T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN STRESLE BAŞA ÇIKMA ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE ÖZ YETERLİK DÜZEYİNİN ARACI ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Hülya ATEŞOĞLU

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Hülya ATEŞOĞLU

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Psikolojik Dayanıklılığın Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisinde Öz Yeterlik Düzeyinin Aracı Rolü

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 17.01.2025

Sayfa Sayısı : 86

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

Dizin Terimleri : Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma, Öz Yeterlik

Türkçe Özet : Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma üzerindeki etkisi ve bu etkide öz yeterlik düzeyinin aracılık rolü incelenmiştir. İstanbul'da 18-25 yaş arası üniversite öğrencileriyle yapılan anket çalışmasında, yapısal eşitlik modeli kullanılarak psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve öz yeterlik düzeyleri analiz edilmiştir.Yapılan analiz sonucunda, psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkmayı olumlu yönde etkilediği ve öz yeterlik düzeyinin bu etkiyi güçlendirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

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

İmzası

Hülya ATEŞOĞLU

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN STRESLE BAŞA ÇIKMA ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE ÖZ YETERLİK DÜZEYİNİN ARACI ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Hülya ATEŞOĞLU

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

İstanbul – 2025

BEYAN

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

Hülya ATEŞOĞLU

…/…/2025

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hülya ATEŞOĞLU' nun **"Psikolojik Dayanıklılığın Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisinde Öz Yeterlik Düzeyinin Aracı Rolü"** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

(Danışman)

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Bülent TANSEL

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../..... / 2025

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma üzerindeki etkisini incelemek ve bu etkide öz yeterlik düzeyinin aracı rolünü ortaya koymaktır. İstanbul ilinde üniversite öğrenimi görmekte olan 18-25 yaş grubundaki öğrencilerle yapılan araştırmada toplam 251 kişiye anket uygulanmıştır. Çalışmada psikolojik dayanıklılığı ölçmek için Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (C-D PDÖ), stresle başa çıkma düzeylerini değerlendirmek için Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve öz yeterlik düzeylerini belirlemek için Genel Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada yöntem olarak yapısal eşitlik modeli kullanılmış ve stresle başa çıkma ölçeğine ilişkin alt boyutlar çerçevesinde dört farklı model kurulmuştur. Ayrıca aracılık etkisinin tespit edildiği modeller için direkt ve dolaylı etkiler hesaplanarak bulgular kısmında açıklanmıştır.

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmiştir. Bununla birlikte, öz yeterlik düzeyinin bu ilişkide aracı bir rol oynayabileceği öngörülmüştür. Yapılan analizler, psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu ve bu etkinin öz yeterlik düzeyi ile anlamlı bir şekilde güçlendiğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma, Öz Yeterlik

SUMMARY

The aim of this study is to examine the effect of psychological resilience on coping with stress and to reveal the mediating role of self-efficacy level in this effect. The study was conducted on university students between the ages of 18-25. In the study, Connor-Davidson Psychological Resilience Scale (C-DPS) was used to measure psychological resilience, Stress Coping Scale developed by Türküm (2002) to assess coping with stress and General Self-Efficacy Scale to determine self-efficacy levels. Structural equation modeling was used as a method in the study and four different models were established within the framework of the sub-dimensions related to the coping with stress scale. In addition, direct and indirect effects were calculated for the models in which mediation effect was determined and explained in the findings section.

Psychological resilience was evaluated as an important factor affecting individuals' coping with stress. However, it was predicted that self-efficacy level could play a mediating role in this relationship. The analyses showed that psychological resilience has a positive effect on coping with stress and this effect is significantly strengthened by self-efficacy level.

Keywords: Psychological Resilience, Coping with Stress, Self-Efficacy

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
EKLER LİSTESİ ..... **viii**
ÖNSÖZ ..... **ix**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

1.1. Psikolojik Dayanıklılık 3
1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Kuramsal Temelleri 4
1.3. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri 5
1.4. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişimi ve Etkileyen Faktörler 7
1.5. Psikolojik Dayanıklılığın Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisi 8

İKİNCİ BÖLÜM
STRESLE BAŞA ÇIKMA

2.1. Stresin Tanımı 11
2.2. Stresin Türleri 12
2.3. Stres Kaynakları 13
2.4. Stresle Başa Çıkma 15
2.5. Stresle Başa Çıkma Stratejileri 16
2.6. Stresle Başa Çıkmanın Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi 18

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ÖZ YETERLİK KAVRAMI

3.1. Öz Yeterlik Kavramı 21
3.2. Öz Yeterlik Kaynakları 22
3.3. Öz Yeterlik ve Sosyal Bilişsel Kuram 23
3.4. Öz Yeterliğin Bileşenleri 24
3.5. Öz Yeterliği Etkileyen Faktörler 26
3.6. Stresle Başa Çıkmanın Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisi 27
3.7. Öz Yeterlik, Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Konulu Yapılmış Çalışmalar 29

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM VE VERİ ANALİZİ

4.1. Araştırma Konusu 32

4.2. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı 32
4.3. Araştırmanın Değişkenleri 33
4.3.1. Kişisel Bilgi Formu 33
4.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 33
4.3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği 34
4.3.4. Öz Yeterlik Ölçeği 35
4.4. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri 36
4.5. Araştırmanın Yöntemi 38
4.5.1. Veri Toplama Tekniği 38
4.5.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi 38
4.5.3. Araştırmada Kullanılan İstatiksel Analizler 38
4.6. Bulgular 39
4.6.1. Verilerin Analizi 39
4.7. Demografik Bulgular 40
4.8. Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları 40
4.8.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları 40
4.8.2. Öz Yeterlik Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları 42
4.8.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları 44
4.9. Betimsel Bulgular 45
4.10. Psikolojik Dayanıklılık, Öz Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular 46
4.11. Psikolojik Dayanıklılık, Öz Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması 52

SONUÇ VE ÖNERİLER 54
KAYNAKÇA 59
EKLER 66

KISALTMALAR

n	: Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
%	: Yüzde
$\overline{x}$	: Ortalama
SS	: Standart sapma
p	: Anlamlılık düzeyi
t	: t değeri
r	: Pearson korelasyon katsayısı
F	: ANOVA test istatistiği
β	: Standardize regresyon katsayısı

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri 40
Tablo 2. Psikolojik dayanıklılık ölçeği (DFA) ile elde edilen model uyum indeksleri.....40
Tablo 3. Psikolojik dayanıklılık ölçeği DFA bulguları 41
Tablo 4. Öz yeterlik ölçeği (DFA) ile elde edilen model uyum indeksleri.....42
Tablo 5. Öz yeterlik ölçeği DFA bulguları 43
Tablo 6. Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği DFA ile elde edilen model uyum indeksleri 44
Tablo 7. Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği DFA ve güvenirlik analizi bulguları.....44
Tablo 8. Ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler.....45
Tablo 9. Psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki.....46
Tablo 10. Psikolojik dayanıklılığın kaçınma üzerindeki etkisi ve öz yeterliğin aracılık rolü 48
Tablo 11. Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerindeki etkisi ve öz yeterliğin aracılık rolü 49
Tablo 12. Psikolojik dayanıklılığın sosyal destek arama üzerindeki etkisi ve öz yeterliğin aracılık rolü 50
Tablo 13. Psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü 51
Tablo 14. Psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik, stresle başa çıkma yöntemleri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....52
Tablo 15. Psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik, stresle başa çıkma yöntemleri puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması 53

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli-1 36
Şekil 2. Araştırma Modeli-2 36
Şekil 3. Araştırma Modeli-3 37
Şekil 4. Araştırma Modeli-4 37
Şekil 5. Psikolojik dayanıklılık ölçeği DFA diyagramı 42
Şekil 6. Öz yeterlik ölçeği DFA diyagramı 43
Şekil 7. Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği DFA diyagramı 45

EKLER LİSTESİ

EK-A Anket Formu 66
EK-B Etik Kurul Onay Belgesi 71

ÖNSÖZ

Tez çalışmamda bana rehberlik eden, bilgi ve deneyimlerini esirgemeyen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM hocama en içten teşekkürlerimi sunarım. Tez jürimde yer alarak değerli katkılarda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Bülent TANSEL ve Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL Hocalarıma teşekkür ederim.

GİRİŞ

Günümüz yaşam koşulları, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını tehdit eden stres faktörlerini artırmıştır. Özellikle üniversite öğrencileri, akademik, sosyal ve kişisel yükümlülükler nedeniyle yüksek düzeyde strese maruz kalmaktadır. Bu durum, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeyi daha da önemli hale getirmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma kapasiteleri ve bu durumlara uyum sağlama becerileri olarak tanımlanabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşam koşulları olarak bilinen risk faktörlerinin etkisini hafifleten veya tamamen ortadan kaldıran koruyucu unsurların varlığıyla tanımlanır (Kavi ve Karakale, 2018, s.57). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir ve duygusal dengelerini koruyabilmektedir. Bununla birlikte, stresle başa çıkma sürecinde bireylerin öz yeterlik düzeyleri de kritik bir rol oynamaktadır.

Öz-yeterlik, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olayları başarıyla yönetebileceklerine dair inançlarını ifade etmekte (Bandura, 2010, s.1) ve bireylerin davranışlarını ve kararlarını yönlendiren önemli bir faktördür.

Öz yeterlikle ilgili inançlar, bireyin bir aktiviteye ne kadar emek harcayacağını, sorunlarla ne kadar süre baş edebileceğini ve bu sorunlara karşı ne derece dayanıklı olabileceğini şekillendirir. Ayrıca, yüksek öz yeterlik, daha fazla çaba göstermeyi, kararlılığı sürdürmeyi ve dayanıklı olmayı destekler (Pajares, 1996, s.544).

Literatürde, psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlik düzeylerinin bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerini etkilediği ve bu iki kavram arasında karmaşık bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Ancak, psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma üzerindeki etkisinde öz yeterlik düzeyinin nasıl bir aracı rol oynadığı yeterince incelenmemiştir. Bu boşluğu doldurmak amacıyla, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin stresle başa çıkma üzerindeki etkisi ve bu etkide öz yeterlik düzeyinin aracı rolü incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarının, bireylerin psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlik düzeylerini artırmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesine olanak sağlaması ve

üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma becerilerini desteklemeye katkı sağlaması beklenmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

1.1. Psikolojik Dayanıklılık

Latince'de resilire [-re (geri) ve "silire" (sıçramak / zıplamak)] sözcüğünden türeyen dayanıklılık, "geri sıçrama", "eski haline geri dönme" anlamlarına gelmektedir. Dayanıklılık kavramı çeşitli bilimsel alanlarda (klinik, gelişimsel, spor, sosyal ve örgütsel) ilgi çekmekle birlikte çoğunlukla psikoloji alanında incelenmektedir. Örneğin, fizik mühendisliğinde esnekliğin modern kavramı on dokuzuncu yüzyıla kadar uzanır ve malzemelerin bozulduktan sonra önceki formlarına veya şekillerine geri dönme kapasitesini tanımlar. Buna göre, esnekliğin ölçülmesi ve analizi, malzemelerin diğer özelliklerinden (örneğin, sertlik, plastisite) kesin matematiksel temellerle ayırt edilebilirken psikolojide durum böyle değildir (Den Hartigh ve Hill, 2022, s. 1).

Stresli, şok edici veya yıkıcı olaylar başta olmak üzere çok sayıda zorluğa maruz kalabilen bireylerin tepkileri ve başa çıkma stratejileri farklılık gösterir. Bazı bireyler stresli ve travmatik durumlara anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara boyun eğerek tepki verirken, diğerleri kısa sürede olumsuz ruhsal durumdan kurtulur ve normal yaşamlarına devam eder. İyileşen ve yaşamına devam eden kişinin sahip olduğu bu güç, pozitif psikoloji yaklaşımında psikolojik sağlamlık olarak adlandırılmaktadır. Araştırmalar, çoğu insanın psikolojik dayanıklılık yoluyla karşılaştıkları zorluklarla daha güçlü bir şekilde mücadele ettiğini göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık, en geniş anlamıyla "bireyin zorluklara dayanma yeteneği" olarak tanımlanabilir. Stresli olayların neden olduğu değişikliklere esnek bir şekilde uyum sağlama ve olumsuz duygusal deneyimlerden kurtulma olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık, hastalık sürecini ve sonraki sağlığı da etkilemektedir (Bozdağ ve Ergün, 2021, s. 2569).

Dayanıklılık genellikle bir bireyin zorlukların üstesinden gelme ve geri dönme kapasitesi olarak kabul edilse de kesin tanımı önemli ölçüde farklılık gösterir. Psikolojik dayanıklılık dinamik ve şekillendirilebilir bir süreç", "istikrarlı bir özellik" ve "zorluklara yanıt olarak bir sonuç" olmak üzere üç şekilde kavramsallaştırılabilir. Çağdaş psikoloji yaklaşımında dayanıklılık, bir bireyin önemli zorluklara rağmen

psikolojik sağlığını sürdürmesine izin veren çok sayıda bireysel (örneğin genetik faktör) ve sosyal-çevresel faktörün (örneğin sosyal destek) dinamik bir sürecin karmaşık bir işlevi olarak görülmektedir. Daha da önemlisi, dayanıklılık sadece risk faktörlerinin yokluğunu değil, aynı zamanda olumlu adaptasyonu teşvik eden koruyucu faktörlerin etkisini de yansıtır (Smeeth, Beck, Karam ve Pluess, 2022, s. 621).

1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Kuramsal Temelleri

Psikolojik dayanıklılık çalışması, Rutter (1970) tarafından anne yoksunluğu yaşamış olan çocukların psikolojik adaptasyonunu incelediği çalışmayla başladı. Rutter'in araştırması, olumsuz ortamlarda sağlıklı bir şekilde büyüyebilen çocukların daha yüksek psikolojik dayanıklılık seviyelerine sahip olduğunu ve bunun destekleyici ve koruyucu bir rol oynayabileceğini kanıtladı. Otuz yıldan daha uzun süredir devam eden gelişimin ardından psikolojik dayanıklılık, uluslararası psikoloji alanında sıcak bir konu haline gelmiş ve psikoloji, pedagoji, tıp ve diğer disiplinlerde de büyük ilgi görmüştür. Birçok çalışma, psikolojik dayanıklılığın, bireylerin travmatik veya stresli ortamlarda nispeten istikrarlı ve sağlıklı bir fizyolojik seviyeyi korumalarına yardımcı olabileceğini kanıtlamıştır, bu da bireylerin stresle başa çıkmaları ve ruh sağlıklarını iyileştirmeleri için büyük önem taşımaktadır (Su, Yi, Chen ve Xiao, 2023, s. 465).

Psikolojik dayanıklılık, insan hayatındaki pozitifliği artıran psikolojik bir kaynaktır. Psikolojik bir yapı olarak anlaşılması kolay olsa da karmaşıklığı, kavramsallaştırılmasında ve işlevselleştirilmesinde yatmaktadır. Dayanıklılığın psikolojik boyutu, şiddetli zorluklara maruz kalan bir grubun, olumsuz faktörlerden etkilenmeden yaşamlarını başarılı bir şekilde nasıl sürdürebildiğini anlamaya yönelik basit araştırma sorularıyla incelenmeye başlanmıştır.. Dolayısıyla, fenomen çok basitti ve yüksek zorluklara rağmen yüksek başarıya atıfta bulunuyordu. Araştırmanın odak noktası, zorlukların olası sonuçlarına zıt şekilde davranan nüfusun bu küçük yüzdesinin benzersiz özelliklerinin belirlenmesiydi. Sonraki yıllarda psikolojik dayanıklılık araştırmalarının odak noktası benzer şekilde istatistiksel olasılığa göre düşük oranlarda görülen şizofreni hastası ebeveynlerin çocukları, alkol bağımlısı ebeveynlerin çocukları, koruma altındaki çocuklar, dezavantajlı çocuklar ve engelli çocuklardan oluşmaktaydı. Dayanıklılık araştırmalarından gelen her yeni etki, kavrama yeni bir bakış açısı kattı ve her yeni bakış açısı yeni soruları tetikledi.

Böylece, dayanıklılığın basit kavramı giderek karmaşık hale geldi. Kaplan (1999), tanımdaki değişkenliğin "dayanıklılık ile sonuç arasındaki ilişki arasındaki ayrım", "dayanıklılığı sonuçlarla eşitleyen tanımlar arasındaki sonuçlardaki çeşitlilik" "sonucu etkileyen dayanıklılığın tanımlayıcı özelliklerindeki çeşitlilik" ve "sonuçların ve bunların varsayımsal nedenlerinin kendileri de oldukça değişken olan risk faktörleri açısından tanımlanması" olmak üzere dört ana kaynağa kadar izlenebileceğini öngörmüştür (Hariharan ve Rana, 2017, s. 25).

Tillot (2019) tarafından öne sürülen "evrensel dayanıklılık teorisi", psikolojik dayanıklılık araştırmalarının ortak sonucunu temsil etmektedir. Buna göre dayanıklılık, başa çıkma ve/veya uyarlanabilir davranışsal özelliklerden oluşan "oluşturma nitelikleri", uyumsuz davranışsal özelliklerden oluşan "oluşturma kapasitesini azaltan veya engelleyen nitelikler" ve gelişimini destekleyici veya engelleyici "diğer çevresel veya dış faktörler" çerçevesinde yapılandırılmıştır. Evrensel dayanıklılık teorisinin farklı popülasyonlar ve bağlamlar arasında dayanıklılıkla ilgili "farklı demografik grup / kültür arasında dayanıklılığa katkıda bulunan ortak faktörler", "dayanıklılığın geliştirilmesi ve uyumla başa çıkma ve zorluklardan kurtulma ile ilgili temel süreçler", "bilişsel, duygusal ve sosyal özellikler gibi bireysel özellikler", "sosyal destek ağları, kültürel normlar ve çevresel kaynaklar gibi bağlamsal faktörler", "esenlik, ruh sağlığı ve genel yaşam kalitesi üzerindeki etkileri", "nasıl teşvik edilip geliştirilebileceği", "mevcut dayanıklılık çerçevelerinin sınırlamaları" sorularına cevap aramaktadır (Tillott, Weatherby-Fell, Pearson ve Neumann, 2021, s. 138).

1.3. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri

Dirençli bireylerle yapılan görüşmeler, travma ve felaketten kurtulanlar üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılığın insanların düşünme kalıplarını veya temel inançlarını, eylem veya faaliyet kalıplarını ilgilendiren bilişsel ve davranışsal bileşenlerden oluştuğunu göstermektedir. Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen ölçekte söz konusu bileşenler azim ve kişisel yeterlik duygusu; olumsuz etkilere tolerans ve stresin güçlendirici etkilerinin kabulü; değişimi kabul etmek ve güvenli ilişkiler geliştirme; kontrol duygusu ve manevi etkiler olarak ifade edilmiştir. Belirtilen psikososyal (bilişsel ve davranışsal) bileşenler dışında genetik, nörokimyasal sistemler ve belirli sinir ağlarının işleyişi dahil olmak üzere

dirençle ilişkili nörobiyolojik bileşenler de bulunmaktadır (Iacoviello ve Charney, 2019, s. 24).

Bireysel psikolojik değişkenler, bir bireyin olumsuz koşullara karşı dirençli olup olmadığının önemli bir parçasıdır. Bununla birlikte, bireyin çevresinin bir parçası olarak daha geniş aile, toplum ve toplumsal özellikleri içermelidir. Bilişsel ve davranışsal bileşenlerin bireyin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkisini açıklamak için aile, toplum ve toplumsal nitelikleri içerecek şekilde genişletilmesi önerilmektedir. Birey, aile, topluluk ve toplumsal niteliklerin dayanıklılık inşasının bir parçası olarak bütünsel olarak ele alınması, var olan disiplinler arası engelleri aşmada daha yararlı olacaktır (De Terte, Becker ve Stephens, 2009, s. 20).

Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen, Aslaksen, ve Flaten (2006) tarafından geliştirilen bir diğer ölçekte psikolojik dayanıklılık bireyin strese ve olumsuz yaşam olaylarına uyum yeteneğini ve toleransını kolaylaştırabilecek kişilerarası ve kişilerarası koruyucu kaynaklar olarak tanımlanmaktadır. Araştırmacılara göre psikolojik dayanıklılık kişisel güç, sosyal yeterlik, yapılandırılmış stil, aile uyumu ve sosyal kaynaklar dahil olmak üzere beş bileşenden oluşmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın bileşenleri olarak belirtilen unsurların depresif eğilimleri azalttığı, dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın depresyona karşı koruyucu faktörler sağladığı ifade edilmektedir. Kişisel güç, dayanıklılığın bir bileşenidir ve ruh sağlığını iyileştirmek için önemli bir roldür. Daha yüksek sosyal yeterlik düzeyine sahip insanlar daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahiptir ve stres veya olumsuz koşullarla daha iyi başa çıkabilir. Sosyal yeterlik düşük depresyon ile ve yapılandırılmış stil, zihinsel sağlık ve daha düşük bağımlılık ilişkilidir. Aile uyumu ve yapılandırılmış stil dışındaki bileşenlerin, depresif eğilim ve sosyal kaygının önemli yordayıcıları olduğu ifade edilmektedir (Hsieh, Chen, Wang, Chang ve Ma, 2016, s. 2642).

Psikolojik dayanıklılık, stresli veya travmatik bir olaydan kurtulabilen insanların kişisel bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Travmatik olaylar karşısında psikososyal sağlığın korunmasına psikolojik sağlamlık perspektifinden yaklaşılması gerektiği vurgulanmaktadır. Araştırmalara göre, bir bireyin psikolojik dayanıklılığı ancak stresli bir durumda fiziksel veya psikolojik baskı yaşadığında ortaya çıkabilir. Bu nedenle stresle başa çıkma, psikolojik dayanıklılığın bir bileşenidir ve yüksek psikolojik

dayanıklılığa sahip bireyler, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürme eğilimindedir (Erkıvanç ve Akacan, 2023, s. 44).

1.4. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişimi ve Etkileyen Faktörler

Dış çevrede algılanan şokların derecesi ile algılanan sosyal desteğin mevcudiyeti arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Dış çevrede algılanan şoklar ne kadar güçlü olursa, ihtiyaç duyulan sosyal destek derecesi de o kadar yüksek olur. Aileden, arkadaşlardan veya profesyonellerden toplanan destek, en hızlı koruma kaynağıdır ve bu destek, aktif başa çıkmayı, bireysel etkinliği ve psikolojik dayanıklılığı geliştirmek için kullanılabilir. Duygusal zeka, aktif başa çıkma tarzı ve öz yeterlik gibi kişisel özellikler etkileşim halindedir ve psikolojik dayanıklılık oluşturmada kritik bir etkiye sahiptir. Bireysel duygusal zeka (dış desteğin mevcudiyetinde), zorluklarla aktif olarak başa çıkmada, öz yeterliliği artırmada ve psikolojik dayanıklılık geliştirmede olumlu bir rol oynamaktadır. Bu, duygusal zekanın duygularımızı tanıma, duyguları etkili bir şekilde yönetme ve sosyal davranışları kapsama yeteneğini yansıtmasıyla ilişkili bir durumdur. Bununla birlikte duygusal zeka, kolayca değiştirilemeyen kişisel bir özelliktir. Öz yeterliliğe sahip ve stres faktörleriyle başa çıkan bireyler, aktif olarak daha umutlu ve daha iyimser hissedebilirler. Genişlet ve inşa et kuramı (Fredrickson, 2004), olumlu duyguların psikolojik sağlamlığın gelişmesine neden olan olumlu bilişler ve davranışlar ürettiğini kabul etmektedir (Gao, Lu, Zhang, Wang, Yang ve Deng, 2023, s.3919).

Psikolojik dayanıklılığın gelişiminde etkili olan faktörler kesitsel çalışmalar veya literatür analizi yoluyla tespit edilmeye çalışılmıştır. Öğrenim düzeyi, aile geliri, medeni durum, çalışma durumu gibi sosyo-demografik değişkenlerin psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Sosyokültürel kaynaklar (örneğin sosyal destek) ve bağlamsal kaynakların da (örneğin aile kaynakları) psikolojik dayanıklılığın gelişiminde önemli roller oynadığı kabul edilmektedir. Sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki pozitif ilişki birçok kesitsel çalışmada incelenmiştir. Öte yandan, aile kaynaklarının en önemli göstergelerinden biri olan aile dayanıklılığının da psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sağlık sorunlarının ise psikolojik dayanıklılığı zayıflatan bir unsur olduğu, psikolojik yükleri artırdığı gibi aynı zamanda yaşam kalitesini de düşürdüğü kabul edilmektedir (Zhang, Huang, Qiu, Hu, Tao, Xu ve Dong, 2024, s.8).

Bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldıklarında ikilemlere kademeli olarak uyum sağlaması olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılığın gelişiminde fiziksel aktivite ve uyku kalitesi önemli rollere sahiptir. Belirli bir yoğunluktaki fiziksel aktivite, psikolojik bozuklukların oluşumunu ve ilişkili diğer olumsuzlukları azaltarak psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkı verebilir. Psikolojik dayanıklılık ile uyku kalitesi arasındaki negatif ilişki çocuk ve gençlerde daha belirgin olmaktadır. Ergenlerde fiziksel aktivite ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir pozitif yordayıcısı olduğunu gösterilmektedir. Farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip üniversite öğrencileri arasında psikolojik dayanıklılıkta anlamlı farklılıklar ve değişen derecelerde anlamlı pozitif bir ilişkiler olduğu sonuçlarına yer verilmiştir. Bu çalışmalarda fiziksel aktivitenin uyku kalitesini artırdığı, hem fiziksel aktivite hem de uyku kalitesinin psikolojik dayanıklılığın gelişiminde olumlu etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Li ve Guo, 2023, s. 2).

1.5. Psikolojik Dayanıklılığın Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisi

Pozitif psikoloji kavramları arasında değerlendirilen öz yeterlik inancı, Sosyal Bilişsel Kuram'a dayanan, bireylerin kendi motivasyon ve performans düzeylerini belirlemek için kullandıkları öz-düzenleyicilerden biridir. Araştırmalar, öz yeterliliği yüksek çalışanların olumsuz psikolojik durumlar karşısında daha sağlam ve iyimser olduklarını göstermiştir. Öz yeterlikten daha sınırlı bir kapsama sahip olan dayanıklılık, olumsuz durumlara karşı tepkisel bir duruşu yansıtırken, öz yeterlik inancı proaktif bir anlama sahiptir. Öz yeterlik, kişinin olası durumlarla başa çıkmak için gerekli eylemleri ne kadar iyi gerçekleştirebileceğine olan inancıyla ilgilidir. Başka bir deyişle öz yeterlik, bireyin belirli bir görevi yerine getirmek için gerekli bilgi, beceri ve yetkinliğe ne kadar sahip olduğuna olan inancını yansıtır. Öz yeterlik gibi olumlu özellikler, bireyin psikolojik dayanıklılığına katkıda bulunan değişkenler olduğu belirtilmektedir (Kavgacı, 2022, s. 281-282).

Psikolojik dayanıklılığın nasıl kazanılacağı ve sürdürüleceği ile ilgili birçok çalışma yapılmış ve birçok faktörün psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığı anlamak için yapılan çalışmalarda aile uyumu ve desteği, fiziksel güç, sosyallik, zeka, iletişim becerileri, öz yeterlik, yetenek gibi bireysel yapısal özellikler ve sosyal çevre, çalışma arkadaşları gibi dış destek

sistemleri öne çıkmaktadır. Bu faktörlerden biri olan öz yeterlik, bir kişinin bir eylemi başlatma ve sorunlarla başa çıkmak için istenen sonuçları elde edene kadar devam etme inancıdır. Öz yeterliliği düşük olan kişiler ile öz yeterliği yeterliliği yüksek olan kişiler arasındaki en büyük fark, kişilerin başarısızlıklar karşısında hızla iyileşmeleri ve eylemlerine direnmeleri, yani pes etmemeleridir (Koçak, Atlı Özbaş ve Gürhan, 2017, s. 130).

Öz yeterlik, bir bireyin zor bir işi veya zorlu bir görevi başarabildiğine ve hedeflerine ulaşabileceğine dair inanç, insanların yaşamın stresiyle başa çıkmak için kendi becerilerini kullanma yeteneklerine ne kadar güvendiklerini ortaya koymaktadır. Mevcut çalışmalar, öz yeterlik ile ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, öz yeterliği yüksek kişilerin sağlıklı eylemlerde bulunma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle pozitif faktörlerin seviyesi ne kadar yüksekse, ilişkili negatif faktörlerin seviyesi de o kadar düşüktür. Araştırmalar ayrıca öz yeterliliğin psikolojik dayanıklılıkla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve daha yüksek öz yeterlik gerçekleştiren kişilerin daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu göstermektedir (Qin, Shu, Gong, Luo ve Chen, 2023).

Psikolojik dayanıklılık kavramı incelenirken başlangıç noktası, bireylerin ve özellikle gençlerin belirli bir bölümünün ciddi denemeler ve zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında bunalmadıklarının fark edilmesi olmuştur. Psikolojik dayanıklılık, bireyi olumsuz etkilerden korumak için stresli süreçler bağlamında psikolojik özelliklerin etkileşimi olarak tanımlandığında tolerans, olumlu duygular, dışa dönüklük, maneviyat, benlik saygısı ve olumlu etki gibi bir dizi koruyucu faktöre eşlik eden öz yeterliğin önemi de ortaya çıkmaktadır. Bu bulgular aynı zamanda dayanıklılığın, nispeten olumlu sonuçlanan ciddi risk deneyimlerinin bir kombinasyonunu içeren etkileşimli bir kavram olduğu görüşünü desteklemektedir (Xu, Yang, Yan, Li ve Zhang, 2022, s. 2).

Psikolojik dayanıklılığın öz yeterlik üzerinde olumlu etkisi olduğu gibi öz yeterliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle psikolojik dayanıklılık ile öz yeterlik arasında iki yönlü ilişkiden söz edilebilir. Diğer yandan düşük stres düzeyi de bu ilişkiye katkı sağlamaktadır. Düşük stres ve yüksek öz yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık üzerinde uzun vadeli olumlu etkiye sahip olup yaşam kalitesini de iyileştirmektedir. Nitekim yüksek öz yeterlik

algısı, bireyin zorluklarla başa çıkma inancını pekiştirmekte ve ciddi tehditlerle karşılaştıktan sonra iyi bir gelişime uyum sağlamasına (psikolojik dayanıklılığına) yardımcı olmaktadır (Zeng, Wu, Xu, Wu, Zeng, Shao ve Zhu, 2021, s.2).

İKİNCİ BÖLÜM

STRESLE BAŞA ÇIKMA

2.1. Stresin Tanımı

İngilizce'den çevrildiğinde stres, basınç / gerginlik, anlamına gelmektedir. Stres, güçlü izlenimler sonucu kişilerde ortaya çıkan bir heyecan ve sinirlilik halidir. Vücutta çeşitli izlenimlere karşı gelişen spesifik olmayan bir nöro-hormonal reaksiyondur (Kozimov, 2024, s. 345). Stresin hem olumlu hem de olumsuz yönleri vardır. Birçok bilim insanı için stres kelimesi, Selye'nin bir tehdide "savaş ya da kaç" tepkisi, yani çevresel bir uyarana akut, uyarlanabilir bir tepki olarak nitelendirilmesiyle ilişkilidir (McEwen ve Akil, 2020, s. 12).

Stres, biyolojide merkezi bir kavramdır ve artık psikolojik, fizyolojik, sosyal ve hatta çevresel alanlarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bununla birlikte stres kavramının, stresli uyaran, stres faktörü, stres tepkisi ve stres etkisi dahil olmak üzere stres sisteminin farklı unsurlarını ifade etmek için çapraz olarak kullanıldığı görülmektedir. Stres sisteminin çerçevesi, stresin üç farklı seviyede değerlendirilebileceğini göstermektedir. Bunlar sustress (yetersiz stres), eustress (iyi stres) ve distress (kötü stres) olarak sayılabilir. Hem yetersiz stres hem de kötü stres normal fizyolojik işlevleri bozabilir ve hatta patolojik durumlara yol açabilirken, iyi stres hormesis kaynaklı homeostaz optimizasyonu yoluyla sağlığa fayda sağlayabilir. Bu nedenle, normal yaşam süreçlerini garanti altına almak ve biyolojik kalkanlar oluşturmak için dördüncü bir stres türü olarak optimum stres, ideal olan stresi ifade etmektedir (Lu, Wei ve Li, 2021, s. 76).

Stres, bir birey üzerinde algılanan çevresel talebin fiziksel ve/veya psikolojik sonucudur. Psikolojik stresi teşvik eden stresörler, kronik hastalık ve toplum şiddeti gibi çevresel faktörlerden, doğal afetler ve toplumsal gerilimler gibi zaman yüksek şiddet streslerine kadar çeşitli biçimlerde olabilir. Bir bireyin stresörlere tepkisi, bireyin psikolojik yapısına, sosyal ve kültürel kaynaklarına ve durumun ihtiyaçlarına bağlı olarak zihinsel ve/veya fiziksel olabilir. Bir bireyin strese tepkisini etkileyen faktörler stres etkeninin doğası veya stresör şiddetine ilişkin öznel algılardır. Stres etkeninin algılanan şiddetinin daha yüksek olması ve stres etkeninin daha uzun süre

kalması, daha sorunlu stres tepkileri ile ilişkilidir (Ward, Brady, Jazdzewski ve Yalch, 2020, s. 4-5). Günümüz iş yaşamında da rekabetin ve teknolojik gelişmelerin artması ile örgütlerin çalışanlarından beklentilerinin yükselmesi sonucu ortaya çıkmabilmektedir. Bu durum, bireylerin üzerindeki baskıyı artırarak, stres düzeylerinin yükselmesine neden olan bir ortam yaratabilmektedir (Şen, Tozlu, Ateşoğlu ve Özdemir, 2016, s. 523).

2.2. Stresin Türleri

Stres türleri bireyin bulunduğu ortama göre kategorize edilmektedir. Bireysel, aile, okul/eğitim, sağlık ve iş yaşamı için tanımlanan stres türleri farklılık göstermektedir. Meslek, emek ve tatmin edici iş, kişinin sağlıklı ve müreffeh kişilik gelişiminin önemli belirleyicileridir. Öte yandan, işin talepleri çalışanın yeteneklerini aştığında, stresle ilişkili hastalıkların ana faktörü olabilecek bir mesleki stres ortaya çıkar. İş yaşamında değerlendirilen stres türleri arasında hangilerinin daha baskın olduğuna ilişkin yapılan araştırmalar en önemli stres türlerinin iş güvencesizliği, iş yükü, uzun veya düzensiz çalışma saatleri, tekrar eden görevler, iş stresini, sosyal açıdan beceriksiz çalışma saatleri ve iş sahipleriyle iletişim ve etkileşim olduğunu göstermektedir (Mohd Fadzil, Razali, Wan Nawawi, Ramli, Mohd Kamal ve Anuar, 2022, s.135-136).

Okul veya eğitim hayatında yaşanan stres türleri, mesleki stres türlerine göre farklılık göstermektedir. Öğrenim hayatında yaygın olan stres türleri kişilerarası, akademik, kariyer stresi olarak gösterilebilir. Öğrenim hayatı başladıktan itibaren kişilerarası ve akademik stresi azaltabilecek duygusal destek sistemleri kurulmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Kişilerarası, akademik ve kariyer stresini azaltabilecek programlar bu ihtiyacın giderilmesinde faydalı olabilir. Ayrıca aileler ve toplulukların, ergenlik dönemindeki öğrencilerin karşılaştığı strese odaklanması, ergenlerin ruh sağlığına odaklanan sistematik bir uzun vadeli eğitim politikalarının geliştirilmesi önerilmektedir (Kwon, Ae Kim veYu Lee, 2023, s. 2350).

Aile stresi, aile sisteminin sabit durumundaki bozulma olarak tanımlanır. Bozulma dış bağlamdan (örneğin savaş, işsizlik), ailenin içinden (örneğin ölüm, boşanma) veya her ikisinden aynı anda kaynaklanabilir. Her durumda, aile sisteminin dengesi tehdit altındadır veya bozulmuştur. Bu nedenle aile stresi, ailenin yapı ve süreç

dengesindeki değişiklik olarak da tanımlanır. Bu tür bir değişiklik beklenebilir (örneğin bir bebeğin doğumu) veya beklenmeyen olabilir (örneğin işini kaybetmek) (Boss, 2023, s. 2423).

Stres türleri fizyolojik stres ve psikolojik stres olmak üzere başlangıçta iki şekilde kategorize edilmekteydi. Sonraki çalışmalar, farklı psikolojik aktivitelerin HPA eksenini yaygın olarak aktive edebilmesine rağmen, karşılık gelen stresin fenotiplerinin ve mekanizmalarının birbirinden farklı olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, psikolojik stres daha sonra belirli işlevlere göre dört ana türe sınıflandırıldı. Bunlar duygusal stres, bilişsel stres, algısal stres ve psikososyal strestir. Sınıflandırmalar sonraki dönemlerde çeşitlendi ve sosyal yenilgi stresi, travma sonrası stres, pandemi stresi gibi stres türleri olarak ifade edildi (Lu vd., 2021, s. 79).

Stres türlerini bireysel, aile, okul/eğitim, sağlık ve iş yaşamı için ayrı ayrı ifade etmek yerine genel olarak kategorize edilmesi de mümkündür. Bu kapsamda stres türlerini kronik stres, yaşam olayları, travmatik yaşam olayları, günlük sıkıntılar, akut stres olarak sınıflandırmak mümkündür. Kronik stres faktörleri, günlük yaşamı aksatan, uzun süreli, tehdit edici veya zorlayıcı durumlar olup, uzun bir süre (en az bir ay) devam eder. Yaşam olayları, kovulmak, araba kazası geçirmek veya sevilen birinin ölümü gibi kişinin mevcut yaşam düzenine önemli ölçüde uyum sağlamasını gerektiren zamanla sınırlı ve epizodik olaylardır. Bazı yaşam olayları olumlu olabilir (örneğin evlenmek, yeni bir yere taşınmak) ve bazıları kronikleşebilir (örneğin araba kazasından kaynaklanan sakatlık). Travmatik yaşam olayları, kişinin fiziksel ve/veya psikolojik güvenliğinin tehdit altında olduğu yaşam olaylarının bir alt sınıfıdır. Günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan, küçük tartışmalar, trafik veya iş yoğunluğu gibi kesintiler veya zorluklar, zamanla birikerek kalıcı hayal kırıklığı veya bunalıma yol açabilir. Topluluk önünde konuşma yapmak, psikolojik ve/veya fizyolojik stres tepkisi uyandıran tehdit edici veya zorlayıcı uyaranlara kısa süreli akut strese örnek verilebilir (Crosswell ve Lockwood, 2020, s. 3).

2.3. Stres Kaynakları

Stres, olumsuz veya zorlu koşullardan kaynaklanan zihinsel veya duygusal bir zorlanma veya gerginlik halidir. İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli stres faktörlerine maruz kalırlar ve bu da sağlıkları üzerinde derin etkilere sahip olabilir. Yapılan

araştırmalar asker, polis gibi çeşitli meslek gruplarında ve tıp fakültesi gibi bazı üniversite öğrencilerinde genel popülasyona göre sürekli olarak daha yüksek stres olduğunu göstermektedir. Stres kaynaklarını inceleyen çalışmalar genellikle sosyal ve ekonomik sorunlar, yönetsel veya akademik baskıları ön plana çıkarırken bu sorunlarla başa çıkma yolları üzerinde durmaktadır (Paudel, Parajuli, Shrestha, Kumari, Yadav ve Marahatta, 2024, s. 3).

Stres, zihinsel veya duygusal zorlanma ve gerginlik hali olduğundan bireylerin kişilik özellikleri, çevre koşulları, akran ve aile ilişkileri, iş yaşamı, akademik durumuyla ilgili her türlü gelişme stres kaynağı olabilmektedir. Labrague (2024) tarafından gerçekleştirilen ve 189 akademik çalışmanın incelendiği sistematik inceleme çalışmasında hemşirelik öğrencilerinde belirlenen stres kaynakları akademik talepler, hasta bakımı sorumlulukları, hemşirelik personeli ve öğretim üyeleri ile etkileşimler en önemli stres kaynakları olarak gösterilmiştir (Labrague, 2024, s. 375).

McGee ve diğerleri (2022) tarafından gerçekleştirilen başka bir sistematik incelemede ise öğretmenlerde mesleki stres kaynakları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin mesleki stres kaynakları arasında yüksek iş yükü, mesleki destek veya gelişim eksikliği, özerklik eksikliği, öğrenci davranış sorunları, düşük ücret ve kötü çalışma koşulları ön plana çıkmaktadır. Diğer yandan stres kaynaklarının akut (kısa vadeli), günlük yaşamı ve refahı, fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkileyen faktörler olabileceği gibi kronik strese neden olabilecek faktörlerden de oluşabileceği ifade edilmiştir. Çalışmada son olarak stres kaynaklarının çoğu zaman ortadan kaldırılamayacağı kabul edilerek stres yönetimi programlarının uygulanması önerilmiştir (McGee, Scott, Manczak ve Watamura, 2023, s. 2).

Stres kaynaklarına ilişkin çalışmalarda ağırlıklı olarak öğrenim hayatı ve iş yaşamı bağlamında ele alındığı görülmektedir. Lavoie-Tremblay ve diğerleri (2022) çalışmasında hemşirelik mesleğine yönelik eğitim süreçlerinin olan hemşirelik mesleğinde stres kaynakları öğrencilikten itibaren incelenmiş ve stres kaynaklarının akademik, klinik ve kişisel olduğu bildirilmiştir. Üniversite temelli programlara doğru kayan mesleki gereklilik ve buna yönelik eğitim programlarında genişleyen içeriğin, yoğun teorik saatler, yoğun günlük programlar ve uzun çalışma saatlerinin, hemşirelik öğrencileri için akademik stres kaynakları olduğu belirtilmiştir. Klinik ortamlardaki teknik beceriler gösterme, öngörülemezlik, hata yapma veya hastaya zarar verme

korkusu, hastanın tıbbi durumları hakkında bilgi eksikliği ve hastaların ölümüne veya acısına tanık olma gibi faktörler klinik stres kaynakları olarak gösterilmektedir. Son olarak her üniversite öğrencisi gibi arkadaşlık ilişkileri, aile ortamı, ekonomik ve sosyal diğer faktörler de kişisel stres kaynakları arasında gösterilmektedir (Lavoie-Tremblay, Sanzone, Aube ve Paquet, 2022, s. 262-263).

2.4. Stresle Başa Çıkma

Stres, tüm dünyada giderek artan ve bireylerin öncelikle işiyle ilgili zindeliğini ve refahını ve yönetimlerin verimliliğini etkileyen bir sorundur. Bireylerin, başa çıkma kabiliyetlerinin ve kapasitelerinin etkilemeye başladığından daha fazla türde baskı uygulamaktadır. Stresle başa çıkmak için kaçınma veya yaklaşım yollarına başvurulmaktadır. Psikolojide başa çıkma, kişilerarası ve kişisel sorunları ve stresin varlığına dayanmak için etkileri kontrol etmeye veya en aza indirmeye çalışan zorlukları çözmek için dikkatli bir çaba sarf etmektir. Stresle başa çıkmanın etkinliği tamamen bireyin yeteneklerine ve çevrelerindeki durumlara bağlıdır (Sagar, 2020, s. 936).

Başa çıkma, bireylerin daha güçlü ve daha kalıcı olumsuz duyguları (örneğin stresi) yönetme çabalarını ifade eder ve "kişinin kaynaklarını aşan veya zorlayan belirli dış ve/veya iç talepleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabaları" içerir. Bu nedenle başa çıkma, önemli stres faktörlerine yanıt olarak güçlü olumsuz duygularla mücadele etmek için sürekli çabalarla ilgilidir. Diğer bir ifadeyle hem olumlu hem de olumsuz duyguları günlük olarak yönetmeyi ifade eden duygu düzenleme yöntemlerindendir (Salimzadeh, Hall ve Saroyan, 2021, s. 2).

Stres verimliliği, üretkenliği ve yaşam aktivitelerine katılımı ve sonuçlarından memnuniyeti azaltır. Stresle etkili bir şekilde başa çıkmak, stresli olayların fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki etkisini tamponlayabilir ve bireyler kullandıkları başa çıkma stratejileri açısından farklılık gösterir. Stres ve başa çıkma kavramı, kişilik ve hastalık arasında aracılık eden mekanizmaları da açıklayan en popüler çalışma yaklaşımıdır. Lazarus ve Folkman'ın (1984) işlemsel stres modeli en sık kullanılan yaklaşımdır. İnsanlar ve çevreleri arasındaki karşılıklı etkileşimleri varsayar. Stres algısı öznel ve değişken bir olgudur. Stresin birey üzerindeki olumlu ve olumsuz etkisini belirleyen stresle başa çıkma süreçlerine özellikle dikkat edilir. Stresle başa çıkmak, farklı stratejiler kullanmayı, öznel olarak kişisel yetenekleri aşmayı ve bilişsel ve davranışsal

kaynakları harekete geçirmeyi kapsamaktadır (Babicka-Wirkus, Wirkus, Stasiak ve Kozlowski, 2021, s. 3).

Stresle başa çıkma, çevresel, içsel ve çatışmasal talepleri yönetmek ve düzenlemek için kullanılan eylem temelli ve içsel psikolojik faaliyetleri içerir. Duygu düzenleme bozukluğuna ve kızgınlığa neden olan sorunu değiştirme ve iyileştirmek için harekete geçme olmak üzere iki önemli işlevi vardır. İnsanlar olumlu duygulara ne kadar çok zaman harcarsa, olumsuz duygular için o kadar az zamanı kalır. Bu nedenle stresle başa çıkmak için olumlu duyguları harekete geçiren yöntem ve stratejilerin geliştirilmesine yönelik çabalara ihtiyaç duyulmaktadır (Zandi, Amirinejhad, Azizifar, Aibod, Veisani ve Mohamadian, 2021, s. 3).

Stres yönetimi insanlarda yardımcı bir beceridir. Stresle başa çıkma becerileri, bireyleri yaşamın ihtiyaçları ve zorluklarıyla daha iyi başa çıkmaya hazırlar. Stresle başa çıkma becerileri, stresi önlemek, yönetmek ve azaltmak için davranışsal-bilişsel faaliyetler ve süreçlerdir. Stresle başa çıkmak ve stres tepkisinin türü, stresin doğasından daha önemlidir. Araştırmalara göre, stres yönetimi biliş ve inançları harekete geçirdiği için ruh sağlığını ve performansını iyileştirmektedir. Önleyici stratejiler genellikle çeşitli stres yönetimi tekniklerine ulaşmaya çalışmayı içerir, böylece insanlar psikolojik ve fiziksel sorunlara neden olmadan önce stresi yönetmeyi öğrenebilirler (Bahraseman, Shahrbabaki ve Nouhi, 2021, s. 2).

2.5. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Başa çıkma teorilerinin ayrıldığı birçok temel vardır, bu parametreler davranışsal başa çıkmadan, değerlendirici başa çıkmaya ve sürekli başa çıkmaya kadar uzanır. Bunlar insanların stresle nasıl başa çıktıklarına göre sınıflandırılmaktadır. Bu nedenle, başa çıkma teorileri farklı parametrelere ayrılmıştır. İnsanların başa çıkma mekanizmalarına yönelik iki temel parametre, başa çıkma yaklaşımları ve bu yaklaşımlara yönelimdir. Bu bağlamda, başa çıkma yaklaşımları mikro analitik "özellik odaklı" teoriler ve makro analitik "durum odaklı" teoriler olarak sınıflandırılmaktadır. Mikro analitik yaklaşımlar çerçevesinde, stresle başa çıkmak için özellik odaklı başa çıkma teorilerinden yararlanılmaktadır. Bu yaklaşıma göre, bireyler belirli başa çıkma yaklaşımını takip etmek için sahip olunması gereken eğilimler ve kaynaklar hakkında oldukça erken farkındalığa sahiptir. Makro analitik yaklaşım, baskı ve entelektüelleştirme gibi savunma mekanizmalarının yapılarıyla

şekillenmiş ve zamanla stresle başa çıkma kavramına evrilmiştir. Bu yaklaşımın ana odak noktası duygu temelli başa çıkma stratejileridir. Daha sonra yapılan çeşitli çalışmalar, stresle başa çıkma yöntemlerini çeşitlendirerek bu yöntemlerin diğer başa çıkma stratejileriyle olan ilişkisini ortaya koymuştur. Bu stratejiler sorumluluğu kabul etme, yüzleşme, planlı problem çözme, kendi kendini kontrol etme, sosyal destek arama, olumlu yeniden değerlendirme ve kaçınma ve uzaklaşma olmak üzere sekiz başlık altında toplanmıştır (Sagar, 2020, s. 937-938).

Stresin tanımında olduğu gibi stresle başa çıkma kavramı da farklı biçimlerde değerlendirilmiştir. Bu farklılığın bireylerin stresle başa çıkma konusunda değişik yol ve yöntemler izlemeleridir. Strese neden olan faktörler her bireyde farklılık gösterebilir ve doğal olarak bunlara karşı tepkileri de değişecektir. Bu nedenle başa çıkma kavramını çeşitli şekillerde tanımlamak mümkündür. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, stresle başa çıkma, bireyin var olan yetkinliğinin üzerinde stres kaynağı durumla ilgili olarak gerek içsel gerekse dışsal faktörlerin yönetilebilmesi için devamlı değişen çaba sarfetmesi gerekmektedir. Stresle başa çıkma yollarının bir kısmı etkili, bir kısmı ise etkisiz yöntemler olarak sınıflandırılabilir. Etkili başa çıkma yöntemleri kendine güvenen, iyimser bir yaklaşım ve sosyal destek şeklinde tanımlanırken,bu durumun aksi olarak umutsuz yaklaşım, etkisiz başa çıkma biçimleri ve boyun eğici yaklaşım şeklinde tanımlanmaktadır (Karimivand, 2023, s. 87-88).

Bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmaya yönelik psikolojik stratejilerinin yapısını tanımlamak için çeşitli kavramsallaştırmalar kullanılmaktadır. Modeller tipik olarak problem (ve duygu) odaklı başa çıkma, katılım (aktif, yaklaşım) ve ayrılma başa çıkma (kaçınma, pasif) olmak üzere birincil ve ikincil kontrol başa çıkma şeklinde kategorize edilmektedir. Problem odaklı başa çıkma (örneğin, hedefe ulaşma amacıyla strateji oluşturma), stres kaynağını değiştirerek veya ortadan kaldırarak sorunu çözme çabalarından oluşurken, duygu odaklı başa çıkma (örneğin, hüsnükuruntu), stresin psikolojik etkisini yönetmek için sıkıntı karşısında üzücü duyguları düzenlemeye çalışır. Benzer şekilde, bağlılıkla başa çıkma (örneğin, destek arama), stresli durumla veya ilgili duygularla doğrudan başa çıkmak için aktif girişimleri gerektirirken, ayrılma başa çıkma (örneğin, sosyal geri çekilme), kendini stres etkeninden ve ilişkili duygulardan fiziksel ve bilişsel olarak uzaklaştırma çabalarını ifade eder (Salimzadeh vd., 2021, s. 2-3).

Davranışsal stratejiler, bir stres kaynağına yönelik çabalara odaklanır ve bir kişiyi, bir çevreyi veya ikisi arasındaki ilişkiyi değiştirmeyi amaçlar. Bu tür stratejiler arasında planlı problem çözme, olumlu yeniden değerlendirme, aktif başa çıkma stratejileri veya yüzleşme yer alır. Ek olarak, problem odaklı stratejiler ruh sağlığını destekler. Çalışmalar ayrıca, inkar / kaçınma, dikkat dağıtma veya küçümseme, anlam bulma, kendini suçlama ve duyguları boşaltma / paylaşma gibi duygu odaklı stratejilerin dayanıklılık, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ile negatif ve depresyon ve anksiyete ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir (Konaszewski, Niesiobedzka ve Surzykiewicz, 2021, s. 3).

Stresle başa çıkmaya yönelik aktif stratejiler, öz yeterlik duygusu, yaşam doyumu ve iyimserliği yüksek bireyler tarafından önemli ölçüde daha sık kullanılmaktadır. Sosyal desteği yüksek olan veya yüksek düzeyde sosyal destek algısı olan bireyler, stresle başa çıkmada daha fazla araçsal desteğe başvurmaktadır. Stresle başa çıkmada kaçınma stratejileri, düşük öz yeterlik, düşük harcanabilir iyimserlik düzeyi, düşük yaşam doyumu duygusu ve sosyal destek algısı düşük düzeyde olan bireylerin başvurduğu başa çıkma araçlarıdır. Kaçınma stratejileri aynı zamanda bireylerin madde kullanımına da yol açmaktadır. Bu nedenle kişisel kaynakların güçlendirilmesi, başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesine yönelik müdahale çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır (Bodys-Cupak, Majda, Kurowska, Ziarko ve Zalewska-Puchala, 2021).

2.6. Stresle Başa Çıkmanın Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Psikolojik dayanıklılık, bir bireyin stres veya travma ile başa çıkmasını ve iyileşmesini sağlayan bir dizi uyarlanabilir özelliğe sahip olmayı ifade eder. İnsanların karşılaşabileceği stresler ve travmatik deneyimler göz önüne alındığında, psikiyatrik bozuklukların ortaya çıkması da dahil olmak üzere diğer sonuçlara karşı dayanıklılığa katkıda bulunan faktörlerin anlaşılması önemlidir. Bu faktörleri anlamak, bireylerde stres veya travma ile karşılaşmadan önce dayanıklılığın artırılmasına yardımcı olabilir ve stres veya travma ile mücadele eden bireylerin tedavisini bilgilendirebilir (Iacoviello ve Charney, 2019, s. 23).

Ruh sağlığını belirleyen en önemli faktörlerden biri psikolojik dayanıklılıktır. Dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini hafifleten ve depresyon ataklarını en aza

indiren, bireyin olumlu ve farklı bir kişilik özelliği olarak görülebilir. Dayanıklılık, stres bağlamında olumlu adaptasyonu kapsayan bir süreç olarak da kavramsallaştırılmıştır. Dayanıklılık aynı zamanda bir yetkinlik olarak önemli değişikliklerle başa çıkma; stres, belirsizlik ve olumsuzluktan sonra sorumluluk alma kapasitesi (zamanla değişen pozitif, geliştirilebilir) olarak kabul edilmektedir. Dayanıklılık, yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda stresle başa çıkma yeteneği üzerindeki etkisi aracılığıyla dolaylı olarak da bir iyilik hali ile ilişkilidir. Dayanıklılık, uyarlanabilir başa çıkmaya yardımcı olur. Stresli durumlarda yararlı eylemlerde bulunmak için kendini harekete geçirmeyi kolaylaştırır (Konaszewski vd., 2021, s. 2-3).

Bireylerin zorluklar, aksilikler veya büyük stres karşısında psikolojik ve davranışsal işlevleri sürdürme veya hızlı bir şekilde eski haline getirme yeteneğini ifade eden psikolojik dayanıklılık, başa çıkma kaynaklarının önemli bir göstergesidir. Dayanıklılık sadece günlük yaşamdaki stresle başa çıkmaya yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda zorluklar karşısında olumlu ve iyimser bir tutum sürdürmeyi teşvik eder. Böylece zihinsel sağlığı ve yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirir. Psikolojik dayanıklılık, stres ve sıkıntı karşısında bireyler için önemli bir psikolojik kaynak olarak kabul edilir. Geçmişte yapılan araştırmalar, dayanıklılığın bireylerin stres karşısında olumsuz tepkilerini önemli ölçüde hafiflettiğini ve daha iyi iyileşme ve adaptasyonu desteklediğini göstermektedir. Özellikle yaşlı popülasyonda, psikolojik dayanıklılığın varlığı, stresin bireysel psikolojik ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkisini önemli ölçüde azaltabilir ve stresle başa çıkma yeteneklerini ve yaşam doyumunu geliştirebilir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın, aktif başa çıkma stratejileri ve sosyal destekle yakından bağlantılı olduğunu ve strese etkili tepkiyi teşvik etmek için onlara değerli psikolojik sermaye sağladığını ortaya koymaktadır (Liu, 2023, s. 33).

Araştırmalar, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin stresle başa çıkmak için etkili yöntemler kullandıklarını göstermektedir. Bu noktada bireylerin olumsuz durumlarla nasıl başa çıktıkları, hangi başa çıkma yöntemlerini, tarzlarını ya da tutumlarını kullandıkları bu bağlamda oldukça önem kazanmaktadır. Stresle başa çıkmaya yönelik tutumlarla ortaya çıkan tepkilerin oluşumunda psikolojik dayanıklılık kavramının önemli bir rol oynadığı akla gelmektedir. Literatür incelendiğinde bilişsel

esneklik, esneme ve kolayca eski haline dönme olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğu bireylerde, maruz kalınan zorluklarla daha başarılı bir şekilde baş edildiği görülmektedir. Çünkü psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, stresle başa çıkmak için olumlu yöntemleri kullanma eğilimindedir (Karataş ve Karataş, 2023, s. 18).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖZ YETERLİK KAVRAMI

3.1. Öz Yeterlik Kavramı

İnsan davranışı modifikasyonu konusunu ele alan Bandura (1997), ilk kez algılanan öz yeterlik kavramını kullanmıştır. Teorinin yazarı, öz yeterliliği gelecekteki durumlarda bir eylem planının ne kadar iyi uygulanabileceğini belirleyen bir kişinin belirli bir inanç kümesi olarak tanımlamıştır. Başka bir deyişle, öz yeterlik, bir kişinin belirli bir durumda başarılı olma yeteneğine olan inancıdır. İnsanlar, temel olarak ustalık deneyimi, dolaylı deneyimler, sosyal ikna (sözlü ikna dahil) ve duygusal durumlar olmak üzere dört kaynaktan gelen bilgileri yorumlayarak öz yeterlik inançları oluştururlar. Bu kavramı ilk olarak öneren Bandura'ya göre öz yeterlik, gelecekteki durumlarla başa çıkmak için gerekli olan eylemlerin ne kadar iyi gerçekleştirilebileceğine dair kişisel bir değerlendirmedir. Algılanan öz-etkililik duygusu, insanların yaşamlarını etkileyen olayları değiştirme yetenekleri hakkındaki inançlarıyla ilgilidir. Bu temel inanç, insan motivasyonunun, başarısının ve duygusal refahının temelidir (Molinska ve Olechowska, 2022, s. 215).

Bireyin, belirli bir görevin çeşitli koşullarını yerine getirme konusundaki kişisel yeteneklerine ilişkin inancı olarak anlaşılan ve amaçlanan sonuçların elde edilmesine yol açan algılanan öz yeterlik, iyimser özgüveni ve kişinin sosyal işlevselliğin çeşitli alanlarındaki olumsuzluklarla etkili bir şekilde başa çıkabileceğine dair inancını yansıtır. Öz yeterliliği düşük olan kişiler, öz yeterlik düzeyi yüksek olanlara kıyasla daha kolay strese girme ve kendi potansiyellerinden şüphe etme eğilimindedir. Ruh sağlığı sorunlarının, günlük aktiviteleri sınırlayan ve hem istihdam hem de ilişkilerdeki fırsatları etkileyen öz yeterlik algısındaki düşüklük ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, kendine hedef belirleme ve başarısızlıktan kurtulma ile bağlantılı olan algılanan öz yeterlik, hem önemli bir psikolojik kaynak hem de olumlu zihinsel dayanıklılık faktörü olarak düşünülebilir (Chudzicka-Czupala ve Zalewska-Lunkiewicz, 2020, s. 6).

3.2. Öz Yeterlik Kaynakları

Öz yeterlik, ustalık / uzmanlık deneyimi, dolaylı deneyim, sosyal ikna ve duygusal ve fizyolojik durumlar olmak üzere dört bilgi kaynağından gelir. Ustalık / uzmanlık deneyimleri, öz yeterliliği etkileyen geçmiş başarılar ve başarısızlıklardır. Ustalık / uzmanlık deneyiminin en güçlü kaynak olduğu söylenir, çünkü kişinin yeterliliği hakkındaki yargılar başarılı geçmiş performansa dayanır. Buna ek olarak, bireyler yetenekleri hakkında yargıda bulunduklarında yeteneklerini akranları ve yetişkinler gibi dolaylı deneyimlerle karşılaştırarak ölçebilirler. İkna yoluyla iletilen mesaj, özellikle başarıyı getirmeye yardımcı olan koşullar ve talimatlarla birlikte kullanıldığında, bireyin çabalarını ve güvenlerini artırma işlevi görebilir. Kaygı, stres, yorgunluk ve ruh hali gibi duygusal ve fizyolojik durumlar da öz yeterlik bilgi kaynaklarına örnektir (Yenti ve Kusumah, 2020, s. 1-2).

Doğrudan eylem yoluyla hedeflere ulaşılmasını içeren aktif uzmanlık deneyimleri, tipik olarak en güçlü öz yeterlik kaynağıdır ve özellikle bir birey talepkar olarak gördüğü bir görevi yerine getirdiğinde güçlüdür. Örneğin öğretmenler öğretimlerini başarılı olarak algıladıklarında, öğretim yeteneklerine inanmaları, başarısız olduklarını algıladıklarında, öğretme yeteneklerinden şüphe etmeleri muhtemeldir. Dolaylı deneyimler, bir modeli gözlemlemeyi, bir görevi yerine getirmeyi içerir ve bir görev hala yeni olduğunda ve gözlemlenen model kendine benzer olarak algılandığında, özellikle güçlü bir öz yeterlik kaynağı olabilir. Bu nedenle, öz yeterlik inancı, birçok görevin hala yeni olduğu durumlarda en erken aşamalardaki dolaylı deneyimlerden en çok etkilenebilir. Alınan geri bildirim şeklindeki sosyal iknalar, öz yeterlik inançlarının bir başka kaynağını temsil eder. Çevreden alınan geri bildirimin etkisi, kısmen, geri bildirimde bulunan kişinin ne derece güvenilir ve samimi olarak kabul edildiğine bağlıdır. Bandura ayrıca öz yeterlik inançlarının olumsuz geri bildirimlerle olumlu geri bildirimlerden daha kolay değiştirildiğini öne sürmüştür. Bireyin öz bildirimi dikkate alındığında ruh hali, kaygı ve stres gibi olumlu veya olumsuz fizyolojik ve duygusal durumlar öz yeterlik için, kaynak teşkil etmektedir (Gale, Alemdar, Capppelli ve Morris, 2021, s. 2).

Duygusal zeka, yakın zamanda öz yeterlik ile ilişkilendirilen kaynaklar arasında yer almaktadır. Daha iyi duygusal zeka seviyeleri, bireyin üzerindeki baskının azalmasına yol açmakta ve becerilerine ilişkin algısını geliştirmelerine yardımcı

olduğu savunulmaktadır. Bu durum bireyin öz yeterliğinin gelişmesi anlamına gelmektedir. Diğer insanlarla etkili iletişim, güçlü ilişkiler kurmak ve duygusal ihtiyaçlarını doğru saptamak için daha yüksek bir duygusal zeka düzeyini gerektirir. Yüksek duygusal zeka zorlu durumları kontrol etmek için kendi eylemlerine ve tepkilerine odaklanmayı ve dolayısıyla öz yeterliği geliştirir (Kazmi, Siddiqui ve Siddiqui, 2021, s. 22).

3.3. Öz Yeterlik ve Sosyal Bilişsel Kuram

Sosyal bilişsel teori Bandura (1986) çalışmasına dayanan bir insan davranışı teorisidir. Sosyal bilişsel teori, insan davranışını açıklamak için hem davranışsal hem de bilişsel bakış açılarını içerir. Teoriye göre, insan davranışını etkileyen üç faktör vardır ve bunlar kişi, davranış ve çevresel faktörlerdir. Teori, kişinin sosyal çevreye ilişkin bilgi, inanç, tutum ve düşünme biçimlerini edinmesinin nasıl gerçekleştiğini anlamaya çalışır. Bu teorinin altında yatan öncül, öğrenmenin, aile, okul veya başka herhangi bir nitelik olsun, meydana geldiği bağlamdan ayrılamayan bilişsel bir süreç olduğudur (de la Fuente, Kauffman ve Boruchovitch, 2023, s. 1). Daha da önemlisi, bu etkileyiciler birbirlerini etkiler ve birlerine neden olur ki bu da üçlü karşılıklı determinizm kavramına yol açar. Teorinin önemli bir bileşeni, öz yeterlik yapısıdır. Öz yeterlik, bireylerin bir görevi yerine getirme yetenekleri ve yeterlikleri hakkındaki öz inançlarını vurgular. Öz yeterlik, duygular (kaygı) gibi birçok faktör tarafından belirlenir. Öz yeterliliğin sonuçlarından bazıları, bir görevde ısrar, çaba ve başarıyı içerir. Ayrıca, öz yeterlik inançları bireyi bilişsel kaygı belirtilerinden izole eder. Bu durum, daha yüksek öz yeterlik ve daha düşük kaygı seviyelerini tetikleyecektir (Mensah, Azila-Gbettor, Nunyonameh, Appietu ve Amedome, 2023, s. 4).

Öz yeterlik inançları, bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve karar verme süreçleri yoluyla insan işleyişini düzenler. Bireylerin kendini geliştiren veya zayıflatıcı şekillerde düşünüp düşünmediğini, kendilerini ne kadar iyi motive ettiklerini ve zorluklar karşısında ne kadar sebat ettiklerini; duygusal yaşamlarının kalitesi ve stres ve depresyona karşı savunmasızlıkları; zorluklara karşı dayanıklılık ve yaşam rotalarını belirleyen önemli karar noktalarında yaptıkları seçimleri etkiler. Bu çeşitli araçlar aracılığıyla, kişinin zorlu stresörler karşısında bir miktar kontrol uygulama yeteneğine olan inancı, onlara karşı dayanıklılığı teşvik eder. Sosyal bilişsel teori, tepkisel bir eğilim yerine etmen bir adaptasyon ve değişim modelini benimser. Öz

yeterlik inancı yüksek bireyler, zor koşullar altında çevresel stres faktörlerinin kişisel kırılganlıkları üzerinde hareket ettiği deneyimlerden geçmek yerine, adaptasyonlarında proaktif bir rol oynarlar. Bu perspektif içinde zorluklara karşı direnç, çevresel korumacılıktan ziyade kişisel etkinleştirmeye dayanır. Bu, yaşam koşullarının proaktif olarak şekillendirilmesi ile durumlara reaktif adaptasyon arasındaki farkı ifade eder (Benight ve Bandura, 2004, s. 1133-1134).

Sosyal öğrenme teorisinden dönüşen sosyal bilişsel teori, insanlarda öğrenmenin sosyal bağlamda kişi, davranış ve çevrenin karşılıklı ve dinamik bir etkileşimi olarak gerçekleştiğini belirtir. Ayrıca, bir kişinin davranışsal eyleme katkıda bulunan geçmiş deneyimlerini dikkate alır. Teori, insanların bir hedefe ulaşmayı amaçlayan ve zaman içinde sürdürülebilecek belirli bir davranışı elde etmek için kontrol ve pekiştirme yoluyla davranışlarını nasıl düzenlediklerini açıklamayı amaçlamaktadır. Bir kişinin belirli bir davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirme becerisine olan güven düzeyini ifade eden öz yeterlik, sosyal bilişsel teoriye özgüdür ancak daha sonraki yıllarda diğer teorilere eklenmiştir. Sonradan eklendiği teorilerde öz yeterliliğin, bir kişinin belirli yeteneklerinden, diğer bireysel faktörlerden ve çevresel faktörlerden etkilendiği ve çevresel faktörlerin de öz yeterliğin geliştirilmesinde etkili olduğu kabul edilmektedir. Sosyal-bilişsel teori ise yalnızca, bireyin kontrolü altındaki davranışların öz yeterliliği artırabileceğini ve öz yeterliliğin belirli bir davranışın niyetinin bir göstergesi olduğunu öne sürmektedir (Alvares-Risco, Del-Aguila-Arcentales, Rosen ve Yanez, 2022, s. 3-4).

3.4. Öz Yeterliğin Bileşenleri

Öz yeterlik kavramı sosyal-bilişsel kurama dayandığından bilişsel ve duyuşsal süreçleri içerir. Bilişsel süreçler "insan davranışlarının bilişsel hedefleri somutlaştıran öngörü tarafından düzenlenirken kişisel hedef belirleme de yeteneklerin kendi kendini değerlendirmesinden etkilenmesi" varsayımına dayanır. Öz yeterlik düzeyi yüksek olan kişiler, daha yüksek hedefler belirleyebilir, daha büyük zorlukları aşıp hedeflere ulaşmak için daha fazla çaba gösterebilir. Diğer yandan potansiyel olumsuz sonuçlar üzerinde durmak yerine başarılı sonuçları görselleştirerek hedeflere ulaşır. Duyuşsal süreçler ise "insanların yeteneklerine olan inancın, tehdit edici veya zorlayıcı durumlarda ne kadar stres ve depresyon yaşadıkları ve motivasyon düzeylerini etkilediği" üzerinde durur. Duygusal tepkiler, düşünce sürecini değiştirerek hem

doğrudan hem de dolaylı olarak eylemi etkileyebilir ve insanların ne kadar iyi başa çıkılabileceği düşüncesine bağlıdır. Tehditleri yönetebileceklerine inanan insanlar, tehditlerden daha az rahatsız olurlar. Potansiyel tehditler üzerinde kontrol uygulayarak stres ve kaygılarını azaltabilirler (Zulkosky, 2009, s. 96).

Öz yeterlikle ilgili teorilerde ustalık deneyimleri, dolaylı deneyimler, sözlü ikna ve duygusal ve fizyolojik uyarılma bileşenlerinden söz edilmektedir. Ustalık deneyimleri, güçlü bir öz yeterlik derecesi geliştirmek için gerekli olarak görülmektedir. Bandura, kendi kendine yeterliğin duruma özgü olduğunu, diğer bir ifadeyle bir alanda yüksek, diğerinde daha az öz yeterliliğe sahip olmanın mümkün olduğunu belirtmektedir. Bu, çeşitli bağlamlarda kendi kendine yeterliliği ölçmeyi amaçlayan çok sayıda farklı ölçeğin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Ustalık deneyimlerinin, öz yeterliğe en önemli katkıda bulunan bileşen olduğu kabul edilmektedir (Kleppang, Steigen ve Finbraten, 2023, s. 2).

Öz yeterliğin diğer bileşeni olan dolaylı deneyimler de önemli kabul edilmektedir. Dolaylı deneyimler, aynı gelişme yeteneğine sahip olan başkalarının başarısını gözlemleyerek akademik öz yeterlik yaratabilecek kaynaklardan biridir. Dolaylı deneyimler yoluyla, bireyler başarıyla motive olacak ve diğerleriyle aynı başarıyı elde etmek için ilgili öz yeterliklerini artırmaya çalışacaktır. Dolaylı deneyimler sayesinde, yakın arkadaşların karmaşık görevlerde ustalaşmayı başardığını görmek, kişinin öz yeterlik duygusunu güçlendirmeye yardımcı olabilir (Rahmadani ve Rusli, 2023, s. 5910).

Üçüncü bileşen olarak sözlü ikna, başkalarından sözlü destek şeklinde gelen geribildirimlerin bireyi cesaretlendirmesi ve bireyin de buna inanması açısından önemli olarak kabul edilmektedir. Sözlü ikna, bireyin bir görevde başarılı olabileceğinden emin olması için bilgi, rehberlik ve tavsiye iletmektir. Bunu başarmak için ilk olarak, sözlü olarak olumlu girdi ve teşvik sağlayın ve bireyin davranışı gerçekleştirebileceğinden emin olmaları için ödüller verilir. Daha sonra, bireyin davranışıyla ilgilenen değerlendirici, bireyin sorunu ele almasına ve bir çözüm bulmasına yardımcı olmak için kişisel bir yaklaşım kullanabilir. Son olarak, bireyin yürüttüğü görevlerle ilgili geri bildirimlerde bulunulur ve ona bu davranışların önemini sürekli olarak hatırlatılır (Juwita, Damayanti, Besral ve Aras, 2023, s. 31).

Dördüncü ve son kaynak olan fizyolojik ve duygusal uyarılma, bir bireyin belirli bir görevi yerine getirip getiremeyeceğini değerlendirirken duygusal ipuçları (örneğin stres ve kaygı) sağlayan bedensel tepkilerini (örneğin terleme, kalp atış hızı ve kızarma) ifade eder. Bu tür duygular, yüksek kalp atış hızından endişe duygularına kadar değişebilir ve bu tür semptomlar, kişinin başa çıkma becerilerinden yoksun olduğuna işaret edebilir. Bazı bedensel tepkiler başkaları tarafından gözlemlenebilir, bazıları ise sadece birey tarafından gözlemlenebilir. Bununla birlikte, bu tepkiler, örneğin, bireyin tepkiyi görev öneminin bir işareti olarak mı yoksa görev kaygısının bir işareti olarak mı yorumladığına bağlı olarak değişebilir (Ikavalko, Sointu, Lambert, Lazarides ve Viljaranta, 2024, s. 4).

3.5. Öz Yeterliği Etkileyen Faktörler

Öz yeterlik üzerinde hangi faktörün etkili olduğu konusu öz yeterliğin ihtiyaç duyulduğu alana göre farklılık göstermektedir. Akademik, öz-bakım, mesleki, stres, anksiyete, depresyon alanları başta olmak üzere çok sayıda alanda öz yeterliğe ihtiyaç duyulduğundan, öz yeterlik üzerinde etkili olan faktörler farklılık gösterecektir. Bandura'ya (1997) göre öz yeterliğin bileşeni olan başarı ile ilgili doğrudan deneyimler öz yeterliğin en önemli faktörüdür. Bu durum, öğrencilerin akademik başarıları ile akademik öz yeterlikler arasında pozitif yönde yüksek bir ilişkiyi açıklamaktadır. Dolayısıyla akademik başarıya doğrudan etki eden aile desteği, iyi disiplin, arkadaş/sosyal ortamlar, zamanı iyi kullanma, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, dayanıklılık, öz-düzenleme becerileri, güvenlik, travmatik olaylar, dil sorunları gibi faktörler akademik öz yeterlik üzerinde etkiye sahip en önemli faktörlerdir (Chung, AlQarni, Al Muhairi ve Mitchell, 2017), (Akkaya, Azimli Çilingir ve Tuğ Levent, 2018), (Bayramdurdyyeva, 2019), (Yahsi Sari, Gelbal ve Sari, 2020).

Öz-bakım becerileri ile ilgili yapılan araştırmalar öz yeterlik ve öz-bakımın karşılıklı olarak birbirini güçlendiren süreçler olduğunu göstermektedir. Öz bakım yetenekleri gibi bireysel yetenekler geliştirildikçe, öz yeterlik de artar. Ayrıca, yüksek öz yeterlik, etkili öz-yönetim için hayati önem taşır ve sağlıksız davranışların ve sonuçların değiştirilmesini sağlar (Wang vd., 2024) (Cheng vd., 2020).

Mesleki öz yeterlik, bireylerin karmaşık mesleki durumları çözme konusunda algılanan yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Mesleki öz yeterlikler, değerli deneyimler

kazanma koşullarında ve eğitim sürecinin tüm konularının etkileşiminin varlığında mümkündür. Bir uzmanın davranışını örgüt gereksinimlerine uygun olarak modelleyen yetkinlikler ve yetenekler, başarılı bir şekilde uygulanması için gereklidir. Mesleki öz yeterliliğin kişisel (öz-saygı duygusu, öz-değer ve gerçek yeterlik) ve etkili olmak üzere iki ana bileşeni bulunur ve kişiyi mesleğinde belirli göstergelere göre etkili kılar (Seliverst veTurenko, 2024).

Stresle baş etmeye yönelik spesifik öz yeterlik inançları başa çıkmada güçlü bir kaynaktır. Stresle başa çıkma öz yeterliği, zorlayıcı ve zorlu, stresli olay ve görevleri başarılı bir şekilde ele almak için kişinin kendi kaynaklarına olan güveniyle ilgili inanç dizisini ifade eder. Yeterlik beklentileri, bireyin belirli başa çıkma eylemlerini gerçekleştirme konusundaki algılanan yeteneğini ve başa çıkma eylemleri gibi beklentileri uygulayarak beklenen olumlu sonuçları elde etme konusundaki güvenini ifade eder. Bu haliyle, stresle başa çıkma öz yeterliği inancı, bireyin stresi önleme ve azaltma, olumlu sonuçlar elde etme ve istenmeyen sonuçları kontrol etme konusundaki algılanan başarısıyla ilgilidir (Izquierdo, Vazquez Perez, Moreno ve Godoy Garcia, 2021).

3.6. Stresle Başa Çıkmanın Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisi

Öz yeterlik, kişinin belirli bir sonucu elde etmek için belirli bir görevi başarıyla yerine getirme inancıdır. Öz yeterlik, kişinin belirli faaliyetler üzerindeki ustalık duygusu, belirli bir faaliyeti gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin yargısıdır. Öz yeterlik, bireyin başarılı bir şekilde iyi bir performans sergilemek için beceri ve yeteneklerine ilişkin algısına odaklanan psikolojik bir kavramdır. Bu nedenle öz yeterlik, stres gibi olumsuz duygusal durumlarının düzenlenmesinde önemli bir rol oynar. Güçlü öz yeterliliğe sahip kişiler, öz yeterliliği zayıf olanlara stresle başa çıkmada gayretli ve azimlidir. Güçlü öz yeterliliğe sahip kişiler, strese neden olan çevresel zorlukları değiştirme yeteneklerini artırabileceklerine inanırken, öz yeterliliği zayıf olan kişiler genellikle etkili bir şekilde hareket edemeyeceklerine inanmaktadır. Öz yeterlik engeller, başarısızlıklar ve aksiliklerle yüzleşmede önemli bir rol oynadığından, öz yeterliliğe olan inanç, sağlıkla ilgili davranışları değiştirmede önemli ve etkili faktörlerden biridir (Bahraseman vd., 2021, s. 2).

Öz yeterlik, bireylerin strese neden olan günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkma konusundaki kişisel yeteneklerine olan inancını ifade eder. Güçlü bir öz yeterlik duygusuna sahip bireylerin aksine, zayıf bir yeterlik duygusuna sahip bireyler genellikle zor görevlerden kaçınır, düşük özlemlere ve hedeflerine zayıf bir bağlılığa sahiptir ve engellere, başarısızlıklara ve kişisel eksikliklere odaklanır. Tersine, güçlü bir öz yeterlik duygusu, insan işleyişini etkileyen bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçim süreci üretecektir. Öz yeterlik duygusu zayıf olan bireylerin stresle başa çıkmada pasif tutumları, depresyon, anksiyete ve hatta sosyal izolasyon yaşama olasılığına neden olacaktır. Öte yandan, güçlü bir öz yeterlik duygusuna sahip bireylerin hayatın zorluklarıyla başa çıkma ve dolayısıyla olumsuz duyguları daha hafif yaşama olasılıkları daha yüksektir (Agbaria ve Abu Makh, 2022, s. 3).

Bandura (1997) tarafından önerilen öz yeterlik algısı, sosyal bilişsel teorinin merkezi bir unsurudur. Bu yapı, bir kişinin istenen kişisel hedeflere ulaşmak için gereken eylem planlarını harekete geçirme yetenekleri hakkındaki inançları ile ilgilidir. Bu nedenle, kişinin hayatındaki olaylar üzerinde kontrol sahibi olması için temel bir psikolojik kaynaktır. Öz yeterlik, birey davranışının güçlü bir motivasyonel, bilişsel ve duyuşsal belirleyicisi olarak kabul edilir ve katılımları, çabaları, sebatları, öz düzenlemeleri ve başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu özellikler, öz yeterliliği stresi kontrol etmede önemli bir değişken haline getirmektedir ve günlük stres faktörlerinin etkisine karşı bir koruma faktörüdür. Öz yeterlik genellikle belirli bir görev veya durumla güçlü bir şekilde bağlantılı bir beklenti olarak nitelendirilse de çeşitli çalışmalar, geniş bir talep yelpazesi karşısında algılanan yeterlik etrafında daha genel bir inancın, yani genel öz yeterliliğin varlığını göstermiştir (Freire, Ferradas, Regueiro, Rodriguez, Valle ve Nunez, 2020, s. 2).

Öz yeterlik, bireyin düşünme ve hareket etme davranışlarını etkiler. Öz yeterliliği düşük olan bir kişi dünyayı karamsar bir şekilde görür ve olumsuzluklarla baş edemez. Buna karşılık, daha yüksek öz yeterliliğe sahip olanlar daha iyimserdir ve daha iyi başa çıkma davranışlarına sahiptir ve başarısızlıklarından hızla kurtulurlar. Başa çıkma, aktif problem çözme yeteneğini ve bilişsel becerileri etkili bir şekilde kullanma olduğundan stresli bir durumla yüzleşme kapasitesini etkiler. Başa çıkma yeteneğinin ayırt edici özelliği, yüksek strese rağmen olumlu adaptasyonu teşvik etmesidir (Saxena ve Jangra, 2023, s. 12).

3.7. Öz Yeterlik, Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Konulu Yapılmış Çalışmalar

Molinska ve Olechowska (2022) çalışmasında, öz yeterlik duygusu, öz düzenleme ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki işlevsel ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre stresle başa çıkmak için kullanılan stratejilerin öz yeterlik düzeyi ile ilişkili olduğunu doğrulamaktadır. Öz yeterlik ne kadar yüksekse, yararlı başa çıkma stratejilerinin seçimi o kadar sık, stres ve öz-düzenleme düzeyi ne kadar yüksekse, uyum stratejilerinin seçimi o kadar sık ve uyumsuz stresle başa çıkma stratejilerinin seçimi o kadar az sıklıkta olmaktadır.

Freire vd. (2020) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde başa çıkma stratejileri ve öz yeterlik arasındaki ilişki kişi merkezli olarak incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarındaki öz yeterlikleri açısından farklılık gösteren dört yaklaşım belirlenmiştir. Öz yeterlikle ilgili stresle başa çıkma yaklaşımlardan ilki, yüksek düzeyde olumlu yeniden değerlendirme, destek arama ve planlamayı birleştiren bir başa çıkma repertuarına sahiptir. Bu yaklaşım, problemlerle başa çıkma konusunda stresörlerin birincil kontrolü için stratejileri (planlama ve araçsal destek arama), ikincil kontrolü amaçlayan diğerleriyle (olumlu yeniden değerlendirme ve duygusal destek arama) bir araya getirmektedir. Öz yeterlikle ilgili ikinci yaklaşım, daha düşük düzeyde başa çıkma becerisi sergileyen ve yüksek düzeyde olumlu yeniden değerlendirme ve planlama ile düşük düzeyde destek arayışının kombinasyonu ile karakterize edilmiştir. Üçüncü yaklaşım ise diğerlerinin aksine, yüksek destek arayış seviyelerini diğer iki stratejinin düşük seviyeleriyle birleştirmektedir. Araştırmada stresle başa çıkmadaki öz yeterlikle ilgili son yaklaşım olumlu yeniden değerlendirme, destek arama ve planlama düşük kullanımı ile karakterize edilmiştir.

Agbaria ve Abu Makh (2022) çalışmasında, öz yeterlik ve iyimserliğin stresle başa çıkma üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmada, öz yeterliliğin uyarlanabilir problem odaklı başa çıkma stratejileri (örneğin, problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma) ile pozitif ilişkili ve uyumsuz duygu odaklı başa çıkma stratejileri (örneğin, öz eleştiri, hüsnükuruntu ve sosyal geri çekilme) ile negatif ilişkili olduğu bulguları elde edilmiştir. Çalışmada ayrıca daha güçlü bir genel öz yeterlik duygusuna sahip bireylerin problem odaklı başa çıkma stratejisi uygulamalarının daha yüksek

olasılık olduğu, öz yeterlik duygusu daha zayıf olan bireylerin, duygusal türbülansları daha sık yaşadığı ve kaçınmayı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanma eğiliminde oldukları sonuçları elde edilmiştir. Öz yeterlik duygusu zayıf olan bireyler, güçlü bir öz yeterlik duygusuna sahip bireylerin aksine zor görevlerle karşı karşıya kaldıklarında engellere, başarısızlıkların sonuçlarına ve kişisel eksikliklerine odaklanma eğilimindedir.

Öz yeterlik ile stresle başa çıkma arasında anlamlı ilişki olmakla birlikte dışsal faktörler bu ilişkiyi zayıflatabilmektedir. Saxena ve Jangra (2023), akademisyenlerde öz yeterlik ile tükenmişlik, stres ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, tükenmişlik, algılanan stres, öz yeterlik ve dirençli başa çıkma arasında düşük düzeyde ilişki olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Bu sonucun nedeni olarak öz yeterlik ile diğer değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü artırabilecek veya azaltabilecek aşırı dışsal faktörlerden etkilenmesi olarak açıklanmıştır.

Kuang vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada diyabetik ayak ülserili hastalarda psikolojik sağlamlığın öz yeterlik ve yaşam kalitesi üzerine etkileri incelenmiştir. Çalışmada, psikolojik sağlamlığı yüksek olan hastaların, psikolojik dayanıklılığı düşük olanlara göre öz yeterlik, genel sağlık, canlılık, sosyal işlevsellik, duygusal rol ve ruh sağlığı anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca düşük psikolojik dayanıklılığın, ileri yaş öz yeterlik için risk faktörü olduğu, daha düşük algılanan sosyal desteğin yaşam kalitesi için risk faktörleri olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Çalışmada son olarak erkeklerin psikolojik dayanıklılığının kadınlardan daha düşük, daha fazla sosyal destek alanların daha az alan bireylere göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığı olduğu bulguları elde edilmiştir (Kuang vd., 2021).

Zeng vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada genel öz yeterliliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi ve travma sonrası sendromunun aracılık rolü ve kasıtlı ruminasyonun düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışmada, genel öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu, travma sonrası büyümenin genel öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğu bulguları elde edilmiştir. Arabuluculuk analizinin sonuçlarına göre travma sonrası büyümenin genel öz yeterlik ile kasıtlı ruminasyon arasındaki ilişkide kısmen aracılık rolüne sahip olduğu; düzenleyici etki analizinin sonuçlarına göre kasıtlı ruminasyonun genel öz yeterliğin travma sonrası müyüme üzerindeki

olumlu etkisini ortadan kaldırdığı tespit edilmiştir. Araştırmanın genel sonuçlarına göre genel öz yeterlik, travma sonrası büyümenin aracılık etkisi altında kasıtlı ruminasyonu iyileştirebilir.

Toplu ve Çakmak (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin empati, psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada dayanıklılığın, ebeveyn birliği, bir önceki yıl sonu not ortalaması ve mazereti olmayan devamsızlığa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulguları elde edilmiştir. Araştırmada son olarak ergenlerin dayanıklılıkları ile empatik eğilimleri ve öz yeterlikleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu, empatik eğilim ve öz yeterliliğin dayanıklılığı anlamlı şekilde yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Toplu ve Çakmak, 2024).

Mammadov, Wang ve Lu (2024) çalışmasında, gizli profil analizi (LAP) kullanılarak lisans öğrencilerinde kişilik tipleri ve psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, deneyime açıklık, vicdanlılık, dışadönüklük, uyumluluk ve duygusal istikrar kişilik özellikleri ön planda olan psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin yetersiz psikolojik dayanıklılığı olan bireylere göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumu sergilediği, stresörlerle karşı karşıya kaldıklarında başa çıkma stratejisi olarak uyarlanabilir problem çözmeyi seçme konusunda daha büyük bir eğilim gösterdiği ve son olarak stres faktörlerinin türüne bağlı olarak (örneğin, sosyal ve akademik) başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıkları bulguları elde edilmiştir (Mammadov vd., 2024).

Cheng ve Chen (2024) çalışmasında, stres faktörleriyle başa çıkmada psikolojik dayanıklılığın etkisi incelenmiştir. Çalışmada dayanıklılığın, uzaktan eğitim gören öğrencilerde etkili çalışma stratejilerinin benimsenmesini desteklediği ve yetişkinlerin iş performanslarını ve psikolojik iyilik hallerini sürdürmelerini sağladığı, dayanıklı bireylerin yeni zorluklar karşısında uyum sağlama ve güç gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık, strese neden olan faktörleri (stresörleri) kontrol altında tutarak stresle başa çıkmada önemli rol üstlenmektedir (Cheng ve Chen, 2024).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE VERİ ANALİZİ

4.1. Araştırma Konusu

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin karşılaştıkları zorluklara karşı direnç gösterebilme ve uyum sağlayabilme kapasitesi olarak tanımlanır. Bu kapasitenin, bireylerin stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisi birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Ancak, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde sahip oldukları öz yeterlik algısının rolü henüz yeterince aydınlatılamamıştır. Öz yeterlik, bireylerin belirli bir durumu ya da görevi başarıyla yönetebileceğine dair inançlarını ifade eder ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirebilecek bir faktör olarak değerlendirilir.

Bu araştırmanın amacı, psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide öz yeterlik düzeyinin aracı rol oynayıp oynamadığını ortaya koymaktır. Bu kapsamda, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının stresle başa çıkma becerilerini artırabileceği, ancak öz yeterlik algısının bu etkiyi güçlendirebileceği ya da yönlendirebileceği varsayılmaktadır. Araştırma, hem bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını hem de öz yeterlik düzeylerini geliştirmeye yönelik stratejilerin belirlenmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

4.2. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Bu araştırmanın temel amacı, 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide öz yeterlik düzeyinin aracı rolünü ortaya koymaktır. Üniversite yaşamı, bireyler için akademik, sosyal ve kişisel birçok zorluk barındırdığı için stresle başa çıkma becerileri bu dönemde özellikle önem kazanmaktadır.

Araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasını hedeflemektedir. Aynı zamanda öz yeterlik düzeyinin bu ilişki üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi, genç yetişkinlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilecek bireysel ve çevresel faktörleri belirlemeye katkı sağlayacaktır. Bu kapsamda araştırma, 18-25 yaş arası

farklı sınıf seviyelerindeki üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonuçlarının, özellikle üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik destek programlarının tasarlanmasında yol gösterici olması ve stres yönetimi stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

4.3. Araştırmanın Değişkenleri

Bu araştırmada üç temel değişken bulunmaktadır:

Bağımsız Değişken: Psikolojik Dayanıklılık: Üniversite öğrencilerinin zorlayıcı durumlarla başa çıkma kapasitelerini ve bu durumlara uyum sağlayabilme yeteneklerini ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi, öğrencilerin stresle başa çıkma becerileri üzerinde doğrudan etkili olabileceği varsayılmaktadır.

Bağımlı Değişken: Stresle Başa Çıkma: Öğrencilerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları stres faktörlerine karşı kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejilerdir. Bu stratejiler, psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri doğrultusunda şekillenebilmektedir.

Aracı Değişken: Öz Yeterlik: Bireyin belirli bir durumla başa çıkabileceğine dair inancı, psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayabilmektedir. Öz yeterlik algısı yüksek bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde daha etkili olacağı öngörülmektedir.

Bu değişkenler arasındaki ilişkiler, ölçekler ve istatistiksel analizler yoluyla değerlendirilmiştir. Araştırma, öz yeterlik düzeyinin psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini anlamayı hedeflemektedir.

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum gibi soruların yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

4.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (C-D PDÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması, Karaırmak (2010) tarafından, 1999 yılında Türkiye'de meydana gelen büyük

depremlere maruz kalan 246 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında, orijinal ölçeğin ikinci maddesi faktör yükünün 0.30'un altında kalması nedeniyle analizlerden çıkarılmıştır. Bu doğrultuda, ölçeğin Türkçe versiyonundan alınabilecek toplam puan aralığı 0 ile 96 arasında değişmektedir.

C-D PDÖ, psikolojik dayanıklılığı ölçmek için azim ve kişisel yeterlik (15 madde, α = .93), olumsuz duyguları hoşgörme (6 madde, α = .79) ve manevi yönelim (3 madde, α = .50) olmak üzere üç faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Ölçeğin genel iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayısı, yüksek bir güvenilirlik düzeyini yansıtan .92 olarak rapor edilmiştir.

Ölçek, toplamda 25 madde içeren ve 5'li Likert tipi bir ölçüm aracıdır. Katılımcılar her bir maddeyi, "hiçbir zaman"dan "her zaman"a kadar derecelendirilen bir ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Bu yapı, bireylerin zorluklara karşı direnç gösterme, olumsuz duygularla başa çıkma ve manevi kaynaklarını kullanma düzeylerini ayrıntılı olarak değerlendirme olanağı sunmaktadır.

4.3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Bu araştırmada stresle başa çıkma stratejilerini değerlendirmek için Türküm (2002) tarafından geliştirilen "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" (Yaşama Biçimi Ölçeği) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemek amacıyla oluşturulmuş ve 23 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipi bir ölçüm aracı olan ölçek, maddelerin "5: tamamen uygun" ile "1: hiç uygun değil" arasında derecelendirilmesiyle bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerini değerlendirmektedir.

Ölçek, toplamda üç alt boyuttan oluşmaktadır:

1. Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma: Sekiz madde içerir ve bireylerin stresli durumlarla başa çıkma yerine bu durumlardan uzaklaşmayı ya da kaçınmayı tercih etme eğilimini ölçmektedir.
2. Soruna Yönelme: Yedi madde içerir ve bireylerin stresle doğrudan mücadele etme, çözüm yolları arama ve sorun odaklı yaklaşımlarını değerlendirmektedir.
3. Sosyal Destek Arama: Sekiz madde içerir ve bireylerin stresli durumlarda çevrelerinden yardım ya da destek arama eğilimlerini ölçmektedir.

Türküm tarafından yapılan çalışmalarda, ölçeğin genel güvenilirlik düzeyi yüksek bulunmuş ve Cronbach Alfa katsayısı 0,78 olarak rapor edilmiştir. Alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise şu şekildedir: Sorunla uğraşmaktan kaçınma (0,65), soruna yönelme (0,80) ve sosyal destek arama (0,85). Bu değerler, ölçeğin hem genel hem de alt boyutlarının yeterli derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Bu ölçek, bireylerin stresle başa çıkma yollarını kapsamlı bir şekilde değerlendirmek için uygun bir ölçüm aracı olup, bu araştırmada katılımcıların stres yönetimi stratejilerini anlamak amacıyla kullanılmıştır.

4.3.4. Öz Yeterlik Ölçeği

Bu araştırmada bireylerin öz yeterlik düzeylerini değerlendirmek amacıyla, Sherer vd. (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan Genel Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerinin uygun olduğunu ortaya koymuştur.

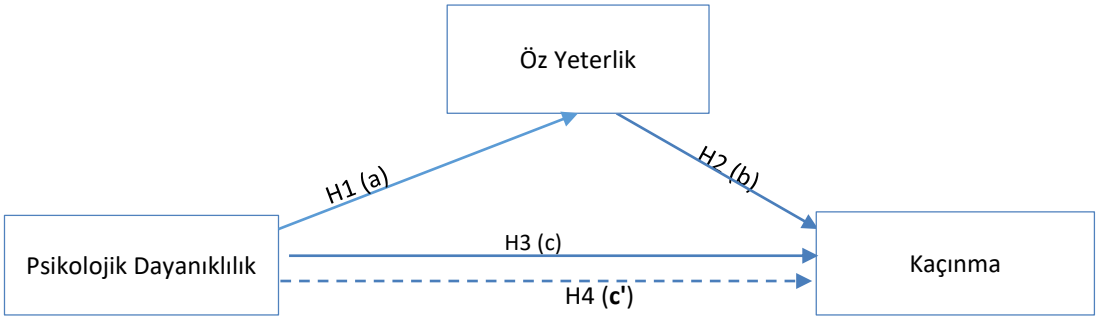
Ölçek, bireylerin belirli bir durumu yönetme ve başarma inançlarını ölçmeyi hedeflemektedir. 17 maddeden oluşan bu ölçek, katılımcıların öz yeterlik düzeylerini üç boyut altında değerlendirir:

1. Başlama: Yeni bir işe ya da göreve başlama motivasyonu ve inancını ölçer.
2. Yılmama: Karşılaşılan zorluklar karşısında direnç gösterme ve pes etmeme eğilimini değerlendirir.
3. Sürdürme Çabası-Israr: Bir görevi tamamlayana kadar gösterilen süreklilik ve kararlılığı ölçer.

Ölçek, 5'li Likert tipi bir yapıya sahiptir ve katılımcılar her bir maddeyi, "1: Kesinlikle Katılmıyorum"dan "5: Kesinlikle Katılıyorum"a kadar bir derecelendirme üzerinde değerlendirmektedir.

Yapılan güvenilirlik analizlerinde, ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) 0,80 olarak bulunmuş, bu da ölçeğin yeterli bir güvenilirlik düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmada, bu ölçek aracılığıyla katılımcıların öz yeterlik düzeyleri ölçülerek psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma süreçleri üzerindeki etkileri incelenmiştir.

4.4. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri



Şekil 1. Araştırma Modeli-1

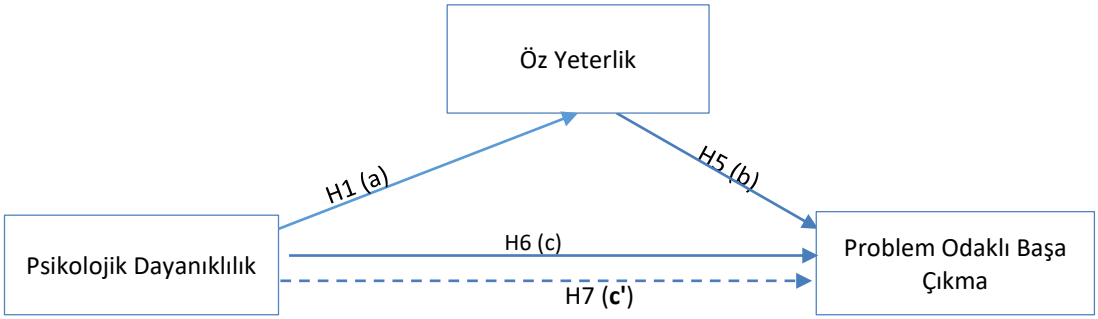
Model-1 için aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

H_1: Psikolojik dayanıklılığın öz yeterlik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H_2: Öz yeterliğin kaçınma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H_3: Psikolojik dayanıklılığın kaçınma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H_4: Psikolojik dayanıklılığın kaçınma üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü vardır.



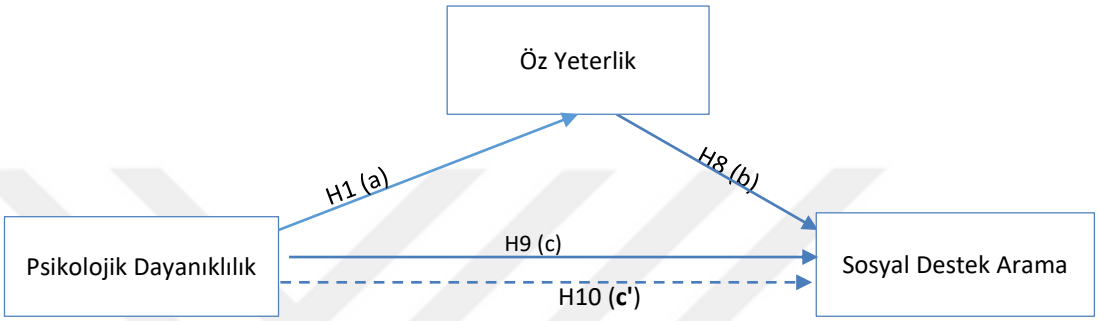
Şekil 2. Araştırma Modeli-2

Model-2 için aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

H5: Öz yeterliğin problem odaklı başa çıkma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H6: Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H7: Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü vardır.



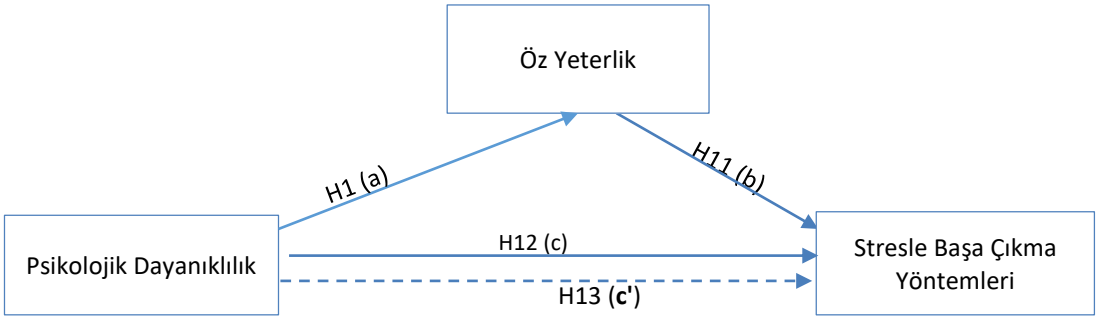
Şekil 3. Araştırma Modeli-3

Model-3 için aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

H8: Öz yeterliğin sosyal destek arama üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H9: Psikolojik dayanıklılığın sosyal destek arama üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H10: Psikolojik dayanıklılığın sosyal destek arama üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü vardır.



Şekil 4. Araştırma Modeli-4

Model-3 için aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

H_{11}: Öz yeterliğin stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H_{12}: Psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H_{13}: Psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü vardır.

4.5. Araştırmanın Yöntemi

Aracılık etkisini belirlemeye yönelik Yapısal Eşitlik Modeli kurulmuştur. Bu bağlamda stresle başa çıkma'nın alt boyutları da analize dahil edilmiştir.

4.5.1. Veri Toplama Tekniği

Bu araştırmada, veriler yüzyüze anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Katılımcılarla doğrudan etkileşim kurularak, araştırma sorularına yönelik doğru ve detaylı yanıtlar alınması hedeflenmiştir.

4.5.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, İstanbul'da öğrenim gören 18-25 yaşındaki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmada, evreni temsil eden örneklem ise 251 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

4.5.3. Araştırmada Kullanılan İstatiksel Analizler

Araştırmada, Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) çerçevesinde dört farklı model oluşturulmuştur. Bu modellerden biri, stresle başa çıkma toplamını ele alırken, diğer üçü ölçeğin alt boyutları temel alınarak tasarlanmıştır. Her bir model için basit ve çoklu regresyon denklemleri kurulmuş ve analiz edilmiştir. Ayrıca, aracılık etkisinin tespiti amacıyla Sobel testi kullanılmıştır.

4.6. Bulgular

4.6.1. Verilerin Analizi

Bu çalışmada verilerin analizinde SPSS 21.0 ve AMOS 22.0 istatistik yazılımlarından yararlanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklere yönelik olarak uygulanan geçerlik ve güvenirlik analizi kapsamında doğrulayıcı faktör analizi, item toplam korelasyonu, Cronbach Alpha metotları uygulanmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi, gizil değişkenler ile ilgili teorik yaklaşımların sınanmasını temel alan gelişmiş bir yöntemdir. Doğrulayıcı faktör analizi yapısal eşitlik modelleri kapsamında gerçekleştirilmekte olup yapısal eşitlik modellerinde öncelikle model uyumunun sağlanması önem arz etmektedir. Model uyumunun değerlendirilmesinde yaygın olarak "Ki-kare test istatistiği/ serbestlik derecesi oranı" (X^2/sd), "bireysel parametre tahminlerine yönelik t istatistiği değeri, artıklara dayanan uyum endeksleri" (SRMR, GFI), "bağımsız modele dayalı uyum endeksleri" (NNFI, CFI) ve "yaklaşık artıkların ortalamalarının karekökü (RMSEA)" olarak tasniflendirilen uyum indeksleri kullanılır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010).

Güvenirlik analizi çerçevesinde uygulanan Cronbach Alpha tekniği sınama puanları arasındaki tutarlığı incelemek amacıyla kullanılır. Cronbach Alpha iç tutarlılığı ifade etmekte olup genellikle %70'in üzerinde olması beklenir. Madde toplam korelâsyonu ise test maddelerinden tek tek alınan puanlar ile teste ilişkin toplam puan arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla kullanılır. Genel olarak madde-toplam korelâsyonu %30 ve daha yüksek olan maddelerin bireyleri iyi derecede ayırdığı, %20 ve daha üzerinde madde toplam korelâsyonunun makul olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2011).

Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı frekans tablosunda sunulmuştur. Geçerlik ve güvenirlik analizi sonrasında betimsel istatistik bulguları tablosunda gösterilmiştir. Ölçek puanlarının normallik testinde çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Kesikli olmayan bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım çerçevesinde kullanılan çarpıklık ve basıklık katsayılarının ±1 aralığında kalması puanların sapma göstermediğini ifade etmektedir. Normal dağılıma uymayan puanları normal dağılıma yaklaştırmak amacıyla uygun dönüşümler

yapılabilir (Büyüköztürk, 2011). Ölçeklerin toplam ve alt boyut puanları normal dağılıma uyduğu için değişkenler arasındaki etkileşim Pearson korelasyon yöntemi ile; bencilliğin mutluluğa etkisinde iyi oluşun aracılık rolünü belirlemek için yol analizinden yararlanılmıştır. Ölçeklerin toplam ve alt boyut puanlarının cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testinden faydalanılmıştır. Analizlerde istatistiksel anlamlılık seviyesi %5 olarak alınmıştır.

4.7. Demografik Bulgular

Tablo 1'de katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımına yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Demografik değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	106	42,2
	Erkek	145	57,8
Yaş	18-25 yaş	251	100,0
Öğrenim durumu	Üniversite öğrencisi	251	100,0
Medeni durum	Evli	11	4,4
	Bekar	240	95,6

Araştırmaya katılan 251 katılımcının %42,2'si kadın, %57,8'i erkektir. Katılımcılar 18-25 yaş aralığında ve üniversite öğrencisidir. Katılımcıların %4,4'ü evli, %95,6'sı bekardır.

4.8. Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları

4.8.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin 25 madde ve 3 boyutlu yapısı ile gerçekleştirilen doğrulayıcı uyum endeksleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Psikolojik dayanıklılık ölçeği (DFA) ile elde edilen model uyum indeksleri

Model Uyum Endeksi	Ref.	DFA-1 25 Madde 3 boyut	DFA-2* 17 Madde 3 boyut
X^2/sd	< 5	2,468	1,891
SRMR	≤0,08	0,072	0,053
GFI	≥0,90	0,821	0,910
NNFI	≥0,90	0,790	0,915
CFI	≥0,90	0,809	0,929
RMSEA	≤0,10	0,077	0,060
Faktör yükü	>0,40	0,13 / 0,75	0,53 / 0,76
Boyutlar arası korelasyon	<1,00	0,51 / 0,57	0,46 / 0,55
Kovaryans bağlantı sayısı		-	m10-m11, m22-m23

Kaynak: Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010 *: Kovaryans bağlantıları sonucunda

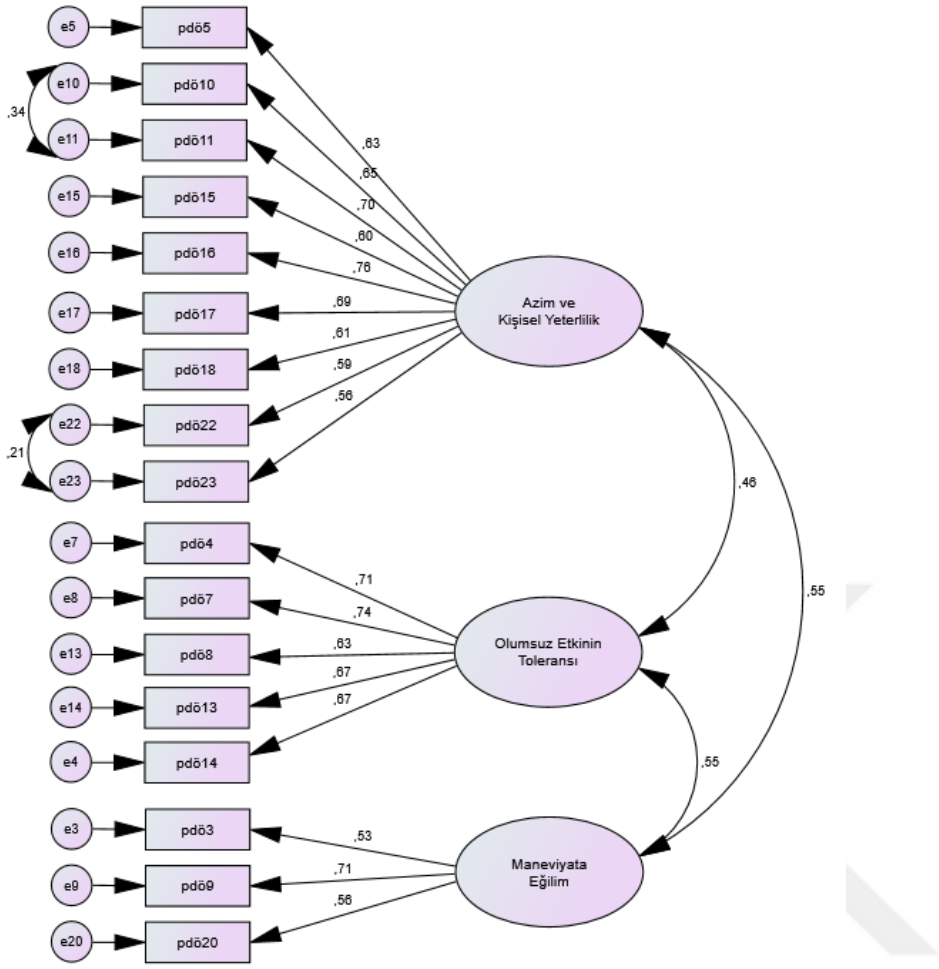
Doğrulayıcı faktör analizi çerçevesinde sekiz maddenin faktör yükü 0,40'ın altında bulunmuştur. Model uyum endekslerinin genel olarak uygun seviyede olmadığı görülmüştür. Sorunlu maddeler aşamalı olarak çıkarıldıktan sonra modifikasyon önerilerine uygun kovaryans bağlantıları (m10-m11, m22-m23) model uyum endekslerinin iyi ve çok iyi düzeylere eriştiği ve madde faktör yüklerinin 0,40'ın üzerinde olduğu tespit rdilmiştir. Ölçeğin DFA analizi sonucu elde edilen faktör yükleri, t değerleri ve güvenirlik analizi kapsamında hesaplanan madde toplam korelasyonu ve Cronbach Alpha katsayıları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Psikolojik dayanıklılık ölçeği DFA bulguları

Boyut ve Madde No	B	SH	Std. β	t	r	α
Azim ve Kişisel Yeterlik						**0,866**
M5	1,000		0,63		0,536	
M10	1,082	0,128	0,65	8,43**	0,514	
M11	1,139	0,127	0,70	8,99**	0,559	
M15	1,003	0,126	0,60	7,96**	0,501	
M16	1,273	0,133	0,76	9,59**	0,625	
M17	1,091	0,122	0,69	8,93**	0,547	
M18	1,098	0,136	0,61	8,08**	0,472	
M22	0,981	0,125	0,59	7,86**	0,498	
M23	1,042	0,138	0,56	7,54**	0,509	
Olumsuz Etkinin Toleransı						**0,814**
M4	1,000		0,71		0,522	
M7	1,176	0,117	0,74	10,04**	0,539	
M8	0,987	0,112	0,63	8,81**	0,465	
M13	0,981	0,106	0,67	9,22**	0,474	
M14	1,013	0,109	0,67	9,26**	0,441	
Maneviyata Eğilim						**0,635**
M3	1,000		0,53		0,296	
M9	1,211	0,197	0,71	6,14**	0,505	
M20	0,948	0,166	0,56	5,72**	0,425	
A						**0,868**

**p<0,01 r: Madde toplam korelasyonu

Doğrulayıcı faktör analizi çerçevesinde ölçekte kalan 17 maddenin ait oldukları boyutlardaki faktör yüklerinin 0,53 ile 0,76 arasında bulunduğu ve t değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (p<0,01) görülmektedir (Tablo 3, Şekil 1). Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha katsayısı 0,87; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,87 / 0,81 / 0,64 ve madde-toplam korelasyonlarının 0,20'den fazla olduğu (0,30 ile 0,62 aralığında) saptanmıştır.



Şekil 5. Psikolojik dayanıklılık ölçeği DFA diyagramı

4.8.2. Öz Yeterlik Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları

Öz yeterlik ölçeğinin 17 madde ve 3 boyutlu yapısı ile gerçekleştirilen doğrulayıcı uyum indeksleri Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Öz yeterlik ölçeği (DFA) ile elde edilen model uyum indeksleri

Model Uyum İndeksi	Ref.	DFA-1 17 Madde 3 boyut	DFA-2* 14 Madde 3 boyut
X^2/sd	< 5	2,516	2,202
SRMR	≤0,08	0,070	0,057
GFI	≥0,90	0,789	0,921
NNFI	≥0,90	0,861	0,923
CFI	≥0,90	0,882	0,940
RMSEA	≤0,10	0,078	0,069
Faktör yükü	>0,40	0,01 / 0,77	0,54 / 0,87
Boyutlar arası korelasyon	<1,00	0,52 / 0,58	0,46 / 0,57
Kovaryans bağlantı sayısı		-	m4-m5, m6-m7, m3-m15

Kaynak: Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010 *: Kovaryans bağlantıları sonucunda

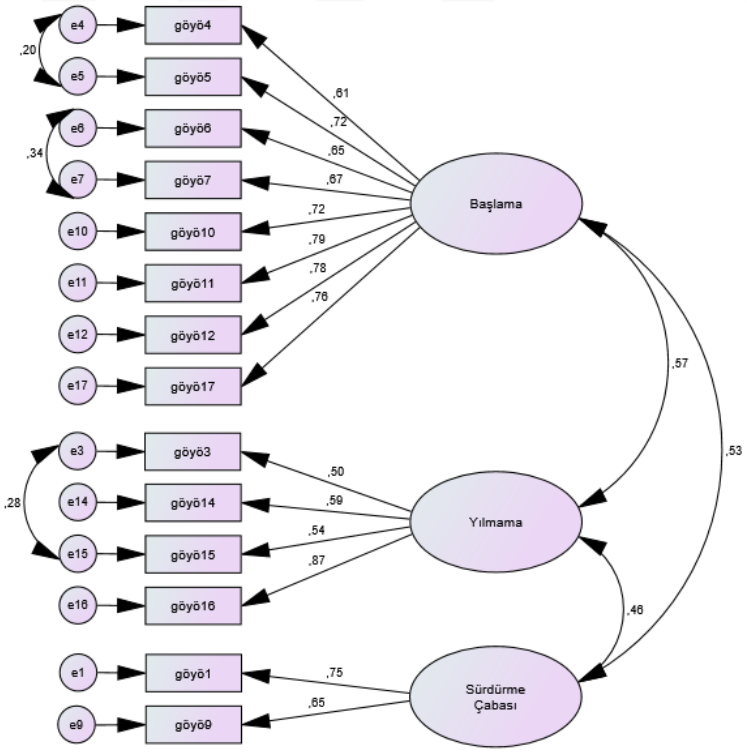
DFA analizine göre ölçekte üç maddenin faktör yükü 0,40'tan düşük bulunmuştur. Model uyum endekslerinin genel uygun düzeylerde olmadığı

saptanmıştır. Modifikasyon önerilerine uygun olarak üç kovaryans bağlantısı (m4-m5, m6-m7, m3-m15) sonrasında model uyum endekslerinin iyi ve çok iyi düzeylere eriştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen faktör yükleri, t istatistikleri ve güvenirlik analizi kapsamında elde edilen madde toplam korelasyonu ve Cronbach Alpha katsayıları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Öz yeterlik ölçeği DFA bulguları

Boyut ve Madde No	B	SH	Std. β	t	r	A
Başlama						**0,895**
M4	1,000		0,61		0,539	
M5	1,312	0,130	0,72	10,11**	0,655	
M6	1,138	0,136	0,65	8,36**	0,607	
M7	1,141	0,133	0,67	8,61**	0,627	
M10	1,185	0,131	0,72	9,06**	0,620	
M11	1,270	0,132	0,79	9,655**	0,673	
M12	1,357	0,142	0,78	9,57**	0,697	
M17	1,324	0,141	0,76	9,39**	0,680	
Yılmama						**0,734**
M3	1,000		0,50		0,356	
M14	1,459	0,229	0,59	6,38**	0,415	
M15	1,110	0,154	0,54	7,19**	0,382	
M16	2,077	0,303	0,87	6,86**	0,580	
Sürdürme Çabası						**0,660**
M1	1,000		0,75		0,477	
M9	0,933	0,159	0,65	5,85**	0,403	
A						**0,883**

**p<0,01 r: Madde toplam korelasyonu



Şekil 6. Öz yeterlik ölçeği DFA diyagramı

4.8.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ölçeğinin 23 madde ve 3 boyutlu yapısı ile gerçekleştirilen doğrulayıcı uyum endeksleri Tablo 6'da yer görülmektedir.

Tablo 6. Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği DFA ile elde edilen model uyum indeksleri

Model Uyum İndeksi	Ref.	DFA-1 23 Madde 3 boyut	DFA-2* 13 Madde 3 boyut
X^2/sd	< 5	2,963	2,172
SRMR	≤0,08	0,102	0,068
GFI	≥0,90	0,803	0,929
NNFI	≥0,90	0,696	0,906
CFI	≥0,90	0,727	0,926
RMSEA	≤0,10	0,089	0,068
Faktör yükü	>0,40	0,31 / 0,80	0,51 / 0,84
Boyutlar arası korelasyon	<1,00	-0,32 / 0,42	-0,18 / 0,38
Kovaryans bağlantı sayısı		-	m2-m12

Kaynak: Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010 *: Kovaryans bağlantıları sonucunda

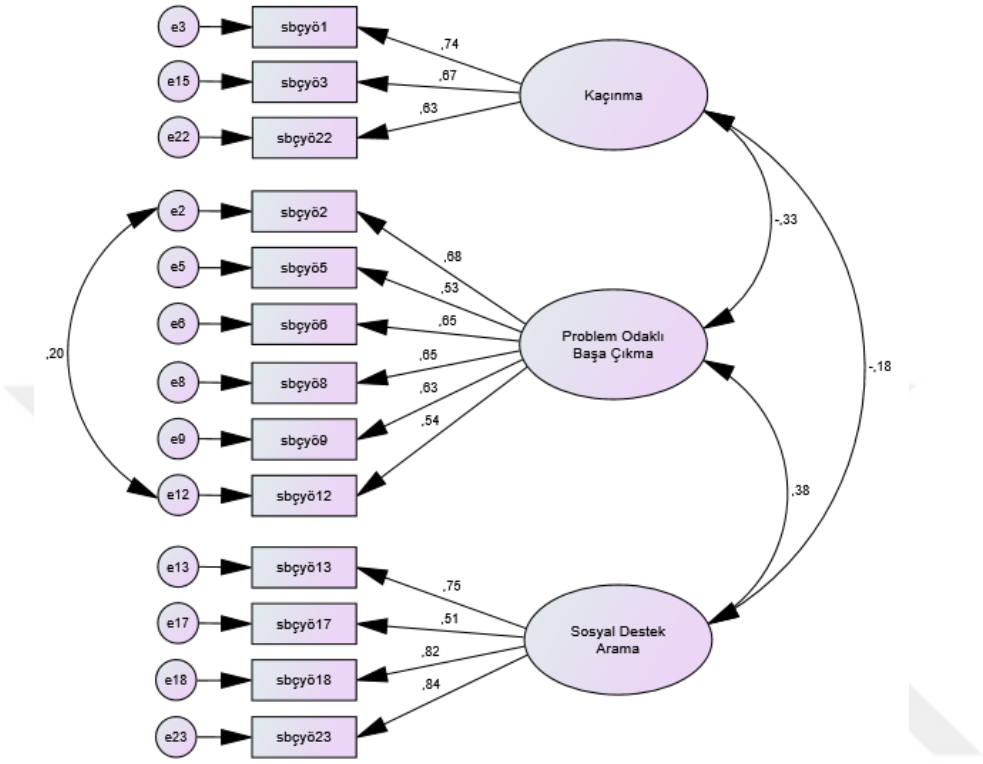
Doğrulayıcı faktör analizi çerçevesinde on maddenin faktör yükü 0,40'tan düşük bulunmuştur. Model uyum endekslerinin uygun düzeylerde olmadığı sunulmuştur. Sorunlu maddelerin aşamalı olarak çıkarılması ve modifikasyon önerilerine uygun bir kovaryans bağlantısı (m2-m12) sonrasında model uyum endekslerinin iyi ve çok iyi seviyelere eriştiği saptanmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen faktör yükleri, t değerleri ve güvenirlik analizi kapsamında elde edilen madde toplam korelasyonu ve Cronbach Alpha katsayıları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği DFA ve güvenirlik analizi bulguları

Boyut ve Madde No	B	SH	Std. β	t	r	A
Kaçınma						**0,717**
M1	1,000		0,74		0,338	
M3	0,858	0,118	0,67	7,24**	0,351	
M22	0,962	0,135	0,63	7,14**	0,211	
Problem Odaklı Başa Çıkma						**0,785**
M2	1,000		0,68		0,471	
M5	0,821	0,119	0,53	6,90**	0,417	
M6	0,987	0,121	0,65	8,16**	0,454	
M8	0,982	0,120	0,65	8,18**	0,441	
M9	0,970	0,121	0,63	8,02**	0,394	
M12	0,798	0,101	0,54	7,88**	0,448	
Sosyal Destek Arama						**0,808**
M13	1,000		0,75		0,657	
M17	0,820	0,108	0,51	7,57**	0,232	
M18	1,091	0,091	0,82	12,00**	0,536	
M23	1,147	0,094	0,84	12,16**	0,512	
A						**0,781**

**p<0,01 r: Madde toplam korelasyonu

Doğrulayıcı faktör analizi çerçevesinde kalan13 maddenin ait oldukları boyutlardaki faktör yüklerinin 0,51 ile 0,84 aralığında ve t değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (p<0,01) görülmektedir (Tablo 7, Şekil 3).



Şekil 7. Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği DFA diyagramı

4.9. Betimsel Bulgular

Tablo 8'de ölçek puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 8. Ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler

Ölçek ve Boyut	N	Mi	Ma.	$\overline{X}$	SS	Çarp	Bas
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	**251**	**1,70**	**5,00**	**3,71**	**0,65**	**-0,39**	**0,05**
Azim ve Kişisel Yeterlik	251	1,00	5,00	4,00	0,72	-1,24	2,70
Olumsuz Etkinin Toleransı	251	1,00	5,00	3,49	0,92	-0,67	0,47
Maneviyata Eğilim	251	1,00	5,00	3,63	0,91	-0,54	-0,25
GENEL ÖZ YETERLİK	**251**	**1,67**	**5,00**	**3,70**	**0,72**	**-0,23**	**-0,45**
Başlama	251	1,00	5,00	3,53	0,98	-0,61	-0,14
Yılmama	251	1,00	5,00	3,85	0,88	-0,73	0,45
Sürdürme Çabası-Israr	251	1,00	5,00	3,73	0,91	-0,64	0,10
STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ	**251**	**1,00**	**5,00**	**3,53**	**0,92**	**-0,56**	**-0,79**
Kaçınma	251	1,00	5,00	2,52	0,90	0,37	-0,41
Problem Odaklı Başa Çıkma	251	1,83	5,00	4,14	0,62	-1,05	1,41
Sosyal Destek Arama	251	1,00	5,00	3,63	1,02	-0,83	0,32

Tablo 8'e göre psikolojik dayanıklılık ölçek puan ortalaması 3,71±0,65 olarak saptanmıştır. Katılımcıların psikolojik dayanıklılığı orta-yüksek düzeydedir. Alt boyutlar incelendiğinde azim ve kişisel yeterlik (4,00±0,72) ve maneviyata eğilimin (3,63±0,91) orta-yüksek düzeyde olduğu; olumsuz etkinin toleransının (3,49±0,92) ise göreli olarak daha düşük düzeyde (orta düzeyde) olduğu belirlenmiştir.

Stresle başa çıkma ölçek puan ortalaması 3,53±0,92 olarak tespit edilmiştir. Genel durum orta düzeydedir. Tablo 8'e göre en sık başvurulan stresle başa çıkma yöntemlerinin sırasıyla problem odaklı başa çıkma ve ardından sosyal destek arama olduğu; kaçınma yöntemine ise daha düşük düzeyde başvurulduğu görülmektedir.

4.10. Psikolojik Dayanıklılık, Öz Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 9'da psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	1	0,71**	0,79**	0,79**	0,38**	0,27**	0,29**	0,33**	-0,21**	0,42**	0,12
2-Azim ve Kişisel Yeterlik		1	0,42**	0,33**	0,50**	0,40**	0,37**	0,39**	-0,10*	0,46**	0,11
3-Olumsuz Etkinin Toleransı			1	0,40**	0,28**	0,19**	0,23**	0,24**	-0,20**	0,25**	0,02
4-Maneviyata Eğilim				1	0,16*	0,09	0,11	0,18**	-0,18**	0,31**	0,15*
5-GENEL ÖZ YETERLİK					1	0,79**	0,77**	0,77**	-0,15*	0,51**	0,25**
6-Başlama						1	0,42**	0,40**	-0,04	0,37**	0,22**
7-Yılmama							1	0,43**	-0,12*	0,39**	0,15*
8-Sürdürme Çabası-Israr								1	-0,19**	0,45**	0,20**
STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ											
9-Kaçınma									1	-0,21**	-0,10
10-Problem Odaklı Başa Ç.										1	0,33**
11-Sosyal Destek Arama											1

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

Tablo 9'a göre psikolojik dayanıklılık ölçek (r=0,38; p<0,05), azim ve kişisel yeterlik (r=0,50; p<0,05), olumsuz etkinin toleransı (r=0,28; p<0,05) ve maneviyata eğilim (r=0,16; p<0,05) alt boyut puanları ile genel öz yeterlik ölçek puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tablo 9'a göre psikolojik dayanıklılık ölçek (r=-0,21; p<0,05), azim ve kişisel yeterlik (r=-0,10; p<0,05), olumsuz etkinin toleransı (r=-0,20; p<0,05) ve maneviyata eğilim (r=-0,18; p<0,05) alt boyut puanları ile stresle başa çıkmada kaçınma yöntemi puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tablo 9'a göre psikolojik dayanıklılık ölçek (r=0,42; p<0,05), azim ve kişisel yeterlik (r=0,46; p<0,05), olumsuz etkinin toleransı (r=0,25; p<0,05) ve maneviyata eğilim (r=0,31; p<0,05) alt boyut puanları ile stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma yöntemi puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tablo 9'a göre başlama alt boyut puanı ile stresle başa çıkmada kaçınma yöntemi puanı arasında anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir. Genel öz yeterlik ölçek (r=-0,15; p<0,05), yılmama (r=-0,12; p<0,05) ve sürdürme çabası-ısrar (r=-0,19; p<0,05) alt boyut puanları ile stresle başa çıkmada kaçınma yöntemi puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tablo 9'a göre genel öz yeterlik ölçek (r=0,51; p<0,05), başlama (r=0,37; p<0,05), yılmama (r=0,39; p<0,05) ve sürdürme çabası-ısrar (r=0,45; p<0,05) alt boyut puanları ile stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma yöntemi puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tablo 9'a göre genel öz yeterlik ölçek (r=0,25; p<0,05), başlama (r=0,22; p<0,05), yılmama (r=0,15; p<0,05) ve sürdürme çabası-ısrar (r=0,20; p<0,05) alt boyut puanları ile stresle başa çıkmada sosyal destek arama yöntemi puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracılık rolü incelenmiştir (Şekil 1, Şekil 2, Şekil 3, Şekil 4). Stresle başa çıkma yöntemlerinin her birinin ayrı bir bağımlı değişken olarak ele alınması gerektiğinden her bağımlı değişken için bir model olmak üzere 3 model kurulmuştur. Baron ve Kenny (1986), arabuluculuğun kurulmasının dört adımını aşağıdaki gibi tanımlamıştır. İlk üç adımın bağımsız modeller olarak sınanması gerekir:

Adım 1: Bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkisinin olması (Yol c).

Adım 2: Bağımsız değişkenin, aracı değişken üzerinde anlamlı etkisinin olması (Yol a).

Adım 3: Aracı değişkenin, bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkisinin olması (Yol b).

Adım 4: Aracı değişkenin, bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini söylemek için (bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki "**c**'" yolu"), daha önce anlamlı olan "c" yolunun, aracı değişken modele katıldıktan sonra anlamlı olmaktan çıkması.

Tablo 10'da psikolojik dayanıklılığın kaçınma üzerindeki etkisi ve öz yeterliğin aracılık rolüne (Model-1) ait hipotez testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 10. Psikolojik dayanıklılığın kaçınma üzerindeki etkisi ve öz yeterliğin aracılık rolü

Model	Bağımsız Değişken	Yol	Bağımlı Değişken	H	B	t	P	R^2
Bağımsız Değişken	Psikolojik Dayanıklılık	→	Öz Yeterlik	H1 (a)	0,38	6,415	**0,000**	0,129
	X^2/sd=2,516	SRMR=0,049	GFI=0,974		NNFI=0,916	CFI=0,955	RMSEA=0,078	
	Öz Yeterlik	→	Kaçınma	H2 (b)	0,04	0,548	**0,584**	0,001
	X^2/sd=1,516	SRMR=0,042	GFI=0,984		NNFI=0,971	CFI=0,985	RMSEA=0,049	
	Psikolojik Dayanıklılık	→	Kaçınma	H3 (c)	0,11	1,699	**0,091**	0,011
	X^2/sd=2,450	SRMR=0,045	GFI=0,975		NNFI=0,918	CFI=0,956	RMSEA=0,076	

H_1: Psikolojik dayanıklılığın öz yeterlik üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H_1: Kabul: Psikolojik dayanıklılığın öz yeterlik üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır (β=0,38; t=6,415; p<0,05).

H_2: Öz yeterliğin kaçınma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H_2: Ret: Öz yeterliğin kaçınma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır (β=0,04; t=-0,548; p>0,05).

H_3: Psikolojik dayanıklılığın kaçınma üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H_3: Ret: Psikolojik dayanıklılığın kaçınma üzerinde anlamlı etkisi vardır (β=0,11; t=1,699; p>0,05).

H_4: Psikolojik dayanıklılığın kaçınma üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü vardır.

H_4: Ret: 2 ve 3 numaralı hipotezler reddedildiği için H_4 hipotezi de reddedilmiştir.

Tablo 11'de psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerindeki etkisi ve öz yeterliğin aracılık rolüne (Model-2) ait hipotez testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 11. Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerindeki etkisi ve öz yeterliğin aracılık rolü

Model	Bağımsız Değişken	Yol	Bağımlı Değişken	H	B	t	P	R^2
Bağımsız Değişken	Psikolojik Dayanıklılık	→	Öz Yeterlik	H1 (a)	0,66	5,369	**0,000**	0,441
	X^2/sd=2,516	SRMR=0,049	GFI=0,974		NNFI=0,916	CFI=0,955	RMSEA=0,078	
	Öz Yeterlik	→	Problem Odaklı Başa Çıkma	H5 (b)	0,72	6,305	**0,000**	0,512
	X^2/sd=1,457	SRMR=0,040	GFI=0,968		NNFI=0,970	CFI=0,978	RMSEA=0,043	
	Psikolojik dayanıklılık	→	Problem Odaklı Başa Çıkma	H6 (c)	0,64	5,984	**0,000**	0,416
	X^2/sd=1,842	SRMR=0,047	GFI=0,958		NNFI=0,941	CFI=0,958	RMSEA=0,058	

Aracı Değişkenli Model	Bağımsız Değişken	Yol	Bağımlı Değişken	H	Aracı Değişken	DE	SBT	R^2_{EB}
	Psikolojik Dayanıklılık	→	Problem Odaklı Başa Çıkma	H7 (**c'**)	Öz Yeterlik	0,337	2,952**	0,114
	X^2/sd=1,675	SRMR=0,048	GFI=0,946		NNFI=0,940	CFI=0,953	RMSEA=0,052	

*: p<0,05; **: p<0,01; DE: Dolaylı Etki; SBT: Sobel test istatistiği; R^2_{EB} : Dolaylı etkiden kaynaklanan varyans

H_5: Öz yeterliğin problem odaklı başa çıkma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H_5: Kabul: Öz yeterliğin problem odaklı başa çıkma üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır (β=0,72; t=6,30; p<0,05).

H_6: Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H_6: Kabul: Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır (β=0,64; t=5,98; p<0,05).

H_7: Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü vardır.

H_7: Kabul: Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü vardır (EB=0,34; SBT=2,95; p<0,05). Öz yeterliğin aracılık etkisiyle, psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerindeki etkisi %11

düzeyinde değişim (R^2_{EB}=0,114) göstermekte ve bağımsız modeldeki 0,64 olan beta katsayısı, 0,31 düzeyine düşmektedir.

Tablo 12'de psikolojik dayanıklılığın sosyal destek arama üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolüne (Model-3) ait hipotez testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 12. Psikolojik dayanıklılığın sosyal destek arama üzerindeki etkisi ve öz yeterliğin aracılık rolü

Model	Bağımsız Değişken	Yol	Bağımlı Değişken	H	β	t	P	R^2
Bağımsız Değişken	Psikolojik Dayanıklılık	→	Öz Yeterlik	H1 (a)	0,66	5,369	**0,000**	0,441
	X^2/sd=2,516	SRMR=0,049	GFI=0,974		NNFI=0,916	CFI=0,955	RMSEA=0,078	
	Öz Yeterlik	→	Sosyal Destek Arama	H8 (b)	0,31	3,495	**0,000**	0,097
	X^2/sd=2,269	SRMR=0,043	GFI=0,968		NNFI=0,948	CFI=0,968	RMSEA=0,071	
	Psikolojik dayanıklılık	→	Sosyal Destek Arama	H9 (c)	0,19	2,204	**0,027**	0,037
	X^2/sd=2,111	SRMR=0,053	GFI=0,970		NNFI=0,952	CFI=0,970	RMSEA=0,067	
Aracı Değişkenli Model	**Bağımsız Değişken**	**Yol**	**Bağımlı Değişken**	**H**	**Aracı Değişken**	**DE**	**SBT**	**R^2_{EB}**
	Psikolojik Dayanıklılık	→	Sosyal Destek Arama	H10 (**c'**)	Öz Yeterlik	0,224	1,594	0,140
	X^2/sd=2,327	SRMR=0,057	GFI=0,946		NNFI=0,913	CFI=0,938	RMSEA=0,073	

*: p<0,05; **: p<0,01; DE: Dolaylı Etki; SBT: Sobel test istatistiği; R^2_{EB} : Dolaylı etkiden kaynaklanan varyans

H_8: Öz yeterliğin sosyal destek arama üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H_8: Kabul: Öz yeterliğin sosyal destek arama üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır (β=0,31; t=3,37; p<0,05).

H_9: Psikolojik dayanıklılığın sosyal destek arama üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H_9: Kabul: Psikolojik dayanıklılığın sosyal destek arama üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkisi vardır (β=0,19; t=2,20; p<0,05).

H_{10}: Psikolojik dayanıklılığın sosyal destek arama üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü vardır.

H_{10}: Ret.

Tablo 13'te psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolüne (Model-4) ait hipotez testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 13. Psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü

Model	Bağımsız Değişken	Yol	Bağımlı Değişken	H	β	T	P	R^2
Bağımsız Değişken	Psikolojik Dayanıklılık	→	Öz Yeterlik	H1 (a)	0,38	6,415	**0,000**	0,129
	X^2/sd=2,516	SRMR=0,049	GFI=0,974	NNFI=0,916	CFI=0,955	RMSEA=0,078		
	Öz Yeterlik	→	Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	H11 (b)	0,36	6,108	**0,000**	0,130
	X^2/sd=0,998	SRMR=0,028	GFI=0,989	NNFI=1,000	CFI=1,000	RMSEA=0,000		
	Psikolojik dayanıklılık	→	Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	H12 (c)	0,36	6,068	**0,000**	0,125
	X^2/sd=2,184	SRMR=0,044	GFI=0,976	NNFI=0,912	CFI=0,953	RMSEA=0,069		

Aracı Değişkenli Model	Bağımsız Değişken	Yol	Bağımlı Değişken	H	Aracı Değişken	DE	SBT	R^2_{EB}
	Psikolojik Dayanıklılık	→	Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	H13 (**c'**)	Öz Yeterlik	0,10	3,973**	0,188
	X^2/sd=1,858	SRMR=0,049	GFI=0,962	NNFI=0,927	CFI=0,951	RMSEA=0,059		

*: p<0,05; **: p<0,01; DE: Dolaylı Etki; SBT: Sobel test istatistiği; R^2_{EB} : Dolaylı etkiden kaynaklanan varyans

H_{11}: Öz yeterliğin stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H_{11}: Kabul: Öz yeterliğin stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır (β=0,36; t=6,108; p<0,05).

H_{12}: Psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır.

H_{12}: Kabul: Psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı etkisi vardır (β=0,36; t=6,415; p<0,05).

H_{13}: Psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü vardır.

H_{13}: Kabul: Psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü vardır (EB=0,26; SBT=3,97; p<0,05). Öz yeterliğin aracılık etkisiyle, psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisi yaklaşık %3 düzeyinde değişim (R^2_{EB}=0,188) göstermekte ve bağımsız modeldeki 0,38 olan beta katsayısı, 0,26 düzeyine düşmektedir.

4.11. Psikolojik Dayanıklılık, Öz Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Tablo 14'te psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik, stresle başa çıkma yöntemleri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 14. Psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik, stresle başa çıkma yöntemleri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	SS	t	P
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	Kadın	106	3,61	0,57	-2,03	**0,044**
	Erkek	145	3,78	0,70		
Azim ve Kişisel Yeterlik	Kadın	106	3,90	0,66	-1,89	0,060
	Erkek	145	4,07	0,75		
Olumsuz Etkinin Toleransı	Kadın	106	3,21	0,79	-4,33	**0,000**
	Erkek	145	3,70	0,95		
Maneviyata Eğilim	Kadın	106	3,72	0,82	1,35	0,177
	Erkek	145	3,57	0,98		
ÖZ YETERLİK	Kadın	106	3,71	0,69	0,21	0,832
	Erkek	145	3,69	0,74		
Başlama	Kadın	106	3,56	0,85	0,37	0,713
	Erkek	145	3,51	1,07		
Yılmama	Kadın	106	3,80	0,88	-0,71	0,478
	Erkek	145	3,88	0,88		
Sürdürme Çabası-Israr	Kadın	106	3,78	0,82	0,80	0,427
	Erkek	145	3,69	0,96		
STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ						
Kaçınma	Kadın	106	2,53	0,82	0,09	0,930
	Erkek	145	2,51	0,97		
Problem Odaklı Başa Çıkma	Kadın	106	4,15	0,62	0,29	0,772
	Erkek	145	4,13	0,63		
Sosyal Destek Arama	Kadın	106	3,98	0,80	4,95	**0,000**
	Erkek	145	3,37	1,09		

Azim ve kişisel yeterlik ve maneviyata eğilim alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ölçek puanı ($t=-2,03$; $p<0,05$) ve olumsuz etkinin toleransı ($t=-4,33$; $p<0,05$) alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçek puanı ve olumsuz etkinin toleransı alt boyut puanları, kadın katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Öz yeterlik ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkma yöntemlerinden kaçınma ve problem odaklı başa çıkma puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Sosyal destek arama ($t=4,95$; $p<0,05$) puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların stresle başa çıkmada sosyal destek arama puanları, erkek katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Stresle başa çıkma yöntemleri ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 15'te psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik, stresle başa çıkma yöntemleri puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına ait sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 15. Psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik, stresle başa çıkma yöntemleri puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyut	Medeni Durum	n	$\overline{X}$	SS	t	P
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	Evli	11	3,89	0,53	0,94	0,346
	Bekar	240	3,70	0,66		
Azim ve Kişisel Yeterlik	Evli	11	4,16	0,60	0,79	0,432
	Bekar	240	3,99	0,72		
Olumsuz Etkinin Toleransı	Evli	11	3,84	0,62	1,28	0,202
	Bekar	240	3,48	0,93		
Maneviyata Eğilim	Evli	11	3,67	0,88	0,13	0,898
	Bekar	240	3,63	0,92		
ÖZ YETERLİK	Evli	11	3,70	0,78	-0,02	0,984
	Bekar	240	3,70	0,72		
Başlama	Evli	11	3,36	0,76	-0,58	0,560
	Bekar	240	3,54	0,99		
Yılmama	Evli	11	4,18	0,77	1,30	0,194
	Bekar	240	3,83	0,88		
Sürdürme Çabası-Israr	Evli	11	3,55	1,33	-0,67	0,502
	Bekar	240	3,73	0,88		
STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ						
Kaçınma	Evli	11	2,36	0,84	-0,58	0,561
	Bekar	240	2,53	0,91		
Problem Odaklı Başa Çıkma	Evli	11	4,02	0,72	-0,69	0,494
	Bekar	240	4,15	0,62		
Sosyal Destek Arama	Evli	11	3,64	1,11	0,03	0,977
	Bekar	240	3,63	1,02		

Psikolojik dayanıklılık ölçek ve alt boyut puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Öz yeterlik ölçek ve alt boyut puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkma yöntemleri puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemlerine etkisinde öz yeterliğin aracılık rolünün belirlenmesidir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisine ilişkin parametre pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılıktaki 1 birimlik artış, stresle başa çıkma yöntemlerini 0,36 puan arttırmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın öz yeterlik üzerindeki etkisine yönelik olarak tahmin edilen parametre ise pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılıktaki 1 birimlik artış, öz yeterliği 0,38 puan arttırmaktadır. Öz yeterliğin stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisine ilişkin parametre pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öz yeterlikteki 1 birimlik artış, stresle başa çıkma yöntemlerini 0,36 puan arttırmaktadır. Çalışmanın sonuçları, Kuang vd. (2021), Cheng ve Chen (2024) çalışmaları ile uyumludur. Elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca direkt ve dolaylı etki katsayıları hesaplanmış, sırasıyla 0,26 ve 0,10 bulunmuştur. Bu çerçevede dolaylı etkinin toplam etki içindeki oranı yaklaşık %28 bulunmuştur. Bir başka ifadeyle psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisinin %28'i öz yeterlik üzerinden gerçekleşmektedir. Psikolojik dayanıklılığın direkt etkisi, aracı değişkenli modelde istatistiksel olarak anlamlılığını yitirmediği için öz yeterliğin kısmi aracılık etkisinden söz edilebilir.

Aracılık etkisi analizi, stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutları ile de gerçekleştirilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın kaçınma üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık etkisinin bulunduğunu öne süren hipotez reddedilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık etkisi ise geçerli bulunmuştur. Öz yeterlikteki 1 birimlik artış, problem odaklı başa çıkmayı 0,72 puan arttırmaktadır. Ayrıca psikolojik dayanıklılıktaki 1 birimlik artış, problem odaklı başa çıkmayı 0,64 birim arttırmaktadır. Bu değer, psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerindeki doğrudan etkisi olarak değerlendirilebilir. Dolaylı etki ise 0,34 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda dolaylı etkinin toplam etki içindeki oranı yaklaşık %35 bulunmuştur. Bir başka ifadeyle psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerindeki etkisinin %35'i öz

yeterlik üzerinden gerçekleşmektedir. Problem odaklı başa çıkma alt boyutu için öz yeterliğin kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Stresle başa çıkma yöntemlerine ilişkin diğer bir alt boyut ise sosyal destek arama şeklindedir. Yapılan istatistiksel analizler doğrultusunda psikolojik dayanıklılığın sosyal destek arama üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracı etkisinin bulunduğunu öne süren temel hipotez reddedilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın öz yeterlik üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunması, bireylerin zorluklar karşısında dirençli olmalarının, kendilerine olan güvenlerini ve yeteneklerine duydukları inancı artırdığını ifade etmektedir. Elde edilen bulgu, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin, karşılaştıkları problemleri çözme konusunda kararlı ve özgüveni yüksek bir tutumda olduklarını ve bu tutumunda öz yeterlik düzeylerini olumlu yönde etki ettiği söylenebilmektedir.

Öz yeterliğin kaçınma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğuna dair hipotezin reddedilmesi, bireylerin öz yeterlik düzeylerinin kaçınma davranışları üzerinde etkisinin olmadığını ifade etmektedir. Elde edilen bulgu, bireylerin kendi yeteneklerine duydukları inancın, kaçınma davranışını doğrudan etki etmediğini göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılığın kaçınma üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını test eden hipotezin reddedilmesi, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerinin, kaçınma davranışlarını doğrudan etkilemediğini göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılığın kaçınma üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolünün bulunduğunu gösteren hipotezin reddedilmesi, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının kaçınma davranışları üzerinde doğrudan etki etmediğini göstermektedir. İlgili hipotezin rededilmesi, iki değişken arasındaki ilişkinin daha karmaşık olabileceği ve etkileşimin farklı faktörlerin etkisi altında şekillenebileceğini ortaya koymaktadır.

Öz yeterliğin problem odaklı başa çıkma üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunması, bireylerin kendi yeteneklerine olan inançlarının, sorunlarla başa çıkarken daha yapıcı ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemelerine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. İlgili hipotezin kabul edilmesi,

öz yeterlik duygusunun güçlendirilmesinin, bireylerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini artırabileceğini ve bu durumun, yaşamlarındaki zorlukları daha etkili bir şekilde yönetmelerine katkı sağlayacağını vurgulamaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunması, zorluklarla başa çıkabilen bireylerin çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin, stresli veya karmaşık durumlardan uzaklaşmak yerine, bu durumların sebeplerini anlamaya ve çözüm yolları bulmaya yöneldiklerini ifade etmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü olduğunu gösteren hipotezin kabul edilmesi, bireylerin dirençli olma kapasitelerinin, sorunlarla başa çıkma süreçlerinde öz yeterlik algıları aracılığıyla güçlendiğini ortaya koymaktadır. Öz yeterlik, bireylerin zorluklarla başa çıkarken daha yapıcı ve çözüm odaklı stratejiler kullanmalarını teşvik eden bir işlev görmektedir. Bu durum, psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik müdahalelerde öz yeterlik algısının güçlendirilmesinin, bireylerin problem çözme becerilerinin gelişimi için önemli bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

Öz yeterliğin sosyal destek arama üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunması, bireylerin kendi yeteneklerine olan inançlarının, ihtiyaç duyduklarında destek arama davranışlarını teşvik ettiğini göstermektedir. Bu durum, öz yeterliği yüksek bireylerin daha proaktif ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirebildiklerini ve sosyal ilişkilerden alınan desteği zayıflık olarak değil, bir kaynak olarak değerlendirebildiklerini göstermektedir. Hipotezin kabulü, öz yeterlik algısını güçlendiren eğitim veya müdahalelerin, bireylerin sosyal destek arayışlarını artırarak yaşam kalitelerine olumlu yönde katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılığın sosyal destek arama üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkisinin bulunması, dirençli bireylerin, zorluklarla başa çıkma süreçlerinde sosyal destekten yararlanmayı bir çözüm stratejisi olarak benimsediklerini göstermektedir. Hipotezin kabulü, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik müdahalelerin, sosyal bağları güçlendiren davranışları teşvik edebileceğini ve bunun sonucunda yaşam kalitelerinin artabileceğini vurgulamaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın sosyal destek arama üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolünün bulunduğunu gösteren hipotezin reddedililmiştir. Hipotezin reddi, öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerin birbirinden bağımsız etkilerinin sosyal destek arama davranışını nasıl şekillendirdiğinin ayrı ayrı incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Öz yeterliğin stresle başa çıkma üzerinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu bulunmaktadır soucuna ulaşılmıştır. Öz yeterliği yüksek olan bireyler, karşılaştıkları stresli durumlarda çözüm üretme konusunda kendilerine güven duymakla birlikte, daha sağlıklı stratejiler geliştirebilirler. Bu bireyler, sorunlardan kaçınmak yerine, problem çözmeye, sosyal destek aramaya veya duygusal dengeyi korumaya yönelik adımlar atmayı tercih edebilirler. Hipotezin kabulü, öz yeterlik algısının güçlendirilmesinin, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunması, bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, zorluklar karşısında daha az olumsuz tepki verirken, duygusal düzenleme ve çözüm odaklı yaklaşımlar sergileyebilirler. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, stresli durumları daha iyi yönetmek için problem çözme, olumlu düşünme veya sosyal destek arama gibi sağlıklı başa çıkma yöntemlerine yönelebilirler.

Psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılık rolü olduğunu gösteren hipotezin kabul edilmesi, bireylerin psikolojik dayanıklılığın, stresle başa çıkmada öz yeterlik algıları aracılığıyla daha etkili hale geldiğine işaret etmektedir. Hipotezin kabul edilmesi, psikolojik dayanıklılığı artırmanın hedeflenmesinin, öz yeterlik algısını güçlendirken bireylerin stresle başa çıkma becerilerini daha etkin bir şekilde artırabileceğini göstermektedir.

Çalışmanın bulguları, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, stresle başa çıkma süreçlerinde ne denli kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle problem odaklı başa çıkma yöntemlerinde öz yeterliğin kısmi aracılık etkisi, bireylerin kendi beceri ve yetkinliklerine olan güvenlerinin, stresle başa çıkma stratejilerinin etkinliğini nasıl artırabileceğini göstermektedir.

Gelecekteki araştırmalarda, psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkilere kültürel farklılıkların etkisinin incelenmesi faydalı olabilir. Ayrıca, uzunlamasına tasarımlar kullanılarak bu değişkenlerin zaman içindeki dinamikleri araştırılabilir ve bu tür ilişkilerin bireylerin yaşam döngüsü üzerindeki etkileri daha ayrıntılı bir şekilde ortaya konabilir. Özellikle, 55 yaş ve üzeri bireylerde veya yaşlı popülasyonlarda psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik ve stresle başa çıkma yöntemlerinin nasıl etkileşimde bulunduğunun incelenmesi, yaşa bağlı farklılıkların anlaşılmasını sağlayabilir. Bu tür çalışmalar, yaşamın ilerleyen dönemlerindeki bireylerin stres yönetim süreçlerine yönelik özgün yaklaşımlar geliştirilmesine olanak tanıyabilir.

KAYNAKÇA

Agbaria, Q. ve Abu Makh, A. (2022). Self-efficacy and optimism as predictors of coping with stress as assessed during the coronavirus outbreak. *Cogent Education, 9*, 1-15. doi:https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2080032.

Alvares-Risco, A., Del-Aguila-Arcentales, S., Rosen, M. A. ve Yanez, J. A. (2022). Social cognitive theory to assess the intention to participate in the Facebook Metaverse by citizens in Peru during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity, 8*(142), 1-14.

Akkaya, A., Azimli Çilingir, G. ve Tuğ Levent, G. (2018). A study on academic challenges of Syrian students at the University of Van Yuzuncu Yıl. *Journal of Social Policy Studies, 2*(Özel Sayı), 413-418.

Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K. ve Kozlowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *Plose One, 16*(7), 1-27. doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041.

Bahraseman, Z. G., Shahrbabaki, P. M. ve Nouhi, E. (2021). The impact of stress management training on stress-related coping strategies and self-efcacy in hemodialysis patients: a randomized controlled clinical trial. *BMC Psychology, 9*(177), 1-9. doi:https://doi.org/10.1186/s40359-021-00678-4.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.

Bandura, A. 2010. Self Efficacy. The Corsini Encyclopedia of Psychology**.** John Wiley & Sons, Inc: 1-3.

Bandura, A. ve Wessels, S. (1997). *Self-efficacy* (pp. 4-6). Cambridge: Cambridge University Press.

Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology, 51*(6), 1173.

Bayramdurdyyeva, G. (2019). Uluslararsı öğrencilerin başarılarını etkileyen faktörler. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi, 5*(11), 509-524.

Benight, C. C. ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy, 42*, 1129-1148.

Bodys-Cupak, I., Majda, A., Kurowska, A., Ziarko, E. ve Zalewska-Puchala, J. (2021). Psycho-social components determining the strategies of coping with stress in undergraduate Polish nursing students. *BMC nursing, 20*(129), 1-13.

Boss, P. (2023). Family stress. F. Maggino (Dü.) içinde, *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (2 b., s. 2422-2429). NY: Springer.

Bozdağ, F. ve Ergün, N. (2021). Psychological resilience of healthcare professionals during COVID-19 Pandemic. *Mental & Physical Health, 124*(6), 2567-2586.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 14. Baskı, Ankara: PEGEM Akademi.

Cheng, C. ve Chen, S. (2024). Unmaskin resilience in the "new normal": coping with unprecedented stressors amid COVID-19. *Current Opinion in Behavioral Sciences*(55).

Cheng, N. S., Chun Chau, J. P., Shan Lo, S. H., Choi, K. C., Ellis Hon, K. L., Lam, P. H. ve Leung, T. F. (2020). Effects of a self-efficacy theory-based parental education program on eczema control and parental outcomes. *Randomized Controlled Trial, 32*(3), 535-543.

Chudzicka-Czupala, A. ve Zalewska-Lunkiewicz, K. (2020). Subjective well-being, general self-efficacy and coping with stress in former psychiatric patients preparing for the peer support role: an exploratory study. *Health and Quality of Life Outcomes, 18*(98), 1-10. doi:https://doi.org/10.1186/s12955-020-01348-6.

Chung, M. C., AlQarni, N., Al Muhairi, S. ve Mitchell, B. (2017). The relationship between trauma centrality, self-efficacy, posttraumatic stress and psychiatric co-morbidity among Syrian refugees: is gender a moderator? *Journal of Psychiatric Research, 94*, 107-115.

Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Connor–Davidson Resilience Scale. *Confirmatory Factor Analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale*.

Crosswell, A. D. ve Lockwood, K. G. (2020). Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Theoretical Contribution / Commentary, 7*(2), 1-12. doi:10.1177/2055102920933072.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik*. PEGEM Yayınları. Ankara.

de la Fuente, J., Kauffman, D. F. ve Boruchovitch, E. (2023). Editorial: Past, present and future contributions from the social cognitive theory (Albert Bandura). *Frontiers, 14*, 1-2. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258249.

De Terte, I., Becker, J. ve Stephens, C. (2009). A integrated model for understanding and developing resilience in the face of adverse events. *Journal of Pacific Rim Psychology, 3*(1), 20-26.

Den Hartigh, R. J. ve Hill, Y. (2022). Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics? *New Ideas in Psychology, 66*, 1-8. doi:https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934.

Erkıvanç, F. ve Akacan, B. (2023). The examination of trauma exposure among adults who experienced war and migration and intergenerational transmission in terms of psychological resilience. *Arch Clin Psychiatry, 49*(5), 42-49.

Freire, C., Ferradas, M. D., Regueiro, B., Rodriguez, S., Valle, A. ve Nunez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers, 11*(841), 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2020.00841.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M. ve Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of psychosomatic research, 61*(2), 213-219.

Gale, J., Alemdar, M., Capppelli, C. ve Morris, D. (2021). A mixed methods study of self-efficacy, the sources of self-efficacy, and teaching experience. *Frontiers, 6*, 1-16. doi:10.3389/feduc.2021.750599.

Gao, L., Lu, Y., Zhang, N., Wang, Y., Yang, W. ve Deng, X. (2023). Psychological resilience-based multifactorial framework of expatriate adjustment. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 3907-3924.

Hariharan, M. ve Rana, S. (2017). Conceptual complexity of resilience: synergy approach to measurement. U. Kumar (Dü.) içinde, *The Routledge International Handbook of Psychosocial Resilience* (s. 24-33). Oxford: Routledge Taylor & Francis Group.

Hsieh, H.-F., Chen, Y.-M., Wang, H.-H., Chang, S.-C. ve Ma, S.-C. (2016). Association among components of resilience and workplace violence-related depression among emergency department nurses in Taiwan: a cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing, 25*(17-18), 2639-2647.

Iacoviello, B. M. ve Charney, D. S. (2019). Cognitive and behavioral components of resilience to stress. A. Chen (Dü.) içinde, *Stress Resilience: molecular and Behavioral Aspects* (s. 23-31). Cambridge: Academic Press.

Ikavalko, M. J., Sointu, E. T., Lambert, M. C., Lazarides, R. ve Viljaranta, J. (2024). The development of sources of self-efficacy in self-regulation during one primary school year: the role of gender, special educational needs, and individual strengths. *Psychology in the Schools, Early View*, 1-22. doi:https://doi.org/10.1002/pits.23303.

Izquierdo, D. G., Vazquez Perez, M. L., Moreno, R. L. ve Godoy Garcia, J. F. (2021). Training coping skills and coping with stress self-efficacy for successful daily functioning and improved clinical status in patients with psychosis: A randomized controlled pilot study. *Science Progress, 104*(4), 1-22.

Juwita, C. P., Damayanti, R., Besral ve Aras, D. (2023). Self-efficacy resources program for behavior changes: A systematic literature review. *Nursing Management (Springhouse), 54*(5), 29-35.

Karaırmak, O. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. Psychiatry Research, 179(3), 350-356.

Karataş, E. ve Karataş, M. G. (2023). Examination of the relationship between psychological resilience levels of psychological counselors and methods of coping with stress according to some variables. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT), 38*(2), 16-37.

Karimivand, F. (2023). Employees' perception of crisis and methods of coping with stress. *Osmaniye Korkut Ata University Journal of Economics and Administrative Sciences, 7*(3), 79-92.

Kavgacı, H. (2022). The relationship between psychological resilience, teachers' self-efficacy and attitudes towards teaching profession: A path analysis. *International Journal of Progressive Education, 18*(3), 278-296.

Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 7*(17), 55-77.

Kazmi, A. B., Siddiqui, U.-N. ve Siddiqui, S. (2021). Emotional intelligence: Source of self-efficacy among college-level instructors of Pakistan. *Performance Improvemen, 60*(4), 21-32.

Kleppang, A. L., Steigen, A. M. ve Finbraten, H. S. (2023). Explaining variance in self-efcacy among adolescents: the association between mastery experiences, social support, and self-efcacy. *BMC Public Health, 23*(1665), 1-10. doi:https://doi.org/10.1186/s12889-023-16603-w.

Koçak, M., Atlı Özbaş, A. ve Gürhan, N. (2017). Identification of pszychological resilience and self-efficacy levels of physical education-sport students. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 11*(2), 129135.

Konaszewski, K., Niesiobedzka, M. ve Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health Qual Life Outcomes, 19*(58), 1-12. doi:10.1186/s12955-021-01701-3.

Kozimov, S. (2024). Concept of stress in psychology and its positive aspects. *Scientific Approach to the Modern Education System* (s. 345-348). Paris: ISOC.

Kuang, D., Gu, D.-F., Cao, H., Yuan, Q.-F., Dong, Z.-X., Yu, D. ve Shen, X.-M. (2021). Impacts of psychological resilience on self-efficacy and quality of life in patients with diabetic foot ulcers: a prospective cross-sectional stud. *Annals of Palliative Medicine, 10*(5), 5610-5618.

Kwon, M., Ae Kim, S. ve Yu Lee, Y. (2023). Factors related to suicidal ideation in adolescents according to types of stress. *Iran J Public Health, 52*(11), 2343-2352.

Labrague, L. J. (2024). Umbrella review: Stress levels, sources of stress, and coping mechanisms among students nurses. *Nursing Reports, 14*, 3262-375.

Lavoie-Tremblay, M., Sanzone, L., Aube, T. ve Paquet, M. (2022). Sources of stress and coping strateiges among undergraduate nursing students across all years. *Canadian Journal of Nursing Research, 54*(3), 261-271.

Li, Y. ve Guo, K. (2023). Research on the relationship between physical activity, sleep quality, psychological resilience, and social adaptation among Chinese college students: A cross-sectional study. *Frontiers, 14*, 1-11. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1104897.

Liu, L. (2023). Analysis of elderly psychological resilience and its role in coping with life stress. *International Journal of Education and Humanities, 11*(1), 33-40.

Lu, S., Wei, F. ve Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell-Stress, 5*(6), 76-85.

Mammadov, S., Wang, S. ve Lu, Z. (2024). Personality types and their associations with psychological resilience, coping with stress, and life satisfaction among undergraduate students: A latent profile analysis approach. *Personality and Individual Diffirences, 222*, 1-6. doi:https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112599.

McEwen, B. S. ve Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. *The Journal of Neuroscience, 40*(1), 12-21.

McGee, A. B., Scott, S. R., Manczak, E. M. ve Watamura, S. E. (2023). Associations between the psychophysiological impacts of teacher occupational stress and stress biomarkers: A systematic review. *Bendola Publishing Psychoneuroimmunology Journal, 4*, 1-16. doi:10.32371/pnij/246145.

Mensah, C., Azila-Gbettor, E. M., Nunyonameh, C. R., Appietu, M. E. ve Amedome, S. N. (2023). Research methods anxiety, attitude, self-efficay and academic effort: A social cognitive theory perspective. *Cogent Psychology, 10*(1), 1-18. doi:10.1080/23311908.2023.2167503.

Mohd Fadzil, M. S., Razali, N. F., Wan Nawawi, W., Ramli, N., Mohd kamal, M. H. ve Anuar, J. (2022). A systematic review on types of stress manifested by the hotel employees in the context of pandemic-era. *Academic Inspired Network, 7*(41), 130-142.

Molinska, W. ve Olechowska, A. (2022). What is related to the choice of coping strategies? – functional relationship between a sense of self-efficacy, self-regulation and strategies for coping with stress. *Kultura-Społeczeństwo-Edukacja, 2*(22), 213-223.

Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of educational research, 66*(4), 543-578.

Paudel, U., Parajuli, A., Shrestha, R., Kumari, S., Yadav, S. A. ve Marahatta, K. (2024). Perceived stress, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal:a cross-sectional study. *F1000Research, 11*(167), 1-23. doi:10.12688/f1000research.75879.3.

Qin, L.-L., Shu, M.-L., Gong, H.-J., Luo, B.-A. ve Chen, Y.-W. (2023). The fully mediating role of psychological resilience between self-efficacy and mental

health: Evidence from the study of college students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare, 11*(420), 1-14.

Rahmadani, S. S. ve Rusli, D. (2023). Pengaruh vicarious experiences terhadap self-efficacy akademik remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(2), 5909-5912.

Sagar, S. (2020). Coping mechanism: A theoretical perspective. *Studies in Indian Place Names (UGC Care Journal), 40*(10), 936-951.

Salimzadeh, R., Hall, N. C. ve Saroyan, A. (2021). Examining academics' starteiges for coping with stress and emotions: A review of research. *Frontiers, 6*, 1-15. doi:10.3389/feduc.2021.660676.

Saxena, A. ve Jangra, M. K. (2023). The level of perceived stress, burnout, self-efficacy, and coping strategies among physiotherapy academicians during the COVID-19 lockdown. *IOS Press, 75*(1), 11-17.

Seliverst, M. ve Turenko, R. (2024). Professional self-efficiency and subjective success of managers at different levels. *Series Psychology*(76), 78-82.

Sherer, M., Maddux, J. E., Mercadante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. ve Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation, psychological Reports, 51. *663-671*.

Smeeth, D., Beck, S., Karam, E. G. ve Pluess, M. (2022). The role of epigenetics in psychological resilience. *Lancet Psychiatry, 8*(7), 620-629.

Su, P., Yi, J., Chen, X. ve Xiao, Y. (2023). Viszual analysis of psychological resilience research based on Web of Science Database. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 465-481.

Şen, E., Tozlu, E., Ateşoğlu, H., Özdemir, A. (2016). The effects of work stress on cyberloafing behavior in higher education institutions. *Eurasian Social Sciences Journal*, 10(1), 523-535.

Tillott, S., Weatherby-Fell, N., Pearson, P. ve Neumann, M. M. (2021). Using storytelling to unpack resilience theory in accordance with aninternationally recognised resilience framework with primary school children. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 32*(1), 134-145.

Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2*(18), 25-34.

Toplu, A. ve Çakmak, S. (2024). Şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile empati ve öz yeterlikleri arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 25*(2), 827-862.

Wang, T., Wang, S., Wu, N. ve Liu, Y. (2024). The mediating effect of self-efficacy on the relationship between self-care ability and disability level in older adult

patients with chronic diseases. *Frontiers in Public Health, 12*, 1-13. doi:https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1442102.

Ward, R. N., Brady, A. J., Jazdzewski, R. ve Yalch, M. M. (2020). Emotion, well-being, and resilience: Theoretical perspectives and practical applications. R. K. Pradhan, & U. Kumar (Dü) içinde, *Stress, Resilience, and Coping* (s. 3-14). Palm Bay: Taylor & Francis Apple Academic Press.

Xu, Y., Yang, G., Yan, C., Li, J. ve Zhang, J. (2022). Predictive effect of resilience on self-efficacy during the COVID-19 pandemic: The moderating role of creativity. *Frontiers, 13*, 1-12. doi:10.3389/fpsyt.2022.1066759.

Yahsi Sari, H., Gelbal, S. ve Sari, H. (2020). Factors affecting academic self-efficacy of Syrian refugee students: A path analysis model. *International Journal of Assessment Tools in Education, 7*(2), 266-279.

Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 21*(4), 301-308.

Yenti, N. ve Kusumah, Y. S. (2020). Source of self-efficacy for first-year college students based on gender and prior knowledge. *International Conference on Mathematics and Mathematics Education, 1554*, 1-7. doi:10.1088/1742-6596/1554/1/012053.

Zandi, H., Amirinejhad, A., Azizifar, A., Aibod, S., Veisani, Y. ve Mohamadian, F. (2021). The effectiveness of mindfulness training on coping with stress, exam anxiety, and happiness to promote health. *Journal of Education and Health Promotion, 10*, 1-8.

Zeng, W., Wu, X., Xu, Y., Wu, J., Zeng, Y., Shao, J. ve Zhu, Z. (2021). The impact of general self-efficacy on psychological resilience during the COVID-19 Pandemic: The mediating role of posttraumatic growth and the moderating role of deliberate rumination. *Frontiers, 12*, 1-11. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.684354.

Zhang, Y., Huang, Y., Qiu, Y., Hu, Y., Tao, J., Xu, Q. ve Dong, C. (2024). Trajectories and influencing factors of psychological resilience among Chinese patients with maintenance hemodialysis. *Heliyon, 10*(17), 1-11. doi:https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e37200.

Zulkosky, K. (2009). Self-efficacy: A concept analysis. *Nursing Forum, 44*(2), 93-104.

EKLER

EK-A

Anket Formu

Bu anket formu, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM danışmanlığında, Hülya ATEŞOĞLU tarafından yazılmakta olan "Psikolojik Dayanıklılığın Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisinde Öz Yeterlik Düzeyinin Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tezi çalışmasının uygulama kısmı için veri toplamak aracı olarak hazırlanmıştır.

Sizi**, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'**ndan **30/10/2024** tarih **2024-15-94** sayı ile izin alınan* ve Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM danışmanlığında, Hülya ATEŞOĞLU tarafından yürütülen "**Psikolojik Dayanıklılığın Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisinde Öz Yeterlik Düzeyinin Aracı Rolü**" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel araştırma amacı ile kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz istenmeyecek ve gizli tutulacaktır.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Hülya ATEŞOĞLU — **Tez Öğrencisi**

Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM — **Tez Danışmanı**

GENEL BİLGİLER

1- Cinsiyetiniz

Kadın [ ] Erkek [ ]

2- Yaşınız

18-25 arası [ ] 26-35 arası [ ] 36-45 arası [ ] 46-55 arası [ ] 56 ve üzeri [ ]

3- Eğitim Durumunuz

Üniversite Öğrencisi [ ] Üniversite Mezunu [ ] Diğer [ ]

4- Medeni Durumunuz

Evli [ ] Bekar [ ]

5- Tuttuğunuz Takım

Beşiktaş [ ] Fenerbahçe [ ] Galatasaray [ ] Trabzonspor [ ] Diğer [ ]

BÖLÜM I					
Lütfen aşağıdaki her ifadeye ne derece katıldığınızı yan tarafta verilen "Kesinlikle Katılmıyorum" seçeneğinden, "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneğine doğru giden ölçeği kullanarak işaretleyiniz.	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1. Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
2. Stres olduğumda beni rahatlatacak en az bir tane yakın ve güvenebileceğim ilişkim vardır.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**

3. Sorunlarıma açık bir çözüm bulunmadığımda, bazen Tanrı ya da kader yardımcı olabilir.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
4. Önüme çıkan her şeyle başa çıkabilirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
5. Geçmiş başarılarım, yeni zorluklarla mücadele etmemde bana güven veriyor.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
6. Sorunlarla karşılaştığım zaman olayların komik yönlerini görmeye çalışırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
7. Stresle mücadele etmek durumunda kalmak, beni daha da güçlendirebilir.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
8. Hastalık, yaralanma ya da benzeri güçlüklerden sonra çabuk normale dönerim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
9. İyi ya da kötü, her şeyin olmasında belli bir sebep olduğunu düşünürüm.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
10. Sonuç ne olacak olursa olsun, elimden gelenin en iyisini yaparım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
11. Engeller olsa da, hedeflerime ulaşacağıma inanırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
12. Umutsuz durumlarda bile vazgeçmem.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
13. Kriz ya da stres durumlarında yardım için nereye gideceğimi bilirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
14. Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
15. Sorunları çözerken bütün kararları başkasının almasına izin vermektense, kendim işin başına geçmeyi tercih ederim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
16. Başarısızlıklar karşısında kolay pes etmem.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
17. Yaşamdaki zorluklarla uğraşmada kendimi güçlü bir insan olarak görürüm.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
18. Gerektiğinde başkalarını etkileyecek zor ya da kimsenin vermek istemediği kararları alabilirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
19. Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan ve acı verici duygularla baş edebilirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
20. Yaşamdaki sorunlarla baş ederken, bazen olayların nedenini bilmeden, varsayımlar üzerinden hareket etmek gerekir.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**

21. Yaşamdaki amacıma dair güçlü bir duyguya sahibim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
22. Hayatımın kontrolüne sahip olduğumu hissediyorum.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
23. Zoru severim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
24. Önüme ne engel çıkarsa çıksın, hedeflerime ulaşmaya çalışırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
25. Başarılarımla gurur duyarım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
BÖLÜM II					
	Kesinlikle Katılmıyorum	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
4. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
5. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
6. Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
7. Kendime ödüller vaad ederek mücadele gücü toplarım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
9. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
10. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
11. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
12. Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
13. Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
14. Dini inançlarımdan güç alırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
15. Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**

16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
17. Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
18. Dostlarımla dertleşirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
19. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda "beterin beteri var" deyip teselli bulurum.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
20. Yalnız kalmayı yeğlerim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
21. Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
22. Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**

BÖLÜM III					
Aşağıda sizi tanımlamaya çalışan birtakım özellikler yer almaktadır. Aşağıdaki özelliklerin sizi ne kadar tanımladığına; (1) hiç katılmıyorum, (2) kesinlikle katılıyorum, (3) kararsızım, (4) katılıyorum, (5) kesinlikle katılıyorum derecelendirmelerinden yararlanarak uygun olan seçeneği işaretleyerek karar veriniz.	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
2. Sorunlarımdan biri bir işe zamanında başlayamamamdır.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam başarana kadar uğraşırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
5. Her şeyi yarım bırakırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**

7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
15. Kendine güvenen biriyim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
16. Kolayca pes ederim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**

EK-B

ETİK KURUL ONAY BELGESİ

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 16	30.10.2024	14.00	Rektör Yardımcısı Odası

KARAR NO: 2024-15-94: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 231403051 numaralı Hülya ATEŞOĞLU' nun, Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM' in danışmanlığında yürütülen "Psikolojik Dayanıklılığın Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisinde Öz Yeterlik Düzeyinin Aracı Rolü" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 20.09.2024 tarih ve 2024-14 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR