uzunbacak, H. H., Köse, S. (2018). Akademisyenlerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluklarının Belirleyicileri Olarak Sosyal ve Örgütsel Destek. *İşletme Araştırmaları Dergisi Journal of Business Research-Turk*, 10(3), 173-193. Doi: 10.20491/isarder.2018.468
- Altıntop, İ. Kesgin, B. (2018). İnfertilite Tedavisi Gören Çiftlerin Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Başa Çıkma Stratejileri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(55), 756-768.
- Arıcı Özcan, N., Kaya, M. (2021). Travmatik Yas Sorununda Aile Dayanıklılığı Programı Uygulama El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Arısoy, A., Pepe, O., Karaoğlu, B. Covid 19 Sürecinde Futbola Dönüş Öncesi Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeyleri İle Psikolojik Performansları Arasındaki İlişki Belirlenmesi: Isparta Örneği. *Yalvaç Akademi Dergisi* , 5 (1), 55-63.
- Atan, T., Ünver, Ş. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14 (20), 207- 222.
- Aydın, A. , Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Univ., Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722. Doi: 10.17475/kastorman.282559
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Sağlık ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <http://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/handle/11352/2687>
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Sağlık ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: <http://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/handle/11352/2687>
- Barut, Y., Tutuş, H. (2021). Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Evlilik Doyumu İlişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Basım, N. , Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22(2), 48-49.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö. Sanioğlu, A. (2019). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 534-542.

- Baykal, E. (2020). COVID-19 Bağlamında Psikolojik Dayanıklılık, Kaygı Ve Yaşam Doyum İlişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Bektaş, M., Özben, Ş. (2016). Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar University Journal Of Social Sciences/ Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1).
- Beydoğan Tangör, B. , Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), s. 1-13.
- Bilgen, T. (2021). Covid -19 pandemisi sürecinde kronik böbrek yetmezliği tanısı ile hemodiyaliz tedavisi alan hastaların psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi.) Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Bursa.
- Bindal, G. (2018). Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. 1-103
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies*, 15(6), 247-257.
- Bozgeyikli, H., ve Şat, A. (2014). Öğretmenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Özel Okul Örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191.
- Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 32-39.
- Canbaz, S., Sünter, T., Pekşen, Y. (2005). Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çırakların Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 6(23), 16-22.
- Çam, O., Büyükbayram, A. (2014). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliğinde Dayanıklılık ve Yaratıcılık. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5(3), 160-163. DOI: 10.5505/phd.2014.64326
- Çam, O., Büyükbayram, A. (2017). Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılık ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8 (2), 118-126. DOI: 10.14744/phd.2017.75436
- Çam, O., Büyükbayram, A. (2017). Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılık ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 118-126. DOI: 10.14744/phd.2017.75436
- Çapan, B. E., Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. *e-International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.

- Çaylak, G. (2021). Depresif Okuyanlar, Psikolojik Dayanıklılık Ve Sıkıntıya Toleranssızlık Bağlamında Anne Kız Benzerliği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <http://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/handle/11352/3917>
- Çelikkaleli, Ö., Kaya, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Yetkinlik İnancı. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6 (2), 187-212.
- Çetin, F., Basım, H. N. (2011) Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü. Is, Guç: The Journal of Industrial Relations & Human Resources, 13(3).
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-95.
- Çulhacık, G. D. (2020). *Engelli Çocuğa Sahip Ailelerde Sanat Etkinliklerinin Kullanıldığı Aktivite Gruplarının Psikolojik Dayanıklılık ve İlişkili Faktörler Üzerine Etkileri*. (Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya). Erişim Adresi: <https://acikerisim.sakarya.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12619/96820/T09718.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Demir, T. (2018). *Sağlık Çalışanlarında Algılanan Stres, Psikolojik Sağlamlık Ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyini Yordama Gücü* (Yüksek Lisans Tezi) Yüksek Öğretim Kurumu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (529636.).
- Demirsu, Ö. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları İle Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Anksiyete Duyarlılığının Ve Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Roller. İstanbul.
- Dinçer, F., Yüksel, M. (2018). Aile içi Şiddete Şahit Olan Çocuklar: Bir Alanyazın Derlemesi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 2, 130-141. DOI: 10.26695/mukatcad.2018.22
- Dok, B., Korkut Owen, F. (2021). Psikolojik Danışman Adaylarının Ölüm Kaygılarının Psikolojik Dayanıklılık ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (12), 23-45.
- Dost Tuzgöl, M. , Keklik, İ. (2014). Sürekli kaygı, umutsuzluk ve benlik saygısının ergenlerin riskli davranışlarını yordama gücü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51)
- Duran, S., Ünsal, G. (2014). Çankırı İlindeki Şehit Aileleri ve Malul Gazilerin Psikolojik Dayanıklılık ve Depresif Durumlarının Belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 158-163. Erişim adresi: <http://journal.acibadem.edu.tr/tr/pub/issue/61303/914354>

- Dursun, A. , Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin Gelecek Kaygıları ile Psikolojik Sağlımlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi. 3(5), 23-37.
- Dursun, A. ve Özkan, M.S. (2019). Ergenlerin Gelecek Kaygıları ile Psikolojik Sağlımlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 3(5), 23-37.
- Ekşi, H. & Dilmaç, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme, Karar Vermeyi Erteleme ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi . *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 23 (2) , 433-450 .
- Erden Çınar, S., Eminoğlu Z. (2020). Bilişsel Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 555-582. DOI: 10.26466/opus.
- Erden, S., Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15 (21), 555-582. DOI: 10.26466/opus.626228
- Erdener, M. (2019). Afet Alanında Çalışan Profesyonellerin Psikolojik Dayanıklılık ve İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/7897/10218877.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Erdoğan, P. & Ak, M. (2021). Örgütsel Stres ve İş Tatmini Arasında Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma . *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 9 (2) , 433-442 . Doi: 10.18506/anemon.819651
- Erdul, G. (2005) *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (188683.).
- Gençtan, E. (1988). *Psikanaliz ve Sonrası*. (8. Baskı) İstanbul: Remzi Kitapevi. s. 48-49.
- Girgin, S. (2022). *Eğitimde güncel yaklaşımlar*, İstanbul: Efe Akademi Yayınları. Elde Edilme Tarihi: Haziran 2022, <https://books.google.com.tr/books?id=wMGAEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr#v=onepage&q&f=false>
- Güngörmüş, K., Okanlı A., Kocabeyoğlu T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*,6(1),9-14.
- Ağırkan, M., Kağan, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (3), 225-245. DOI: 10.17556/erziefd.335063

- Güngüz, S. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi). Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/710628>
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=LNBbazFDY1W1-1m34ccKWQ&no=4L5mOJNcW80yUVQ3MK1AQ>
- Humphreys J. (2003). Resilience in sheltered battered women. *Issues in mental health nursing*. 24:137.
- İnanç, B. Y., Yerlikaya E. E. (2016). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- İsaoğlu, J. & Tuzcuoğlu, A. (2021). Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Yalnızlık ile Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Üçlünün Aracı Rolü . *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* , 53 (53) , 399-424 . DOI: 10.15285/maruaeabd.731606
- Jaffe, M.L. (1998) *Adolescence*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Kara, H., Acet M. (2012). Spor Yöneticilerinde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *e-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Social Sciences*, 7(4), 244-258.
- Karademir, T., Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (2), 803-816.
- Karademir, T., Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (2), 803-816. DOI: 10.33437/ksusbd.566577
- Karagöz, Y. (2014). *SPSS 21.1 Uygulamalı Biyoistatistik*. Ankara: Nobel Akademi.
- Karagüvan, M..H. Ü.(1999). Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Ve Güvenirliği İle İlgili Bir Çalışma. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 203-218.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu B., (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162- 166.
- Kavi, E., Karakale B. (2018). Çalışan Psikolojisi Açısından Psikolojik Dayanıklılık. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7 (17), 56-77, DOI: 10.31199

- Kaya, M., Varol, K. (2004) İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluksürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği) *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Keklik, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillерinin Cinsiyet, Kişisel Anlamlılık, Depresyona Yatkınlık ve Sürekli Kaygı Düzeyleriyle İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 85-95.
- Kılıç, Mustafa. (2016). Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri (2. Baskı) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kımtır, N., (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi [Özel sayı] *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi / IBAD Journal of Social Sciences*, 574-605. Doi:10.21733/ibad.805481
- Kındırhoğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul).
- Kul, A. Demir, R., Katmer, A. N. Covid-19 Salgını Döneminde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Yaşam Anlamı ve Kaygı. *Turkish Studies*, 15(6).
- Luthar, SS, Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). Dayanıklılığın Yapısı: Eleştirel Bir Değerlendirme ve Gelecekteki Çalışmalar İçin Yönergeler. *Çocuk Gelişimi*, 71, 543-562.
- Narcıkara, E. B. (2017). Örgüt Ortamında Artarak Yükselen Olumluluk: Pozitif Örgüt Okulu Bakış Perspektifi. *İş'te Davranış Dergisi*, 2(1), 20-33. DOI: [10.25203/idd.300393](https://doi.org/10.25203/idd.300393)
- Narcıkara, E. B. (2017). Spiritüel Liderlik Davranışının Algılanan Performans Üzerine Etkisi (Yayımlanmış Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul).
- Öncü, H. ve Yağbasanlar, O. (2018). Kavramsal Bir Bakış: Psikolojik Dayanıklılık. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 12-21.
- Önder, A., Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öner, N., Lecompte, A. (1982). Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öz, F., Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.

- Özdaş, İ. (2017). Yetişkinlerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi) Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/710540>
- Özer, E. (2013) Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Konya.
- Öztürk, F. Ö. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Verilen Stresle Baş Etme Teknikleri Dersin Hemşirelik Bölümü Birinci ve Sınıfta Psikolojik Sağlık Öz Etkili-Yeterliğe Etkisi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 30(4), 269-277. Doi:10.17942/sted
- Özsoy, M. (2022). Genç yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlıklarının kaygı düzeylerine etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. İstanbul: Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Pamuk, Y. , Hamurcu, H. , Armağan, B. (2014). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (İzmir-Buca Örneği). *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 293-316.
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, Özgecilik ve Medeni Durumun Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302. DOI: 10.9779/pauefd.57618
- Perişan, N. (2018). Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişki: Üst Bilişin Aracı Rolü. İstanbul.
- Polatçı, S., İrk, E., Gültekin, Z., Sobacı, F., (2017). Psikolojik Dayanıklılık Ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler Mi ?. *Journal of Suleyman Demirel University Institute of Social Sciences*, 29(4).
- Polatçı, S., Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2890-2917.
- Saatçi, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılığın Kendini Engelleme Üzerindeki Etkisi (Yüksek Lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <http://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11352/3093/Saat%20c3%a7%20c4%b1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık tutumu arasındaki ilişki.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Satıcı, S. A., Deniz, M. E. (2017). Mizahla Başa Çıkma ve İyilik Hali: Psikolojik Sağlık ve İyimserliğin Aracılık Rolünün İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356. Doi:10.17051/ilkonline.2017.330262

- Sekban, B. (2019). Pilotlarda iş güvencesizliği algısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide sürekli kaygının rolü (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi). Erişim adresi: <http://acikerisim.isikun.edu.tr/xmlui/handle/11729/2170>
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (2), 489-502.
- Söğütlü, L. , İmamoğlu, A. H. , Çelik, A. R. , Karabulut, Y. (2021). Çalışan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi . *Uluslararası Hukuk ve Sosyal Bilim Araştırmaları Dergisi* , 3 (1) , 36-46 . DOI: 10.51524/uhusbad.8767
- Şahin, M. (2019). Korku ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*. 6(10), 117-135.
- Şahin, Y. (2015). Takıntılı Olma Düzeyinin Kişilerin Genel Kaygı, Benlik Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Açısından Değişimlerinin Eğitim Düzeyleri, Cinsiyetleri ve Kardeşleri Olup Olmamasına Göre İncelenmesi (Yüksek Lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul).
- Şahin, Y. (2015). *Takıntılı Olma Düzeyinin Kişilerin Genel Kaygı, Benlik Algısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Açısından Değişimlerinin Eğitim Düzeyleri, Cinsiyetleri Ve Kardeşleri Olup Olmamasına Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (395095.).
- Şakir, E. (2017). Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tekin, E. (2011). *Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://avesis.gazi.edu.tr/yonetilen-tez/bcc8d44b-f8d9-4366-960f-dd7b916bf4d9/askeri-hastanelerde-calisan-hemsirelerin-psikolojik-dayaniklilik-ve-tukenmislik-duzeylerinin-belirlenmesi>
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Mezunlarının Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Dr. Mehmet YILDIZ Özel Sayısı, 243-253.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Mezunlarının Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi [Özel sayı] *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Dr. Mehmet YILDIZ Özel Sayısı*, 243-253

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(29), 1-11.
- Tonga, Z. (2014) Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karar Stratejileri Ve Durumluk Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi.) Yüksek Öğretim Kurumu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (366298.)
- Tösten, R. , Özgan, H. (2017). Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermayelerine İlişkin Algılarının İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi , 16 (62) , 867-889 . DOI: 10.17755/esosder.306900
- Tuğral, R. (2020). Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı (Yüksek Lisans Tezi , Sosyal Bilimler Enstitüsü). Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/671431>
- Tutuş, H., Barut, Y. (2021). Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Evlilik Doyumu İlişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Tümlü, Ü. G., Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Yükseköğretim Bilim Dergisi, 3, 205-213.
- Türkdoğan, S. C. (2014) Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğini Tercih Etmelerinde Etkili Olan Faktörlere Göre Mesleki Kaygıları (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (357115.)
- Üstün, E. (2016). Müzik eğitimi alan üniversite öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri, genel öz yeterlik ve stres kontrolü becerileri üzerine bir durum çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3529-3541. doi:10.14687/jhs.v13i2.3864
- Werner, E. E.(1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years, *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- Yaşayanlar, E. (2018). Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi) Erişim Adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/671634>
- Yumuşakkaya, E. (2022). *Çocukluk Çağı Travmaları ile Özşefkat Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- ZA & Bezci, Ş. (2017). Judo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.

Zeybek, F. (2012). *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Temel Derslere Yönelik Durumluk Kaygı Ve Tutumlarının Cinsiyet Ve Akademik Başarılarına Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (441212.).



EKLER

EK -1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: Kadın / Erkek
3. Medeni Durum: Evli / Bekar / Boşanmış/ Dul
4. Eğitim Durumunuz: İlkokul/ Ortaokul/ Lise/ Üniversite
5. Anne ve babanızın birliktelik durumu nasıldır? : Evli / Boşandı veya ayrıldılar / annem vefat etti / babam vefat etti/ hem annem hem babam vefat etti
6. Kaç kardeşsiniz? / Kaçınıcı Kardeşsiniz?
7. Şimdiye kadar herhangi bir kaygı bozukluğu (panik atak, sosyal fobi, özgül fobiler, yaygın kaygı bozukluğu gibi) tanısı aldınız mı? Evet / Hayır
8. Daha önce herhangi bir nedenle psikiyatrik ya da psikolojik bir destek aldınız mı? Evet / Hayır
9. Anne ya da babanızın herhangi bir psikiyatrik hastalığı var mıydı, herhangi bir nedenle psikolojik veya psikiyatrik bir destek almışlar mıydı? Evet/ Hayır
10. Çocuk veya ergen iken unutamadığınız sizin için çok travmatik olan herhangi bir olay yaşadınız mı? Evet/ Hayır

YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

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

12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir.	Hiç kimse cesaretlendiremez.
13. Yeteneklerim ...	
Olduğuna çok inanırım.	Konusunda emin değilim.
14. Geleceğim ... olduğumu hissediyorum.	
Ümit Verici	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir ...	
Zamanımı planlama	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir.	
Kolayca yapabildiğim	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	
Birbirinden bağımsız	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş.
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ...	
Zayıftır.	Güçlüdür.
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	
Çok fazla güvenmem.	Tamamen güvenirim.
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	
Belirsizdir.	İyi düşünülmüştür.
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	
Günlük yaşamımda yoktur.	Günlük yaşamımı kolaylaştırır.

22. Yeni insanlarla tanışmak ...	
Benim için zordur.	Benim iyi olduğum bir konudur.
23. Zor zamanlarda, ailem ...	
Geleceğe pozitif bakar.	Geleceği umutsuz görür.
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında ...	
Bana hemen haber verilir.	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır.
25. Diğerleriyle beraberken	
Kolayca gülerim.	Nadiren gülerim.
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	
Birbirlerini desteklemez biçimde	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	
Arkadaşımdan/aile üyelerinden	Hiç kimseden

SPIELBERGER DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ
(SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEN MADDELER)

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan	(1)	(2)	(3)	(4)

	kaçınırım				
35	Genellikle kendimi hüznü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)



