

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTEDEKİ
ÖĞRETİM ELEMANLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

İŞLETME ANABİLİM DALI
İŞLETME BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Zozan KILIÇ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Adnan DUYGUN

İSTANBUL-2018

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Zozan KILIÇ
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : İş Yaşamında Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversitedeki Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : İşletme
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 19.07.2018
- SAYFA SAYISI** : 101
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Adnan DUYGUN
- DİZİN TERİMLERİ** : Yalnızlık, İş Yaşamında Yalnızlık, Psikolojik Dayanıklılık
- TÜRKÇE ÖZET** : İş Yaşamında Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Hakkında Hazırlanmış Bir Çalışmadır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Zozan KILIÇ

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

İŐ YAAŐAMINDA YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTEDEKİ
ÖĞRETİM ELEMANLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

İŞLETME ANABİLİM DALI
İŞLETME BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Zozan KILIÇ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Adnan DUYGUN

İSTANBUL-2018

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/proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

ZOZAN KILIÇ

... /.../ 2018



T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Zozan KILIÇ'ın "İş Yaşamında Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversitedeki Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından İŞLETME anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Adnan DUYGUN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Sabri TOPAK

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2018

Prof. Dr. Nezir KÖSE

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Bu tez çalışmasında, üniversitelerde çalışan öğretim elemanlarının iş yaşamında yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Konu ile ilgili literatür taraması yapıldıktan sonra, yüz yüze görüşülerek anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırma İstanbul'da 212 öğretim elemanı ile gerçekleştirilmiştir.

Anket formundan elde edilen verilerin istatistik analizi, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23.0 istatistik programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilere, ilk olarak güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Güvenilirlik analizi ile soruların içsel tutarlılıkları ölçülmüştür. Ankete katılan öğretim elemanlarının sosyo-demografik özellikleri ile ilgili bulgular için frekans analizi uygulanmıştır.

Daha sonra, iş yaşamında yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ile sosyo-demografik özellikleri ilişkilendirmek için non-parametrik testlerden Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir.

Son olarak da korelasyon analizi yardımıyla, iş yaşamında yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuca göre iş yaşamındaki yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca bağlı olarak konu ile ilgilenenlere, önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Yalnızlık, İş Yaşamında Yalnızlık, Psikolojik Dayanıklılık, Öğretim Elemanları

SUMMARY

In this thesis, it is aimed to investigate the relationship between the loneliness at work and the psychological endurance of lecturers who work at the universities. After the literature survey on the subject was made, a face-to-face interview was conducted. The research was carried out in Istanbul with 212 lecturers.

Statistical analysis has been performed by using the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23.0 statistical program. Reliability analysis was first applied to the data. The internal consistency of the questions has been measured by reliability analysis. Frequency analysis was applied for findings related to socio-demographic characteristics of lecturers who participated in the survey.

Then, Mann Whitney-U and Kruskal Wallis-H test were used for non-parametric tests to relate loneliness at work and psychological endurance with socio-demographic characteristics. Complementary comparison techniques have been used to determine from which groups the determined significant difference after Kruskal Wallis-H test.

Finally, with the help of correlation analysis, the relationship between loneliness at work and psychological endurance has been examined. According to the results, there is no statistically significant relationship between loneliness at work and psychological endurance. Depending on this result, suggestions have been made to those interested in the subject.

Key Words: Loneliness, Loneliness in Work, Psychological Endurance, Lecturers

İÇİNDEKİLER

| | SAYFA |
|--|-------|
| ÖZET..... | I |
| SUMMARY | II |
| İÇİNDEKİLER..... | III |
| TABLolar LİSTESİ | VI |
| ŞEKİLLER LİSTESİ | VIII |
| EKLER LİSTESİ..... | IX |
| ÖNSÖZ..... | X |
| GİRİŞ..... | 1 |
| BİRİNCİ BÖLÜM | 2 |
| YALNIZLIK VE İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK | 2 |
| 1.1. YALNIZLIK VE YALNIZLIKLA İLGİLİ KAVRAMLAR..... | 2 |
| 1.1.1. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar | 4 |
| 1.1.1.1. Bilişsel Yaklaşım | 4 |
| 1.1.1.2. Varoluşcu Yaklaşım | 5 |
| 1.1.1.3. Etkileşimci Yaklaşım | 5 |
| 1.1.1.4. Fenomenolojik Yaklaşım | 6 |
| 1.1.1.5. Gizlilik Yaklaşımı | 6 |
| 1.1.1.6. Psikodinamik Yaklaşım | 7 |
| 1.1.1.7. Sosyolojik Yaklaşım | 7 |
| 1.1.1.8. Sistemsel Yaklaşım..... | 8 |
| 1.1.2. Yalnızlığın Nedenleri..... | 9 |
| 1.1.3. Yalnızlık ve Risk..... | 11 |
| 1.1.4. Yalnızlığın Sonuçları ve Yalnızlıkla Baş Etmede Kullanılan Yöntemler..... | 12 |
| 1.2. İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK..... | 13 |
| 1.2.1. İş Yaşamında Yalnızlığın Çeşitleri ve Boyutları | 14 |
| 1.2.1.1. Sosyal Yalnızlık..... | 15 |
| 1.2.1.2. Duygusal Yalnızlık | 16 |
| 1.2.2. İş Yaşamında Yalnızlığı Oluşturan Unsurlar | 17 |
| 1.2.3. İş Yaşamında Yaşanılan Yalnızlığın Çalışanlara Etkileri | 18 |
| 1.2.4. İş Yaşamında Yaşanan Yalnızlıkla Baş Etme Yöntemleri..... | 19 |

| | |
|--|-----------|
| İKİNCİ BÖLÜM | 21 |
| PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK | 21 |
| 2.1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI | 21 |
| 2.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER | 23 |
| 2.2.1. Risk Faktörleri..... | 24 |
| 2.2.1.1. Bireysel Risk Etkenleri | 24 |
| 2.2.1.2. Ailesel Risk Etkenleri | 25 |
| 2.2.1.3. Çevresel Risk Etkenleri | 25 |
| 2.2.2. Koruyucu Faktörler..... | 25 |
| 2.2.3. Olumlu Sonuçlar | 27 |
| 2.3. PSİKOLOJİK OLARAK DAYANIKLI BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ | 27 |
| 2.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK YAKLAŞIMLARI..... | 28 |
| 2.5. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK SINIFLANDIRMALARI | 30 |
| 2.6. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK BOYUTLARI | 31 |
| 2.7. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ON ÖNEMLİ FAKTÖRÜ..... | 34 |
| 2.8. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKTA BAKIŞ AÇILARI | 37 |
| 2.9. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN SONUÇLARI..... | 37 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM | 39 |
| İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTEDEKİ ÖĞRETİM ELEMANLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA | 39 |
| 3.1. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ | 39 |
| 3.1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi | 39 |
| 3.1.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi | 40 |
| 3.1.3. Araştırmanın Modeli..... | 40 |
| 3.1.4. Araştırmanın Hipotezleri..... | 41 |
| 3.1.5. Veri Toplama Yöntemi ve Aracı..... | 43 |
| 3.1.6. Verilerin Analizi | 43 |
| 3.2. ARAŞTIRMANIN BULGULARI..... | 44 |
| 3.2.1. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları | 44 |
| 3.2.2. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Analizleri | 45 |
| 3.2.3. İş Yaşamında Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılık İle Sosyo-Demografik Özellikler Arasındaki Fark Analizleri..... | 47 |
| 3.2.3.1. İş Yaşamında Yalnızlık İle Sosyo-Demografik Özellikler Arasındaki Fark Analizleri..... | 47 |
| 3.2.3.2. Psikolojik Dayanıklılık İle Sosyo-Demografik Özellikler Arasındaki Fark Analizleri..... | 54 |

| | |
|--|-----------|
| 3.2.4. İş Yaşamında Yalnızlık İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi | 66 |
| SONUÇ | 70 |
| KAYNAKÇA | 74 |
| EKLER | - |



TABLULAR LİSTESİ

| | | SAYFA |
|-----------------|--|-------|
| Tablo-1 | Yalnızlık Kavramı İle İlgili Tanımlar..... | 3 |
| Tablo-2 | Peplau ve Perlman'ın Yalnızlığa Yönelik Teorik Yaklaşımların Özeti..... | 4 |
| Tablo-3 | Normallik Sınaması..... | 44 |
| Tablo-4 | Ölçeklere Ait Güvenirlilik Analizi..... | 45 |
| Tablo-5 | Sosyo-Demografik Değişkenlere Ait Dağılım..... | 46 |
| Tablo-6 | Üniversite Türüne Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testine Göre Farklılık Analizi..... | 48 |
| Tablo-7 | Cinsiyete Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testine Göre Farklılık Analizi..... | 49 |
| Tablo-8 | Yaşa Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi..... | 49 |
| Tablo-9 | Medeni Duruma Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testi..... | 50 |
| Tablo-10 | Gelir Durumuna Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi..... | 51 |
| Tablo-11 | Eğitim Durumuna Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi..... | 52 |
| Tablo-12 | Unvana Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi..... | 52 |
| Tablo-13 | Üniversite Türüne Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Mann Whitney U Testine Göre Farklılık Analizi..... | 54 |

| | | |
|-----------------|---|----|
| Tablo-14 | Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testine Göre Farklılık Analizi..... | 55 |
| Tablo-15 | Yaşa Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi..... | 57 |
| Tablo-16 | Medeni Duruma Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testi..... | 58 |
| Tablo-17 | Gelir Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi..... | 60 |
| Tablo-18 | Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi..... | 62 |
| Tablo-19 | Unvana Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi..... | 64 |
| Tablo-20 | İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Korelasyon Analizi..... | 66 |
| Tablo-21 | Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Korelasyon Analizi..... | 67 |
| Tablo-22 | İş Yaşamında Yalnızlık ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki Analizi..... | 69 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | | SAYFA |
|---------|---|-------|
| Şekil-1 | Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni (Michela, Peplau ve Weeks, 1982)..... | 10 |
| Şekil-2 | Araştırma Modeli..... | 41 |



EKLER LİSTESİ

EK-A: ANKET FORMU



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince, değerli yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren, rehberlik eden, bu zorlu süreçte desteğini ve zamanını esirgemeyen, kıymetli tecrübelerinden faydalandığım danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Adnan DUYGUN'a içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Lisans ve Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerinden ve tecrübelerinden faydalandığım değerli hocam Prof. Dr İzzet GÜMÜŞ'e,

Son olarak eğitim hayatım boyunca bana en büyük desteği veren sevgili aileme,

Teşekkür ve Şükranlarımı Sunarım.

Zozan KILIÇ

GİRİŞ

Bilginin hızla ilerlediği ve aynı hızla bilgiye ulaşıldığı günümüz bilgi toplumunda insanlar için gerekli olan en önemli unsurlardan biri, sahip olduğu kaynakları en verimli şekilde kullanabilmesi ve böylelikle rekabetçi ortamlarda önemli avantajlar elde edebilmesidir. Her işin kendine özgü çalışma koşulları bulunmaktadır. Bu koşulların kişilerin beklentilerine cevap vermemesi, iş görenlerin stresli ve verimsiz olmalarına, kendilerini yalnız hissetmelerine, kendilerini içinde bulunduğu örgütün bir parçası olarak görmemelerine sebep olabilir. Bu gibi durumların yaratmış olduğu iş yaşamında yalnızlık algısının üniversitede çalışan öğretim elemanlarını, ne düzeyde etkilediğini ve bu yalnızlığın psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini açıklamak araştırmanın temelini oluşturmaktadır.

Çalışma üç ana bölüm olarak planlanmıştır. Bu bölümlerin başlıklarını, alt başlıklarını ve kapsamını aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür;

Birinci bölümde, yalnızlık ve yalnızlıkla ilgili kavramlar, yalnızlıkla ilgili kuramsal yaklaşımlar, yalnızlığın nedenleri, yalnızlık ve risk, yalnızlığın sonuçları ve baş etmede kullanılan yöntemler, iş yaşamında yalnızlık, iş yaşamında yalnızlığın çeşitleri ve boyutları, iş yaşamında yalnızlığı oluşturan unsurlar, iş yaşamında yalnızlığın çalışanlara etkileri ve iş yaşamında yalnızlıkla baş etmede kullanılan yöntemler anlatılmıştır.

İkinci bölümde ise psikolojik dayanıklılık kavramı, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler, psikolojik olarak dayanıklı bireylerin özellikleri, psikolojik dayanıklılık yaklaşımları, psikolojik dayanıklılık sınıflandırmaları, boyutları, psikolojik dayanıklılığın on önemli faktörü, bakış açıları, özellikleri ve sonuçları incelenmiştir.

Üçüncü bölümde, iş yaşamında yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi; üniversitedeki öğretim elemanları üzerine bir araştırma sonucu elde edilen bulgular istatistikî yöntemler kullanılarak analiz edilmiş, analiz sonuçları yorumlanmış, bulgular irdelenerek çözüm önerileri oluşturulmuş ve ilgili tüm tarafların yararına sunulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

YALNIZLIK VE İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK

1.1. YALNIZLIK VE YALNIZLIKLA İLGİLİ KAVRAMLAR

Yalnızlık, sosyal ilişkilerimizde noksanlıklar hissettiğimiz zaman kendini gösteren kişisel bir duygudur. Bu duygu niteliksel olarak ilişkilerimizin beklediğimizden az bir miktarını karşıladığında veya niceliksel olarak arkadaş sayımızın az olması ya da arkadaşımızın hiç olmaması durumlarında kendini hissettirmektedir. Bu hususta şu ayrımı yapmak gereklidir: Yalnızlık ve yalnız olma aynı şey değildir. Yalnız olma çevredeki insanlardan uzak olmayı ifade eden bir durumdur. Yalnız olan kişiler tek başlarına da mutlu olabilmekte veya kalabalık içinde bir başına da yalnız kalabilmektedirler. Fakat, bu kişiler yalnız oldukları için yalnızlık duygusunu yaşamaya sosyal insanlardan daha meyillidirler. Yalnızlığın birçok sebebi bulunmaktadır. Bazen bize yakın kişilerden uzak düşmemiz bu sebeplerden biri sayılabilmektedir. Çokça sebebi bulunan yalnızlığa okul için evden uzak kalma, başka şehre iş için gitme, kırsaldan kente taşınma, sevilen kişilerden ayrılık veya önemli bir ilişkiyi bitirme gibi daha birçok neden sayılmaktadır. Hatta yalnızlık bir bireyin geçirdiği hastalıklar neticesinde yaşamının hastane sınırları içinde olmasından ya da ciddi bir kaza nedeniyle bir ortama bağlı kalmasından dolayı da ortaya çıkmaktadır. Bazı hastalıklar bireyi fiziksel açıdan engelleyerek toplumsal ilişkilerden uzaklaştıracak derecede etkileyebilmektedir.¹

Günümüzde oldukça hızlı gelişen teknolojik gelişmeler, farklılaşan toplumsal yapı ve yaşam koşulları bireyleri değişik açılardan yalnızlığa itebilmektedir. Kişiler aile hayatında, sosyal çevresinde ve iş yaşamında çeşitli düzeylerde yalnızlık duygusuna kapılabilmektedirler. Yaşanan bu sorunların giderek artması ve denetim altına alınmadığı takdirde problemler söz konusu olabilmektedir.²

Yalnızlık'ta, "iletişim" yaşam içinde insan hayatının temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle insanlar arasındaki iletişimde yaşanabilecek problemler insan hayatını kötü etkilemektedir. Bu sorunların önde gelenlerinden birisi olan yalnızlık, insan hayatının her döneminde fark etmeksizin herkesçe yaşanabilecek ruhsal bir problemdir.

¹ David O. Sears vd., *Sosyal Psikoloji*, Çev., Ali Dönmez, İmge Kitapevi, Ankara, 2010, s. 242.

² Burhan Başoğlu vd., "Öğretmenlerin İş Yaşamındaki Yalnızlıkları İle Sosyo Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2016, Cilt 11, 66-76, s. 67.

İnsanlar arasında her kişiye keskin ve yaralayıcı bir etki bırakan yalnızlık, insanoğlunun dünyaya gelişinden bugüne her toplumu tedirgin edici olmaktadır. Fakat, günümüz toplumlarında hızlı nüfus artışı ve karmaşık insan ilişkilerinin artmasıyla birlikte yalnızlıkta da hızlı bir şekilde artışın olduğu bilenen bir gerçektir. Bunun sebebi, modernleşme ile ortaya çıkan yeni yaşam tarzı ve bireysel yaşamaya istek duyma konusunda yaşanan artışlardan kaynaklanmaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarjisinin'de "insanın temel ihtiyaçlarından biri olarak kabul ettiği sevgi, ait olma, kabul edilme, paylaşma, bağlanma vb. ihtiyaçları karşılamak git gide yalnızlaşan toplumlar için zor bir hal almaktadır".³

Yalnızlık kavramı ile ilgili bazı tanımlar **Tablo 1**'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Yalnızlık Kavramı İle İlgili Tanımlar

| | |
|---------------------------------|--|
| Karaduman | Bireyin halen sahip olduğu kişilerarası ilişkilerinin seviyesi ile, sahip olmayı istediği gerek geçmişte yaşadığı gerekse henüz yaşamadığı ilişkilerinin düzeyi arasındaki uyumsuzluk ve tutarsızlık olarak tanımlanmaktadır. ⁴ |
| Sadler ve Johnson (1980) | Yalnızlık, içsel dünyadaki ilişkisel gerçekliğe ilişkin temel sistemde bir bozulmanın olduğunu işaret eden, farklı bir öz farkındalık biçimi oluşturan, toptan ve çoğu zaman akut bir duyguyu barındıran bir yaşantıdır, şeklinde tanımlanmıştır. ⁵ |
| Peplau ve Perlman (1982) | Yalnızlığı insan ilişkileri bazında algılamakta ve kişinin gerçekte varolan ilişkilerinin bu konudaki beklentilerini karşılayamadığından kaynaklanan bir duygu olarak tanımlamaktadırlar. ⁶ |
| Mijuskovic (1987) | Her insanın varoluşsal olarak yalnız olduğunu teslim ederek yalnızlıktan kaçınma güdüsünün insan davranışlarını güdüleyen birincil güç olduğunu ileri sürmektedir. ⁷ |
| Rokach (1989) | Evrensel bir fenomen olarak görmekte ve insanın, yarattığı günden beri bu duyguyu yaşadığını ifade etmektedir. ⁸ |

³ Recep Koçak, Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2003, s. 71 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁴ Mustafa Karaduman, İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2013, s. 73 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵ Sadler ve Johnson, "From Loneliness To Anomia. In J. Hartog, J.R. Audy, & Y.A. Cohen (Eds.), The Anatomy Of Loneliness", **New York: International Universities Press**, 1980, 34-64, s. 35.

⁶ Mehmet Eskin, "Ergenlikte Yalnızlık, Baş etme Yöntemleri Ve Yalnızlığın İntihar Davranışı İle İlişkisi", **Klinik Psikiyatri**, 2001, Cilt 4, 5-11, s. 5-6.

⁷ Eskin, a.g.e., s. 5-6.

⁸ Mustafa Buluş, "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık", **PAÜ. Eğitim Fakültesi Dergisi**, 1997, Sayı 3, 83-89, s. 83.

Yalnızlığın her ne kadar birçok tanımı olsa da tanımların çoğunda, birbirinden farklı yorumların bulunmasına rağmen, kendi aralarında ortak noktaları bulunmaktadır. Yalnızlık kavramının ortak noktaları başında yalnızlığın “öznel” olma boyutu yatmaktadır. Bireylerin yalnızlık duygusu ve bu duyguya gösterdiği davranışın boyutu farklılık göstermektedir. Bazı insanlar fiziksel açıdan yalnız olsa bile bunu kendisine sıkıntı yapmazken, kimi bireyler de kalabalık bir ortamda bulunmalarına rağmen kendilerini yalnız hissedebilmektedirler. Bu yalnızlığın “öznellik” boyutunu göstermektedir.⁹

1.1.1. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Yalnızlık üzerine yazılan ilk kitap 1982 yılında yazılmıştır. Kitabın yazarları Letitia A. Peplau ve Daniel Perlman ve kitabın İngilizce adı “Loneliness A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy” olarak bilinmektedir. Kitabın içeriğinde yalnızlığın sekiz yaklaşımından bahsedilmektedir. Bunlar, psikodinamik, fenomenolojik, varoluşsal, sosyolojik, etkileşimci, bilişsel, gizlilik ve sistemseldir.¹⁰

Tablo 2. Peplau ve Perlman'ın yalnızlığa yönelik teorik yaklaşımların özeti¹¹

| Teorik Yaklaşımlar | Ana Temsilcileri |
|--------------------|---------------------------|
| Bilişsel | Peplau ve Perlman, 1982 |
| Varoluşsal | Moustakas, 1961 |
| Etkileşimci | Weiss, 1973 |
| Fenomenolojik | Rogers, 1961 |
| Gizlilik | Derlega ve Margulis, 1982 |
| Psikodinamik | Fromm-Reichmann, 1959 |
| Sosyolojik | Reisman, 1961 |
| Sistemsel | Flanders, 1982 |

1.1.1.1. Bilişsel Yaklaşım

Peplau, Miceli ve Morasch (1982), yalnızlık duygusunu bilişsel yaklaşımı savunarak açıklamaktadırlar. Mesela Peplau, yalnızlık konusunu bilişsel bakış

⁹ Karaduman, a.g.e, s. 2-3.

¹⁰ Lars Christian Sonderby, “Loneliness An Integrative Approach”, *Journal Of Integrated Social Sciences*, 2013, Cilt 3, Sayı 1, 1-29, s. 5.

¹¹ Sonderby, a.g.e., s. 5.

açısıyla ele alırken, bu yaklaşımın en dikkat çekici tarafının, kişilerarası ilişkilerde noksanlık ve yalnızlık çekme arasındaki sorunun bir takım arabulucu faktörler ile çözüldüğünü söylemekte, bu faktörlerin başında ise bilişin olduğunu dile getirmektedir.¹²

Bilişsel yaklaşım; düşünme, öğrenme, düşünmeyi öğrenme, hatırlama, problem çözme, karar verme vb. zihinsel işlemlerin daha çok düşünce yapıları tarafını detaylarıyla ele almaya dayanmaktadır. Bu süreçleri kullanan birey etrafı ve kendisi hakkında yeni bilgiler öğrenmektedir. Geçmişte yaşadığı olayları hatırlamakta, problemleri çözmekte, ileriye dönük planlar yapmaktadır.¹³

1.1.1.2. Varoluşçu Yaklaşım

Yalnızlığa varoluşçu bakış açısıyla bakanlar, bu durumu insanın var olma gerçekliği olarak algılamaktadır. Ayrıca, insanın dünyaya gelmesiyle birlikte yalnızlığın da ortaya çıktığı görüşünü savunan bu bakış açısına sahip kişiler, yalnızlığı bir yaşam şekli olarak da kabul etmektedirler. Varoluşçular, yalnızlığın insan hayatının cevheri olduğunu iddia ederek hayatı sadece bireyin yaşaması gereken zaman dilimi olarak görmekte ve bu durumu kişinin kendisinden başkasının yaşamasının mümkün olmadığını ifade etmektedirler. Bu duruma örnek olarak günümüzdeki bazı dinleri vermek mümkündür. Örneğin, günümüzde çoğu Hint, Uzakdoğu felsefeleri, budizm gibi dini görüşler yalnızlığı bir yaşam şekli olarak kabul etmekte ve hayatın amacını acı çekmek için yalnızlaşma olarak ön görmektedirler.¹⁴

1.1.1.3. Etkileşimci Yaklaşım

Etkileşimci yaklaşım yalnızlığı, kişisel ve durumsal faktörlerin kombinasyonu sonucu ortaya çıkan bir durum olarak değerlendirmektedir.¹⁵

Weiss (1973) etkileşimci yaklaşımdan hareketle yalnızlığı, duygusal ve sosyal olarak iki boyutta anlatmaya çalışmaktadır. Ona göre duygusal yalnızlık,

¹² Arzu Özatça, Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2009, s. 24 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³ Doğan Cüceloğlu, "**İnsan ve Davranışı**", Remzi Kitapevi, İstanbul, 1990, s. 29.

¹⁴ Ahsen Armağan, "Yalnızlık Ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma", **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, Cilt 7, Sayı 30, 28-43, s. 29.

¹⁵ Peplau Anne Letitia, "Loneliness A Sourcebook Of Current Theory, Research, And Therapy", **New York: Wiley Interscience**, 1982, 1-8, s. 4.

genelleştirilmiş bağlanma modelinin olmadığı zamanlarda kendini belli eden öznel bir tepkidir. Ayrıca, duygusal yalnızlık ergenliğe kadar genellikle yaşanmamaktadır.¹⁶

Ergenlik döneminde, aile artık bağlanma modeli değildir ancak, ergen aile yerine koyacak kişi ve kişileri de henüz seçmemiştir. Sosyal yalnızlık ise, bireyin sosyal ilişkilerini hasara uğratan kaybın ikinci neticesidir. Bucholz ise, yalnızlığın sadece ergenlik ve sonra yaşanabilecek bir duygu olmadığını ve ergenlikten önce de yaşanabileceği görüşünü dile getirerek Weiss'in görüşlerine karşı çıkmaktadır.¹⁷

1.1.1.4. Fenomenolojik Yaklaşım

Fenomenolojik yaklaşımın kurucusu Rogers'tır (1994). Bu yaklaşım insanın davranışını anlamak için hayatını ve yaşam tarzını bilmemiz gerektiğini savunmaktadır. İnsanların davranışlarını ne yaşam koşulları, ne de organizmadaki biyolojik dürtüler belirlemekte, bunları istekler ve ihtiyaçlar belirlemektedir.¹⁸

Fenomenolojik yaklaşım olayları tanımlarken kişiye görüldüğü şekliyle ve olayları gerçek özelliklerinde gözleme ve betimlemeyi hedefleyen bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım insan davranışlarının genelini ortaya koyarak ve evrensel terimler ile betimleyerek ortaya koymak istemektedir. Bu açıdan bakıldığında fenomenolojik yaklaşım insan davranışlarında özel koşulların göz ardı edilmesine sebep olmaktadır.¹⁹

1.1.1.5. Gizlilik Yaklaşımı

Derlega ve Margulis'e göre, sosyal ilişkiler kişinin birçok amacı gerçekleştirmesi ve başarması konusunda kendisine yardımcı olmaktadır. Yalnızlık, bireyin hedeflerini başarabilmesinde yardımcı olacak uygun bir sosyal partnerin eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Yalnızlık, bireyin kişilerarası ilişkilerde ve sosyal ağlarda dürüst bir iletişim kurma ihtiyacının noksan kaldığı zamanlarda daha fazla ortaya çıkmaktadır.²⁰

¹⁶ Weiss Robert, "Loneliness: The Experience Of Emotional And Social Isolation", **Cambridge Ma: Us: The Mit Press.**, 1973, 10-22, s. 6.

¹⁷Ester Buchholz, Catton Rochelle, "Adolescents' Perceptions Of Aloneness And Loneliness", **Adolescence; Roslyn Heights**, 1999, Cilt 34, Sayı 133, 203-214, s. 208.

¹⁸ Cüceloğlu, a.g.e., 32-33.

¹⁹ Erkan Bayır, Fenomenolojik Yaklaşım, [Http://www.Psikolik.Com/Threads/Fenomenolojik-Yakla%C5%9f%C4%B1m.1414/](http://www.Psikolik.Com/Threads/Fenomenolojik-Yakla%C5%9f%C4%B1m.1414/), (Erişim Tarihi 02.03.2018).

²⁰ Perlman and Peplau, "Theoretical Approaches to Loneliness. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy In L. A. Peplau and D. Perlman", (**Eds**), 1982, 123-134, s.129.

Bu yaklaşımına göre, kişiler akıllarındakilerini veya hissettiklerini dürüstçe paylaşabilecekleri dostluklara gereksinim duymaktadırlar. Bundan ötürü yalnızlık, güvenilir bir arkadaş yoksunluğundan ve samimi bir iletişim kurmanın eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Gizlilik yaklaşımının temelini, bireyin sosyal ağlar içindeki iletişiminde hedeflediği ve gerçekleştirdikleri arasındaki dengeyi, ulaşmayı planladığı hedefler ve ulaşabildiği hedefler arasındaki açığı daraltma çabasıdır. Derlega ve Margulis ise yalnızlık duygusunun toplumda yüksek sayıda kişi tarafından yaşanan normal bir tecrübe olduğunu dile getirmektedirler. Ayrıca, istenilen ve başarılı iletişim seviyesi arasındaki dengeyi sağlama konusuna dikkat çekmeleri, dikkati yalnızlığın güncel belirleyicilerine odaklamaktadır.²¹

1.1.1.6. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımı benimseyenlere göre yalnızlığın sebebi bireyin 0-6 yaş arası dönemde yaşadığı çevrede eksik bir iletişim ile karşılaşmasıdır. Bu iletişim eksikliğinin doğal sonucu olarak bireyin yaşı arttıkça buna paralel olarak yalnızlaşma da artmaktadır. Bu yaklaşımı savunan kişiler yalnızlığın kaynağını, bireyin eski deneyimlerindeki stres ve çatışmalarda görmektedirler. İnsan kişiliğinin oluşmasında psikoseksüel gelişimin önemine işaret eden Freud, bebeklik ve çocukluk döneminin ilk yıllarında geçirilen olayların hayatın ileri dönemlerini etkileyeceğini dile getirmiştir. Bu dönemleri insan hayatı için kritik dönem olarak gören Freud, bunu sağlıklı bir şekilde geçiren bireylerin kişilerarası ilişkilerde sorun yaşamayacağını belirtmektedir. Böylece, diğer bireylerle tatmin edici iletişim kuran birey, yalnızlık duygusunu tatmayacaktır.²²

1.1.1.7. Sosyolojik Yaklaşım

Sosyolojik yaklaşıma göre yalnızlık, insanların dışlanmasına sebep olan ya da marjinalleştiren sosyal ve kültürel süreçler penceresinden ele alınmaktadır. Yalnızlık bireysel sorunlar olarak deneyimlenebilir; ancak, sebebi toplumun kendisinden değil bireyin kendisinden kaynaklanmaktadır. Bu yaklaşımı savunan araştırmacılar, yalnızlığın kaynağının bireyin dışında geliştiğini belirtmektedirler. Bu araştırmacılar

²¹ Gözde Sezen, Öğretmenlerin İşle Bütünleşme Ve İş Yaşamında Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2014, s. 32 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²² Armağan, a.g.e., s. 29.

arasında olan Bowman'a (1955) göre, toplumda yalnızlığın fazlaşmasına üç sosyal unsur neden olmaktadır. Birincisi grup ilişkilerinde düşüş, ikincisi aile hareketliliğindeki artış ve üçüncüsü toplum hareketliliğindeki artış olmak üzere üç sosyal unsuru ele almaktadır. Başka bir deyişle Bowman'a göre ilişkilerin yapı taşı olan aile ve toplumdaki değişimler yalnızlığın artmasına sebebiyet vermektedir.²³

Reisman, Glazer ve Denney'e (1961) göre, dıştan yönelimli/başkaları tarafından yönlendirilen kişiler seilmek istemektedirler. Fakat, nasıl davranmaları gerektiğini kararlaştırmak için her zaman içinde bulunduğu sosyal ağı izlemekte ve bu gruba uymaya çalışmaktadırlar. Bundan dolayı dıştan yönelimli kişiler kendi benliklerinden, duygularından ve beklentilerinden uzaklaşmaktadırlar. Bu toplumların bireyleri bu durum sonucunda yalnızlaşmış bir kalabalığı meydana getirmektedirler.

Slater'e (1976) ise; herkes iş birliği, bütünleşme ve bağlılığa ihtiyaç duymaktadır. Bireyler, dürtüleri kontrol etmek ve hayatı yönlendirmek için diğer insanlar ile iş birliği yapmayı ve onlara güvenmeyi arzulamaktadırlar. Ancak, bireyseliğin getirdiği "herkes kendi kaderini takip eder" veya "her koyun kendi bacağından asılır" inancı bireyin yaşantısını yalnızlıkla neticelendirir.²⁴

1.1.1.8. Sistemsel Yaklaşım

Bu yaklaşım, canlı davranışlarının bir sistem olarak aynı anda hareket eden farklı seviyelerinin birbirine geçmiş etkisini vurgulamaktadır. Bu farklı seviyeler küçükten büyüğe, hücreselden uluslararasına değişim sergilemektedir. Bu açıdan bakıldığında, yalnızlık bireylere yardımcı olan veya toplum istikrarını koruyan bir geribildirim sayılmaktadır. Yalnızlık, toplum bireylerinin kişilerarası iletişim ve bağlılık seviyelerini arttırmaya odaklandıkları bir sistem destekleyici geribildirim mekanizması olarak düşünülmektedir.²⁵

Flanders; Peplau ve Perlman'in editörlüğünü yaptığı "Loneliness A Sourcebook of Current Theory, Research ve Therapy" adlı kitapta genel sistem yaklaşımını tanımlamaktadırlar. Fakat, Flander'ın yalnızlık hakkında söylemleri deneysel bir kaynağa dayanmamaktadır. Sadece Miller'ın sistem teorisinin bir boyutunu yansıtmaktadır. Flander'a göre, yalnızlık potansiyel olarak acı vericidir. Aynı

²³ Sezen, a.g.e., s. 32.

²⁴ Perlman and Peplau, a.g.e., s. 129.

²⁵ Sezen, a.g.e., s. 32.

zamanda bireyin veya toplumun iyi oluşuna da fayda katabilecek bir geribildirim mekanizması olarak da nitelendirmektedir.²⁶

1.1.2. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlık kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle bu duyguya sebebiyet veren durumların bilinmesi, yalnızlık yaşayan kişilerin bu duyguya kapılmalarına neyin-nelerin sebep olduğunun anlaşılması gerekmektedir.²⁷

Öznel bir kavram olan yalnızlığın yaşanmasındaki temel unsurları Perlman ve Peplau (1984) üç kategoride ele almışlardır. “ Bir gruptan dışlanma gibi hoş olmayan üzücü bir tecrübe, kişinin sevilmediğini düşünmesi gibi olumsuz bilişsel deneyim, sosyal ilişkilerdeki yetersizlik, bir ilişki kurup sürdürme becerisindeki eksiklik, paylaşım yaşayacak arkadaş edinememe” şeklinde ifade etmektedir. Perlman ve Peplau’a göre yalnızlığı hazırlayan ve hızlandıran faktörler ise ayrı ayrı düşünülmelidir. Yalnızlığı hazırlayan durumlar; kişilik özellikleri, durumun özelliği ve kültürel değerlerdir. Yalnızlığı hızlandıran faktörler ise romantik bir ilişkinin sona ermesi veya kişinin sosyal yaşamının değişmesine neden olan taşınma gibi durumların olmasıdır. Bahsi geçen bu faktörlerden dolayı bireyin sosyal ağ içindeki ilişkileri, iletişim kurma ihtiyacı ile negatif korelasyon oluşturmaktadır. Bu faktörlerin etkisi arttıkça iletişim azalmakta ve kişi yalnızlık duygusunu yaşamaktadır.²⁸

Michela, Peplau ve Weeks (1982) **Şekil 1’de** görüldüğü gibi “yalnızlığın içsel ve dışsal, değişebilen ve değişmeyen nedenlerini sınıflandırmışlardır”.

²⁶ Perlman and Peplau, a.g.e., s. 129.

²⁷ Yasemin Körler, İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri Ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011, 23 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁸ Peplau vd., “Loneliness Research: A Survey Of Empirical Findings. L. A. Peplau Ve S. E. Goldston (Ed.). Preventing. The Harmful Consequences Of Severe And Persistent Loneliness In”, **Rockville, MD: National Institute Of Mental Health**, 1984, 13-47, s. 38.



Şekil 1. Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni (Michela, Peplau ve Weeks, 1982)²⁹

Michela, Peplau ve Weeks, (1982) yalnızlığın algılanan 13 nedenini şu şekilde gruplandırmışlardır.³⁰

- 1. Kötümserlik:** Kişinin ilişki kuracağı birini bulmanın şans eseri olduğuna inanması ve kendisinin bu şansa sahip olmadığını düşünmesidir.
- 2. Reddedilmekten Korkma:** Kişinin ilişki kurmayı denediği zaman reddedileceği korkusuna kapılmasıdır.
- 3. Çaba Göstermeme:** Kişinin birileriyle tanışmak için yeterince çaba sarf etmemesidir.
- 4. Şanssızlık:** Kişinin herhangi birileriyle tanışmak için şansının olmadığını düşünmesidir.
- 5. Bilgisizlik:** Kişinin ilişki ve arkadaşlık başlatma becerisinin olmamasıdır.
- 6. Utangaçlık:** Kişinin aşırı derecede utangaçlık yaşamasıdır.
- 7. Fiziksel Çekiciliği Olmama:** Kişinin fiziksel olarak çekici olmamasıdır.

²⁹ Körlükler ,a.g.e., s. 23.

³⁰ Michela, J. L. vd., "Perceived dimensions of attributions for loneliness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, Cilt,43, Sayı 5, 929-936, s. 933.

8. Diğer Gruplar/İlişkiler: Diğer insanların bir gruba üye olması ve yalnızlık yaşayan kişilere ilgi duymamalarıdır.

9. Diğerlerinin Korkuları: Diğerlerinin yalnızlık yaşayan kişilerle ilişki kurmaya korkması, çekinmesidir.

10. Kişisel Olmayan Durumlar: Kişinin birçok insanla kişisel olmayan tarzda ilişki içinde olmasıdır.

11. Fırsat Yoksunluğu: Kişinin diğerleriyle ilişki, arkadaşlık kuracak fırsatlarının olmamasıdır.

12. Diğerlerinin İsteksizliği: Diğer insanların ilişki kurmaya çabalamamasıdır.

13. Antipatik Kişilik Yapısı: Kişinin diğerleri tarafından hoşla gitmeyen kişiliğinin olmasıdır.

1.1.3. Yalnızlık ve Risk

Yalnızlık'ta eskiye oranla risk taşıyan bireyler daha fazla görülmektedir. Her birey bu duyguyu yaşama konusunda risk altında olabilmektedir. Ama, birtakım bireyler yalnızlık yaşamaya daha meyilli durumdadır. Utangaçlık veya düşük güven duygusu yalnızlık ile paralel bir artış göstermektedir. Kendine güvenmeyen bir kişi toplumsal alanda kendini gizlemektedir, etkinliklere katılmamak için kaçış yolları aramaktadır. Bunun sonucunda ise bu kişi değersizlik hissine kapılıp toplumsal ilişkilerden uzaklaşarak yalnızlık duygusunu daha derin yaşamaktadır. Evliliklerde ise yalnızlığa karşı direnç diğer kişilere göre daha fazladır. Evli kişiler yalnızlık yaşamaya daha az eğilim göstermektedirler. Diğer bir değişle, beraber yaşamanın bu faydası evli kişilerde daha yüksekken evlenmeden beraber yaşayanlarda daha az fayda sağlamaktadır. Fakat, kimi evliliklerde bireyler öznel olarak tatmin olmamakta veya eş dışında yakın kişilerin, arkadaşların ve sosyal ağların yokluğu gibi sebeplerden ötürü yalnızlık çekebilmektedirler. Yaş durumu da yalnızlıkla ilişkili sayılmaktadır. Genel olarak yaşlılık insanlar tarafından yalnızlığın en çok yaşandığı zaman dilimi olarak bilinmekte, fakat araştırma ve incelemeler bu tezi çürütmektedir. Yapılan araştırmalara göre yalnızlığın en az yaşandığı dönemin yaşlılık, yalnızlığın en yüksek yaşandığı dönemlerin ise ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmalarda, 18 yaş altı bireylerin %79'u ara sıra veya sık sık yalnızlık yaşadıklarını dile getirmektedirler, 45-55 yaş arasındaki bireylerde ise oran %53,55 çıkmaktadır. Yaşlılarda ise bu oran %37 olarak belirlenmektedir. Bir zayıflık ölçütü sayılan yalnızlık aslında sosyal ilişkilerde insani ihtiyaçlarımızı yansıtmaktadır. Yalnızlık sosyal ilişkilere ihtiyaç duyduğumuz için ortaya

çıkılmaktadır. Bu ihtiyacı karşılamak için sağlıklı sosyal ilişkilerde bulunulmalı ve topluma etkin katılım sağlanmalıdır.³¹

1.1.4. Yalnızlığın Sonuçları ve Yalnızlıkla Baş Etmede Kullanılan Yöntemler

Sebepleri kadar sonuçları da fazla olan yalnızlık kişiyi hem zihinsel hem de fiziksel olarak olumsuz etkilemektedir. Yalnızlık yaşayan bireylerde bağışıklık sistemlerinde zayıflama görülmektedir. Bağışıklık sistemi zayıflayan kişi böylece daha kolay hastalanabilmektedir. Fiziksel olarak rahatsızlanan kişi psikolojik olarak da hastalıkla baş etmekte sorunlar yaşamaktadır. Hatta yalnızlığın insan bedenine sigara kadar zarar verdiği ve insana obezite kadar tehlike arz ettiği düşünülmektedir. Yalnızlık yaşayan kişiler bu duyguyu gittikçe daha derin ve daha fazla yaşamaya başlamaktadırlar. Gün geçtikçe daha çok yalnızlaşan bu kişiler çevrelerindeki kişileri daha tehlikeli görmekte ve onlara karşı hissettikleri çekingenlikleri de hızla fazlalaşmaktadır. Bu durum sonucunda kişi, sosyal destekten uzak kalarak psikolojik olarak olumsuz etkilenmektedir. Her geçen gün daha fazla yalnızlaşan kişi umutsuzluk, endişe vb. duygularla yaşamını sürdürmeye çalışmaktadır.³²

Yalnızlıkla baş etmek için kullanılan yöntemler gittikçe önemini arttırmaktadır. Moore ve Schultz (1983) yaptıkları çalışmada yalnızlıkla baş etmek için üç yöntemin olduğunu ifade etmektedirler. İnsanlar müzik dinlemekte, televizyon izlemekte veya birileriyle konuşmaktadırlar ve bu yöntemlere sık sık başvurumaktadırlar. Yapılan diğer bir araştırma sonucunda, Woodward ve Frank (1988) göre ise kişinin kendini bir şeyler ile meşgul etmesi, spor yapması ya da evcil hayvanlar ile vakit geçirmesi onun yalnızlığını azaltmaktadır. Son olarak, Roscoe ve Skomski (1989) ayrıca çalışmak, kitap, dergi okumak, dışarı çıkmak, yürümek vb. etkinliklerin de yalnızlıkla baş etmede kullanılan yöntemlerden bazıları oldukları ifade etmektedirler. Bu yöntemler sayesinde insanlar yalnızlıkla başa çıkmaya çalışmakta ve yalnızlığın olumsuz etkilerini engellemeye çalışmaktadırlar.³³

³¹ David, a.g.e., s. 242.

³² Tuba Aydın, "Yalnızlık Psikolojisi Nedir? Kendini Yalnız Hisseden İnsan Ne Yapmalı?", <http://www.Tuba-Aydin.Com/Yalnizlik/>, (Erişim Tarihi 22 Şubat 2018).

³³ Eskin, a.g.e., s. 5-6.

1.2. İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK

Yalnızlık her yerde hissedilmekte fakat, etkisi farklı ortamlarda farklı şekilde kendini göstermektedir. İş yaşamında yalnızlık ise sadece iş ortamında etkili olmaktadır. Günlük hayatta yalnızlık sorunu yaşamayan, insanlar ile iletişimini sağlıklı bir şekilde yürüten kişiler, iş hayatında bu durumu sürdürememekte ve iletişim konusunda problemler yaşayabilmektedir. İş yaşamında ortaya çıkan bu yalnızlık duygusu kişiye iş ortamında dışlanma hissi yaratmaya sebep olabilmektedir.³⁴

İş yaşamında etkili iletişimin getirdiği faydalar hakkında çokça konuşulmasına rağmen negatif iş yaşamı ilişkilerinin üzerinde durma gereği pek duyulmamaktadır. Fakat, negatif ilişkilerin veya iletişimsizliğin üzerinde durmak yalnızlığın iş yaşamındaki etkilerini görmek açısından çok önemlidir. Öncelikle çalışanlar arasında bireyin sosyal isteklerini doyurabilecek sosyal bir ağın olmaması, örgütlenme ve desteklenme gibi sorunlara neden olmaktadır. Örgütlenmenin arttığını hissetmek isteyen çalışanlar iş ortamında etkin bir rol ile çalışarak ve bu şekilde çalışanlara pekiştirmeler yaparak bunu sağlamaya çabalamaktadırlar. İkincisi ise, iş ortamında etkisi yok denecek kadar az olan sosyal ilişkiler yaşayan çalışanlar, örgütlenmeye ve sosyal ağ içinde rol almaya karşı gelmektedirler. Bu kişiler örgütlenmenin ne demek olduğunu dahi anlamamaktadırlar. Çalışanların, sosyal ağ ile iletişim kurmaması, bu ağı tanımlamaması ve bunu yapmakta başarısızlık yaşaması çalışanların örgütlenmesini ve sosyal bir ağın oluşmasını engellemektedir. Son olarak, iş ortamındaki kişiler genellikle iş yerinde kaynak ve bilgi alışverişi yapmaktadırlar. İş arkadaşlarından ayrı çalışan kişiler görevlerini daha iyi şekilde gerçekleştirme durumundan da uzak kalmaktadırlar.³⁵

Çalışanların iş ortamında geçirdiği vakitler zevkli, arkadaş ilişkilerinin güven içinde sürdürüldüğü, yapılacak işlerin gururla icra edildiği zamanlar olabileceği kadar; yalnızlık, tatminsizlik veya dışlanmışlık hissettiği zamanlar da olabilmektedir. İyi bir çalışma ortamı, çalışanların birbirine saygı ve güven duyduğu, iş ortamında geçirilen zamandan zevk alındığı ve icra edilen işten gurur duyulduğu bir ortam olarak tanımlanmaktadır. Fakat, bazı çalışanlar kendini yalnız veya dışlanmış hissedebilmektedirler. Bu yalnızlık kişiler için yalnızlıktan kaynaklanan veya bir

³⁴ Tayfun Doğan vd., "İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2009, Cilt 10, 271-277, s. 272.

³⁵ Lam Long and Dora Lau, "Feeling Lonely At Work: Investigating The Consequences Of Unsatisfactory Workplace Relationships", *The International Journal Of Human Resource Management*, 2012, Cilt 23, Sayı 20, 4265-4282, s. 4278.

başlarına kaldıkları için hissedilen yalnızlık değildir. Hissedilen bu yalnızlık sosyal bir çevrede bulunulmasına rağmen yaşanmakta ve bu duygu daha yoğun ve acı verici şekilde hissedilmektedir. İş yaşamında meydana gelen yalnızlığın çeşitli sonuçları vardır. Örneğin, çalışanların verimliliğinin azalması ve işten duyulan tatminin azalması buna örnek olarak gösterilmektedir. Yalnızlık nedeniyle iş ortamında etkili bir çalışma sergileyemeyen çalışanlar, başarısızlık duygusuna kapılmaktadırlar. Kendini yetersiz ve etkisiz biri olarak görmeye başlayan çalışanlar, işlerinden aldıkları zevki almamaya başlayacaklardır. Tüm bunların sonucu olarak iş doyumunu azalmaya başlayacaktır.³⁶

Yalnızlık ile ilgili pek çok araştırma ve inceleme yapılmasına rağmen iş yaşamında yalnızlık konusunda ise bunun aksi olduğu görülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalara bakıldığında yalnızlığı değerlendirmek amaçlı pek çok ölçme aracı olmasına rağmen iş yaşamındaki yalnızlığı doğrudan doğruya ölçüp değerlendirecek araçların olmadığı görülmektedir. Bu konudaki noksanlığın önüne geçmek için Wright, Burt ve Strongman tarafından "Loneliness at Work Scale (LAWS) - İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği-" hazırlanmıştır.³⁷

1.2.1. İş Yaşamında Yalnızlığın Çeşitleri ve Boyutları

İş yaşamında yalnızlık kavramının farklı boyutları bulunmaktadır. Bu yüzden iş yaşamında yalnızlığı farklı şekillerde niteleyenler mevcuttur. Bazı bireyler yalnızlığı hayatta mutlaka karşılaştığımız tek boyutlu bir durum olarak düşünürken, bazıları ise kişilerarası ilişkilerde insanların beklentilerine cevap alamaması sonucu ortaya çıkan karmaşık bir durum olduğunu düşünmektedir.³⁸

İş yaşamında yalnızlığın tek boyutlu ve çok boyutlu olması insanı farklı şekillerde etkilemektedir. Yalnızlığı tek boyutlu olarak yaşayan kişiler, yalnızlık yaşadıkları zaman bütün alanlar birbiriyle bağlantılıymış gibi etkilenmektedirler. Tek boyuttan kasıt; kişinin sosyal, kültürel ve psikolojik olarak bütün yönleri ile etkilenmesini ifade etmektedir. Çok boyuttan kasıt ise yalnızlığın farklı farklı yönlerinin olmasını ifade etmektedir. Tek boyutlu yalnızlığın tersi olan çok boyutlu

³⁶ Nuray Mercan vd., "İşyeri Yalnızlığı ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma", *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2012, Cilt 4, Sayı 1, 213-226, s. 216.

³⁷ Doğan, a.g.e., s. 271-277.

³⁸ Heather M. Chipuer and Pretty H. Grace, "Facets Of Adolescents' Loneliness: A Study Of Rural And Urban Australian Youth", *Australian Psychologist*, 2000, Cilt 35, Sayı 3, 233-237, s. 235.

yalnızlık, kişinin bütün yönlerini etkilememektedir, diğer bir ifadeyle çok boyutlu yalnızlıkta alanlar birbirinden bağımsız kabul edilmektedir.³⁹

İş yaşamında yalnızlığın çeşitleri ve boyutları ile ilgili pek çok araştırma yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalardan bazılarına bakacak olursak; Young (1982) yalnızlığın üç farklı alt boyutu olduğunu dile getirmektedir. Birincisi kronik yalnızlık, ikincisi durumsal yalnızlık ve üçüncüsü geçici yalnızlıktır. Bunların ilki olan kronik yalnızlık, bireyi mutlu ve memnun eden bir ilişkinin uzun zamandır kurulamaması neticesinde ortaya çıkan bir yalnızlıktır ve artık kronikleşmiştir. Durumsal yalnızlık ise kişinin yaşamında ortaya çıkan değişimlerle meydana gelen yalnızlık boyutudur. Geçici yalnızlık ise diğer iki yalnızlık boyutuna göre insanların daha sık yaşadığı bir yalnızlık türüdür. Günlük hayatta bireyler aniden bir yalnızlaşma durumuna bürünebilmekte ve bu durum kişilerarası ilişkiler kurulduğu zaman ortadan kalkabilmektedir.⁴⁰

Sadler (1978) göre ise yalnızlık beşe ayrılmaktadır. Bunlar sosyal yalnızlık, kişilerarası yalnızlık, kültürel yalnızlık, psikolojik yalnızlık ve kozmik yalnızlıktır.⁴¹

Weiss (1973), toplumda yaşayan bireylerin ruh ve beden sağlığı için insanlarla güzel ilişkiler kurulması gerektiğini öne sürmüştü ve yalnızlığı iki grupta ele almıştır. Birincisi, sosyal yalnızlık, ikincisi ise duygusal yalnızlıktır. Bu iki yaklaşım alt başlıklarda detaylı bir şekilde ele alınmıştır.⁴²

1.2.1.1. Sosyal Yalnızlık

Sosyal yalnızlık, bireyin çevredeki insanlar içinde iletişim kurabileceği birilerinin olmaması veya bireyi kabul edebilecek sosyal bir ağın içinde bulunmamasıdır. Bu yalnızlığı yaşayan kişilerde çeşitli psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır. Örneğin, kişi olduğu ortamda sıkılgan tavırlar sergilemesi ve çevresindekiler tarafından reddedilme hissine kapılmaktadır. Bu sorunların çözümü ise bireyin sosyal bir ağ

³⁹ Benedict Mcwhirter, "Loneliness: A Review Of Current Literature, With Implications For Counseling And Research", *Journal Of Counseling And Development*, 1990, Cilt 68, Sayı 4, 417-422.

⁴⁰ Young, Je , "Loneliness, Depression And Cognitive Therapy: Theory And Application, In L. A. Peplau, & D. Perlman , Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory", *Research And Therapy*, 1982, 1-18, s. 9.

⁴¹ Sadler, a.g.e., s. 34.

⁴² Baki Duy, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2003, 18-19 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

içine girip etkileşim kurmasıyla aşılmaktadır. Bu konu üzerinde çeşitli araştırmalar yapan Weiss (1973), göre her birey için gerekli altı tür ilişki vardır. Bu altı tür ilişkide herhangi birinin eksikliği, sosyal yalnızlığın kaynağı olabilmektedir. Bunlar, “bağlanma, sosyal bütünleşme, takdir edilme, güvenilir dostluklar, himaye etme-edilme ve rehberliktir”.⁴³

Sosyal yalnızlığın diğer önemli sebepleri ise, olduğu ortamı ve çevreyi değiştirme, taşınma, başka şehre yerleşmedir. Bu değişiklikler sonucu kişi, alışık olduğu sosyal çevresinden uzaklaşarak yalnızlaşmaktadır. Ayrıca, sosyal yalnızlığa yakın çevreden beklenen sağlıklı ilişkilerin eksikliği de sebep olabilmektedir. Yakın çevre ile sağlıklı ilişkiler kurulduğunda sosyal yalnızlık sorunu da ortadan kalkmaktadır. Sosyal yalnızlık beraberinde birçok psikolojik sorunu da getirmektedir. Yalnızlaşan kişi; depresyon, amaçsızlık, kendiyi konuşma vb. sorunlar yaşamaya başlamakta ve sosyal yalnızlık arttıkça başka davranış sorunlarının görülmesi de olası hale gelmektedir.⁴⁴

Bir örgüt sistemi içinde etkin olan bazı mesleklerde, çalışanlar etkileşim içinde bir arada bulunmakta ve o örgüte katkı sağlamaktadırlar. Bu katkının verimli ve eksiksiz olabilmesi için örgüt içindeki kişilerin etkili bir kişilerarası iletişime sahip olması gerekmektedir. Bunun sonucunda örgütteki kişiler, kendilerini ifade edebildikleri kadar sosyal yalnızlık duygusundan arınarak hem kendilerine hem de örgütte bulunan diğer bireylere yüksek güven ile yaklaşmaktadırlar.⁴⁵

1.2.1.2. Duygusal Yalnızlık

Weiss'e (1973) göre, duygusal yalnızlık kişilerin toplum içinde yakın ve sıcak kanlı ilişkilerden yoksun olmasını ifade etmektedir. Arkadaşlık ilişkilerinde darılmalar, ölüm ve boşanma gibi bazı olaylar neticesinde çok önemli ilişkilerin sona ermesi de duygusal yalnızlığın ortaya çıkmasına büyük ölçüde sebebiyet vermektedir. Ortaya çıkan bu yalnızlığın yok edilebilmesi için eskiden var olan ilişkilere benzeyen yeni ilişkilerin kurulması gerekmektedir.⁴⁶

⁴³ Mehmet Şişman ve Selahattin Turan, “Bazı Örgütsel Değişkenler Açısından Çalışanların İş Doyumu Ve Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyleri”, *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2004, Cilt 5, Sayı 1, 118-128, s. 120.

⁴⁴ Körler, a.g.e., s. 14.

⁴⁵ Tuncer Asunakutlu, “Örgütsel Güvenin Oluşturulmasına İlişkin Unsurlar ve Bir Değerlendirme”, *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2002 Sayı 9, 3-13, s. 7.

⁴⁶ Şişman, a.g.e., s. 118.

Duygusal yalnızlık çevrenin kişi üzerinde bıraktığı niteliksel noksanlıklardan kaynaklanmaktadır. Bu tür bir yalnızlık daha çok gençlerde, boşanmış eşlerde veya yakınlarını kaybetmiş insanlarda görülmektedir. Sosyal yalnızlıkta olduğu gibi duygusal yalnızlık da bazı davranış problemlerine sebep olabilmektedir. Bu durumu yaşayan kişilerde kaygı, terk edilmişlik duygusu, sürekli tetikte kalma isteği, hassasiyet ve anlamsız korkular gözlenmektedir.⁴⁷

Duygusal yalnızlık, bireyin çalışma ortamındaki arkadaşları ile olan kişilerarası iletişiminin durumunu açıklamakta ve o ortamdaki iletişimin sayısal tarafı ile ilgilenmektedir. Bir başka deyişle duygusal yalnızlık, iş ortamındaki ilişkilerin niceliğinin algılanmasıdır.⁴⁸

Yukarıda görüldüğü gibi yalnızlığın çeşitlerinde ve boyutlarında farklı ifadelerin olduğu görülmektedir. Bu sebeple yalnızlığın çeşitleri ve boyutlarında görüş ayrılıkları ortaya çıkmaktadır.

1.2.2. İş Yaşamında Yalnızlığı Oluşturan Unsurlar

İş yaşamında yalnızlık, insanların günlük yaşamdaki yalnızlıklarını iş ortamına yansıtması neticesinde ortaya çıkmaktadır. İş yaşamında yalnızlığı tetikleyen çokça unsur olduğu gerçeği inkâr edilmemektedir. Wright'a (2005) göre, iş yaşamında yalnızlığın ortaya çıkmasında farklı faktörler vardır. Bunlar; kültür, aile desteği, sosyal destek, kişilik özellikleri, utangaçlık, özgüven, karamsarlık, kendine odaklanma, yaş, gelir gibi faktörlerdir ve bunların etkisiyle iş yaşamında yalnızlık meydana gelmektedir. Yalnızlıkta genel olarak kişisel özelliklerin ön plana çıktığı görülmektedir. İş ortamında kişilerin yaşadığı yalnızlık durumlarında da bu durum geçerli sayılmaktadır. İnsan kişiliği, hayatının birçok yönüne etki ettiği gibi iş yaşamındaki yalnızlıkta da etkili olabilecek temel bir unsurdur.⁴⁹

Bireyin kişisel niteliklerinden kaynaklanan ve kendisine olan öz saygının düşük seviyelere inmesi, içinde bulunduğu sosyal ağlarda iletişiminin yetersiz olması ve düşük benlik algısının olması sebepleriyle birey kendisini iş ortamında yalnız algılamaktadır. Bunlar yalnızca alt kademe çalışan personellerde veya kalabalık ortamda çalışan kişilerde kendini belli etmemektedir. Bir başka önemli nokta ise üst kademedeki çalışan kişilerin yalnızlık yaşayabileceği gerçeğidir. Alt kademeye oranla kalabalık olmayan bir ortamda çalışılması, hiyerarşik düzenin korunması amacıyla

⁴⁷ Karaduman, a.g.e., s. 2.

⁴⁸ Ebru Oğuz ve Melek Kalkan, Öğretmenlerin İş Yaşamında Algıladıkları Yalnızlık İle Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki, İlköğretim Online, 2014, Cilt 13, Sayı 3, 787-795, s. 788.

⁴⁹ Aysun Çetin ve Arzu Alacalar, "İş Yaşamında Yalnızlığı Yordamada Kişilik Özellikleri İle Algılanan Sosyal ve Örgütsel Desteğin Rolü", *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 2016, Cilt 12, Sayı 27, 193-216, s.194.

iletişim açısından eksiklikler bulunmasından dolayı, üst kademedeki çalışan kişiler de yalnızlık duygusunu tatmaktadırlar. Fakat, alt kademeye göre kıyaslanınca iyi bir üst kademe personelinin benlik algısının pozitif ve iletişim becerilerinin güçlü olması bir gerekliliktir. Çalışma şartları nasıl olursa olsun bu nitelikleri yeterli ve yerinde kullanan personelin yalnızlık yaşamayacağı da vurgulanmaktadır. Bu kıyaslamada görüldüğü üzere yalnızlığın ortaya çıkmasında hem alt kademe çalışanların hem üst kademe çalışanların kişilik özelliklerinin çok önemli bir katkısı olduğu görülmektedir.⁵⁰

Page ve Cole (1991) yapmış oldukları araştırmalarında hizmet sektöründe bulunan kişilerin diğer sektörlerde çalışanlara göre daha fazla yalnızlık yaşadıklarını ifade etmektedirler. Hizmet sektöründe insanlarla çok fazla iletişim kurulmasına rağmen yalnızlığın neden ortaya çıktığı önemli bir problemdir. Bu durum yalnızlığı etkileyen çevresel, durumsal ve kişisel faktörlerin de olduğunun göstermektedir.⁵¹

İş hayatında yalnızlığın oluşmasına neden olan kriterlerin bir diğeri ise strestir. Stres; yapılan işin zorluğundan, gerekli çalışma şartlarının yetersizliğinden veya iş yaşamındaki arkadaşlar ile yaşanan olumsuzluklardan kaynaklanabilmektedir ve nasıl olursa olsun her şekilde çalışanı olumsuz etkilemektedir. Yaşanılan stres düzeyine pozitif korelasyon oluşturacak şekilde stresin iş yaşamında yalnızlığa sebep olacağı dile getirilmektedir. Reinking ve Bell (1991), bireyin iletişim yeteneğinin ve kariyer düzeyinin iş ortamındaki yalnızlığına nasıl etki ettiğini belirlemek için bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda, örgütün alt kademelerinde çalışan personelin üst kademeye göre daha fazla yalnızlık yaşadığı ortaya çıkmıştır.⁵²

Tüm bu araştırmalar neticesinde görüldüğü gibi iş yaşamında yalnızlığı tetikleyecek durumların sayısı oldukça çoktur. Bütün bunların ortaya çıkarılabilmesi için yalnızlığın tüm boyutlarının işyerleri içerisinde, ilgili kişiler tarafından ele alınıp incelenmesi gerekmektedir.

1.2.3. İş Yaşamında Yaşanılan Yalnızlığın Çalışanlara Etkileri

Kişilerin yaşamları genel itibarıyla özel hayat ve iş yaşamı şeklinde ayrılmaktadır. Özel hayatında mutlu ve huzurlu olan bir kişinin, iş yaşamında zıt bir durumla karşılaşabilmesi mümkündür. Bu durumda ortaya çıkan negatif duyguların

⁵⁰ Karaduman, a.g.e., s. 2-3.

⁵¹ Mahmut Süleyman Kaplan, Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011, s. 37 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵² Karaduman, a.g.e., s. 2.

başında iş yerinde yalnızlık duygusu bulunmaktadır. İş ortamında yalnız olduğunu hisseden çalışanların yaşadığı bu rahatsız durum, bireyin özel hayatına ve sosyal çevresine de etki etmektedir. Bundan dolayı çalışanların iş yerinde huzurunun sağlanması büyük önem arz etmektedir. Çalışanların huzurlarının sağlanması ve güvenli bir iş ortamı meydana getirilmesi gereklidir. Ortaya çıkan olumsuzluklar sonucu oluşan yalnızlığı engellemek çok büyük öneme sahiptir. Yalnızlığın iş ortamındaki çalışanlara olan etkilerinin en başında iş doyumunu azaltması bulunmaktadır. Kendisini yalnız hisseden çalışanların kendisini yetersiz görmesi, başarılı olma inancının yok olması neticesinde iş doyumunu büyük oranda azalacaktır. Çalışanın iş doyumunun azalması sonucunda büyük bir verim kaybı ortaya çıkacaktır. Verimlilik kaybının olması hem çalışan için hem de işyeri için negatif durumlara neden olacaktır. Bu kayıpların önüne geçmek amacıyla yalnızlık duygusunun yaşanmasının engellemesi bir zorunluluktur. Yalnızlığın kişiler üzerinde yarattığı bir başka etki de strestir. İş ortamında yalnızlık çeken kişilerin stres düzeylerinin üst derecelerde olduğu düşünülmektedir. Bu durumda stresle karşı karşıya olan çalışanın verimliliği büyük oranda azalacaktır. Ayrıca agresif, içe kapanık, benlik olgusu düşük, kendine güveni olmayan bir kişilik sergilemeye başlayacaktır. Bunların sonucunda ise kişinin iş arkadaşlarıyla ilişkilerinin kötüleşmesine sebep olacak durumlar ortaya çıkmaktadır. İş ortamında karşı karşıya kalınan yalnızlık bireyin konsantrasyonunda da negatif etkiler bırakmaktadır. Kendi bireysel kariyer planını uygulamak isteyen bir birey, olası bir yalnızlık duygusu karşısında bu hevesini kaybedebilmekte ve bunun sonucunda isteksiz bir biçimde çalışma hayatını sürdürmeye başlayabilmektedir. Ayrıca, grup çalışması sırasında da yalnızlık yaşayan çalışanlar, diğer grup üyelerini de negatif etkilemekte ve tüm bunların sonucunda başarısızlık meydana gelmektedir.⁵³

1.2.4. İş Yaşamında Yaşanan Yalnızlıkla Baş Etme Yöntemleri

İş yaşamında yaşanan yalnızlık her bir çalışan için farklılıklar göstermektedir. Çalışanların yalnızlık davranışlarını dışa vurmaları da duygu ve davranış olarak değişiklik göstermektedir. İş ortamında bazı çalışanlar yaşadıkları yalnızlık karşısında içe kapanıp iletişim kurmamayı seçerken, bazı çalışanlar ise bunu dışa öfke ve stres olarak yansıtmaktadırlar. Yaşanılan bu yalnızlık boyutlarının iyi bir şekilde analizi yapılmalı ve ona göre baş etme yöntemleri kullanılmalıdır.⁵⁴

⁵³ Karaduman, a.g.e., s. 2.

⁵⁴ Karaduman, a.g.e., s. 22

İş yerinde yaşanan yalnızlık pek çok sorunu tetiklemektedir. Bu sorunlardan bazıları, depresyon, kaygı, üzüntü, tatminsizlik, işe odaklanamama, fiziksel yorgunluk, uykusuzluk vb. sorunlardır. Bu problemlerin altında ise dile dökülmeyi bekleyen duygular bulunmaktadır. Bu nedenle iş ortamında yalnızlık çeken ve sosyal ağların dışında kalan kişilerin bu duygularını psikolojik ve fiziksel yollarla dışa vurmaktansa, konuşarak dışa dökmeleri daha sağlıklı sonuçlar yaratmaktadır. Bunun için ise alanında uzman kişilere başvurulması ve bu kişilerden destek alınması gerekmektedir. Ayrıca, personel arasında iletişimi artıracak uygulamalara başvurulmalı ve etkileşim artırılarak sosyal ağlar meydana getirilmelidir. Bu bakımdan yapılacak uygulamalara örnek olarak "çatışma çözme becerileri" ve "iletişim becerileri" gibi eğitimlerin verilmesi gösterilmektedir.⁵⁵

Yapılan bu çalışmalar neticesinde iş yaşamında, yaşanan yalnızlıkta azalmalar görülmektedir.

⁵⁵ Hande Özçelik, "Ofiste Yalnızlık Çekmemek İçin Yapılması Gerekenler", [Http://www.dokudanismanlik.com/isyerinde.yalnizlik.hkk.html](http://www.dokudanismanlik.com/isyerinde.yalnizlik.hkk.html), 2012, (Erişim Tarihi 24.01.2013)

İKİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

2.1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI

Günümüzde insanlar toplumsal, sosyal ve ekonomik yönden çokça değişikliğe maruz kalmakta ve bunun sonucunda hayatlarında stres baş göstermektedir. Strese giren bireyler psikolojik ve fizyolojik açıdan sorunlar yaşamaya başlamaktadırlar. Stres kavramı, “tercih edilmeyen birey-çevre uyumsuzluklarına sebebiyet veren bir olgu olarak tanımlanmaktadır”.⁵⁶

Yaşanan stres, insanlarda olumsuz pek çok durum yaratmaktadır. Örneğin, bireyler etkinlik olarak gerileme göstermekte ve bu durum içinde buldukları sosyal ağı da etkilemektedir. Sadece kişisel etkileri olmayan stresi engellemek büyük bir önem arz etmektedir.⁵⁷

Özellikle günümüzün kırılgan koşullarında strese engel olabilmek çok önemli bir durum sayılmaktadır. Kişilerin yaşadığı stres durumu sosyal örgütleri de etkilemektedir. Stres böylece hem bireyi hem de bireyin içinde bulunduğu toplumu etkisi altına almaktadır. Bu bakımdan karşılaşılan stres ile başa çıkmak çok önemlidir. Stres halleriyle mücadele etmek anlamına gelen strese karşı dayanıklı olma ve psikolojik dayanıklılık kavramları çok önemli kavramlardır. Psikolojik dayanıklılık stres hali karşısında kişinin uyum sağlamasına yardım eden koruyucu bir mekanizmadır. Bernar'da (1991) göre stres veya negatif olayların altından kalkma şeklinde nitelendirilen psikolojik dayanıklılık, olumsuz tecrübelerin meydana getirdiği kötü etkilere karşı bireyin kendini savunması olarak nitelendirilmektedir.⁵⁸

Masten, Morison, Pellegrini ve Teliegen (1990) yaptıkları araştırmalarda psikolojik dayanıklılık olgusunu üç temel nitelik ile sınıflamışlardır. Psikolojik dayanıklılığın birinci niteliği, olumsuzluklara karşı durabilen kişilerin ayakta kalmalarını sağlayan bireysel bir yeteneklerinin olduğu şeklindedir. Bu niteliğe örnek

⁵⁶ Lazarus R. S., “From Psychological Stress To The Emotions: A History Of Changing Outlooks”, *Annu. Rev. Psychol*, 1993, Cilt 44, 1-21, s. 13.

⁵⁷ Kim Cameron vd., “An Introduction to Positive Organizational Scholarship, Foundations of a new discipline”, *Positive Organizational Scholarship*, 2003, 3-13, s. 7.

⁵⁸ Garnezy and Norman vd., “The Study Of Stress And Competence İn Children: A Building Block For Developmental Psychopathology”, *Child Development*, 1984, Cilt 55, Sayı 1, 97-111, s. 99.

olarak zor şartlarda yaşamalarına istinaden başarı yakalamış veya tanınmış kişiler gösterilmektedir. Bu örnekler, yüksek stres riski ile yaşayan kişilerin başarıyı yakalayabileceklerine yönelik koşulları belirlemeyi hedefleyen çalışmalarda da ortaya konulmaktadır. İkinci psikolojik dayanıklılık niteliği ise kişilerin stresli durumlara hemen uyum sağlayabilmeleri ile ilgilidir. Bu niteliğe örnek durumlar olarak boşanma, ailede çatışma gibi stres faktörleri gösterilmektedir. Bazı kişiler bu stresli durumlara hemen uyum sağlamakta ve bu niteliği doğrulamaktadır. Üçüncü psikolojik dayanıklılık niteliği, doğal afetlere maruz kalma, kazaya uğrama veya çok sevilen bir yakını kaybetme gibi yüksek stres durumlarını atlatmayı temel almaktadır.⁵⁹

Yapılan tanımlara bakıldığında psikolojik dayanıklılığın tek bir boyutta açıklanamayacağını söylemek mümkündür. Ancak, tanımların hepsinde bazı ortak noktaların olduğu da görülmektedir. Bunlar; psikolojik dayanıklılık olgusunun dinamik bir süreç olması, geliştirilebilir özellikler içermesi, zorlu yaşam olayları ile baş edebilmeyi, uyum gösterme ya da yeterlilik geliştirebilme süreçlerini içermesidir. Psikolojik dayanıklılığın gelişebilmesi için bireyin risk ya da zorluk ile karşı karşıya kalması ve duruma uyum sağlayarak yaşamının farklı alanlarında başarı elde etmesi aynı zamanda psikolojik dayanıklılık için bireylerin koruyucu etkenler olarak nitelenen bir takım kişilik özelliklerine sahip olmasıdır.⁶⁰

Geçmiş bazı kaynaklara göre 1800'lere bazı kaynaklara göre ise Freud'a kadar uzanan psikolojik dayanıklılık, araştırmacılar tarafından bir süreç, sistem, özellikler bütünü, döngü bütünü ve nitel bir kategori olarak incelenmektedir. Çoğunlukla yaşanması arzu edilmeyen bir olay veya olaylardan sonra deneyim sonucu öğrenilen psikolojik dayanıklılık, basit bir ayak uydurma süreci olarak da ele alınmaktadır. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık hassasiyetin tam zıttı ya da stresli yaşamsal değişimlerin sonucunda çıkan değişmesi zor bireysel özelliklerden biri olarak da ele alınmaktadır.⁶¹

Basım ve Çetin (2011) yapmış oldukları çalışmada İngilizce'de "reilience" olarak ifade edilen kavramın dilimize en uygun şekilde çevriminin psikolojik dayanıklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik dayanıklılık stresin yarattığı

⁵⁹ Gamze Ülker Tümlü ve Ergün Recepoğlu, "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*, 2013, Cilt 3, Sayı 3, 203-213, s. 206.

⁶⁰ Cem Ali Gizir, "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2007, Cilt 3, Sayı 28, 113-128, s.115.

⁶¹ Fred Luthans and Carolyn M. Youssef, "Human, Social, And Now Positive Psychological Capital Management: Investing In People For Competitive Advantage", *Published in Organizational Dynamics*, 2004, Cilt 33, Sayı 2, 143-160, s. 151.

negatif etkilerin azalmasına aracılık eden ve uyum sürecini destekleyen pozitif bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir.⁶²

Bu çerçevede psikolojik dayanıklılığın pozitif psikolojik bir unsur olduğunu ve psikolojik olarak dayanıklı bireylerin bazı pozitif koruyucu etkenlerin etkisinde kaldıklarını ortaya koyan çalışmalara da literatürde rastlamak mümkündür.⁶³

Bu koruyucu etkenler olumsuz olayların yarattığı stresi azaltan, bireylerin sorun ile karşılaştığında veya strese maruz kaldığında karşı koymak için yardımcı olan pozitif tavırlara sevk eden özellikler sergilemektedir. Aynı doğrultuda Jacelon (1997) psikolojik olarak dayanıklı bireylerin genel itibarıyla pozitif kişilik özellikleri gösteren zeki ve yüksek kendilik algısına sahip bireyler olduklarından bahsetmektedir. Tugade ve Fredricksonda (2004) yaptıkları çalışmada benzer şekilde, bireylerin psikolojik olarak dayanıklı oldukları pozitif psikolojik kaynaklara göre şekillendiğine işaret etmektedir.⁶⁴

Yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın pozitif bir olgu olduğu noktasında ortak bir fikir oluşmasına karşın aynı ortak fikrin tanım adına oluşmadığı görülmektedir. Örneğin Wagnild ve Young (1993) psikolojik dayanıklılık değişim veya felaketlerin üstesinden başarılı bir şekilde gelebilme yeteneği olarak tanımlarken, Basım ve Çetin ise (2011) iyi sonuçlara katkı yapabilen koruyucu etkenler, süre ve mekanizmalar bütünü olarak açıklamıştır. Pozitif psikoloji de olan tanımıyla psikolojik dayanıklılık güçlükler ve zorlu yaşam deneyimleri karşısında pozitif olarak mücadele etmek, karşı koymak ve uyum sağlamak şeklinde ifade edilmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili bu tanımsal farklılaşmanın araştırmacıların yaklaşım ve sınıflandırmalarından kaynaklandığı sanılmaktadır.⁶⁵

2.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Önkoşul olarak kişilerin risk faktörleriyle karşılaşması psikolojik dayanıklılığın gelişmesi için büyük önem arz etmektedir. Bu risk faktörlerinin negatif etkilerinin en aza indirgenmesi ya da ortadan tamamen yok edilmesi amacıyla koruyucu faktörlerin bulunması gerekmektedir. Bireylerin, iş yaşamlarında kendini gösteren olası riskli haller ve buna karşı sahip oldukları koruyucu faktörler de çalışanların psikolojik dayanıklılığına etki etmektedir. Özellikle risk faktörleriyle iş yaşamında sık

⁶² Gail Wagnild and Heather M. Young, "Development And Psychometric Evaluation Of The Resilience Scale", *Journal Of Nursing Measuremen*, 1993,Cilt 1,Sayı 2, 165-178, s. 172.

⁶³ Luthans and Youssef, a.g.e., s. 143.

⁶⁴ Barbara Fredrickson, "The Role Of Positive Emotions İn Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory Of Positive Emotions", *American Psychologist*, 2001, Cilt 56, Sayı 3, 218-226, s. 223.

⁶⁵ Hakan Vahit Erkutlu, "*Pozitif Örgütsel Davranış*", Ankara, Akademisyen Kitapevi, 2015, s. 100.

sık karşı karşıya gelinebilmektedir. Bundan dolayı psikolojik dayanıklılığa etki eden faktörlerin açığa çıkarılması ve psikolojik dayanıklılığın gelişmesini etkileyen stratejilerin açıklanması amaç edinilmektedir.⁶⁶

Bu amacı gerçekleştirmek için psikolojik dayanıklılık kavramı üç farklı faktör altında ele alınmaktadır. Bu faktörler risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlardır.⁶⁷

Bu faktörler aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmaktadır.

2.2.1. Risk Faktörleri

Bir problemin oluşma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran olay, durum veya deneyimlere risk denilmektedir.⁶⁸

Risk faktörlerinin tabiatına ek olarak, risk faktörlerinin niceliği ve niteliği de psikolojik dayanıklılığı açıklamak için önem arz etmektedir. Yapılan çalışmalar neticesinde risk faktörleri 3 başlık altında toplanarak ele alınmıştır. Bu faktörler; bireysel, ailesel ve çevresel etkenlerdir.⁶⁹

Bu faktörleri aşağıda detaylı bir şekilde ele alınmaktadır.

2.2.1.1. Bireysel Risk Etkenleri

Kronik ya da ruhsal hastalıklar, akademik başarısızlık ve etnik bir gruba ait olma alkol/ilaç kullanımı, geçimsiz bir mizaca veya utangaç bir kişiliğe sahip olma, bireysel risk etkenleri arasında bulunmaktadır. Bireyin karşı karşıya kaldığı bu risk etkilerinden dolayı stres yaşadığı vakit, bireyi koruyan koruyucu etkenler devreye girmektedir. Bu etkenler ise iyi bireyin kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, mizah duygusuna ve etkili problem çözme becerilerine sahip olma, zeka/bilişsel yetenek, akademik yeterliliğin olumlu algılanması, yüksek benlik saygısı, gelecek için plan yapma ve iyimser olma, duygudaşlık, sorumluluk ve yardımseverlik gibi bireyi koruyan koruyucu etkenlerdir.⁷⁰

⁶⁶ Olcay Çam ve Ayşe Büyükbayram, "Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Etkileyen Faktörler", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2017, Cilt 8, Sayı 2, 118–126, s. 119.

⁶⁷ Firdevs Savi Çakar, "Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, Sayı 32, 22–39, s. 23.

⁶⁸ Çam, a.g.e., s. 118.

⁶⁹ Tümlü ve Receptoğlu, a.g.e., s. 203.

⁷⁰ Erkutlu, a.g.e., s. 101.

2.2.1.2. Ailesel Risk Etkenleri

Ailesel risk etkenleri, aileden kaynaklanan etkenlerdir. Bu etkenlere örnek kalabalık bir aileye sahip olma, çocuklar arasındaki yaş farkı, ruhsal ve kronik bir hastalığı olan anne-babaya sahip olma, ailesel şiddete maruz kalma, ebeveynlerin boşanması, ölümü veya tek ebeveyne sahip olma gibi etkenler gösterilmektedir. Bu ailesel risk etkenlerine karşı ise ailesel koruyucu etkenler devreye girmektedir. Bu etkenler ise olumlu aile iletişimi, çocukların istikbali için ailenin olumlu beklentiler oluşturması, ailesiyle birlikte yaşama, eğitimi yeterli anne ve babaya sahip olma gibi özelliklerdir.⁷¹

2.2.1.3. Çevresel Risk Etkenleri

Çevresel risk etkenleri düşük sosyal-ekonomik durum, yoksulluk, evsizlik, çocuk ihmali, yetersiz ve sağlıklı beslenme, negatif akran desteği veya şiddet yaşama gibi etkenlerdir. Bu risk etkenlerine karşı savunma yapan çevresel koruyucu etkenler ise bir toplumla olumlu ilişkiye sahip olma, pozitif toplumsal destek, sağlıklı okul ilişkileri, pozitif arkadaş desteği ve en önemlisi olumlu bir rol modelinin olması gibi özellikler gösterilmektedir.⁷²

2.2.2. Koruyucu Faktörler

Risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumlara koruyucu faktörler denilmektedir. Masten, (1994) "bireyde ve bireyin içinde bulunduğu çevrede koruyucu faktörlerin varlığı, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önlemeyi ve bir problem davranışın oluşumunu azaltmayı sağlarken, diğer taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşuna katkıda bulunacak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak, zorluklar karşısında ayakta kalmasını sağlar".⁷³

Kimi insanlar stres ve olumsuz yaşam olaylarına karşı daha dayanıklıdır. Bu kişiler stresli yaşam olayları ve olumsuz şartlar ile daha kolay başa çıkmaktadırlar. Fakat, buna karşılık, bazı insanlar ise olumsuz yaşam olaylarından ve stresten çokça etkilenmektedirler. Stres ve olumsuz yaşam olaylarına karşı daha dayanıklı

⁷¹ Erkutlu, a.g.e., s. 101.

⁷² Erkutlu, a.g.e., s. 102.

⁷³ Gamze Ülker Tümlü ve Ergün Recepoğlu, "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*, 2013, Cilt 3, Sayı 3, 203-213, s. 206.

olan psikolojik olarak dayanıklı insanlar zorluklarla başa çıkmada içsel ve dışsal kaynakları etkin bir biçimde kullanmaktadırlar. Literatürde, bu kaynaklar “içsel ve dışsal koruyucu faktörler” olarak nitelendirilmektedir. Bu koruyucu faktörlerin, risk durumlarının ortaya çıkardığı olumsuz etkileri en aza indirdiği ve uyum sürecini hızlandırdığı vurgulanmaktadır. Hatta içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin, risk ve olumsuz yaşam olayları yaşayan bireyin, gelecekte yaşayabileceği olumsuz yaşantılarının gerçekleşme olasılığını da azalttığı düşünülmektedir. Bireyden kaynaklanan koruyucu iç faktörler; özgüven, zekâ, iç kontrol odağı, akademik beceriler ve problem çözme becerileri, geleceğe dair olumlu tutum, olumlu ruh hali ve mizah anlayışı şeklindedir. Ayrıca, yapılan araştırmalara göre yüksek zekâ, yüksek sosyal-ekonomik düzey, aile ilgili olumlu algılar ve sosyal becerilere sahip olmak da kişinin psikolojik dayanıklılığını artıran koruyucu faktörler arasında yer almaktadır.

Garmezy (1987), yaptığı bir araştırmada koruyucu faktörlerle ilgili olarak üçlü bir sınıflandırma ortaya koymuştur. Garmezy'nin yaptığı sınıflandırmaya göre:

- a) Öz-güven, sosyal duyarlılık, iyimser olma gibi bireysel koruyucu faktörler,
- b) Destekleyici ve sıcak aile ilişkileri gibi aile yapısından gelen koruyucu faktörler,
- c) Aile dışında bireyin sosyal çevresinden gelen koruyucu faktörler. Bireyin risk durumlarında ve olumsuz yaşam olaylarında gösterdiği psikolojik dayanıklılığına etki etmektedir.

Bir başka araştırma ise Werner (1989) tarafından yapılmıştır. Koruyucu faktörler tanımlanırken Werner, koruyucu faktörleri üç ana başlıkta toplamaktadır. Bunlar:

- a) Bireyin kendisiyle ilgili olumlu atıfları,
- b) Aile içindeki duygusal bağlar
- c) Toplumdaki sosyal destek ağının varlığı.

Son dönemlerde yapılan araştırmalar ise farklı bir boyut kazanmış ve araştırmacılar tüm olumsuzluklara rağmen, bireyi ayakta tutan etkenlerin neler olduğu sorusunun cevabını bulmayı amaçlamışlardır. Bunun neticesinde psikolojik dayanıklılıkla ilgili çalışmaların temel noktası, risk faktörlerini incelemekten öteye geçerek bu riskli faktörler ile başa çıkmada etkili olan koruyucu faktörlere yönelmiştir. Dayanıklılık kavramı ile arasında pozitif yönlü korelasyon bulunan koruyucu faktörlerin kişinin psikolojik dayanıklılık niteliğini ortaya çıkardığı görülmektedir. Koruyucu faktörler olarak nitelendirilen değişkenlerin ayrıca bireyin toparlanma gücü sonucunda kendisine olumlu etkileri de olabileceği vurgulanmaktadır.⁷⁴

⁷⁴ Özlem Kararırmak, “Psikolojik Sağlık Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler”, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3, Sayı 26, 130-142, s. 118.

2.2.3. Olumlu Sonuçlar

Bireyin, sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelmesi neticesinde kazandığı yeterliliklere olumlu sonuçlar denilmektedir. Olumlu sonuçlar; bireyin gelişim görevlerini yapması, akademik yönden başarı yaşanması, pozitif sosyal ilişkiler sağlanması, suça yönelik davranışların bireyden irak olması, duygusal problemlerin azalması, mutlu olması, sosyal yardım çalışmalarına katılması, kurallara uygun davranışlar göstermesi, arkadaşları ile sağlıklı etkileşimler kurması şeklinde sıralanmaktadır. Ayrıca, bireyin kendini kabul etmesi, yaşam doyumu ve nihayetinde kişinin kendini gerçekleştirme olarak ifade edilebilmektedir. Özetle olumlu sonuçlar, bireyin risk faktörlerinin ve olumsuz yaşam olaylarının üstesinden geldiği vakit içsel ve dışsal koruyucu faktörleri kullanma neticesinde kazandığı bir yeterlilik olarak göze çarpmaktadır.⁷⁵

2.3. PSİKOLOJİK OLARAK DAYANIKLI BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

Psikolojik dayanıklılıkla ilintisi bulunan pek çok kişilik özelliği mevcuttur. Nowack (1986) psikolojik olarak dayanıklı kişileri; A tipi kişilik özelliğini barındıran; hırslı, çaba gösteren, duygularını dışa vurabilen, çalışkan bireyler olarak belirtmektedir. Ayrıca, sosyal destek ağı bakımından zengin, sağlıklı alışkanlıklar edinen, zorlu yaşam olaylarına pozitif bir bakış açısıyla bakabilen kişiler olarak nitelenmektedir. Bu nitelikler ile beraber yaşamlarında ne yapmak istediklerini kolayca belirleyen, problemlerin ortaya çıkmasını engelleyen veya ortaya çıkan zor koşulların bireyler de bu kişilik tipinin özelliklerini yansıtmaktadırlar.⁷⁶

Crowley (1997) psikolojik dayanıklılık düzeyi üst seviyelerde olan kişilerin zorlu yaşam olaylarına pozitif bir bakış açısıyla yaklaştığını belirtmektedir. Mevcut destek hizmetlerinden yararlanabilen bu kişiler, stresi arttırmayan, öz-denetimi sağlayabilen, yardım arayabilen, sorumluluklarının bilincinde, etkili problem çözme becerisi olan, olumlu zihinsel yapıya sahip, yaşamından memnun ve ondan haz almakta olan kişilerin, psikolojik olarak dayanıklı bireyler olduğunu dile getirmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, bazı kişilik özelliği psikolojik olarak dayanıklı bireyleri daha savunmasız olan bireylerden ayırt edici nitelik taşımaktadır. Bunlar; sakin ruh hali, duyarlılık, esneklik, uyum gösterme, iç kontrol odağı, mizah anlayışı, alternatif

⁷⁵ Tümlü ve Recepoğlu a.g.e., s. 206.

⁷⁶ Sinem Atarbay, Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 16-17-18 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

bakış açıları geliştirebilme, entelektüel beceriye sahip olma ve dini inançlar gibi birkaç kişilik özelliğidir. Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin stres yaratan olumsuz yaşam olaylarıyla baş edebileceklerine inandıkları düşünülmektedir. Bu bireylerin geçmişe takılmadan hatalarını görüp her olaydan sonra daha çok güçlendikleri de belirtilen özelliklerdendir.⁷⁷

Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel özellikleri diğer bireylere göre daha gelişmiş olduğu görülmektedir.⁷⁸

Sosyal özellikler bakımından bu bireyler etkili iletişim kurmakta; duygusal özellikleri bakımından kendine güvenleri, öz saygı düzeyleri ve kendilerini kabulleri, bilişsel olarak duygularını denetleme ve farkına varma becerileri yüksek kişilerdir. Ayrıca, yeni durumlara çabucak uyum sağlayabilmekte ve kaygı yaratan durumlara karşı dayanabilme güçleri de bu kişilerde yüksek ihtimal görülmektedir.⁷⁹

Çetin, Yeloğlu ve Basım (2015) tarafından yapılan araştırmalarda dışadönüklük, öz disiplin, gelişime kapalı olmama ve uyumluluk seviyeleri üst düzeyde olan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin de üst düzey olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.⁸⁰

Özer ve Deniz (2014) üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirdiği araştırmaya göre duygusal zekâsı yüksek olan kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olduğu gerçeği ortaya çıkmıştır. Duygularının kendilerine nasıl bir etki bıraktığını bilen ve bu duygularını kontrol edebilen bireyler zor anlarda dahi pozitif duygular geliştirebilmektedirler. Zorlu yaşam olayları ve stres yaratan durumlar karşısında bu bireylerin diğerlerine oranla toparlanma yüzdesi çok daha kısa sürmektedir.⁸¹

2.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK YAKLAŞIMLARI

Psikolojik dayanıklılık bazen kişisel özellikler yönüyle bazen de nitel özellikler yönüyle incelenmiştir. Ele alınan bu kavram açıklanmaya çalışılınca araştırmacılar farklı yaklaşımlarını, tanımlamalarına ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirdikleri değişkenlere yansıtılmaktadırlar. Jackson ve diğerlerine (2007) göre psikolojik dayanıklılık bireyi etkileyen negatif durumlara karşı uyum sağlama, ruh halini tehdit

⁷⁷ Kararımak, a.g.e., s. 130.

⁷⁸ Henderson vd., "Resiliency In Schools: Making It Happen For Students And Educators", *Thousand Oaks, CA: Corwin Press*, 1996, 120-342, s. 152.

⁷⁹ Bahtiyar Erarslan Çapan ve Ahu Arıcıoğlu, "Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik", *E-International Journal Of Educational Research*, 2014, Cilt 5, Sayı 4, 70-82, s. 70.

⁸⁰ Çetin, F., Yeloğlu vd., Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2015, Cilt 30, Sayı 75, 81-92, s. 91.

⁸¹ Esin Özer Ve Engin, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi, *İlköğretim Online*, 2014, Cilt 13, Sayı 4, 1240-1248, s. 1242.

edici olguları engelleme, sosyal olaylara ilişkin kontrol duygusunu koruma ve hayatı pozitif bir biçimde sürdürme becerisi olarak nitelendirilmektedir. Bandura'ya (1994) göre ise psikolojik dayanıklılık kavramı hassasiyet ve dayanıklılık olguları arasında bir hareketlenmenin söz konusu olduğu öz yeterlilik etkenidir.⁸²

Ayrıca, psikolojik dayanıklılığı bireyin dünyaya gelmesiyle kazanılan bir nitelik olarak ele alan araştırmacıların var olduğu bilindiği gibi, buna karşı çıkıp psikolojik dayanıklılığın yaşam içerisinde sonradan edinilen, öğrenilen ve ilerletilebilen bir durum olduğunu savunanlar da mevcuttur. Bu araştırmacılar incelemeler yaparken savundukları yaklaşım tarzına göre hareket etmektedirler.⁸³

Peterson ve diğerlerinin (2008) incelemelerinde ortaya çıkan sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık pozitif psikolojiye ait bir kavram olarak kabul edilmekte ve moral-motivasyona direkt etki ettiği savunulmaktadır.⁸⁴

Yapılan bazı çalışmalarda psikolojik dayanıklılık olgusunun, stresin bireye etkisi dahilinde ele alındığı araştırmalar da görülmektedir. Bu etkiler bireyde iki bakış açısıyla değerlendirilmiştir. Bunlar, psikolojik ve fizyolojik bakış açılarıdır.⁸⁵

İlk olarak psikolojik bakış açısında, bireylerin stres oluşturan durumlar karşısında yılmadan ve bıkmadan pozitif bir biçimde ilerleme kaydetme gücünün azalmaması olarak ifade edilmektedir. Fizyolojik bakış açısında ise bireyin stresli durumlar karşısında vücudunun bozulan fiziksel fonksiyonlarını eski haline getirerek bu durumu korumak amacıyla geliştirdiği dayanıklılık fizyolojiktir.⁸⁶

Psikolojik dayanıklılığın dayandığı temeller ise, bazı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde dile getirilmiştir. Örneğin, Haase (2004) psikolojik dayanıklılığın üç ana unsur etrafında şekillendiğini belirtmiştir. Bunlar; "aile uyumu ve desteği, bireysel ve yapısal özellikler ve dışsal destek sistemleridir". Basım ve Çetin (2011) psikolojik dayanıklılığın bazı unsurların etkileşimi dahilinde ortaya çıktığını söylemektedirler. Bu unsurları birey ve çeşitli boyutlardaki çevreleri oluşturmaktadır. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın dinamik ve çok boyutlu bir yapı olduğunu dile getiren bu araştırmacılar diğer araştırmacılar tarafından desteklenen psikolojik dayanıklılık

⁸² Erkutlu, a.g.e., s. 103.

⁸³ Garnezy, a.g.e., s. 97.

⁸⁴ Peterson vd., Group well-being: Morale from a positive psychology perspective. *Applied Psychology*, 2008, Cilt 57, 19-36, s. 33.

⁸⁵ Fredrickson, a.g.e., s. 218.

⁸⁶ Erkutlu, a.g.e., s. 103.

model ve yaklaşımlarının gün geçtikçe daha çevresel merkezli olmaya başladığını söylemektedirler.⁸⁷

Psikolojik dayanıklılığın, yapılan araştırmaları incelendiğinde üç etkenden etkilendiği ortaya çıkmaktadır. Bu etkenler kazançlar, riskler ve uyum süreçleri olarak ifade edilmektedir. Risklerin fazlalaştığı ve kaynakların giderek azaldığı bu günlerde bu konu önem arz etmektedir. Örneğin Masten ve Reed (2002) farklı risklerde hassasiyet ve koruyucu etkenler dengesinin değiştiğini dile getirmektedirler. Germezy ve diğerleri (1984) ise, psikolojik dayanıklılık oluşması amacıyla kişinin yaşamında en az bir destekleyici kimsenin var olması gerekliliğini vurgulamaktadırlar. Destekleyici kişi desteklediği bireyin yaşamında etken olduğu oranda dayanıklılık seviyesini arttırmaktadır. Diğer bir ifade ile birey ne kadar destekleniyorsa psikolojik dayanıklılığının da o kadar iyi olacağı düşünülmektedir.⁸⁸

Belirtilen hususlar neticesinde psikolojik olarak dayanıklı bireylerin sosyal yetkinlik düzeyi artma ve sosyal sorunlar ile daha sağlıklı başa çıkabilme durumlarının yükseleceği kabul edilmektedir. Ayrıca, bir gayesi olan ve gelecek algısı olan bireylerin de psikolojik dayanıklılığının yüksek olmasının kaçınılmaz bir durum olduğu düşünülmektedir. Bu çerçevede kurumlarda yer alan bireylerin, iş görenlerin, psikolojik olarak dayanıklı olmalarının örgütsel açıdan son derece faydalı olacağı ön görülmektedir.⁸⁹

2.5. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK SINIFLANDIRMALARI

Bireylerin psikolojik açıdan dayanıklı kabul edilebilmeleri için zorlu ve stresli koşullara uyum sağlamaları ve mevcut şartların gerçekten tehdit edici ve bireyi zorlayıcı olması gibi şartlar gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık dışsal faktörlere uyum sağladığı kadar içsel faktörlere de uyum sağlamaktadır. Bu noktada psikolojik dayanıklılık, bireyin pozitif psikolojik durumu ya da duygusal stres ve sorunlarla karşılaştığında elde edilen sonuca yönelik içsel uyumdur. Ancak, psikolojik dayanıklılığı genel itibariyle şekillendiren husus, dışsal etkenlere bireylerin ne derece uyum sağladığıdır.⁹⁰

Araştırmalara göre zorlu yaşam deneyimleri ve strese karşı bireylerin başarılı olarak atfedildiği durumlar, diğer bir deyişle psikolojik dayanıklılık; akademik başarı,

⁸⁷ Nejat Basım ve Fatih Çetin, "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011, Cilt 22, 1-12, s. 2.

⁸⁸ Garnezy, a.g.e., s. 97.

⁸⁹ James Avey, vd., Psychological Capital: A Positive Resource For Combating Employee Stress And Turnover, *Human Resource Management*, 2009, Cilt 48, Sayı 5, 677-693, s. 691.

⁹⁰ Basım ve Çetin, a.g.e., s. 2.

sosyal yaşama uyum, arkadaşlık kurma, ahlaki değerleri kabullenme ve akranları ile yapılan faaliyetlere katılım gösterme şeklinde ifade edilmektedir. Fakat, sadece sayılan bu durumlar bireyleri psikolojik olarak dayanıklı şeklinde nitelendirmede eksik kalmaktadır. Bu durumlara ek olarak bireyin rekabetçi olması, uyum sağlayabilmesi ya da zorlu bir yaşam deneyimi karşısında sağlıklı bir şekilde eski haline dönüp toparlanmış olması da psikolojik dayanıklılık için şart sayılmaktadır. Zorlu yaşam deneyimleri veya stres yaratan olaylar, bireylerin önünde duran risk etkenleri olmakta ve bireylerin psikolojik olarak gelişmesini engellemektedirler. Bu zorlu yaşam deneyimleri karşısında bireyler kendilerini korumak amacıyla koruyucu etkenleri harekete geçirmektedirler. Koruyucu etkenler ise zorlu ve stresli durumlarda bireyin tepkilerini pozitif bir şekilde vermesini ve içinde bulunduğu negatif durumlardan süratle kurtulmasını sağlamaktadırlar.⁹¹

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili modellere bakıldığında zaman ortaya iki ana yaklaşım çıkmaktadır. Bu iki yaklaşımdan ilki olan “değişken odaklı yaklaşım” bireyin karakteristik özelliklerini ve çevresini, zorlu deneyimlere ve strese karşı ne gibi tepkiler ortaya koyduğunu ele almaktadır. Uyum sürecini hızlandıran ve olumsuz etkileri açıklamaya çalışan bu yaklaşımın amacı, koruyucu etkenleri bulmaya çalışmaktır. Değişken odaklı yaklaşım; model olarak etkileşimli modeller ve dolaylı modeller şeklinde ele alınmaktadır. Bunlar arasında en temel model kabul edilen ilave model; risk, risk/kaynak ve kaynakların zorlu yaşam deneyimleri karşısında hedeflenen pozitif durumlar ile ilişkisine bakmaktadır. Bu yaklaşıma göre kaynaklar ve riskler bireylerin karşı karşıya geldiği zorlu ve stresli olaylara verilen tepkiler ve bunların üstesinden gelme konusunda bireylere gerekli olan düzenleyiciler sayılmaktadır. Değişken odaklı yaklaşımın bir başka önemli modeli ise etkileşimli modeldir. Bu model göre ise, bulunan düzenleyici etkenler risk, stres ve olumsuzluk etkisini azaltmaktadır. Bu modeldeki düzenleyici etkenler duruma göre hassasiyet etkeni ve koruyucu etken olarak nitelendirilmektedirler.⁹²

2.6. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK BOYUTLARI

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmalar ele alındığında psikolojik dayanıklılığı ölçmek amacıyla geliştirilen çok çeşitli çalışmalar olduğu gözlenmiş ve bu çalışmalar neticesinde ortaya psikolojik dayanıklılığın farklı boyutları çıkmıştır.⁹³

⁹¹ Masten, Reed, Resilience in development, In C.R.Snyder, S.J.Lopez, Handbook of positive psychology, *Oxford University Press*, 2002, 74-88, s. 77.

⁹² Erkutlu, a.g.e., s. 105-106.

⁹³ Sema Polatçı vd, “Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler Mi”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017, Cilt 4, Sayı 29, 553-578, s. 556.

Psikolojik dayanıklılığı Crowley ve arkadaşları (2003) üç boyutta ele alırken, Fribog ve arkadaşları (2005) beş boyutta ele almıştır. Crowley ve arkadaşlarının (2003) ele aldığı üç boyut; bağlanma, kontrol ve güçlükten oluşmaktadır.⁹⁴

Dayanıklılığın bağlanma, kontrol ve güçlük boyutları, genel olarak, yaşanan stresli durumların etkisini ılımlandırmakta ve bu durumlara karşı başa çıkmayı tetikleyerek stresli yaşam olaylarının olumsuz etkisini en aza indirmektedir.⁹⁵

Crowley ve arkadaşlarının ele aldığı ilk boyut bağlanma boyutudur. Pozitif psikolojinin ortaya çıkması neticesinde bireylerin eksik taraflarından çok, güçlü yönleri ile ilgili yapılan araştırmalar her geçen gün artmaktadır. Pozitif psikolojinin zayıflıkları tükenmişlik olarak ele alınırken, tükenmişliğe karşı olarak ise “bağlanma” boyutu ortaya atılmıştır. Bağlanma boyutu, belirli bir amaca, olaya, kişiye veya davranışa odaklanmayan sürekli ve genel bir duygusal-bilişsel durumu açıklamaktadır.⁹⁶

Crowley ve arkadaşlarının ele aldığı ikinci boyut ise kontrol boyutudur. Kontrol, bireyin yaşamındaki çeşitli durumları etkileyebileceği inanç olarak nitelendirilmektedir.⁹⁷

Hayatın olumsuzluklarına karşı yeterli olup olmadığını kavramak ve hareket etmek eğiliminde olmaktır. Zorluklarla karşı karşıya kalındığı zaman mutsuz olmak yerine olayları etki edecek, değiştirecek biçimde inanma ve bu şekilde davranma eğilimi de kontrol kavramını tanımlamaktadır.⁹⁸

Crowley ve arkadaşları açısından en sondaki boyut olan güçlük boyutu ise kişilerin çevresiyle etkileşime geçmesini, aktif katılımını ve hayatın içinde çeşitli yaşantılardan bir şeyler edinmesini sağlamaktadır. Değişimin hem günlük yaşamın doğal bir parçası hem de güvenliği tehdit eden bir unsur olmadığı düşüncesidir. Hatta değişimin gelişim için bir uyarıcı olduğuna inanılması durumudur.

Değişimi, gelişme için fırsatlar doğuran yaşamın normal bir tarafı olarak görme şeklinde tanımlanan meydan okuma, yeni şeyler denemekten hoşlanmayı, kendine güveni ve iyimserliği bünyesinde barındırmaktadır. Diğer bir araştırma ise Fribog ve arkadaşlarının (2005) ele aldığı psikolojik dayanıklılık boyutlarıdır. Fribog ve arkadaşları (2005) psikolojik dayanıklılığı ifade ederken altı boyut kullanmışlardır. Bu boyutlar; kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve

⁹⁴ Gökçen Budak, Psikolojik Dayanıklılık Ve Örgütsel Adalet Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerine Etkisi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2015, s. 31-33 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

⁹⁵ Ferudun Sezgin, “İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2012, Cilt 20, Sayı 2, 489-502, s. 491.

⁹⁶ Fatih Çetin, Nejat Basım, “Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini Ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü”, *İş Güç Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 2011, Cilt 13, Sayı 3, 79-97, s. 97.

⁹⁷ Şerife Terzi, “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki”, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3, Sayı 29, 1-11, s. 2.

⁹⁸ Sezgin, a.g.e., s. 491.

sosyal kaynaklardır. Bu boyutlar detaylı olarak başlıklar şeklinde aşağıda açıklanmaktadır.⁹⁹

Kendilik Algısı: Bireyin kendi farkındalığına varmasını ve temelde kim olduğunu anlamak amacıyla düşüncelerini, kişinin kendine güvenini, öz yeterliliğini, kendini kabullenmesini, geleceğe umutla bakmayı ve hayata dair gerçekçi uyum sağlama süreçlerini ifade eden boyut kendilik algısı boyutudur.¹⁰⁰

Kendilik algısı boyutu yüksek seviyede olan bireyler, kendilerinin güçlü ve eksik taraflarını bilmekte ve olumsuz yaşam koşullarına rağmen yapıcı ve olumlu şekilde davranmaktadırlar.¹⁰¹

Gelecek Algısı: Bireylerin kendi geleceklerine yönelik sahip oldukları olumlu ya da olumsuz bakış açılarını ifade eden boyut gelecek algısı boyutudur. Bu algı bireyin geleceğe yönelik bakış açısını ifade etmekle beraber, olumlu bakış açısı psikolojik dayanıklılık sürecinde büyük öneme sahiptir. Olumlu bir gelecek algısı olan bireyler olumlu beklentiler içinde geleceği daha umutlu beklemektedirler.¹⁰²

Yapısal Stil: Yapısal stil bireyin kendine olan güveni, güçlü tarafları ve öz disiplini gibi kişisel nitelikleridir. Yapısal stil, bireyin günlük işlerini devam ettirmesi, planlaması ve organize edebilmesi gibi becerileri ifade etmektedir.¹⁰³

Sosyal Yeterlilik: Sosyal yeterlilik bireylerin sosyal olarak desteklenip desteklenmediği ile ilgili bir etken iken bireyin sosyal adaptasyonunu, dışa dönüklüğünü ve sosyal aktivitelerde bulunma isteğini de ifade etmektedir.¹⁰⁴

Aile Uyumu: Bireyin en yakınlarıyla olan uyumu aile uyumunu göstermektedir. Bireyin ailesi ile olan ilişkisi ve onlar tarafından gördüğü destek de yine bu boyutu ifade etmektedir. Bireye yaşamında yardım eden, yönlendiren ve destekleyen bir ailenin varlığı bireyin psikolojik dayanıklılığı bakımından oldukça büyük önem arz etmektedir.¹⁰⁵

⁹⁹ Maddi vd., "The Personality Construct Of Hardiness, III: Relationships With Repression, Innovativeness, Authoritarianism, And Performance", *Journal Of Personality*, 2006, Cilt 74, Sayı 2, 575-598, s. 581.

¹⁰⁰ Gökhan Bitmiş vb., "Psikolojik Dayanıklılığın Tükenmişlik Üzerine Etkisi: Örgütsel Özdeşleşmenin Aracılık Rolü", *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2013, Cilt 15, Sayı 2, 27-40, s. 30.

¹⁰¹ Budak, a.g.e., s. 31.

¹⁰² Çetin ve Basım, a.g.e., s. 83.

¹⁰³ Bitmiş, a.g.e., s. 30.

¹⁰⁴ Çetin ve Basım, a.g.e., s. 83.

¹⁰⁵ Bitmiş, a.g.e., s. 30.

Sosyal Kaynaklar: Bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler sosyal kaynak boyutunu ifade eder. Diğer bir ifade ile sosyal kaynaklar bireyin yakın çevresinden gördüğü destek olarak görülmektedir.¹⁰⁶

2.7. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ON ÖNEMLİ FAKTÖRÜ

Psikolojik dayanıklılık konusunda bireyleri etkileyen bazı önemli faktörler bulunmaktadır. Bu on önemli faktör detaylı bir şekilde aşağıda açıklanmıştır.

İyimserlik: İyimser bireyler, sorunları anlayarak onlara yönelik çözüm aramaktadırlar. Ayrıca, bu bireyler çözümlere ulaşabilecekleri problemlere yönelmektedirler. Gösteriş yapan iyimser bireyler ise bencillikleriyle yalnızca kendi istekleri doğrultusunda hareket etmekte fakat, çevreleri bu kişilerin iyilik yaptığını belirtmektedir. Bu bireylerin oluşturduğu algı sahte bir algıdır. İyi bir geleceğin yaşanacağı fikri, bireyin kendisi için çok önemlidir ve bu fikir psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerde kendini göstermektedir.¹⁰⁷

İyimserlik olayları olduğu gibi kabul eden, sıkıntılara sızlanmak yerine onları çözmeye çalışan ve anlayışlı olabilen, yeni sıkıntılarda doğaçlamayı kullanan bireylerde kendini daha fazla göstermektedir.¹⁰⁸

Zor ve stres yaratan yaşam olayları karşısında olaylardan kaçmayarak, onlarla yüzleşmek ve çözümünü bulmaya odaklanmak bireyin psikolojik dayanıklılığını geliştirmesi bakımından büyük öneme sahiptir.¹⁰⁹

İyimser nitelikteki bireyler, geçmişte yaşadıkları olayları olumlu taraflarından ele alarak kendilerine ders çıkarmakta ve bundan hareketle gelecekle ilgili olumlu düşüncelere sahip olmaktadır. Bireyler, ailelerinden ve sosyal çevrelerinden destek gördükleri zaman zor ve stres yaratan olaylarla savaşa konusunda daha rahat davranmaktadırlar. Bu bireyler yalnız olmadıkları düşüncesiyle daha güçlü sıkıntılarını atlatabilmekte ve gelecekte karşılaşılabilecekleri olaylara karşı daha hazır duruma gelmektedirler.¹¹⁰

¹⁰⁶ Çetin ve Basım, a.g.e., s. 83.

¹⁰⁷ Steven Southwick, Dennis S. Chamey, "Resilience. The Science Of Mastering Life's Greatest Challenges", **Cambridge University Press**, 2012, 10-170, s. 113.

¹⁰⁸ Diana Coutu, "How Resilience Works", **Harvard Business Review**, 2002, 10-15, s. 11.

¹⁰⁹ Maddi vd., "The Personality Construct Of Hardiness, III. Relationships Between Repression, Innovativeness, Authoritarianism, And Performance", **Journal Of Personality**, 2008, Cilt, 74, Sayı 2, 525-598, s. 547.

¹¹⁰ Kristen Lamp, "Personal And Contextual Resilience Factors And Their Relations To Psychological Adjustment Outcomes Across The Life Span. A Meta - Analysis A Dissertation", **The Degree Of Doctor Of Philo. Lo. Uni. Pr. In. Co. Psy. Ch**, 2015, 55-77, s. 53.

Korkuyla Yüzleşmek: Bireyde travma olaylarından ortaya çıkan stresi engellemek için kişiye stresi bloke eden kimyasallar verildiğinde, kişinin daha az stres yaşayarak, sıkıntılarını şu anda çözüp geleceğe erteledikleri ortaya çıkmaktadır. Bu şekilde psikolojik dayanıklılığa destek olunabilmiştir.¹¹¹

Kişi, yaşanan olaylarla yüzleştğinde güçlü hale gelir. Zayıflık ve kırılma olmak, psikolojik dayanıklılığı zayıf olan kişilerin özelliğidir.¹¹²

Vicdan, Doğru Olanı Yapmak: Bireyin kendine yönelik olan benlik saygısı, kişinin kendisinde gördükleri değerler olarak nitelenmektedir. Bireyin sahip olduğu benlik saygısı ne kadar yüksekse psikolojik dayanıklılığı da o kadar artacaktır.¹¹³

Psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireylerde ise pozitif düşünceleri geri plana atma veya bunlara dikkat etmeme eğilimi baskındır.¹¹⁴

Bireyin, karşılaştığı zor durumlar karşısında, yapması gereken işlerini bir kenara bırakmadan devam etmesi psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğunun göstergesidir. Cesaret sahibi bireyler gerçek değerlere ve ahlaka inanarak yaşamaktadırlar. Bu kişiler tehlikeyi anlamakta fakat, sonunda kaybetme durumu olsa dahi doğruluktan ayrılmamaktadırlar.¹¹⁵

İnanç: Allah'ın affedici olduğunu akla getirmek bireyi de affedici olmaya sevk ettiği için, travmaya neden olan kişileri de affederek sıkıntılardan kurtulmanın düşünülmesidir.¹¹⁶

Sosyal Destek: Friberg ve ark. (2007), aile ve sosyal çevreyle bağın güçlü olmasının psikolojik dayanıklılıkta çok önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bireylere yardımcı olan aile bireyleri ile birlikte, sosyal çevredeki insanlar da psikolojik dayanıklılığı yükseltmede çok önemlidir. Sosyal olarak aileden ve dışarıdan destek görmek, bireyin travmatik olaylarla savaşmasında ona güç vererek, koruyucu olarak, ruhsal sağlığın da düzgün gitmesini sağlarlar.¹¹⁷

Rol Modeller: Bireyler, yaşamlarındaki güçlü ve dayanıklı kişilikleri kendilerine model alarak, onların güçlü yönlerini kendilerine eklemektedirler. Bunun sonucunda

¹¹¹ Steven, Chamey, a.g.e., s. 10

¹¹² Truffino, "Resilience. An Approach To The Concept", *Rev Psiquiatr Salud Ment*, 2012, Cilt 3, Sayı 4, 125-151, s. 142.

¹¹³ Lamp, a.g.e, s. 46.

¹¹⁴ Barbara Fredrickson, "Cultivating Positive Emotions To Optimize Health And Well-Being", *Prevention And Treatment*, 2000, Cilt 3, Sayı 1, 265-300, s. 251.

¹¹⁵ Southwick, a.g.e., s. 10.

¹¹⁶ Southwick, a.g.e., s. 10.

¹¹⁷ Southwick, a.g.e., s. 10.

bireyler, travmatik olaylarla başa çıkabilecek ruh sağlığına erişmiş olabilmektedirler.¹¹⁸

Egzersiz: Bireyin icra ettiği fiziksel egzersizler ve sporlar, psikolojik dayanıklılığı ve duygu durumlarını olumlu yönde geliştirmekte ve güçlendirmektedir. Spor ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif korelasyon mevcuttur.

Beyin Sağlığı: Bireyler, hayal ettiklerini ve eylemlerini zihinlerinde oluşturdukları hayali senaryolarla arttırıp kendilerini geliştirebilmektedirler. Zihin zor düşünceler ile ne kadar meşgul olursa ve bunlarla ilgili çözüm yolu ortaya koyarsa, psikolojik dayanıklılık o derece gelişecektir. Güçlü ve psikolojik olarak dayanıklı olmak bazı şartlara bağlı olmaktadır. Meditasyon yapabilme ve fiziksel açıdan da güçlü olabilme bu şartlar arasındadır.¹¹⁹

Kişiler, hayal ettiklerini ve eylemlerini oluşturdukları hayali senaryolarla kendilerini geliştirebilmektedirler. Zihin zor düşünceler ile ne meşgul olursa bunlarla ilgili çözüm yolu ortaya atarsa, psikolojik dayanıklılık o derece gelişecektir. Güçlü ve psikolojik dayanıklı olmak bazı şartlar ile ele alınmaktadır. Meditasyon yapabilme ve fiziksel açıdan da güçlü olabilme bu şartlar arasındadır.¹²⁰

Bilişsel ve Duygusal Esneklik: Bireyin yaratıcı düşünmesi ve doğaçlama davranabilmesi, karşılaşılabileceği yoğun travmalarla başa çıkmasında kendisine fayda sağlayacaktır. Pozitif düşünce ve pozitif duygular bu yaratıcı ve hızlı düşünebilme kapasitesini arttırmaktadır.¹²¹

Yaratıcı düşünme bireylerin başarılı olabilmesinde, psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasında ve en önemlisi her an değişen, zorlu ve geleceğin belirsiz hallerinde bireylerin pozitif olmasına yardımcı olmaktadır. Mizah yeteneği gelişmiş olan bireylerin, zorlu ve stresli yaşam olaylarına dayanıklılığı, zor şartlarda esnekliği ve problemleri çözme gibi becerileri gelişmiştir.¹²²

Anlama ve Gelişme: Birey, geçirdiği travmatik ve stresli olayları kendisini geliştirecek ve daha da güçlenmesini sağlayacak olaylar olarak nitelediği vakit, kişinin dayanma gücü ve psikolojik dayanıklılığı yükselmektedir. Psikolojik

¹¹⁸ Southwick, a.g.e., s. 10.

¹¹⁹ Southwick, a.g.e., s. 10.

¹²⁰ Fredrickson, a.g.e. s. 77.

¹²¹ Onwukwe, "The Relationship Between Positive Emotions And Psychological Resilience In Persons Experiencing Traumatic Crisis", *A Quantitativ Approach The Degree Doctor Of Phi. Cap. Uni.*, 2012, 221-432, s. 391.

¹²² Hilal Vildan Akçay, "Pozitif Psikolojik Sermayenin İş Tatmini İle İlişkisi", *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2014,Cilt 2, Say, 123-145, s. 127.

dayanıklılığı yüksek bireyler, zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında düzgün düşünebilmekte ve kendilerini değiştirmeden devam edebilmektedir. Yaşadıkları olaylar neticesinde dayanma güçlerini arttırarak çok daha fazla güçlenmiş şekilde yaşamlarını sürdürmektedirler.¹²³

2.8. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKTA BAKIŞ AÇILARI

Psikolojik dayanıklılık açısından bakış açılarını üçe ayırmak mümkündür. Bunlardan ilk olanı sistematik bakış açısıdır. Bu bakış açısına göre bireylerin psikolojik dayanıklılığı, aile ve çevresinden aldıkları ile gelişim göstermektedir. Bu etkileşimler zamanla gelecek nesillere de aktarılmaktadır.¹²⁴

İkinci olan bakış açısı ise ekolojik bakış açısıdır. Bu bakış açısına göre bireyde psikolojik dayanıklılığı yükselten faktörlerin çevreyle ve sosyal alanla etkileşimleri incelenerek nasıl oluşumlar geçirdikleri ortaya koyulmaktadır.¹²⁵

Son olarak gelişimsel bakış açısı gelmektedir. Bu bakış açısına göre ise bireylerdeki dayanıklılığın anlaşılması amacıyla ailesi ve kişinin yaşamı derinlemesine ele alınmalı, nasıl bir gelişimden geçtiği ve bu sağlamlığa ulaşmasındaki faktörlerin nasıl oluştuğu araştırılmalıdır. Bireylerin sosyal bağlılığı da gelişim sürecini etkilemektedir. Sosyal çevresindeki kişilere bağlılığı ve sıkıntıları bitirerek kendini geliştirmesi, bireylerin iş hayatlarında kendilerini daha güçlü gösterebilmelerinin yolunu açmaktadır. Kişinin sosyal hayatında kendisini dayanıklı hale getiren arkadaşlarının da incelenmesi, psikolojik dayanıklılığının oluşumu noktasında yardımcı olabilmektedir.¹²⁶

2.9. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN SONUÇLARI

Psikolojik dayanıklılık stresin olumsuz etkilerini en aza indirgeyen ve hastalığa yol açan gerginliği engelleyen bir kişilik özelliğidir.¹²⁷ Psikolojik dayanıklılık seviyesi üst düzey olan çalışanların daha başarılı ve etkili oldukları bilinmektedir. Bu başarının en belirgin özelliği, dayanıklılığı yüksek olan çalışanların rekabetçi,

¹²³ Southwick, a.g.e., s. 10.

¹²⁴ Froma Walsh, "Strengthening Family Resilience", *N. Y. Guil. Pub*, 2008, 24-30, s. 26.

¹²⁵ Walsh, a.g.e., s. 26

¹²⁶ Walsh, a.g.e., s. 26

¹²⁷ Ferudun, a.g.e., s. 489.

değişken ve belirsiz iş ortamının şartlarına diğer bireylere göre daha çok uyum sağlamalarıdır.¹²⁸

Ayrıca, psikolojik dayanıklılığı üst seviyelerde olan bireyler, günlük etkinliklere ve işlerine daha çok bağlanmaktadır. Öz denetimi yüksek olan bireyler beklenmedik değişiklikleri kendi gelişimleri için bir fırsat olarak nitelemektedirler. Dayanıklılık düzeyi düşük çalışanlarda ise, uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve değişikliğe karşı direnç gibi olumsuz durumlar görülmektedir.¹²⁹

Psikolojik dayanıklılık seviyesi üst düzey olan bireyler, negatif yaşam koşullarında bile yeniden kendileri olabilmeyi ve orijinal hallerine dönmeyi başarabilmektedirler. Ayrıca, bu bireyler, sürecin başında kendilerinde var olan performansı da aşarak yaşamlarına yeni anlamlar ve değerler yükleyebilmektedirler.¹³⁰

Psikolojik dayanıklılık zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşıldığı vakit bireyin kendini toparlamasında en büyük avantajdır. Dayanıklılığın bağlanma, kontrol ve güçlük boyutları, yaşanan olaylara yönelik algıyı değiştirerek stresin etkisini en aza indirmektedir. Hatta bilişsel değerlendirme ve başa çıkmaya da etki ederek stresli ve zorlu yaşam olaylarının olumsuz etkisini azaltmaktadır. Tüm bu özellikleriyle psikolojik dayanıklılık ilk bakışta stresin olumsuz etkilerini en aza indirgeyen ve uyumluluğu yükselten bir kişilik özelliği olarak nitelendirilmektedir.¹³¹

Çalışanların stres sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olunması iş kalitesinin artırılması bakımından örgüt için büyük bir öneme sahiptir. Stresin etkisini azaltan psikolojik dayanıklılık sayesinde çalışanların performansında artış görülebilmektedir. Psikolojik dayanıklılık ve performans arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda iş yaşamında, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çalışanların; yaratıcı, değişime uyum sağlayan, terslikler ve engeller karşısında daha mücadeleci olan bireyler oldukları görülmektedir. Bu durum ise bireylerin performanslarının da artabileceğini göstermektedir.¹³²

¹²⁸ Akçay, a.g.e., s.123.

¹²⁹ Klag, Bradley, "The Role Of Hardiness In Stress And Illness: An Exploration Of The Effect Of Negative Affectivity And Gender", *British Journal Of Health Psychology*, 2004,Cilt 9, Sayı 2, 137-161, s. 151.

¹³⁰ Luthans, Carolyn, a.g.e., s. 143.

¹³¹ Sezgin, a.g.e., s. 489.

¹³² Madeline Harrison vd., "Hardiness, Work Support And Psychological Distress Among Nursing Assistants And Registered Nurses In Quebec", *Journal of Advanced Nursing*, 2002, Cilt 38, Sayı 6, 584-591, s. 587.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTEDEKİ ÖĞRETİM ELEMANLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

3.1. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Bu kısımda sırasıyla; araştırmanın amacı ve önemine, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmanın modeline, araştırmanın hipotezlerine, veri toplama yöntem ve aracına ve son olarak verilerin analizinde kullanılan yöntemlere yer verilmiştir.

3.1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı; iş yaşamında yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi üniversite öğretim elemanları örneğinde incelemektir.

Bu amaca bağlı olarak araştırmanın alt hedeflerini de şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Üniversite öğretim elemanlarının sosyo-demografik özelliklerini belirlemek.
- Üniversite öğretim elemanlarının iş yaşamında yalnızlık düzeyini ortaya koymak.
- Üniversite öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyini saptamak.
- İş yaşamında yalnızlık açısından öğretim elemanlarının sosyo-demografik özellikleri arasındaki farkları belirlemek.
- Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının sosyo-demografik özellikleri arasındaki farkları ortaya koymak.

Yukarıdaki amaçlara ulaşabilmek için önem taşıyan araştırma, aynı zamanda bu konuda çalışmayı düşünen diğer araştırmacı ve akademisyenlere kaynak oluşturabilmesi açısından da önem taşımaktadır.

3.1.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

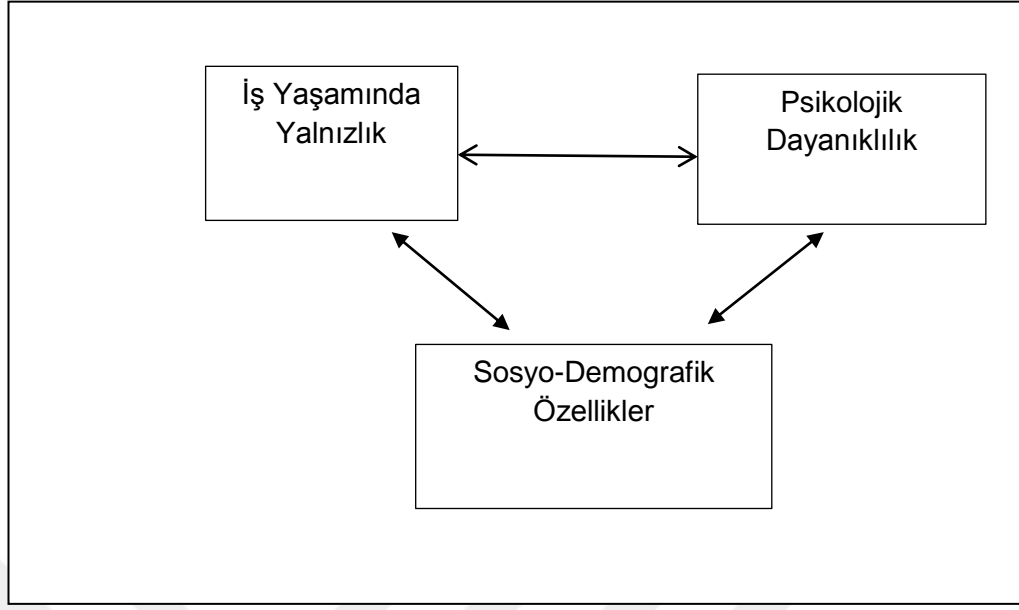
Araştırmanın evrenini 2017 yılında İstanbul ilinde bulunan üniversiteler oluşturmaktadır. Yüksek Öğretim Kurulu'nun (YÖK) en son verilerine göre İstanbul'da 13 devlet ve 44 vakıf üniversitesi bulunmaktadır.¹³³

İstanbul'daki tüm üniversitelere ulaşmak zaman ve maliyet açısından zorlayıcı olacağından, örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Bu amaçla, rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 3 devlet ve 3 vakıf üniversitesinde çalışan öğretim elemanları ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Öğretim elemanlarının gönüllülük esasına göre katıldığı araştırmaya 212 kişi dahil olmuştur. Araştırma 1 Kasım 2017 ile 29 Aralık 2017 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

3.1.3. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada betimsel ve ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır. Araştırmaya katılanların var olan özelliklerinde hiçbir değişiklik yapılmaksızın veri toplanarak, var olan durum hakkında müşterilerin görüşleri alınmaya çalışılmıştır. Betimleme yöntemi geçmişe ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, kendi şartları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılmaktadır. Olayı değiştirme ve etkileme çabası gösterilmemektedir. Önemli olan bilinmek istenen şeyi gözleyip belirleyebilmektir. Bu bağlamda araştırma modeli, iş yaşamında yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık düzeyi belirlenmek istendiğinden dolayı betimsel tarama modeline dayanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde, iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Bu anlamda, iş yaşamında yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler belirlenmek istendiğinden dolayı çalışma aynı zamanda ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır.

¹³³ Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı, <http://www.yok.gov.tr/web/guest/universitelerimiz>, (Erişim Tarihi 20.05.2018).



Şekil 1. Araştırma Modeli

3.1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma modeli dikkate alınarak, araştırmada yer alan hipotezleri aşağıdaki gibi ifade etmek mümkündür.

Birinci Hipotez:

H₁: İş yaşamındaki yalnızlık açısından öğretim elemanlarının sosyo-demografik özellikleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Birinci hipoteze ait alt hipotezler ise şu şekilde sıralanabilir:

H₁₁: İş yaşamındaki yalnızlık açısından öğretim elemanlarının görev yaptığı üniversite türü arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₁₂: İş yaşamındaki yalnızlık açısından öğretim elemanlarının cinsiyetleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₁₃: İş yaşamındaki yalnızlık açısından öğretim elemanlarının yaşları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₁₄: İş yaşamındaki yalnızlık açısından öğretim elemanlarının medeni durumları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₁₅: İş yaşamındaki yalnızlık açısından öğretim elemanlarının gelir durumları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₁₆: İş yaşamındaki yalnızlık açısından öğretim elemanlarının eğitim durumları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₁₇: İş yaşamındaki yalnızlık açısından öğretim elemanlarının unvanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

İkinci Hipotez:

H₂: Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının sosyo-demografik özellikleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

İkinci hipoteze ait alt hipotezler ise şu şekilde sıralanabilir:

H₂₁: Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının görev yaptığı üniversite türü arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₂₂: Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının cinsiyetleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₂₃: Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının yaşları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₂₄: Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının medeni durumları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₂₅: Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının gelir durumları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₂₆: Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının eğitim durumları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H₂₇: Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının unvanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Üçüncü Hipotez:

H₃: İş yaşamındaki yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

3.1.5. Veri Toplama Yöntemi ve Aracı

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket yönteminden yararlanılmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğretim elemanlarının sosyo-demografik özellikleri, ikinci bölümde iş yaşamında yalnızlık ölçeği ve son olarak üçüncü bölümde psikolojik dayanıklılık ölçeği yer almaktadır.

İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği (İYYÖ), çalışanların iş yaşamlarında yaşadıkları yalnızlığı ölçmek amacıyla Wright, Burt ve Strongman tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması 2009 yılında Doğan, Çetin, Sungur tarafından yapılmıştır. Bu ölçek (1) hiç uygun değil, (2) uygun değil, (3) biraz uygun, (4) uygun ve (5) tamamen uygun şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçek 16 maddeden oluşmakta ve iş yaşamındaki yalnızlık düzeylerini iki faktörde değerlendirmektedir. Bu faktörler; duygusal yoksunluk ve sosyal arkadaşlık alt faktörleridir.¹³⁴

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (ÇBİMÖ), 33 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Türkçe'ye uyarlaması Basım Ve Çetin tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Bu ölçek, (1) her zaman, (2) çoğunlukla, (3) karar veremem, (4) bazen, (5) hiçbir zaman şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Basım Ve Çetin tarafından 2011 yılındaki çalışmada yapılan faktör analizi sonucunda, özgün ölçekle örtüşen ve "Kendilik algısı", "Gelecek algısı", "Yapısal stil", "Sosyal yeterlilik", "Aile uyumu" ve "Sosyal kaynaklar" boyutlarını içeren altı faktörlü yapı doğrulanmıştır.¹³⁵

3.1.6. Verilerin Analizi

Örnekleme oluşturan öğretim elemanlarına uygulanan anket formundan elde edilen verilerin istatistik analizi, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23.0 istatistik programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilere, ilk etapta güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Güvenilirlik analizi (Alpha Değerleri) ile soruların içsel tutarlılıkları ölçülmüştür ve %95 güven aralığında çalışılmıştır.

¹³⁴ Doğan vd., a.g.e., s. 271

¹³⁵ Basım ve Çetin, a.g.e., s. 104

Tablo 1. Normallik Sınaması

| | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------------------------|--------------------|-----|-------|--------------|-----|------|
| | Statistic | df | p | Statistic | df | p |
| İş yaşamında yalnızlık | 0,099 | 212 | 0,000 | ,968 | 212 | ,000 |
| Psikolojik dayanıklılık | 0,065 | 212 | 0,028 | ,984 | 212 | ,017 |

Öncelikle, örnekleme oluşturan müşterilerin sosyo-demografik özellikleri ile ilgili bulgular için frekans analizi uygulanmıştır. Sonrasında Tablo 1’de görüldüğü üzere ölçek puanlarının normal dağılıp dağılmadığına yönelik olarak Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerine başvurulmuştur. Tablo 1’den görülebileceği üzere hem iş yaşamında yalnızlık hem de psikolojik dayanıklılığa ilişkin ölçek normal dağılım göstermediğinden, fark analizleri için parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis kullanılmıştır.

Son olarak da korelasyon analizi uygulanarak, iş yaşamında yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Ölçeklerin toplam puanlarındaki ilişkiyi test edebilmek içinse Spearman Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

3.2. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde, ölçeklerin güvenilirlik analizi sonuçlarından, sosyo-demografik özelliklere ilişkin frekans analizlerinden, iş yaşamında yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ile sosyo-demografik özellikler arasındaki fark analizlerinden ve son olarak iş yaşamında yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesinden bahsedilmiştir.

3.2.1. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Bu aşamada çalışmanın araştırma bölümünde kullanılan ölçekler için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Anket sorularının geçerliliği ve güvenilirliği için Cronbach’s Alpha test istatistiği kullanılmıştır.

Cronbach's Alfa Katsayısının değerlendirilmesinde uyulan değerlendirme ölçütü;

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir

Tablo 2. Ölçeklere Ait Güvenirlilik Analizi

| | Cronbach's Alpha | Madde Sayısı |
|-------------------------|------------------|--------------|
| İş Yaşamında Yalnızlık | 0,903 | 16 |
| Psikolojik Dayanıklılık | 0,894 | 33 |

Tablo 2'de görüldüğü gibi, 16 maddeden oluşan İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeğine yapılan güvenilirlik analizi sonucunda $\alpha = 0,903$ ve 33 maddeden oluşan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine yapılan güvenilirlik analizi sonucunda $\alpha = 0,894$ olarak hesaplanmıştır. Söz konusu değerlere bakılarak, her iki ölçeğin de yüksek düzey güvenilirliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür.

3.2.2. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Analizleri

Araştırmanın bu bölümünde, anket formunda yer alan sosyo-demografik özelliklere ait frekans dağılım analizleri üzerinde durulmuştur. Üniversite öğretim elemanlarının sosyo-demografik özelliklere ait frekans dağılımları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Sosyo-Demografik Özelliklere Ait Dağılım

| | | n | % |
|-----------------|---------------------|------------|------------|
| Üniversite Türü | Devlet | 120 | 57 |
| | Vakıf | 92 | 43 |
| | Toplam | 212 | 100 |
| Cinsiyet | Kadın | 104 | 49 |
| | Erkek | 108 | 51 |
| | Toplam | 212 | 100 |
| Yaş | 20-30 yaş | 77 | 36 |
| | 31-40 yaş | 77 | 36 |
| | 41 yaş ve üstü | 58 | 28 |
| | Toplam | 212 | 100 |
| Medeni Durum | Bekâr | 101 | 48 |
| | Evli | 111 | 52 |
| | Toplam | 212 | 100 |
| Gelir Durumu | 1501-2500 TL | 21 | 10 |
| | 2501-4000 TL | 48 | 22 |
| | 4001-6000 TL | 93 | 44 |
| | 6001 TL ve üstü | 50 | 24 |
| | Toplam | 212 | 100 |
| Eğitim Durumu | Lisans | 9 | 4 |
| | Yüksek Lisans | 63 | 30 |
| | Doktora | 140 | 66 |
| | Toplam | 212 | 100 |
| Unvan | Araştırma Görevlisi | 96 | 45 |
| | Öğretim Görevlisi | 31 | 15 |

| | | |
|-----------------|------------|------------|
| Yardımcı Doçent | 49 | 23 |
| Doçent | 15 | 7 |
| Profesör | 21 | 10 |
| Toplam | 212 | 100 |

Tablo 3'te görüldüğü gibi, örnekleme oluşturulan öğretim elemanlarının %57'si (n=120) devlet üniversitesinde çalışmakta ve %43'ü (n=92) vakıf üniversitesinde çalışmakta; %49'u (n=104) kadın ve %51'i (n=108) erkektir. Yaş dağılımında ise, %36'sı (n=77) 20-30 yaş, %36'sı (n=77) 31-40 yaş ve %27'si (n=58) 41 yaş ve üstü grubundadır. Medeni durum dağılımında, %52'si (n=111) evli, %48'i (n=101) bekârdır.

Gelir durumu dağılımında %10'u (n=21) 1501-2500 TL, %22'si (n=48) 2501-4000 TL, %44'ü (n=93) 4001-6000 TL ve %24'ü (n=50) 6001 TL ve üstü gelire sahiptir. Eğitim durumu dağılımında ise, %4'u (n=9) lisans mezunu, %30'u (n=63) yüksek lisans mezunu ve %66'sı (n=140) doktora mezunudur. Son olarak, unvan dağılımında %45'i (n=96) Araştırma Görevlisi, %15'i (n=31) Öğretim görevlisi, %23'ü (n=49) Yardımcı Doçent, %7'si (n=15) Doçent ve %10'u (n=21) Profesör unvanına sahiptir.

3.2.3. İş Yaşamında Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılık İle Sosyo-Demografik Özellikler Arasındaki Fark Analizleri

Bu bölümde öğretim elemanlarının iş yaşamında yalnızlık toplam puanı ve alt boyut puanları ile psikolojik dayanıklılık toplam puanı ile alt boyut puanlarının sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla, iki ilişkisiz değişkenler için Mann Whitney U testi uygulanmış ve ikiden fazla ilişkisiz değişkenler için Kruskal Wallis H testi uygulanmış ve bulgular aşağıdaki tablolarda özetlenmiştir.

3.2.3.1. İş Yaşamında Yalnızlık İle Sosyo-Demografik Özellikler Arasındaki Fark Analizleri

Bu kısımda, iş yaşamında yalnızlığın sosyo-demografik özellikler (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim ve gelir durumu) açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Bunun için fark analizlerinden yararlanılmıştır.

Tablo 4. Üniversite Türüne Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testine Göre Farklılık Analizi

| | | n | Sıra Ort. | Sıra Toplamı | Z | p |
|------------------------|--------|-----|-----------|--------------|---------------|--------------|
| Duygusal Yoksunluk | Devlet | 120 | 96,30 | 11556,00 | -2,775 | 0,006 |
| | Vakıf | 92 | 119,80 | 11022,00 | | |
| Sosyal Arkadaşlık | Devlet | 120 | 101,22 | 12146,50 | -1,437 | 0,151 |
| | Vakıf | 92 | 113,39 | 10431,50 | | |
| İş Yaşamında Yalnızlık | Devlet | 120 | 94,41 | 11329,50 | -3,287 | 0,001 |
| | Vakıf | 92 | 122,27 | 11248,50 | | |

Tablo 4'te, üniversite türü bakımından iş yaşamında yalnızlık ölçeğinin sosyal arkadaşlık alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı gözlenmiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{11} hipotezi, sosyal arkadaşlık alt boyutu için reddedilmiştir. Diğer bir ifadeyle; üniversite türüne göre iş yaşamında yalnızlık ölçeği sosyal arkadaşlık alt boyutunun benzer dağılım gösterdiği, diğer bir ifade ile sosyal arkadaşlık boyutuna ilişkin devlet ve vakıf üniversitesinde görevli olan öğretim elemanları ile ortalamalarının eşdeğer düzeyde oldukları görülmüştür.

Üniversite türüne göre duygusal yoksunluk alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{11} hipotezi, duygusal yoksunluk alt boyutu için kabul edilmiştir. Tablo 4'e bakıldığında, devlet üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarının duygusal yoksunluğun vakıf üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarından daha fazla olduğu görülmektedir.

Üniversite türüne göre iş yaşamında yalnızlık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{11} hipotezi, iş yaşamında yalnızlık için kabul edilmiştir. Tablo 4'e göre devlet üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarının iş yaşamındaki yalnızlık düzeyi vakıf üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarından daha fazladır.

Tablo 5. Cinsiyete Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testine Göre Farklılık Analizi

| | | n | Sıra Ort. | Sıra Toplamı | Z | p |
|------------------------|-------|-----|-----------|--------------|--------|------|
| Duygusal Yoksunluk | Kadın | 104 | 104,92 | 10911,50 | -,370 | ,712 |
| | Erkek | 108 | 108,02 | 11666,50 | | |
| Sosyal Arkadaşlık | Kadın | 104 | 112,55 | 11705,00 | -1,415 | ,157 |
| | Erkek | 108 | 100,68 | 10873,00 | | |
| İş Yaşamında Yalnızlık | Kadın | 104 | 110,00 | 11440,00 | -,818 | ,414 |
| | Erkek | 108 | 103,13 | 11138,00 | | |

Tablo 5'te, cinsiyete göre iş yaşamında yalnızlık ölçeği bakımından toplam puanı ile alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{12} hipotezi, iş yaşamında yalnızlık toplam puanı ve tüm alt boyutları için reddedilmiştir. Tablo 5'e göre cinsiyete göre iş yaşamında yalnızlık ölçeği alt boyutlarının benzer dağılım gösterdiği, diğer bir ifadeyle, duygusal yoksunluk, sosyal arkadaşlık ve iş yaşamında yalnızlık boyutuna ilişkin kadın ve erkek ortalamalarının aynı düzeyde oldukları belirlenmiştir.

Tablo 6. Yaşa Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi

| | | N | Sıra Ort. | χ^2 | p |
|------------------------|----------------|----|-----------|----------|------|
| Duygusal Yoksunluk | 20-30 yaş | 77 | 108,42 | 1,672 | ,433 |
| | 31-40 yaş | 77 | 111,10 | | |
| | 41 yaş ve üstü | 58 | 97,85 | | |
| Sosyal Arkadaşlık | 20-30 yaş | 77 | 114,86 | 2,811 | ,245 |
| | 31-40 yaş | 77 | 105,11 | | |
| | 41 yaş ve üstü | 58 | 97,25 | | |
| İş Yaşamında Yalnızlık | 20-30 yaş | 77 | 113,99 | 4,194 | ,123 |
| | 31-40 yaş | 77 | 109,28 | | |
| | 41 yaş ve üstü | 58 | 92,87 | | |

Tablo 6'da, yaş düzeyleri bakımından iş yaşamında yalnızlık ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{13} hipotezi, iş yaşamında yalnızlık toplam puanı ve tüm alt boyutları için reddedilmiştir. Tablo 6'ya göre, yaş düzeylerine göre iş yaşamında yalnızlık ölçeği alt boyutlarının benzer dağılım gösterdiği, diğer bir ifade ile duygusal yoksunluk, sosyal arkadaşlık ve iş yaşamında yalnızlık boyutuna ilişkin 20-30 yaş, 31-40 yaş ve 41 yaş ve üstü öğretim elemanlarının ortalamalarının aynı düzeyde oldukları saptanmıştır.

Tablo 7. Medeni Duruma Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testi

| | | n | Sıra Ort. | Sıra Toplamı | Z | p |
|------------------------|-------|-----|-----------|--------------|--------|------|
| Duygusal Yoksunluk | Bekâr | 101 | 102,37 | 10339,00 | -,939 | ,348 |
| | Evli | 111 | 110,26 | 12239,00 | | |
| Sosyal Arkadaşlık | Bekâr | 101 | 102,67 | 10369,50 | -,871 | ,384 |
| | Evli | 111 | 109,99 | 12208,50 | | |
| İş Yaşamında Yalnızlık | Bekâr | 101 | 101,40 | 10241,00 | -1,159 | ,246 |
| | Evli | 111 | 111,14 | 12337,00 | | |

Tablo 7'de, medeni durum düzeyleri bakımından iş yaşamında yalnızlık ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{14} hipotezi, iş yaşamında yalnızlık toplam puanı ve tüm alt boyutları için reddedilmiştir. Tablo 7'de görüldüğü üzere, medeni durum düzeylerine göre iş yaşamında yalnızlık ölçeği alt boyutlarının benzer dağılım gösterdiği, diğer bir ifadeyle, duygusal yoksunluk, sosyal arkadaşlık ve iş yaşamında yalnızlık boyutuna ilişkin evli ve bekâr ortalamalarının aynı düzeyde oldukları görülmüştür.

Tablo 8. Gelir Durumuna Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi

| | | N | Sıra Ort. | χ^2 | p |
|------------------------|-----------------|----|-----------|----------|------|
| Duygusal Yoksunluk | 1501-2500 TL | 21 | 111,48 | 2,150 | ,542 |
| | 2501-4000 TL | 48 | 98,81 | | |
| | 4001-6000 TL | 93 | 112,32 | | |
| | 6001 TL ve üstü | 50 | 100,97 | | |
| Sosyal Arkadaşlık | 1501-2500 TL | 21 | 108,88 | 2,836 | ,418 |
| | 2501-4000 TL | 48 | 93,50 | | |
| | 4001-6000 TL | 93 | 110,10 | | |
| | 6001 TL ve üstü | 50 | 111,29 | | |
| İş Yaşamında Yalnızlık | 1501-2500 TL | 21 | 110,10 | 5,526 | ,137 |
| | 2501-4000 TL | 48 | 88,93 | | |
| | 4001-6000 TL | 93 | 114,20 | | |
| | 6001 TL ve üstü | 50 | 107,53 | | |

Tablo 8’de, gelir durumu düzeyleri bakımından iş yaşamında yalnızlık ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{15} hipotezi, iş yaşamında yalnızlık toplam puanı ve tüm alt boyutları için reddedilmiştir. Tablo 8’e bakıldığında, gelir durumu düzeylerine göre iş yaşamında yalnızlık ölçeği alt boyutlarının benzer dağılım gösterdiği, başka bir ifadeyle, duygusal yoksunluk, sosyal arkadaşlık ve iş yaşamında yalnızlık boyutuna ilişkin 1501-2500 TL, 2501-4000 TL, 4001-6000 TL ve 6001 TL ve üstü gelire sahip öğretim elemanlarının ortalamalarının aynı düzeyde oldukları belirlenmiştir.

Tablo 9. Eğitim Durumuna Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi

| | | N | Sıra Ort. | χ^2 | p |
|------------------------|---------------|-----|-----------|----------|------|
| Duygusal Yoksunluk | Lisans | 9 | 93,39 | 1,003 | ,606 |
| | Yüksek Lisans | 63 | 111,91 | | |
| | Doktora | 140 | 104,91 | | |
| Sosyal Arkadaşlık | Lisans | 9 | 114,11 | 1,877 | ,391 |
| | Yüksek Lisans | 63 | 114,57 | | |
| | Doktora | 140 | 102,38 | | |
| İş Yaşamında Yalnızlık | Lisans | 9 | 105,17 | 1,517 | ,468 |
| | Yüksek Lisans | 63 | 114,43 | | |
| | Doktora | 140 | 103,02 | | |

Tablo 9'da, eğitim durumu düzeyleri bakımından iş yaşamında yalnızlık ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{16} hipotezi, iş yaşamında yalnızlık toplam puanı ve tüm alt boyutları için reddedilmiştir.

Tablo 9'a göre, eğitim durumu düzeylerine göre iş yaşamında yalnızlık ölçeği alt boyutlarının benzer dağılım gösterdiği, diğer bir ifadeyle, duygusal yoksunluk, sosyal arkadaşlık ve iş yaşamında yalnızlık boyutuna ilişkin lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu öğretim elemanlarının ortalamalarının aynı düzeyde oldukları saptanmıştır.

Tablo 10. Unvana Göre İş Yaşamında Yalnızlık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi

| | | N | Sıra Ort. | χ^2 | p | Fark |
|-----------|---------------------|----|-----------|----------|------|------|
| Duygusal | Araştırma Görevlisi | 96 | 107,46 | ,807 | ,937 | |
| Yoksunluk | Öğretim görevlisi | 31 | 98,89 | | | |

| | | | | | |
|------------------------|---------------------|----|--------|---------------------|-------------------------------|
| | Yardımcı doçent | 49 | 110,92 | | |
| | Doçent | 15 | 103,43 | | |
| | Profesör | 21 | 105,24 | | |
| Sosyal | Araştırma Görevlisi | 96 | 116,57 | 10,675 0,030 | Araştırma Görevlisi |
| Arkadaşlık | Öğretim görevlisi | 31 | 83,90 | | > Öğretim |
| | Yardımcı doçent | 49 | 113,79 | | Görevlisi, Profesör |
| | Doçent | 15 | 95,07 | | Yardımcı Doçent > |
| | Profesör | 21 | 85,00 | | Öğretim görevlisi |
| İş Yaşamında Yalnızlık | Araştırma Görevlisi | 96 | 113,80 | 11,425 0,022 | Araştırma Görevlisi |
| | Öğretim görevlisi | 31 | 81,82 | | > Öğretim görevlisi, Profesör |
| | Yardımcı doçent | 49 | 119,09 | | Yardımcı Doçent |
| | Doçent | 15 | 100,93 | | > Öğretim görevlisi, Profesör |
| | Profesör | 21 | 84,14 | | |

Tablo 10'da, unvan düzeyleri bakımından iş yaşamında yalnızlık ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{17} hipotezi, duygusal yoksunluk alt boyutu için reddedilmiştir. Dolayısıyla, Tablo 10'a bakıldığında; unvan düzeylerine göre iş yaşamında yalnızlık ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutunun benzer dağılım gösterdiği, diğer bir ifadeyle, duygusal yoksunluk boyutuna ilişkin Araştırma Görevlisi, Öğretim Görevlisi, Yardımcı Doçent, Doçent ve Profesör olan öğretim elemanlarının ortalamalarının aynı düzeyde oldukları görülmüştür.

Unvana göre sosyal arkadaşlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{17} hipotezi, sosyal arkadaşlık alt boyutu için kabul edilmiştir. Ayrıca, Araştırma Görevlisi olan öğretim elemanlarının sosyal arkadaşlık düzeyinin, Öğretim Görevlisi ve Profesör olan öğretim elemanlarından, ayrıca, Yardımcı Doçent olan öğretim elemanlarının sosyal arkadaşlık düzeyinin, Öğretim görevlisi ve Profesör olan öğretim elemanlarından daha fazla olduğu saptanmıştır.

Unvana göre iş yaşamında yalnızlık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{17} hipotezi, iş yaşamında yalnızlık için kabul edilmiştir. Ayrıca, Araştırma Görevlisi ve Yardımcı Doçent olan öğretim elemanlarının iş yaşamındaki yalnızlık düzeyi, Öğretim Görevlisi ve Profesör olan akademisyenlerden daha fazla olduğu belirlenmiştir.

3.2.3.2. Psikolojik Dayanıklılık İle Sosyo-Demografik Özellikler Arasındaki Fark Analizleri

Bu kısımda, psikolojik dayanıklılığın sosyo-demografik özellikler (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim ve gelir durumu) açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Bunun için fark analizlerinden yararlanılmıştır.

Tablo 11. Üniversite Türüne Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testine Göre Farklılık Analizi

| | | n | Sıra Ort. | Sıra Toplamı | Z | p |
|-------------------------|--------|-----|-----------|--------------|---------------|-------------|
| Kendilik Algısı | Devlet | 120 | 103,09 | 12370,50 | -,930 | ,352 |
| | Vakıf | 92 | 110,95 | 10207,50 | | |
| Gelecek Algısı | Devlet | 120 | 109,47 | 13136,50 | -,814 | ,416 |
| | Vakıf | 92 | 102,63 | 9441,50 | | |
| Yapısal Stil | Devlet | 120 | 105,61 | 12673,50 | -,243 | ,808 |
| | Vakıf | 92 | 107,66 | 9904,50 | | |
| Sosyal Yeterlilik | Devlet | 120 | 94,92 | 11390,00 | -3,148 | ,002 |
| | Vakıf | 92 | 121,61 | 11188,00 | | |
| Aile Uyumu | Devlet | 120 | 105,25 | 12630,00 | -,340 | ,734 |
| | Vakıf | 92 | 108,13 | 9948,00 | | |
| Sosyal Kaynaklar | Devlet | 120 | 97,06 | 11647,00 | -2,570 | ,010 |
| | Vakıf | 92 | 118,82 | 10931,00 | | |
| Psikolojik Dayanıklılık | Devlet | 120 | 98,42 | 11810,00 | -2,192 | ,028 |
| | Vakıf | 92 | 117,04 | 10768,00 | | |

Tablo 11’de, üniversite türü bakımından psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil ve aile uyumu alt boyutu puan ortalamaları

arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{21} hipotezi, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil ve aile uyumu alt boyutları için reddedilmiştir. Ayrıca, üniversite türüne göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil ve aile uyumu alt boyutunun benzer dağılım gösterdiği, diğer bir deyişle, sosyal arkadaşlık boyutuna ilişkin devlet ve vakıf üniversitesinde görevli olan öğretim elemanlarının ortalamalarının aynı düzeyde oldukları görülmüştür.

Üniversite türüne göre sosyal yeterlilik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{21} hipotezi, sosyal yeterlilik alt boyutu için kabul edilmiştir. Ayrıca, vakıf üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarının sosyal yeterliliğinin, devlet üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarından daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Üniversite türüne göre sosyal kaynaklar alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{21} hipotezi, sosyal kaynaklar alt boyutu için kabul edilmiştir. Ayrıca, vakıf üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarının sosyal kaynaklarının, devlet üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarından daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Üniversite türüne göre psikolojik dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{21} hipotezi, psikolojik dayanıklılık için kabul edilmiştir. Ayrıca, vakıf üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyinin, devlet üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarından daha fazla olduğu saptanmıştır.

Tablo 12. Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testine Göre Farklılık Analizi

| | | n | Sıra Ort. | Sıra Toplamı | Z | p |
|-----------------|-------|-----|-----------|--------------|---------------|-------------|
| Kendilik Algısı | Kadın | 104 | 100,50 | 10452,00 | -1,406 | ,160 |
| | Erkek | 108 | 112,28 | 12126,00 | | |
| Gelecek Algısı | Kadın | 104 | 109,24 | 11360,50 | -,644 | ,520 |
| | Erkek | 108 | 103,87 | 11217,50 | | |
| Yapısal Stil | Kadın | 104 | 96,97 | 10084,50 | -2,240 | ,025 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------|-----|--------|----------|-------|------|
| | Erkek | 108 | 115,68 | 12493,50 | | |
| Sosyal Yeterlilik | Kadın | 104 | 107,27 | 11156,50 | -,181 | ,857 |
| | Erkek | 108 | 105,75 | 11421,50 | | |
| Aile Uyumu | Kadın | 104 | 109,35 | 11372,00 | -,666 | ,506 |
| | Erkek | 108 | 103,76 | 11206,00 | | |
| Sosyal Kaynaklar | Kadın | 104 | 110,53 | 11495,50 | -,943 | ,346 |
| | Erkek | 108 | 102,62 | 11082,50 | | |
| Psikolojik Dayanıklılık | Kadın | 104 | 106,00 | 11024,50 | -,115 | ,908 |
| | Erkek | 108 | 106,98 | 11553,50 | | |

Tablo 12’de, cinsiyet düzeyleri bakımından psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ile kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{22} hipotezi, psikolojik dayanıklılık ile kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar alt boyutları için reddedilmiştir. Tablo 12’de görüldüğü üzere, cinsiyet düzeylerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının benzer dağılım gösterdiği, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık boyutuna ilişkin kadın ve erkek ortalamalarının aynı düzeyde oldukları görülmüştür.

Cinsiyete göre yapısal stil alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{22} hipotezi, yapısal stil alt boyutu için kabul edilmiştir. Ayrıca, erkek öğretim elemanlarının yapısal stil algısının kadın öğretim elemanlarından daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Tablo 13. Yaş'a Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi

| | | N | Sıra Ort. | χ^2 | p | Fark |
|-------------------------|----------------|----|-----------|---------------|-------------|----------------------------|
| Kendilik Algısı | 20-30 yaş | 77 | 81,49 | 30,248 | ,000 | 31-40 yaş > 20-30 yaş |
| | 31-40 yaş | 77 | 106,42 | | | 41 yaş ve üstü > 20-30 yaş |
| | 41 yaş ve üstü | 58 | 139,81 | | | 41 yaş ve üstü > 31-40 yaş |
| Gelecek Algısı | 20-30 yaş | 77 | 129,90 | 26,876 | ,000 | 31-40 yaş > 20-30 yaş |
| | 31-40 yaş | 77 | 106,69 | | | 41 yaş ve üstü > 20-30 yaş |
| | 41 yaş ve üstü | 58 | 75,17 | | | 41 yaş ve üstü > 31-40 yaş |
| Yapısal Stil | 20-30 yaş | 77 | 80,14 | 30,694 | ,000 | 31-40 yaş > 20-30 yaş |
| | 31-40 yaş | 77 | 108,71 | | | 41 yaş ve üstü > 20-30 yaş |
| | 41 yaş ve üstü | 58 | 138,57 | | | 41 yaş ve üstü > 31-40 yaş |
| Sosyal Yeterlilik | 20-30 yaş | 77 | 105,39 | ,104 | ,949 | |
| | 31-40 yaş | 77 | 105,97 | | | |
| | 41 yaş ve üstü | 58 | 108,67 | | | |
| Aile Uyumunu | 20-30 yaş | 77 | 80,85 | 24,316 | ,000 | 31-40 yaş > 20-30 yaş |
| | 31-40 yaş | 77 | 113,23 | | | 41 yaş ve üstü > 20-30 yaş |
| | 41 yaş ve üstü | 58 | 131,61 | | | |
| Sosyal Kaynaklar | 20-30 yaş | 77 | 95,14 | 4,330 | ,115 | |
| | 31-40 yaş | 77 | 111,23 | | | |
| | 41 yaş ve üstü | 58 | 115,31 | | | |
| Psikolojik Dayanıklılık | 20-30 yaş | 77 | 83,03 | 22,219 | ,000 | 31-40 yaş > 20-30 yaş |
| | 31-40 yaş | 77 | 110,16 | | | 41 yaş ve üstü > 20-30 yaş |
| | 41 yaş ve üstü | 58 | 132,80 | | | 41 yaş ve üstü > 31-40 yaş |

Tablo 13'te, yaş düzeyleri bakımından psikolojik dayanıklılık ölçeğinin sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{23} hipotezi, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutları için reddedilmiştir. Tablo 13'te görüldüğü üzere, yaş düzeylerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinin sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarının benzer dağılım gösterdiği, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar

boyutuna ilişkin 20-30 yaş, 31-40 yaş ve 41 yaş ve üstü öğretim elemanlarının ortalamalarının aynı düzeyde oldukları görülmüştür.

Yaşa göre kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{23} hipotezi, kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutları için kabul edilmiştir. Tablo 13'e göre, 20-30 yaş öğretim elemanlarının kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil algısı 31-40 yaş ve 41 yaş ve üzeri öğretim elemanlarından, ayrıca, 31-40 yaş öğretim elemanlarının kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil algısı 41 yaş ve üzeri öğretim elemanlarından daha düşüktür.

Yaşa göre aile uyumu alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{23} hipotezi, aile uyumu alt boyutu için kabul edilmiştir. Ayrıca, 20-30 yaş öğretim elemanlarının aile uyumu, 31-40 yaş ve 41 yaş ve üzeri öğretim elemanlarından daha düşük seviyededir.

Yaşa göre psikolojik dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{23} hipotezi, psikolojik dayanıklılık için kabul edilmiştir. Ayrıca, 20-30 yaş öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılık algısı 31-40 yaş ve 41 yaş ve üzeri öğretim elemanlarından, ayrıca, 31-40 yaş öğretim elemanlarından psikolojik dayanıklılık algısı 41 yaş ve üzeri öğretim elemanlarından daha düşüktür.

Tablo 14. Medeni Duruma Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Mann Whitney U Testi

| | | n | Sıra Ort. | Sıra Toplamı | Z | p |
|-----------------|-------|-----|-----------|--------------|--------|------|
| Kendilik Algısı | Bekar | 101 | 104,51 | 10556,00 | -,452 | ,651 |
| | Evli | 111 | 108,31 | 12022,00 | | |
| Gelecek Algısı | Bekar | 101 | 108,91 | 11000,00 | -,551 | ,581 |
| | Evli | 111 | 104,31 | 11578,00 | | |
| Yapısal Stil | Bekar | 101 | 101,62 | 10264,00 | -1,114 | ,265 |
| | Evli | 111 | 110,94 | 12314,00 | | |

| | | | | | |
|-------------------------|-------|-----|--------|----------|--------------------|
| Sosyal Yeterlilik | Bekar | 101 | 99,07 | 10006,00 | -1,686 ,092 |
| | Evli | 111 | 113,26 | 12572,00 | |
| Aile Uyumu | Bekâr | 101 | 96,26 | 9722,00 | -2,329 ,020 |
| | Evli | 111 | 115,82 | 12856,00 | |
| Sosyal Kaynaklar | Bekâr | 101 | 98,33 | 9931,50 | -1,857 ,063 |
| | Evli | 111 | 113,93 | 12646,50 | |
| Psikolojik Dayanıklılık | Bekâr | 101 | 96,71 | 9768,00 | -2,217 ,027 |
| | Evli | 111 | 115,41 | 12810,00 | |

Tablo 14'te, medeni durum düzeyleri bakımından psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil ve sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{24} hipotezi, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil ve sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutları için reddedilmiştir. Tablo 14'e bakıldığında, medeni durum düzeylerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının benzer dağılım gösterdiği, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutları açısından, evli ve bekâr ortalamalarının aynı düzeyde oldukları görülmüştür.

Medeni duruma göre aile uyumu alt boyutunda, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{24} hipotezi, aile uyumu alt boyutu için kabul edilmiştir. Ayrıca, evli öğretim elemanlarının aile uyumunun, bekar öğretim elemanlarından daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Medeni duruma göre psikolojik dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{24} hipotezi, psikolojik dayanıklılık için kabul edilmiştir. Ayrıca, evli öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyinin bekâr öğretim elemanlarından daha fazla olduğu saptanmıştır.

Tablo 15. Gelir Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi

| | | N | Sıra Ort. | χ^2 | p | Fark |
|------------|-----------------|----|-----------|---------------|-------------|--------------------------------|
| Kendilik | 1501-2500 TL | 21 | 75,88 | 17,276 | ,001 | 2501-4000 TL > 1501-2500 TL |
| Algısı | 2501-4000 TL | 48 | 117,68 | | | 6001 TL ve üstü > 1501-2500 TL |
| | 4001-6000 TL | 93 | 95,22 | | | |
| | 6001 TL ve üstü | 50 | 129,62 | | | |
| Gelecek | 1501-2500 TL | 21 | 140,07 | 17,174 | ,001 | 2501-4000 TL > 1501-2500 TL |
| Algısı | 2501-4000 TL | 48 | 91,48 | | | 6001 TL ve üstü > 1501-2500 TL |
| | 4001-6000 TL | 93 | 117,02 | | | |
| | 6001 TL ve üstü | 50 | 87,25 | | | |
| Yapısal | 1501-2500 TL | 21 | 75,26 | 16,544 | ,001 | 2501-4000 TL > 1501-2500 TL |
| Stil | 2501-4000 TL | 48 | 114,78 | | | 6001 TL ve üstü > 1501-2500 TL |
| | 4001-6000 TL | 93 | 96,52 | | | |
| | 6001 TL ve üstü | 50 | 130,23 | | | |
| Sosyal | 1501-2500 TL | 21 | 98,00 | 4,446 | ,217 | |
| Yeterlilik | 2501-4000 TL | 48 | 94,48 | | | |
| | 4001-6000 TL | 93 | 107,81 | | | |
| | 6001 TL ve üstü | 50 | 119,18 | | | |
| Aile | 1501-2500 TL | 21 | 97,71 | 9,523 | ,023 | 6001 TL ve üstü > |
| Uyumu | 2501-4000 TL | 48 | 94,15 | | | 2501-4000 TL |
| | 4001-6000 TL | 93 | 102,77 | | | 6001 TL ve üstü > |
| | 6001 TL ve üstü | 50 | 128,99 | | | 4001-6000 TL |
| Sosyal | 1501-2500 TL | 21 | 103,43 | 13,356 | ,004 | 6001 TL ve üstü > 2501-4000 TL |
| Kaynaklar | 2501-4000 TL | 48 | 86,29 | | | |
| | 4001-6000 TL | 93 | 104,52 | | | |
| | 6001 TL ve üstü | 50 | 130,87 | | | |
| Psikolojik | 1501-2500 TL | 21 | 82,14 | 17,169 | ,001 | 6001 TL ve üstü > 1501-2500 |

| | | | | |
|--------------|-----------------|----|--------|--------------------------------|
| Dayanıklılık | 2501-4000 TL | 48 | 100,42 | TL |
| | 4001-6000 TL | 93 | 98,99 | 6001 TL ve üstü > 2501-4000 TL |
| | 6001 TL ve üstü | 50 | 136,53 | 6001 TL ve üstü > 4001-6000 TL |

Tablo 15'te, gelir durumu düzeyleri bakımından psikolojik dayanıklılık ölçeğinin sosyal yeterlilik alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{25} hipotezi, sosyal yeterlilik alt boyutu için reddedilmiştir. Ayrıca, gelir durumu düzeyleri açısından, psikolojik dayanıklılık ölçeğinin sosyal yeterlilik alt boyutunun benzer dağılım gösterdiği, diğer bir ifadeyle, sosyal yeterlilik boyutuna ilişkin 1501-2500 TL, 2501-4000 TL, 4001-6000 TL ve 6001 TL ve üstü gelire sahip öğretim elemanlarının ortalamalarının aynı düzeyde oldukları görülmüştür.

Gelir durumuna göre kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{25} hipotezi, kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutları için kabul edilmiştir. Ayrıca, 1501-2500 TL gelir durumuna sahip öğretim elemanlarının kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil algısı, 2501-4000 TL ve 6001 TL ve üstü gelir durumuna sahip öğretim elemanlarından daha düşüktür.

Gelir durumuna göre aile uyumu alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{25} hipotezi, aile uyumu alt boyutu için kabul edilmiştir. Ayrıca, 2501-4000 TL ve 4001-6000 TL gelir durumuna sahip öğretim elemanlarının aile uyumu, 6001 TL ve üstü gelir durumuna sahip öğretim elemanlarından daha düşük seviyededir.

Gelir durumuna göre sosyal kaynaklar alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{25} hipotezi, sosyal kaynaklar alt boyutu için kabul edilmiştir. Ayrıca, 2501-4000 TL gelir durumuna sahip öğretim elemanlarının sosyal kaynaklar algısı, 6001 TL ve üstü gelir durumuna sahip öğretim elemanlarından daha düşüktür.

Gelir durumuna göre psikolojik dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{25} hipotezi, psikolojik dayanıklılık için kabul edilmiştir. Ayrıca, 1501-2500 TL, 2501-4000 TL ve

4001-6000 TL gelir durumuna sahip öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılık algısı, 6001 TL ve üstü gelir durumuna sahip öğretim elemanlarından daha düşük düzeydedir.

Tablo 16. Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi

| | | N | Sıra Ort. | χ^2 | p | Fark |
|-------------------|---------------|-----|-----------|---------------|-------------|---|
| Kendilik Algısı | Lisans | 9 | 72,33 | 19,168 | ,000 | Doktora > Yüksek Lisans |
| | Yüksek Lisans | 63 | 82,32 | | | |
| | Doktora | 140 | 119,58 | | | |
| Gelecek Algısı | Lisans | 9 | 131,56 | 11,668 | ,003 | Doktora > Yüksek Lisans |
| | Yüksek Lisans | 63 | 125,55 | | | |
| | Doktora | 140 | 96,32 | | | |
| Yapısal Stil | Lisans | 9 | 49,33 | 23,829 | ,000 | Doktora > Lisans Doktora > Yüksek Lisans |
| | Yüksek Lisans | 63 | 83,96 | | | |
| | Doktora | 140 | 120,32 | | | |
| Sosyal Yeterlilik | Lisans | 9 | 108,39 | ,527 | ,768 | |
| | Yüksek Lisans | 63 | 101,81 | | | |
| | Doktora | 140 | 108,49 | | | |
| Aile Uyumu | Lisans | 9 | 59,78 | 11,061 | ,004 | Doktora > Lisans Doktora > Yüksek Lisans |
| | Yüksek Lisans | 63 | 93,50 | | | |
| | Doktora | 140 | 115,35 | | | |
| Sosyal Kaynaklar | Lisans | 9 | 77,78 | 4,298 | ,117 | |
| | Yüksek Lisans | 63 | 98,25 | | | |
| | Doktora | 140 | 112,06 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------|---------------|-----|--------|--------------------|-------------------------|
| Psikolojik Dayanıklılık | Lisans | 9 | 71,22 | 14,885 ,001 | Doktora > Lisans |
| | Yüksek Lisans | 63 | 86,05 | | Doktora > Yüksek Lisans |
| | Doktora | 140 | 117,97 | | |

Tablo 16'da, eğitim durumu düzeyleri bakımından psikolojik dayanıklılık ölçeğinin sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{26} hipotezi, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutları için reddedilmiştir. Ayrıca, eğitim durumu açısından psikolojik dayanıklılık ölçeği sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarının benzer dağılım gösterdiği, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar boyutuna ilişkin lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu öğretim elemanlarının ortalamalarının aynı düzeyde oldukları görülmüştür.

Eğitim durumuna göre kendilik algısı ve gelecek algısı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{26} hipotezi, kendilik algısı ve gelecek algısı alt boyutları için kabul edilmiştir. Ayrıca, yüksek lisans mezunu öğretim elemanlarının kendilik algısı, doktora mezunu öğretim elemanlarından daha düşüktür.

Eğitim durumuna göre yapısal stil ve aile uyumu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{26} hipotezi, yapısal stil ve aile uyumu alt boyutları için kabul edilmiştir. Ayrıca, lisans ve yüksek lisans mezunu öğretim elemanlarının yapısal stil ve aile uyumu algıları, doktora mezunu öğretim elemanlarından daha düşük seviyededir.

Eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{26} hipotezi, psikolojik dayanıklılık için kabul edilmiştir. Ayrıca, lisans ve yüksek lisans mezunu öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılık algısı, doktora mezunu öğretim elemanlarından daha düşük düzeydedir.

Tablo 17. Unvana Göre Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Kruskal Wallis H Testine Göre Farklılık Analizi

| | | N | Sıra Ort. | χ^2 | p | Fark |
|-------------------|---------------------|----|-----------|---------------|-------------|---|
| Kendilik Algısı | Araştırma Görevlisi | 96 | 80,71 | 37,466 | ,000 | Araştırma görevlisi < Öğretim görevlisi |
| | Yardımcı Doçent | 49 | 122,80 | | | |
| | Doçent | 15 | 104,77 | | | |
| | Profesör | 21 | 152,98 | | | |
| | | | | | | |
| Gelecek Algısı | Araştırma Görevlisi | 96 | 127,86 | 28,957 | ,000 | Araştırma görevlisi < Öğretim görevlisi |
| | Yardımcı Doçent | 49 | 97,79 | | | |
| | Doçent | 15 | 107,70 | | | |
| | Profesör | 21 | 60,43 | | | |
| | | | | | | |
| Yapısal Stil | Araştırma Görevlisi | 96 | 84,59 | 27,149 | ,000 | Araştırma görevlisi < Yardımcı doçent |
| | Yardımcı Doçent | 49 | 117,72 | | | |
| | Doçent | 15 | 126,37 | | | |
| | Profesör | 21 | 149,05 | | | |
| | | | | | | |
| Sosyal Yeterlilik | Araştırma Görevlisi | 96 | 101,83 | 6,244 | ,182 | |
| | Yardımcı Doçent | 49 | 125,12 | | | |
| | Doçent | 15 | 106,67 | | | |
| | Profesör | 21 | 99,24 | | | |
| | | | | | | |
| Aile Uyumu | Araştırma Görevlisi | 96 | 90,35 | 15,900 | ,003 | Araştırma görevlisi < Profesör |
| | Yardımcı Doçent | 49 | 120,95 | | | |
| | Doçent | 15 | 127,50 | | | |
| | Profesör | 21 | 135,17 | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------|---------------------|----|--------|--------------------|---------------------------------------|
| Sosyal | Araştırma Görevlisi | 96 | 96,47 | 11,619 ,020 | Araştırma Görevlisi < Yardımcı doçent |
| Kaynaklar | Öğretim Görevlisi | 31 | 92,02 | | |
| | Yardımcı Doçent | 49 | 128,30 | | Öğretim görevlisi < Yardımcı doçent |
| | Doçent | 15 | 111,03 | | |
| | Profesör | 21 | 119,64 | | |
| Psikolojik Dayanıklılık | Araştırma Görevlisi | 96 | 85,74 | 24,867 ,000 | Yardımcı doçent < Araştırma görevlisi |
| | Öğretim Görevlisi | 31 | 107,79 | | |
| | Yardımcı Doçent | 49 | 128,49 | | Profesör < Araştırma görevlisi |
| | Doçent | 15 | 114,13 | | |
| | Profesör | 21 | 142,71 | | |

Tablo 17’de, unvan düzeyleri bakımından psikolojik dayanıklılık ölçeğinin sosyal yeterlilik alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durumda H_{27} hipotezi, sosyal yeterlilik alt boyutu için reddedilmiştir. Ayrıca, unvan düzeylerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinin sosyal yeterlilik alt boyutunun benzer dağılım gösterdiği, sosyal yeterlilik boyutuna ilişkin Araştırma Görevlisi, Öğretim görevlisi, Yardımcı Doçent, Doçent ve Profesör olan öğretim görevlerinin ortalamalarının aynı düzeyde oldukları görülmüştür.

Unvana göre kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{27} hipotezi, kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutları için kabul edilmiştir. Ayrıca, Araştırma Görevlilerin kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil algısı Öğretim Görevlisi, Yardımcı Doçent ve Profesör unvanlı öğretim elemanlarından daha düşük seviyededir.

Unvana göre aile uyumu alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{27} hipotezi, aile uyumu alt boyutu için kabul edilmiştir. Ayrıca, Araştırma Görevlilerinin aile uyumu algısı, Profesör unvanlı öğretim elemanlarından daha düşük düzeydedir.

Unvana göre sosyal kaynaklar alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{27} hipotezi, sosyal kaynaklar alt boyutu için kabul edilmiştir. Ayrıca, Araştırma Görevlisi ve Öğretim Görevlisi unvanlı

öğretim elemanlarının sosyal kaynaklar algısının, Yardımcı Doçent unvanlı öğretim elemanlarından daha düşük seviyede olduğu saptanmıştır.

Unvana göre psikolojik dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu durumda H_{27} hipotezi, psikolojik dayanıklılık için kabul edilmiştir. Ayrıca, Araştırma Görevlilerinin psikolojik dayanıklılık algısının, Yardımcı Doçent ve Profesör unvanlı öğretim elemanlarından daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

3.2.4. İş Yaşamında Yalnızlık İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu bölümde öğretim elemanlarının, iş yaşamında yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık toplam puanları iki sürekli değişken olarak değerlendirilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiyi test edebilmek için ise Spearman Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Tablo 18. İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Korelasyon Analizi

| | | Duygusal Yoksunluk | Sosyal Arkadaşlık | İş Yaşamında Yalnızlık |
|--------------|---|--------------------|-------------------|------------------------|
| Duygusal | r | 1 | | |
| Yoksunluk | p | | | |
| | N | | | |
| Sosyal | r | -0,265 | 1 | |
| Arkadaşlık | p | 0,000 | | |
| | N | 212 | | |
| İş Yaşamında | r | 0,588 | 0,560 | 1 |
| Yalnızlık | p | 0,000 | 0,000 | |
| | N | 212 | 212 | |

Tablo 18’de görüldüğü gibi iş yaşamında yalnızlık ölçeği ile alt boyutları arasındaki ilişki korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Duygusal yoksunluk ile sosyal arkadaşlık arasında ($r = -0,265$) düzeyinde ters yönlü, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki varken, iş yaşamında yalnızlık toplam puanı ile duygusal yoksunluk arasında ($r = 0,588$) ve sosyal arkadaşlık arasında ($r = 0,560$) düzeyinde aynı yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,01$). Buna göre, duygusal yoksunluk arttıkça sosyal arkadaşlık azalmakta, duygusal yoksunluk ve sosyal arkadaşlık arttıkça iş yaşamındaki yalnızlık artmaktadır.

Tablo 19. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Korelasyon Analizi

| | | Kendilik Algısı | Gelecek Algısı | Yapısal Stil | Sosyal Yeterlilik | Aile Uyumu | Sosyal Kaynaklar | Psikolojik Dayanıklılık |
|------------|---|-----------------|----------------|--------------|-------------------|------------|------------------|-------------------------|
| Kendilik | r | 1 | | | | | | |
| Algısı | p | | | | | | | |
| | N | | | | | | | |
| Gelecek | r | -,802 | 1 | | | | | |
| Algısı | p | ,000 | | | | | | |
| | N | 212 | | | | | | |
| Yapısal | r | ,675 | -,700 | 1 | | | | |
| Stil | p | ,000 | ,000 | | | | | |
| | N | 212 | 212 | | | | | |
| Sosyal | r | ,092 | -,100 | ,139 | 1 | | | |
| Yeterlilik | p | ,181 | ,145 | ,042 | | | | |
| | N | 212 | 212 | 212 | | | | |
| Aile | r | ,428 | -,445 | ,455 | ,302 | 1 | | |

| | | | | | | | |
|--------------|---|------|-------|------|------|------|------|
| Uyumu | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | |
| | N | 212 | 212 | 212 | 212 | | |
| Sosyal | r | ,295 | -,286 | ,258 | ,595 | ,651 | 1 |
| Kaynaklar | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | |
| | N | 212 | 212 | 212 | 212 | 212 | |
| Psikolojik | r | ,654 | -,655 | ,642 | ,646 | ,747 | ,806 |
| Dayanıklılık | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | N | 212 | 212 | 212 | 212 | 212 | 212 |

Tablo 19’da görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılık ölçeği ile alt boyutları arasındaki ilişki korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile sırasıyla; kendilik algısı arasında ($r = 0,654$), yapısal stil arasında ($r = 0,642$), sosyal yeterlilik arasında ($r = 0,646$) ve aile uyumu arasında ($r = 0,747$) aynı yönlü yüksek düzeyde, sosyal kaynaklar arasında ($r = 0,806$) ise aynı yönlü çok yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,01$). Psikolojik dayanıklılık ile gelecek algısı arasında ($r = -0,655$) ters yönlü ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0,01$). Buna göre psikolojik dayanıklılık; kendilik algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar algısı arttıkça artmakta, gelecek algısı arttıkça ise azalmaktadır.

Tablo 20. İş Yaşamında Yalnızlık ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki Analizi

| | Psikolojik dayanıklılık | |
|------------------------|-------------------------|--------|
| İş yaşamında yalnızlık | r | -0,045 |
| | p | 0,519 |
| | N | 212 |

Tablo 20'de görüldüğü gibi, iş yaşamındaki yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki korelasyon analizi ile ortaya konmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile iş yaşamındaki yalnızlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Bu durumda, H_3 hipotezi reddedilmiştir.

SONUÇ

Hızlı bir gelişim sergileyen hizmet, bilgi, bilişim, eğitim gibi sektörler eğitilmiş ve iyi yetişmiş insan gücüne olan ihtiyacı giderek arttırmaktadır. Çalışanlar; işlerini kusursuz ve yetkin bir şekilde ortaya koyabilmeli, işlerine tam anlamıyla katkı sağlamalı ve biçimsel olarak üstlerine düşen sorumlulukların üzerinde performans sergilemeleri gerekmektedir. Bu durum çalışanlar arasındaki rekabeti de arttırmaktadır. Böyle bir rekabet ortamında çalışanlar aynı zamanda, iş yaşamında yalnızlık ile karşı karşıya kalabilmektedirler. İş yaşamında yalnızlık duygusuyla yüzleşen bir çalışanda motivasyon ve verimlilik kaybı görülme ihtimali çok yüksektir. Yüksek verimliliği ve tam kapasite çalışmayı gereksinim olarak gören sektörlerdeki yöneticilerin, bu gibi durumları engellemek amacıyla önlemler alması şart olmaktadır. Bunun için çalışanların iş yaşamında, psikolojik olarak dayanıklı olmaları önem teşkil etmektedir.

Eğitim sektörü insan ilişkilerinin en yoğun olduğu sektörlerden birisidir. Hem çalışanlar arasında yaşanan rekabetten dolayı iş yaşamında yalnızlık yaşanabilmekte hem de psikolojik dayanıklılığı gerektirebilmektedir. Bu noktadan hareketle ortaya konan bu çalışmada, üniversitelerde çalışan öğretim elemanlarının iş yaşamında yaşadıkları yalnızlığın, psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi incelenmiştir.

Çalışmada ortaya çıkan sonuçları aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür:

- İş yaşamında yalnızlık açısından öğretim elemanlarının çalıştıkları üniversite türüne göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Devlet üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarının iş yaşamındaki yalnızlık düzeyi vakıf üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarından daha fazladır.
- İş yaşamında yalnızlık açısından öğretim elemanlarının cinsiyetlerine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- İş yaşamında yalnızlık açısından öğretim elemanlarının yaşlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- İş yaşamında yalnızlık açısından öğretim elemanlarının medeni durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- İş yaşamında yalnızlık açısından öğretim elemanlarının gelir durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- İş yaşamında yalnızlık açısından öğretim elemanlarının eğitim durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

- İş yaşamında yalnızlık açısından öğretim elemanlarının unvanlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Araştırma Görevlisi ve Yardımcı Doçent olan öğretim elemanlarının iş yaşamındaki yalnızlık düzeyinin, Öğretim Görevlisi ve Profesör olan akademisyenlerden daha fazla olduğu belirlenmiştir.
- Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının çalıştıkları üniversite türüne göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Devlet üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyinin, vakıf üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarından daha fazla olduğu saptanmıştır.
- Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının cinsiyetlerine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının yaşlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. 20-30 yaş arası öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılığı, 31-40 yaş arası ve 41 yaş ve üzeri öğretim elemanlarından, ayrıca, 31-40 yaş arası öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılığı 41 yaş ve üzeri öğretim elemanlarından daha düşüktür.
- Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının medeni durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Evli öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyinin bekâr öğretim elemanlarından daha fazla olduğu saptanmıştır.
- Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının gelir durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. 1501-2500 TL, 2501-4000 TL ve 4001-6000 TL gelir durumuna sahip öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılığı, 6001 TL ve üstü gelir durumuna sahip öğretim elemanlarından daha düşük düzeydedir.
- Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının eğitim durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Lisans ve yüksek lisans mezunu öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılığı, doktora mezunu öğretim elemanlarından daha düşük seviyededir.
- Psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının unvanlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Araştırma Görevlilerinin psikolojik dayanıklılığının, Yardımcı Doçent ve Profesör

unvanlı öğretim elemanlarından daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

- İş yaşamındaki yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Elde edilen sonuçlara göre iş yaşamında yalnızlık, öğretim elemanlarının çalıştıkları üniversite türü açısından farklılık göstermektedir. Devlet üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarının iş yaşamındaki yalnızlık düzeyinin, vakıf üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarından daha fazla olduğu belirlenmiştir. Genellikle öğretim elemanlarının kendi başlarına kalıp çalışabilecekleri odalara sahip olmalarının bu sonuçta rol oynadığı söylenebilir.

Ortaya konan bir diğer sonuç iş yaşamında yalnızlık, öğretim elemanlarının unvanları açısından farklılık göstermektedir. Araştırma Görevlisi ve Yardımcı Doçent olan öğretim elemanlarının iş yaşamında yalnızlık düzeyi, Öğretim Görevlileri ve Profesörlere göre daha fazladır. Araştırma Görevliliğinin akademik hayata, Yardımcı Doçentliğin de öğretim üyeliğine başlangıç noktası olduğu düşünüldüğünde, bu iki unvana sahip öğretim elemanlarının diğerlerine göre daha fazla çalışmak ve tek başlarına birçok işi başarmak zorunda oldukları düşünülebilir. Bu durumda da diğerlerine göre daha fazla yalnızlık yaşamaları olasıdır.

Başka bir sonuç, psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının çalıştıkları üniversite türüne göre farklılık göstermesidir. Devlet üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyi, vakıf üniversitesinde çalışan öğretim elemanlarından daha fazladır. Bunun sebebi genel olarak, öğretim elemanlarının, çalışmak için devlet üniversitelerini daha güvenli yerler olarak görmeleri şeklinde açıklanabilir.

Diğer bir sonuç, psikolojik dayanıklılığın, öğretim elemanlarının yaşlarına göre farklılık ortaya koymasıdır. Genç yaşlardaki öğretim elemanlarının genel olarak psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. İlerleyen yaşlarda mesleğe ve çalışma koşullarına alışma ile birlikte psikolojik dayanıklılığın arttığını söylemek mümkündür.

Sonuçlardan biri, psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının medeni durumlarına göre farklılık göstermesidir. Evli öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılığı bekar olanlara göre daha yüksektir. Bu durum, evli olanların sosyal destek alma konusunda bekar olanlara göre daha fazla avantaja sahip oldukları ve psikolojik dayanıklılık açısından daha güçlü oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Ortaya çıkan başka bir sonuç, psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının gelir durumlarına göre farklılaşmasıdır. Gelir durumu yükseldikçe psikolojik dayanıklılığın arttığı belirlenmiştir. Bu sonucu, elde edilen gelir seviyesi

artıkça hayata karşı motivasyonun ve maddi olarak duruşun güçlendiği ve dolayısıyla da psikolojik dayanıklılık seviyesinin yükseldiği şeklinde yorumlamak mümkündür.

Bir başka sonuç, psikolojik dayanıklılık açısından öğretim elemanlarının eğitim durumlarına göre farklılık göstermesidir. Eğitim seviyesi artıkça psikolojik dayanıklılığın yükseldiği, doktora mezunlarının psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Buna göre, akademik hayatın zorluklarını aşarak doktora mezunu olan ve akademik unvan alan öğretim elemanlarının, psikolojik dayanıklılık açısından diğerlerine göre daha avantajlı olduklarını söylemek mümkündür.

Ulaşılan bir diğer sonuç, psikolojik dayanıklılığın, öğretim elemanlarının unvanları açısından farklılaşmasıdır. Araştırma Görevlilerinin psikolojik dayanıklılığı, Yardımcı Doçent ve Profesör unvanlı öğretim elemanlarından daha düşük düzeydedir. Bu durum, akademik kariyerlerinin başlangıcında olan Araştırma Görevlisi unvanına sahip öğretim elemanlarının, akademik kariyerleri ilerledikçe ve tecrübelendikçe, psikolojik olarak daha dayanıklı olacakları şeklinde yorumlanabilir.

Son olarak, iş yaşamındaki yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu durumda, iş yaşamında yalnızlıkla ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilebilecek başka konular üzerinde araştırma yapmak tavsiye edilebilir.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre iş yaşamında yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık üzerine çalışacak araştırmacı ve öğretim elemanlarına başka tavsiyelerde de bulunmak mümkündür. İlk olarak, araştırma, üniversitelerdeki öğretim elemanları ile gerçekleştirilmiştir. Başka alanlarda ya da sektörlerde çalışanlarla araştırma tekrarlanarak, ortaya çıkan sonuçlar karşılaştırılabilir.

İkinci olarak bu araştırmaya İstanbul'daki üniversitelerde gerçekleştirilmiştir. YÖK'ün en son verilerine göre Türkiye genelinde 200'ün üzerinde üniversite bulunmaktadır. Türkiye genelinde hatta zaman ve bütçe dahilinde Dünya genelindeki üniversitelerde, araştırmayı tekrar yapmak ve öğretim elemanlarının sosyo-demografik özellikler açısından olası farklarını ortaya koymak yararlı olabilir.

Son olarak, araştırma öğretim elemanları, diğer bir ifadeyle, akademik personel ile gerçekleştirilmiştir. İdari personeli de kapsayan bir araştırma gerçekleştirerek, idari ve akademik personelin farklılıklarını ortaya koymak mümkündür.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

CÜCELOĞLU Doğan, “*İnsan ve Davranışı*”, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1990.

ERKUTLU Vahit Hakan, “*Pozitif Örgütsel Davranış*”, Akademisyen Kitapevi, Ankara, 2015.

SEARS O. David vd., *Sosyal Psikoloji*. Çev., Ali Dönmez, İmge Kitapevi, Ankara, 2010.

MAKALELER

ARMAĞAN Ahsen, “Yalnızlık Ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt 7, Sayı 30, S. 28-43

AKÇAY Vildan Hilal, “Pozitif Psikolojik Sermayenin İş Tatmini İle İlişkisi”, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2014, Cilt 2, Sayı 1, S. 123-145

ASUNAKUTLU Tuncer, “Örgütsel Güvenin Oluşturulmasına İlişkin Unsurlar ve Bir Değerlendirme”, *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2002 Sayı 9, S. 3-13

AVEY James vd., Psychological Capital: A Positive Resource For Combating Employee Stress And Turnover, *Human Resource Management*, 2009, Cilt 48, Sayı 5, S. 677-693

BULUŞ Mustafa, “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık”, PAÜ. Eğitim Fakültesi Dergisi, 1997, Sayı 3, S. 83-89

BAŞOĞLU Burhan vd., “Öğretmenlerin İş Yaşamındaki Yalnızlıkları İle Sosyo demografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2016, Cilt 11, S. 66-76

BASIM Nejat, ÇETİN Fatih, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011, Cilt 22, S. 1-12

BUCHHOLZ Ester, CATTON Rochelle, “Adolescents' Perceptions Of Aloneness And Loneliness”, *Adolescence; Roslyn Heights*, 1999, Cilt 34, Sayı 133, S. 203-214

BİTMİŞ Gökhan vb., “Psikolojik Dayanıklılığın Tükenmişlik Üzerine Etkisi: Örgütsel Özdeşleşmenin Aracılık Rolü”, **Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 2013, Cilt 15, Sayı 2, S. 27-40

COUTO Diane, “How Resilience Works”, **Harvard Business Review**, 2002, S. 22-37

CHİPUER M. Heather, PRETTY Grace H., “Facets Of Adolescents' Loneliness: A Study Of Rural And Urban Australian Youth”, **Australian Psychologist**, 2000, Cilt 35, Sayı 3, S. 233-237

CAMERON Kim vd., “An Introduction to Positive Organizational Scholarship, Foundations of a new discipline”, **Positive Organizational Scholarship**, 2003, S. 3-13

ÇETİN Aysun, ALACALAR Arzu, “İş Yaşamında Yalnızlığı Yordamada Kişilik Özellikleri İle Algılanan Sosyal ve Örgütsel Desteğin Rolü”, **Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi**, 2016, Cilt 12, Sayı 27, S. 193-216

ÇAM Olcay, BÜYÜKBAYRAM Ayşe, “Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Etkileyen Faktörler”, **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi**, 2017, Cilt 8, Sayı 2, S. 118–126

ÇAKAR Savi Firdevs, “Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2014, Sayı 32, S. 22–39

ÇETİN Fatih, BASIM Nejat, “Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini Ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü”, **İş Güç Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi**, 2011, Cilt 13, Sayı 3, S. 79-94

ÇAPAN Eraslan Bahtiyar, ARICIOĞLU Ahu, “Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik”, **E-International Journal Of Educational Research**, 2014, Cilt 5, Sayı 4, S. 70-82

DOĞAN Tayfun vd., “İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2009, Cilt 10, S. 271-277

ESKİN Mehmet, “Ergenlikte Yalnızlık, Baş etme Yöntemleri Ve Yalnızlığın İntihar Davranışı İle İlişkisi” , **Klinik Psikiyatri**, 2001, Cilt:4, S. 5-11

FREDRİCKSON Barbara, "The Role Of Positive Emotions İn Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory Of Positive Emotions", ***American Psychologist***, 2001, Cilt 56, Sayı 3, S. 218-226

FREDRİCKSON Barbara, "Cultivating Positive Emotions To Optimize Health And Well-Being", ***Prevention And Treatment***, 2000, Cilt 3, Sayı 1

GİZİR Ali Cem, "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", ***Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi***, 2007, Cilt 3, Sayı 28, S. 113-128

GARMEZY Norman vd., "The Study Of Stress And Competence İn Children: A Building Block For Developmental Psychopathology", ***Child Development***, 1984, Cilt 55, Sayı 1, S. 97-111

HARRİSSON Madeline vd., "Hardiness, Work Support And Psychological Distress Among Nursing Assistants And Registered Nurses İn Quebec", ***Journal of Advanced Nursing***, 2002, Cilt 38, Sayı 6, S. 584-591

HENDERSON vd., "Resiliency İn Schools: Making It Happen For Students And Educators", ***Thousand Oaks, CA: Corwin Press***, 1996

KARAIMAK Özlem, "Psikolojik Sağlık Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler", ***Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi***, Cilt 3, Sayı 26, S. 130-142

KLAG, BRADLEY, "The Role Of Hardiness İn Stress And İllness: An Exploration Of The Effect Of Negative Affectivity And Gender", ***British Journal Of Health Psychology***, 2004, Cilt 9, Sayı 2, S. 137-161

LUTHANS Fred, YOUSSEF Carolyn M., "Human, Social, And Now Positive Psychological Capital Management: Investing İn People For Competitive Advantage", ***Published in Organizational Dynamics***, 2004, Cilt 33, Sayı 2, S. 143-160

LAZARUS R. S., "From Psychological Stress To The Emotions: A History Of Changing Outlooks", ***Annu. Rev. Psychol.***, 1993, Cilt 44, S. 1-21

LAM Long, LAU Dora, "Feeling Lonely At Work: Investigating The Consequences Of Unsatisfactory Workplace Relationships", **The International Journal Of Human Resource Management**, 2012, Cilt 23, Sayı 20, S. 4265-4282

LAMP Kristen, "Personal And Contextual Resilience Factors And Their Relations To Psychological Adjustment Outcomes Across The Life Span. A Meta - Analysis A Dissertation", **The Degree Of Doctor Of Philo. Lo. Uni. Pr. In. Co. Psy. Ch**, 2015, S. 3-43.

MERCAN Nuray vd, "İşyeri Yalnızlığı ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma", **Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi**, 2012, Cilt 4, Sayı 213-226

MCWHIRTER Benedict, "Loneliness: A Review Of Current Literature, With Implications For Counseling And Research", **Journal Of Counseling And Development**, 1990, Cilt 68, Sayı 4, S. 417-422

MADDİ vd., "The Personality Construct Of Hardiness, III: Relationships With Repression, Innovativeness, Authoritarianism, And Performance", **Journal Of Personality**, 2006, Cilt 74, Sayı 2, S. 575-598

MADDİ vd., "The Personality Construct Of Hardiness, III. Relationships Between Repression, Innovativeness, Authoritarianism, And Performance", **Journal Of Personality**, 2008, Cilt, 74, Sayı 2, S. 525-598

MICHELA vd., "Perceived dimensions of attributions for loneliness", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1982, Cilt 43, Sayı 5, S. 929-936

MASTEN, "Reed, Resilience in Development, in C.R.Snyder, S.J.Lopez, Handbook of Positive Psychology", **Oxford University Press**, 2002, S. 74-88

ONWUKWE, "The Relationship Between Positive Emotions And Psychological Resilience In Persons Experiencing Traumatic Crisis", **A Quantitativ Approach The Degree Doctor Of Phi. Cap. Uni.**, 2012, S. 63-128

OĞUZ Ebru, KALKAN Melek, "Öğretmenlerin İş Yaşamında Algıladıkları Yalnızlık İle Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki", **İlköğretim Online**, 2014, Cilt 13, Sayı 3, S. 787-795

ÖZER Esin, DENİZ Engin, Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. **İlköğretim Online**,2014, Cilt 13, Sayı 4, S. 1240-1248.

POLATCI Sema vd, “Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler Mi”, **Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2017 Cilt 4, Sayı 29, S. 553-578

PERLMAN, PEPLAU, “Theoretical Approaches to Loneliness. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy, In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds)”, **New York: Wiley**, 1982, S. 123-134.

PEPLA, PERLMAN, “Loneliness research: A survey of empirical findings. L. A. Peplau ve S. E. Goldston (Ed.). Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness in”, **Rockville, MD: National Institute of Mental Health**, 1984, S. 13-47

PEPLAU Anne Letitia, “Loneliness A Sourcebook Of Current Theory, Research, And Therapy”, **New York: Wiley Interscience**, 1982, S. 1–8

PETERSON vd., “Group well-being: Morale from a positive psychology perspective”, **Applied Psychology**, 2008, Cilt 57, S. 19-36

ROBERT Weiss, “ Loneliness: The Experience Of Emotional And Social Isolation”, **Cambridge MA: US: The MIT Press.**, 1973, S. 54-85

SEZGİN Ferudun, “İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi”, **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 2012, Cilt 20, Sayı 2, S. 489-502

SONDERBY Christian Lars, “Loneliness An Integrative Approach”, **Journal Of Integrated Social Sciences**, 2013, Cilt 3, Sayı 1, S. 1-29

SOUTHWICK Steven, CHAMEY Dennis S., “Resilience. The Science Of Mastering Life’s Greatest Challenges”, **Cambridge University Press**, 2012, S. 10-170

SADLER, JOHNSON, “From Loneliness To Anomia. In J. Hartog, J.R. Audy, & Y.A. Cohen (Eds.), The Anatomy Of Loneliness”, **New York: International Universities Press**, 1980, S. 34-64

ŞİŞMAN Mehmet, TURAN Selahattin, “Bazı Örgütsel Değişkenler Açısından Çalışanların İş Doyumu Ve Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyleri”, **Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2004, Cilt 5, Sayı 1, S. 118-128

TERZİ Şerife, “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki”, **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**, Cilt 3, Sayı 29, S. 1-11

TÜMLÜ Ülker Gamze, RECEPOĞLU Ergün, “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, **Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi**, 2013, Cilt 3, Sayı 3, S. 203-213

TRUFFİNO, “Resilience. An Approach To The Concept”, **Rev Psiquiatr Salud Ment**, 2012, Cilt 3, Sayı 4, S. 125-151

WAGNİLD Gail, YOUNG Heather M., “Development And Psychometric Evaluation Of The Resilience Scale”, **Journal Of Nursing Measuremen**, 1993, Cilt 1, Sayı 2, S. 165-178

WALSH Froma, “Strengthening Family Resilience”, **N. Y. Guil. Pub**, 2008, S. 24-30

YOUNG, JE , “Loneliness, Depression And Cognitive Therapy: Theory And Application, In L. A. Peplau, & D. Perlman , Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory”, **Research And Therapy**, 1982, S. 1-18

YELOGLU F. Çetin vd., “Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 2015, Cilt 30, Sayı 75, S. 81-92

TEZLER

ATARBAY Sinem, Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2017, S. 16-17-18 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

BUDAK Gökçen, Psikolojik Dayanıklılık Ve Örgütsel Adalet Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerine Etkisi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2015, S. 31-32-33 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

KARADUMAN Mustafa, İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2013, S. 2,3,20 (***Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi***)

KAPLAN Süleyman Mahmut, Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011, S. 37 (***Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi***)

KÖRLER Yasemin, İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri Ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011, S. 14-23 (***Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi***)

KOÇAK Recep, Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2003, S. 1 (***Yayımlanmamış Doktora Tezi***)

ÖZATÇA Arzu, Ergenlerde Sosyal Ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2009, S. 24 (***Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi***)

SEZEN G

özde, Öğretmenlerin İşle Bütünleşme Ve İş Yaşamında Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, SAKARYA ÜNİVERSİTESİ, EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ, Sakarya, 2014, S. 32 (***Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi***)

DUY Baki, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2003, S. 18-19 (***Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi***)

İNTERNET KAYNAKLARI

AYDIN Tuba, Yalnızlık Psikolojisi Nedir? Kendini Yalnız Hisseden İnsan Ne Yapmalı ?., [Http://Www.Tuba-Aydin.Com/Yalnizlik/](http://Www.Tuba-Aydin.Com/Yalnizlik/) (Erişim Tarihi 22.02.2018)

BAYIR Erkan, Fenomenolojik Yaklaşım,
<http://www.psikolik.com/threads/fenomenolojikyakla%C5%9F%C4%B1m.1414/>
(Erişim Tarihi 02.03.2018)

ÖZÇELİK Hande, “Ofiste Yalnızlık Çekmemek İçin Yapılması Gerekenler”,
<http://www.dokudanismanlik.com/isyerinde.yalnizlik.hkk.html> (Erişim Tarihi 24.01.201)

Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı, <http://www.yok.gov.tr/web/guest/universitelerimiz>,
(Erişim Tarihi 20.05.2018).

EKLER
EK-A: ANKET FORMU

**İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTEDEKİ ÖĞRETİM ELEMANLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Sayın Katılımcı,

Bu araştırmada “İş Yaşamında Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılık” arasındaki ilişkinin incelenmesi istenmiştir. Bu nedenle anketin birinci bölümünde “Kişisel Bilgileriniz” ikinci bölümde “İş Yaşamında Yalnızlık” ölçeği, üçüncü bölümde “Psikolojik Dayanıklılık” ölçeği kullanılmıştır.

Sizden aldığımız samimi ve içten yanıtlar araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından son derece önemlidir. Vereceğiniz bilgiler, sadece bilimsel araştırmalar amacıyla kullanılacak olup, kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmamıza gösterdiğiniz ilgi ve yardımlarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Zozan KILIÇ
İstanbul Gelişim Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

Yrd. Doç. Dr. Adnan DUYGUN
İstanbul Gelişim Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Yüksek Lisans Tez Danışmanı

Lütfen çift işaretleme yapmayınız ve soruları cevapsız bırakmayınız.

Çalıştığınız üniversitenin türünü belirtiniz () Devlet () Vakıf

BİRİNCİ BÖLÜM

Lütfen, kişisel bilgilerinizle ilgili seçeneklerden size uygun olan seçeneğin yanındaki parantezin () içine ‘X’ işaretiniz koyarak işaretleyiniz.

1) Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek

2) Yaşınız

() 20-30

() 31-40

() 41 ve üstü

3) Medeni Durumunuz () Bekar () Evli

4) Gelir Durumunuz

() 1501-2500 TL

() 2501-4000 TL

() 4001-6000 TL

() 6001 ve üstü

5) Eğitim Durumunuz

() Lisans

() Yüksek Lisans

() Doktora

6) Unvanınız

() Araştırma Görevlisi

() Okutman

() Öğretim Görevlisi

() Yardımcı Doçent

() Doçent

() Profesör

İKİNCİ BÖLÜM**İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ**

| MADDELER | Hiç Uygun Değil | Uygun Değil | Biraz Uygun | Uygun | Tamamen Uygun |
|--|-----------------|-------------|-------------|-------|---------------|
| 1-İş ortamında baskı altındayken iş arkadaşlarım tarafından yalnız bırakıldığımı hissederim. | | | | | |
| 2-Çoğunlukla iş arkadaşlarının bana mesafeli durduklarını hiss ediyorum. | | | | | |
| 3-Birlikte çalıştığım insanlarla arama mesafe koyduğumu hiss ediyorum. | | | | | |
| 4-Kendimi iş arkadaşlarımdan duygusal olarak uzak hiss ediyorum. | | | | | |
| 5-İş yerindeki ilişkilerimden memnunum. | | | | | |
| 6-Çalıştığım iş yerinde dostluk anlayışı hakimdir. | | | | | |
| 7-İş arkadaşlarımla birlikteyken çoğu zaman kendimi dışlanmış hiss ediyorum. | | | | | |
| 8-İş yerinde çoğu zaman diğer çalışanlarla aramda bir kopukluk hiss ederim. | | | | | |
| 9-İş yerindeyken kendimi genel bir boşluk duygusu içinde hiss ederim. | | | | | |
| 10-İş yerinde sosyal ilişkilerim vardır. | | | | | |
| 11-İş yerimdeki sosyal etkinliklere katılırım. (Piknik, parti, yemek vs.) | | | | | |
| 12-İş yerinde gerektiğinde işle ilgili günlük sorunlarımı konuşabileceğim biri var. | | | | | |
| 13-İş yerinde istediğimde kişisel düşüncelerimi paylaşabileceğim kimse yoktur. | | | | | |
| 14- İş yerinde mola zamanlarında beraber zaman geçirebileceğim biri vardır. | | | | | |
| 15-Kendimi iş yerindeki arkadaş grubunun bir parçası olarak hiss ederim. | | | | | |
| 16-İş yerinde beni dinleme zahmetinde bulunan insanlar vardır. | | | | | |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

| MADDELER | Her Zaman | Çoğunlukla | Karar Veremem | Bazen | Hiçbir Zaman |
|--|-----------|------------|---------------|-------|--------------|
| 1-Beklenmedik bir olay olduğunda her zaman bir çözüm bulurum. | | | | | |
| 2- Gelecek için yaptığım planların başarılması mümkündür. | | | | | |
| 3-En iyi olduğum durumlar ulaşmak istediğim açık bir hedefin olduğu durumlardır. | | | | | |
| 4-Diğer kişilerle birlikte olmaktan hoşlanıyorum. | | | | | |
| 5-Ailemin hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı benimkiyle aynıdır. | | | | | |
| 6-Kişisel konuları arkadaşlarımla/aile üyeleriyle tartışabilirim. | | | | | |
| 7-Kişisel problemlerimi nasıl çözebileceğimi bilirim. | | | | | |
| 8-Gelecekteki hedeflerimi nasıl başaracağımı bilirim. | | | | | |
| 9-Yeni bir işe/projeye başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim. | | | | | |
| 10-Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak çok önemlidir. | | | | | |
| 11- Ailemle birlikteyken kendimi çok mutlu hissedirim. | | | | | |
| 12-Beni bazı yakın arkadaşlarımla/aile üyelerim cesaretlendirebilir. | | | | | |
| 13-Yeteneklerim olduğuna çok inanırım. | | | | | |
| 14-Geleceğimin ümit verici olduğunu hissediyorum. | | | | | |
| 15-Zamanımı planlama konusunda iyiyimdir | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 16-Yeni arkadaşlık konusu kolayca yapabildiğim bir şeydir. | | | | | |
| 17-Ailem birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş olarak tanımlanabilir. | | | | | |
| 18- Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler güçlüdür. | | | | | |
| 19- Yargılarıma ve kararlarıma tamamen güvenirim. | | | | | |
| 20-Geleceğe dönük amaçlarım iyi düşünülmüştür. | | | | | |
| 21-Kurallar ve düzenli alışkanlıklar günlük yaşamımı kolaylaştırır. | | | | | |
| 22-Yeni insanlarla tanışmak benim iyi olduğum bir konudur. | | | | | |
| 23-Zor zamanlarda, ailem geleceğe pozitif bakar. | | | | | |
| 24-Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında bana hemen haber verilir. | | | | | |
| 25-Diğerleriyle beraberken kolayca gülerim. | | | | | |
| 26-Başka kişiler söz konusu olduğunda ailem birbirlerine bağlı biçimde davranır. | | | | | |
| 27-Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden destek alırım. | | | | | |
| 28-Zor zamanlarda beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma eğilimim vardır. | | | | | |
| 29-Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi benim için kolaydır. | | | | | |
| 30-İhtiyacım olduğunda her zaman bana yardım edebilen birisi vardır. | | | | | |
| 31-Hayatımda kontrol edemediğim olaylarla başa çıkmaya çalışırım. | | | | | |
| 32- Ailemde işleri hep beraber yapmayı severiz | | | | | |
| 33-Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri yeteneklerimi beğenirler. | | | | | |

Anketimiz Bitmiştir.

Desteğiniz ve İlginiz için Teşekkür Ederim.