

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ASKERİ PERSONELİN DEPRESYON VE ALGILANAN
STRES İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ANALİZİ**

Yüksek Lisans Tezi

Merve ZENGİN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Merve ZENGİN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Askeri Personelin Depresyon ve Algılanan Stres ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkisinin Analizi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 26.04.2023

Sayfa Sayısı : 82

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

Dizin Terimleri : Algılanan Stres, Depresyon, Psikolojik Dayanıklılık

Türkçe Özet : Araştırma sonuçlarına göre askeri personelin rütbesi ve eğitim düzeyi ile depresyon düzeyi ve algılanan stres arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Depresyon düzeyi ile algılanan stres arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki saptanırken depresyon düzeyi ve stres ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

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

Merve ZENGİN

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ASKERİ PERSONELİN DEPRESYON VE ALGILANAN
STRES İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN ANALİZİ**

Yüksek Lisans Tezi

Merve ZENGİN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

İstanbul – 2023

BEYAN

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

Merve ZENGİN

.../.../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Merve ZENGİN'in "Askeri Personelin Depresyon ve Algılanan Stres ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişisinin Analizi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET
(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Haydeh FARAJI

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Günümüzün zorlu iş yaşamı koşullarında stres ve depresyon oldukça yaygın görülmektedir. Bu nedenle özellikle askerlik gibi kendine özgü zorlukları olan mesleklerde psikolojik dayanıklılık kavramı çok daha önemli hale gelmiştir. Bu araştırmanın temel amacı askeri personelin algılanan stres, depresyon ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini ortaya koyabilmek, sosyo-demografik özelliklerin bu düzeylerle olan ilişkisini belirleyebilmektir. Araştırma, kartopu örneklem yöntemi ile ulaşılan 23 ve 48 yaş aralığındaki 150 askeri personel ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin toplanmasında, “Gönüllü Katılım Formu”, “Sosyodemografik Bilgi Formu, “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, “Algılanan Stres Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre askeri personelin rütbesi ile depresyon düzeyi ve algılanan stres arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca askeri personelin eğitim seviyesi ile algılanan stres arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca askeri personelin depresyon düzeyi ile algılanan stres arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki saptanırken depresyon düzeyi ve stres ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Stres, Depresyon, Psikolojik Dayanıklılık

SUMMARY

Stress and depression are quite common in today's challenging business life conditions. For this reason, the concept of psychological resilience has become much more important, especially in professions with unique challenges such as military service. The main purpose of this research is to reveal the perceived stress, depression and psychological resilience levels of military personnel and to determine the relationship between socio-demographic characteristics and these levels. The research was carried out with 150 military personnel between the ages of 23 and 48, reached by snowball sampling method. "Voluntary Participation Form", "Sociodemographic Information Form", "Psychological Resilience Scale", "Perceived Stress Scale" and "Beck Depression Scale" were used to collect research data. SPSS 24.0 package program was used in the analysis of the data collected in the research. According to the results of the research, a statistically significant difference was found between the rank of military personnel and the level of depression and perceived stress. In addition, a significant difference was found between the education level of military personnel and the perceived stress. In addition, a significant and positive relationship was found between the depression level of military personnel and perceived stress, while a significant and negative relationship was found between depression level and stress and psychological resilience.

Keywords: Perceived Stress, Depression, Psychological Resilience

İÇİNDEKİLER

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

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi.....	4
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri	4
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları).....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL/KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Askeri Personel ile İlgili Genel Bilgiler	7
2.1.1. Askeri Personel Nedir?.....	7
2.1.1.1. Askeri Personelin Tanımı	8
2.1.1.2. Askeri Personelin Mesleğine Ait Zorluklar.....	10
2.1.1.3. Askeri Personelin Yaşadığı Psikolojik Zorluklar	11
2.1.2. Askeri Personel ve Mesleki Stres	12
2.1.3. Askeri Personel ve Depresyon.....	14
2.1.4. Askeri Personel ve Algılanan Stres	15
2.1.5. Askeri Personel ve Psikolojik Dayanıklılık.....	16
2.2. Depresyon	17
2.2.1. Depresyonun Tanımı	17
2.2.2. Depresyonun Belirtileri	19
2.2.3. Depresyonun Etimolojisinde Rol Oynayan Risk Faktörleri	23
2.3. Algılanan Stres.....	24
2.3.1. Algılanan Stres Tanımı	24
2.3.2. Algılanan Stres Belirtileri	25

2.3.3. Algılanan Stres Etiyolojisinde Rol Oynayan Risk Faktörleri.....	26
2.4. Psikolojik Dayanıklılık	27
2.4.1. Psikolojik Dayanıklılık Tanımı	27
2.4.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri	28
2.4.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Koruyucu Faktörler	29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	31
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	31
3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları.....	32
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	33
3.3.2. Beck Depresyon Ölçeği	33
3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği.....	33
3.3.4. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	33
3.4. Verilerin Analizi	34

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Normal Dağılım Analizi	35
4.2. Güvenilirlik Analizi	35
4.3. Fark Testleri.....	36
4.4. Korelasyon Analizi	39

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma, Sonuç ve Öneriler	41
--	----

KAYNAKÇA	49
EKLER	56
ÖZGEÇMİŞ	67

KISALTMALAR

ABD	:	Amerika Birleşik Devletleri
NATO	:	Kuzey Atlantik Antlaşması Örgütü
TSK	:	Türk Silahlı Kuvvetleri
WHO	:	Dünya Sağlık Örgütü



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Askeri Organizasyonların Barış Dönemindeki Stres Kaynakları.....	13
Tablo 2. DSM-5'e göre Yeğin (Majör) Depresyon Tanı Ölçütleri..	20
Tablo 3. Depresyon Semiyolojisi	22
Tablo 4. Psikolojik Dayanıklılık Tanımları	28
Tablo 5. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Özellikler.....	32
Tablo 6. Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler	35
Tablo 7. Güvenilirlik Analizi Sonuçları	35
Tablo 8. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Yaş Durumuna Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları.....	36
Tablo 9. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları.....	37
Tablo 10. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Rütbe Durumuna Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları.....	37
Tablo 11. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları.....	38
Tablo 12. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İdari Ceza Alma Durumuna Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları.....	38
Tablo 13. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Hizmet Yılı Durumuna Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları	39
Tablo 14. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları.....	39

EKLER LİSTESİ

EK – A GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU	56
EK – B SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	57
EK – C PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ	58
EK – D ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	61
EK – E BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ	63



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. TSK'da Askeri Personel İstihdamı.....9



ÖNSÖZ

Günümüzde çalışma koşullarının güçleşmesinden dolayı kişilerin meslekte daha verimli çalışabilmesi için bazı yetkinlikler göz önünde bulundurulmalıdır. Askeri alanında da var olan riskli çalışma koşullarının üstesinden gelinebilmesi depresyon, algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık göz önünde bulundurulmalıdır. Yapılan çalışmada da askeri personelin algılanan stres, depresyon ve psikolojik dayanıklılıkları ile arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Araştırma boyunca bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, hoşgörülü ve yapıcı yaklaşımlarıyla bana destek olan tez danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET'e çok teşekkür ederim.

Tezimin her aşamasında özellikle ölçeklerimin doldurma sürecinde yanımda olan ve beni hayatımın her alanında destekleyen sevgili eşim Emre ZENGİN'e çok teşekkür ederim.

Ve son olarak benim ben olmamı sağlayan, aldığım kararları her zaman destekleyen, sadece tez sürecinde değil hayatım boyunca her alanda cesaretlendiren ve moral veren canım annem Gülümser SARIGÜL'e, canım babam Erdal SARIGÜL'e, canım ablam Rabia Leyla KURAK'a ve canım kardeşim Mehmet Ali SARIGÜL'e çok teşekkür ederim.

GİRİŞ

Bireyler hem kendisiyle hem de çevresiyle bir bütün halinde yaşamaktadır. Bazı zamanlarda var olan düzen içerisinde bireyler bütünlüğünün ve uyumunun sekteye uğradığını düşünebilmektedir. Küreselleşen dünya ile daha da belirgin bir biçimde psikolojik sorunlarla baş etmek durumunda kalan bireyler korku, yalnızlık, depresyon, stres, sosyal fobi, tükenmişlik, yabancılaşma, rekabetçilik, benmerkezcilik, yalıtılmışlık gibi sorunlarla yüzleşmektedir (Tümlü ve Receoğlu, 2013, s.206).

Stres ve depresyon günümüzde her kesimi etkileyen önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Kişinin günlük aktivitelerini doğrudan etkileyen, fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olan depresyon vakalarının yaygınlaşması, konunun ciddiyetini daha çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır. Günümüzde stres ve depresyon ile ilgili yapılan çalışmaların sayısının da artış gözlenmektedir.

Depresyonun toplumda sıklığı ciddi boyutlara ulaşmıştır. Kadınlarda daha sık rastlanılan depresyonun önümüzdeki yıllarda daha da ciddi boyutlara ulaşacağı beklenmektedir. Yaşam koşullarının giderek daha da zorlaşması, nüfus artışı, geleceğe dair umutların azalması, işsizlik, terör saldırıları gibi birçok etken depresyonun gelecek yıllarda daha da önemli bir sorun haline geleceğini göstermektedir (Mersin, 2011, s.3).

Stres ve depresyona yol açan faktörlerin en önemlilerinden biri iş yaşamındaki gerilimlerdir. İş yaşamında bazı meslek gruplarında tehlike ve risk diğerlerine kıyasla daha fazla olabilmektedir. Tehlike eşiği her meslekte aynı olmamaktadır. Örnek olarak itfaiye, polis, asker, inşaat çalışanı, madenci, havacılık vs. gibi meslek gruplarında yer alan kişilerin tehlike ve dolayısıyla stres düzeyi de diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksektir. Bu meslek gruplarında zehirlenme, yaralanma, radyasyona ya da bulaşıcı hastalıklara maruz kalma ve hatta ölme gibi durumların ihtimali bile bireylerde gerilim ve strese sebep vermektedir (Tekin vd., 2019, s.80).

Stres ve depresyona karşı en dayanıklı olması gereken meslek gruplarından biri de askeri personellerdir. İşin doğası gereği çeşitli stres kaynaklarına maruz kalan bu meslek grubunda psikolojik dayanıklılık faktörü çok daha önemli olmaktadır. Luthans ve arkadaşları (2006) psikolojik dayanıklılığı, kişinin belirsizlikler ve engellerle başedebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Psikolojik dayanıklılık günümüzün iş

yaşamında en önemli özelliklerden biri olmaktadır. İş tatmininin yükselmesi ve örgütsel bağlılığın artması (Çetin ve Basım, 2011) psikolojik dayanıklılık ile doğrudan ilgilidir.

Askeri personel görevinin doğası gereği stresli ve travmatik olaylara diğer meslek gruplarına kıyasla daha fazla maruz kalmaktadır. Sadece muharabe stresi değil personelin operasyonel olarak görev yerlerine dağıtımı, ailesinden ve yakınlarından uzak kalması, sivil hayata adaptasyon zorluğu gibi stres kaynakları bu meslek grubunda sıkça görülmektedir (van der Meulen vd., 2020, s.2). Ayrıca asker ya da polis gibi meslek gruplarında personelin suçlularla ya da suç işleme potansiyeli olanlarla muhatap olması, yüksek düzeyde can güvenliği endişesi getirmektedir. Bu nedenle de personelin stres düzeylerinin diğer meslektaşlarına göre daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür (Tekin vd, 2019, s.87).

Bu araştırmanın temel problemi askeri personel olmanın depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde bir etkisi olup olmadığıdır. Yabancı literatür incelendiğinde askerlik gibi zorlu görevlerde bulunan mesleklerle ilgili depresyon ve psikolojik dayanıklılık ekseninde çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır. Fakat ulusal literatürde yeterince çalışmanın olduğunu söylemek mümkün değildir. Bu anlamda bu çalışma sonuçlarının literatüre anlamlı bir katkı sunması, literatürde belirlenen boşluğu doldurması beklenmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın temel problemi “Askeri personel olmanın depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde bir etkisi var mıdır?” sorusudur. Buna yönelik olarak araştırma soruları aşağıda sıralanmıştır.

1. Askeri personelin depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi nedir?
2. Askeri personelin depresyon düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Askeri personelin depresyon düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri; yaş, medeni durum, rütbe, idari ceza ve hizmet yılı bağlamında farklılık göstermekte midir?

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Bu çalışma da temel amacın yanı sıra alt problemler de araştırılacaktır. Buna göre aşağıda araştırmanın alt problemleri sıralanmıştır.

- a. Askeri personelin depresyon düzeyleri ile algılanan stres düzeyi artarken psikolojik dayanıklılık düzeyleri azalmakta mıdır?
- b. Askeri personeldeki yaş artışı ile depresyon düzeyleri ve algılanan stres düzeyleri azalırken ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri artmakta mıdır?
- c. Askeri personelin hizmet süresi arttıkça depresyon düzeyleri ve algılanan stres düzeyleri azalırken psikolojik dayanıklılık düzeyleri artmakta mıdır?
- d. Askeri personelin rütbesi arttıkça algılanan stres düzeyleri ile depresyon düzeyleri azalırken psikolojik dayanıklılık düzeyleri artış göstermekte midir?
- e. Askeri personel idari cezaları arttıkça algılanan stres düzeyleri ile depresyon düzeyleri artarken psikolojik dayanıklılık düzeyleri azalmakta mıdır?

f. Evli olan askeri personelin depresyon düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri azalırken psikolojik dayanıklılık düzeyleri artmaktadır?

g. Askeri personelin sosyodemografik değişkenler bağlamında psikolojik dayanıklılık düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma amacına yönelik olarak oluşturulmuş hipotezler aşağıda sıralanmıştır.

H1. Askeri personelin depresyon düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri azalır.

H2. Askeri personelde yaş arttıkça depresyon düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri azalır ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri artar.

H3. Askeri personelin hizmet süresi arttıkça depresyon düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri düşer ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri artar.

H4. Askeri personelin rütbesi arttıkça algılanan stres düzeyleri ile depresyon düzeyleri azalır ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri artar.

H5. Askeri personel idari cezaları arttıkça algılanan stres düzeyleri ile depresyon düzeyleri artar ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri azalır.

H6. Evli olan askeri personelin depresyon düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri azalır ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri artar.

H7. Askeri personelin eğitim seviyesi arttıkça algılanan stres ve depresyon düzeyi azalır, psikolojik dayanıklılık düzeyi artar.

H8. Askeri personelin sosyodemografik değişkenler bağlamında psikolojik dayanıklılık düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında ilişki yoktur.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, askeri personelin psikolojik dayanıklılık düzeyinin depresyon düzeyi ile algılanan stres düzeyi üzerinde bir etkisinin olup olmadığını, varsa ne yönde bir etkisinin olduğunu incelemektir. Ayrıca askeri personelin sosyo-demografik yapısının depresyon düzeyleri, algıladıkları stres ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile aralarındaki ilişkiyi incelemek araştırmanın bir diğer amacıdır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüzde çalışma koşullarının güçleşmesinden dolayı kişilerin meslekte daha verimli çalışabilmesi için bazı yetkinlikler göz önünde bulundurulmalıdır. Askeri alanında da var olan riskli çalışma koşullarının üstesinde gelinebilmesi depresyon, algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık göz önünde bulundurulmalıdır. Yapılacak çalışmada da askeri personelin depresyon, algılanan stres düzeyi, psikolojik dayanıklılık ile arasındaki ilişki araştırılacaktır. Bundan dolayı yapılacak olan bu araştırma bu değişkenler arasındaki ilişkinin ve problemin saptanması açısından önem taşımaktadır. Yapılacak olan bu araştırma sonraki yapılacak olan araştırmalara yol gösterici bir etkisi bir etkisi olacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıtları (Varsayımları)

1. Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmesi istenen özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla kullanılan ölçüm araçlarının, ölçmek istenen değişkenlerin niteliğini tam olarak karşıladığı varsayılmaktadır.
4. Araştırmaya katılan bireylerin ölçme araçlarındaki soruları doğru, eksiksiz, objektif ve içtenlikle cevaplayacakları düşünülmektedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, askeri personel olarak görev yapmakta olan 150 askeri personelden oluşmaktadır.
2. Bu araştırmada elde edilen bilgiler kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma verileri ulaşım sınırlılığından dolayı evirim içi süreçlerle toplanmıştır.
4. Bu araştırmada psikolojik dayanıklılık ile ilgili bilgiler Psikolojik Dayanıklılık leği'nin ölçtüğü bilgileri ile sınırlıdır.
5. Bu araştırmada algılanan stres ile ilgili bilgiler "Algılanan Stres leği'nin" ltğ bilgileri ile sınırlıdır.
6. Bu araştırmada depresyon ile ilgili bilgiler "Beck Depresyon leği'nin" ltğ bilgileri ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL/KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde askeri personel ile ilgili genel bilgiler, depresyon, algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık kavramları detaylı olarak açıklanmıştır.

2.1. Askeri Personel İle İlgili Genel Bilgiler

Askeri personel Türkiye’de idari, adli ve akademik personelle birlikte kamu personeli çerçevesini oluşturmaktadır. Bir sonraki bölümde askeri personel kavramına ilişkin açıklamalar, askeri personelin mesleğine ilişkin zorluklar ve personelin yaşadığı psikolojik zorluklar yer almaktadır.

2.1.1. Askeri Personel Nedir?

2.1.1.1. Askeri Personelin Tanımı

Askeri personel kavramının tanımı tarihsel ve bölgesel olarak değişkenlik gösterse de tanımın güvenlik ekseninde ortaklaştığı görülmektedir. Eski Yunan düşünürleri Aristo ve Platon “üretim, yönetim ve koruma” görevlerini yerine getiren üç temel sınıftan söz etmiştir. Platon’a göre yöneticiler idari personeli, koruyucular da askeri personeli temsil etmektedir. Bir diğer sınıf olarak ise üreticiler yer almaktadır (Platon, 1985, s. 95-112; Sayan, 2009, s. 205).

Askeri personel tanımı Batı siyasi tarihinden günümüze kadar idari, akademik ve adli personel kavramından farklılaştırılarak kullanılmıştır. Günümüze kadar birçok uygarlıktaki yönetim düşünürleri, dört temel kamu personel alanının sınırlarını çizmiş ve önemini vurgulamıştır. Aynı şekilde Doğu siyasal düşünceler tarihi içerisinde Yusuf Has Hacip, Nizam’ül Mülk ve İbni Haldun bu dörtlü ayrımı ortaya koymuşlardır (Sayan, 2009, s. 204).

Askeri personeller, yaptıkları iş itibarıyla üretken olmaktan ziyade yıkıcı bir faaliyette bulunduğu varsayımı üzerine mesleki olarak diğerlerinden farklı bir yerde konumlandırılmıştır. Bu nedenle diğer meslek grupları üzerinde yapılan birçok akademik çalışma askeri personeller ile yapılamamıştır (Zürcher, 2017, s.13).

Askeri personel kavramları temelde benzerlik gösterse de ülkelerin ordu yapılanmalarına ve güvenlik anlayışındaki değişimlere göre bazı farklılıklar gösterebilmektedir. Günümüzde dünyada üç temel tipte ordu yapılanması bulunmaktadır. Bu ordu yapılanmalarına göre askeri personel ile ilgili yapılan çalışmalar da farklılaşmaktadır. Akyürek (2010) dünyadaki askerlik uygulamalarını bu üç temel başlık altında özetlemiştir. ABD, İngiltere ve Fransa modelinde olduğu gibi tam profesyonel ordular, Almanya ve Meksika gibi ülkelerdeki karma ordular ve Türkiye’de uygulanan zorunlu askerlik modeli bu üç uygulamayı açıklamaktadır. Zorunlu askerlikte de üç farklı katılım yöntemi uygulanmaktadır. Buna göre Türkiye, İran ve Mısır örneğinde olduğu gibi sağlıklı tüm vatandaşların seçim hakkı olmadan askere alındığı ordular, Çin ve İsrail gibi devletlerin yükümlüler arasından seçim yaptığı ordular ve pek çok AB ülkesinde uygulandığı gibi yükümlülerin zorunlu askerlik veya zorunlu kamu hizmeti arasından seçim yaptığı ordular olarak ayrılmaktadır. Zorunlu askerlik uygulaması da kendi içerisinde farklı mesai ve görev modelleri ile çeşitlenmiştir (Akyürek, 2010, s.10).

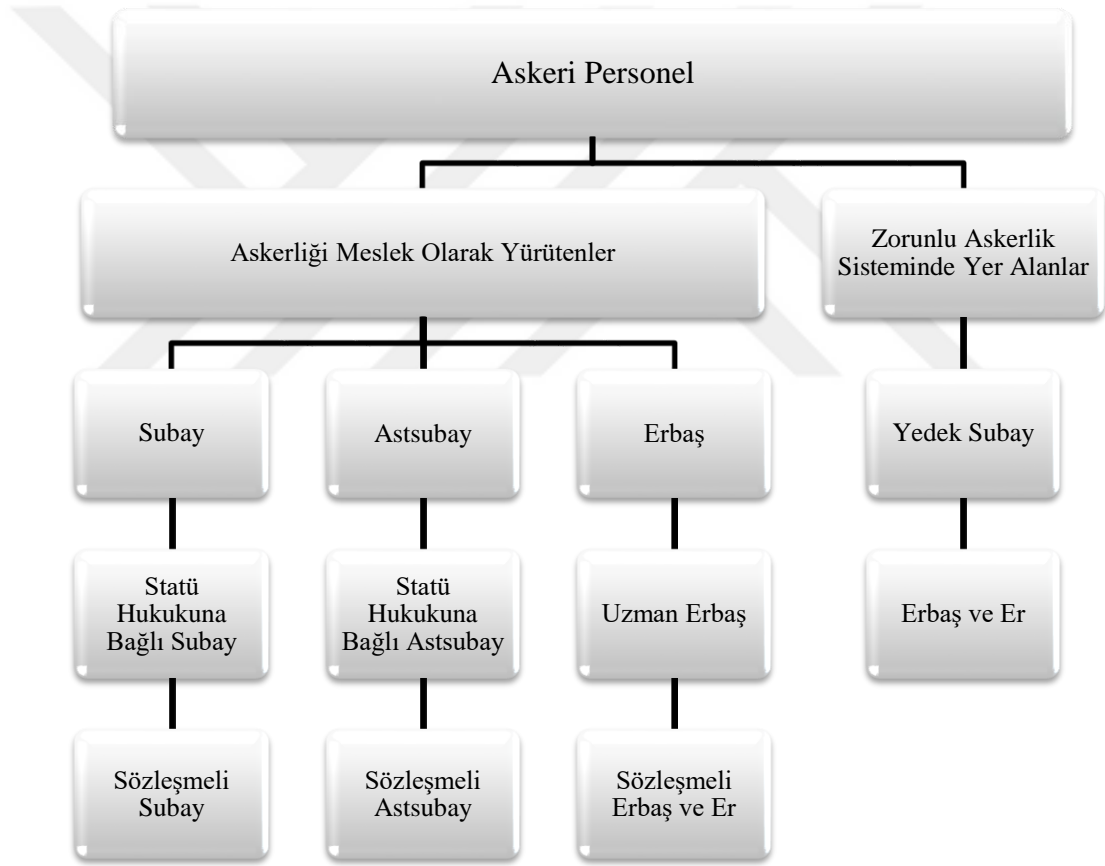
Huntington (2007) askeri personelin profesyonel kademesini subayların oluşturduğunu belirtmiştir. Buradaki profesyonel tanımı herhangi bir meslek türünde de oluşabilecek “uzmanlık”, “sorumluluk” ve “birlik” olarak tanımlanmıştır. Burada subayların sorumluluk alanı toplumun güvenliği olarak gösterilmiştir. Subayların becerisi ise şiddetin denetiminden gelmektedir. Hem sorumluluğu hem de becerisi burada askeri personeli diğer meslek türlerinden ayırmaktadır. Ayrıca bir subayın uzmanlığı mesleğine özgü bir toplumsal sorumluluk yüklemektedir. Subaylar diğer mesleklere kıyasla iktisadi saiklerle hareket etmemektedirler. Subayın güdüsü zanaatına yönelik teknik sevgisi ve de bu zanaatın toplumun yararına kullanılmasına ilişkin toplumsal zorunluluk hissidir. Subay kadrosunun birlik yapısı ise sadece resmi bürokrasiyi değil, dernekleri, birlikleri, okulları, dergileri, alışkanlık ve gelenekleri de içerir. Subayın mesleki dünyası faaliyetlerinin alışılmışın üzerinde bir oranını kuşatma eğilimindedir. Normalde toplumun geri kalanından ayrı yaşayan ve çalışan subaylar, fiziksel ve toplumsal olarak, muhtemelen diğer profesyonellerin birçoğundan daha az meslek dışı ilişkiye tabidir (Huntington, 2007, s. 14-22).

Türkiye’de kamu personel sistemi birbirinden farklı dört alan üzerine kurulmuştur. Bu dört farklı alan idari, adli, akademik ve askeri personel alanlarıdır. Yalnızca

günümüzde değil, tarihsel gelişme çizgisi üzerinde izlendiğinde geçmişte de kamu istihdamının hemen hemen aynı alanlara bölünerek kurulduğu görülmektedir (Güler, 2009: 91).

Türkiye’de askerliği meslek olarak yürüten grup içerisinde ele alınan subaylık, günümüzde 1967 yılında çıkarılan 926 sayılı TSK Personel Kanununda düzenlenen bir statüdür. Subaylar, askerlik kurumu kapsamında emir komuta hiyerarşisinin üst kademedeki insan gücünü oluşturmaktadır. Bu kapsamda askerlik kurumunda yönetici olarak değerlendirilebilecek esas grup subaylardır (Sayan ve Özgür, 2018, s. 15).

Her ülkenin askeri personel organizasyon yapısı farklı olabilmektedir. Türk Silahlı Kuvvetleri içerisindeki Askeri Personel istihdamı ise Şekil 1’de aktarılmıştır.



Şekil 1. TSK’da Askeri Personel İstihdamı

Kaynak: Sayan, İ.Ö. ve Özgür, E. (2018). Askeri Personel Sisteminde Değişim. *Yasama Dergisi*, (38), 5-17,8.

Bu araştırmaya konu olan askeri personel ise Jandarma Genel Komutanlığına bağlıdır. Jandarma Genel Komutanlığı 2016 yılında 668 sayılı kanun hükmünde kararname ile 2803 sayılı Jandarma Teşkilat, Görev ve Yetkileri Kanunu 4’üncü maddesinde yapılan değişiklik ile İçişleri Bakanlığına bağlanmıştır. Jandarma genel

komutanlığı resmi internet sitesindeki jandarma tanımı “*Türkiye Cumhuriyeti Jandarması, emniyet ve asayiş ile kamu düzeninin korunmasını sağlayan ve diğer kanunların ve Cumhurbaşkanlığı kararnamelerinin verdiği görevleri yerine getiren, silahlı genel kolluk kuvvetidir*” şeklindedir. Jandarma personelinin mülki, adli ve askeri görevleri bulunmaktadır (Jandarma Genel Komutanlığı, 2022). Jandarma Genel Komutanlığı 1983 yılında kurulmuş ve 2016 yılına kadar Genelkurmay Başkanlığı’na bağlı kalmıştır. Bu nedenle jandarma personeli de görev alanı ve eğitim faaliyetleri bakımından askeri bir nitelik kazanmıştır (Avcı, 2021, s.2). Askeri personelin mesleki dinamikleri bakımından kendine ait zorlukları bulunmaktadır. Bir sonraki bölümde bu zorluklar aktarılmıştır.

2.1.1.2. Askeri Personelin Mesleğine Ait Zorluklar

Askerlik mesleği siviller tarafından bir meslek olarak görülse de askerler kendi mesleklerini bir yaşam tarzı olarak ifade etmiştir (Ateş, 2022, s.21). İlgili çalışmaların raporlarına göre askerlik mesleğinin en riskli iş grupları arasında olduğu görülmektedir. Mesleğin yapısı gereği verilen görevlerin tamamlanması, kişisel konfor ve sağlıktan daha önceliklidir. Savaş zamanlarında görevin başarılması ise kişinin hayatından bile önemli olmaktadır (Akkoyun, 2004, s.45).

Driskel ve Olmstead (1989) askeri personelin mesleğinin diğer mesleklere kıyasla daha stresli olduğunu belirterek nedenlerini açıklamıştır. Buna göre askerlik mesleği misyon odaklıdır. Bu misyon ülkeyi savunmak, savaşabilmek ya da askeri bir zafer kazanabilmektir. Ayrıca askeri ortamın doğası gereği her an ölmeye hazır bir personelin bulunmasını gerekmektedir. Bu nedenle askerlik mesleği sivil mesleklerden çok daha ciddi bir yapıdadır.

Askerlik mesleğinin kendine has zorlukları bulunmaktadır. Askerler moralleri yüksek tutulmaya ve motive edilmeye çalışılan gruplardan oluşmaktadır. Askerliğin katı ve agresif yapısı ile fiziksel ve psikolojik anlamda yetersizlik gösterenler elenmekte ve bu durum bazıları için doyum yaratırken bazıları için ise çökkünlük yaratmaktadır (Artemel, 2019, s.26).

Askerlik mesleğine özgü zorluklar ve yaşanabilecek muhtemel gerçeklikler NATO Sempozyumu Araştırma Grubu Profesyonel Destek Birimi tarafından hazırlanan “10 gerçek” adlı çalışmada sıralanmıştır (Öznur vd., 2013, s.78):

- Savaşta korku normaldir.
- Birlik üyeleri yaralanabilir ve ölebilir.
- Savaşta yaşananlar, herkesi psikolojik ve mental olarak etkiler.
- Birlik üyeleri psikolojik problemleri olduğunu kabul etmeyebilir.
- Birlik üyeleri komutanlarının hatalarını bulabilirler.
- İletişimde kesilmeler normaldir.
- Görev nedeniyle ayrı kalmak, aile üzerinde büyük iz bırakabilir.
- Aileden uzak görevlerde çevre, zorlu ve rahatsız edici olabilir.
- Birlik bütünlüğü bazen bozulabilir.
- Evden uzak görevlerde, personelin moral seviyesi çok iyi bir seviyede olmayabilir.

2.1.1.3. Askeri Personelin Yaşadığı Psikolojik Zorluklar

Askeri personeller kariyerlerinin her aşamasında ciddi stres faktörlerine maruz kalmaktadır. Bu faktörlerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi ciddi boyutlara ulaşabilmektedir. Bu anlamda askeri personelin psikolojik dayanıklılığı kritik bir konu haline gelmektedir (van der Meulen, 2020, s.1).

Askerlik mesleğinde zihinsel istikrar çok önemlidir. Verilen tüm sorumlulukları yerine getirmek, görev için en iyisi yapabilmek, her zaman en doğru kararı hem yasal hem ahlaki normlar içerisinde verebilmek gibi çeşitli stres faktörleri askerlik mesleğinin doğasında vardır (Simmons ve Yoder, 2013).

Çeşitli stresörlere maruz kalmanın etkisi kişiden kişiye değişse de stres yaratan faktörlerin belirli ortak yönleri vardır. Yüksek stresli durumlar olarak; tehdit edici (örnek olarak ateşli saldırı sırasında vurulmak), yıkıcı (örnek olarak birinin ölümüne şahit olmak), beklenmeyen (örnek olarak evden kötü bir haber olması), belirsizlik (örnek olarak ne zaman biteceği belli olmayan bir görevde bulunmak), kuralsızlık (kuralları iyi belirlenmemiş bir görevde yer almak) gibi özellikler sıralanabilir (Öznur vd., 2013, s.76). Askeri personel, mesleği gereği bu gibi stresörlere maruz kalabilmektedir.

2001 yılından itibaren 1.9 milyon A.B.D ordu mensubu Irak ve Afganistan'a konuşlandırılmıştır. Operasyon yoğunluğu sırasında askeri personellerin zihinsel sağlık problemleri yaşadığı raporlanmıştır. Depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, fiziksel hastalıklarda artış ve mesleki yıpranma gibi sorunlar askeri personel arasında sıklıkla görülmeye başlanmıştır. A.B.D ordusunda personelin psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik olarak gerçekleştirilen birçok program bulunmaktadır (Morgan ve Bibb, 2011, s.976).

2.1.2. Askeri Personel ve Mesleki Stres

Stres kavramı uzun yıllardır antropologlar, sosyal bilimciler, psikologlar ve hatta zoologlar tarafından açıklanmaya çalışılan bir kavram olmuştur. Fiziksel stres kavramına geniş bir açıdan bakmak gerekirse insanoğlunun ilk zamanlarına gitmek gereklidir. Fiziksel stres vücudun herhangi bir tehdide karşı verdiği bir cevaptır. İnsanlığın ilk zamanlarda hayvanlardan, diğer insanlardan ya da ateşten korunmak için stresin gerekli bir yanıt mekanizması olduğu bilinmektedir. Stres insanlar açısından hem pozitif hem de zararlı etkisi olan negatif bir durum olarak ele alınabilir (Selye, 1956).

Günümüzün endüstriyel yaşamında ise psikolojik stres, yaygın bir sağlık problemi haline gelmiştir. İnsanların aile, sosyal ya da iş çevresini doğrudan etkileyen stres faktörünün birçok olumsuz sonucu olmaktadır. İş yaşamında oluşan stresin de işgücü kaybına, iş kalitesinin düşmesine ve iş memnuniyetinin azalmasına neden olduğu bilinmektedir (Marzabadi ve Fesharaki, 2011).

Ekonomik, politik ve teknolojik gelişmeler karşısında iş yaşamı değişirken çalışanlar da bu değişimlere ayak uydurmak zorundadırlar. Değişen koşullar karşısında yaşanan zorluklar mesleki stresi tanımlamaktadır. Stresi ortaya çıkaran faktörler bireyin kendisiyle doğrudan ilgili olabilirken, bireyin yaşadığı çevre ve iş çevresi de stres yaratan diğer faktörler olarak sınıflandırılmıştır (Kaplanoglu, 2014, s.132).

Son yıllarda askeri personelin mesleki anlamda yaşadığı zorlukları ele alan çalışmaların özellikle savaş dönemlerinde yaşanan strese odaklandığı görülmektedir. Fakat askeri personel çoğunlukla barış dönemlerinde mesleki faaliyetlerini yerine getirmektedir. Bu anlamda yapılan çalışmalar henüz yeterli düzeyde değildir (Pflanz,

2011). Demirkıran (2020) çalışmasında askeri organizasyonların barış dönemindeki stres kaynaklarını sınıflandırmış ve detaylı bir şekilde açıklamıştır. Tablo 1’de bu stres kaynaklarının sınıflandırması ve kısa açıklamaları yer almaktadır.

Tablo 1. Askeri Organizasyonların Barış Dönemindeki Stres Kaynakları

Stres Kaynakları	Açıklama
Görev, Yetki ve Sorumlulukların Uyumsuzluğu	Organizasyon içerisindeki görev tanımları açık ve net bir şekilde ortaya konmalıdır. Yetkinin saptanan göreve göre düşük veya fazla olması bir stres kaynağıdır.
Malzeme ve Teçhizatın Yetersizliği	Askeri organizasyonlarda yeterli ve nitelikli malzemenin olmaması işlerin aksamasına ve hiyerarşik olarak yukarıdan aşağıya doğru bir baskının oluşmasına neden olacaktır.
Terfi Sisteminin Getirdiği Sorunlar	Askeri organizasyonlarda üst mevkiler için sadece itaatkâr ve uyumlu olmanın yeterli olmayacağı, karar alma yeteneğinin önemli olduğu bilinmektedir. Ayrıca üst mevkilerdeki askeri personelin işlerini alt mevkilerdeki personele yaptırması da astlar için bir stres kaynağıdır.
Yönetici Problemleri	Organizasyon içerisindeki en büyük stres kaynağıdır. Yöneticilerin iyi bir yöneticilik eğitimi almamaları, hataya tahammülsüzlük, astlara yeterince inisiyatif bırakılmaması, bazı yetenek ve becerilerden yoksunluk gibi durumlar askeri personel açısından stres kaynağı olmaktadır.
Personele Verilen Görevlerdeki Dengesizlik	Organizasyon içerisinde iş yükü dağılımının çarpıklaşması sonucu iş kalitesinin düşmesi, ödül ve ceza sisteminin çalışmaması gibi sorunlar ortaya çıkabilecektir.
Merkeziyetçilik	Askeri organizasyonlarda yöneticilerin astlarına güvenmeyip sorumluluk vermemesi ve her işi kendi üstlenmesi de bir stres kaynağı olabilmektedir. Merkeziyetçi yapılarda işlerin yığılması ve iş tatminsizliği gibi sıkıntılar stres yaratmaktadır.
Aşırı Hırs ve Kişisel Çıkarlar	Askeri organizasyonlarda yöneticilerin aşırı hırslı ve işkolik olmaları astları da stres altına sokacaktır. Amaca yönelik olmayan işler iş kaybına ve iş tatminsizliğine neden olmaktadır.
Atamalar	Askeri personelin uzmanlık alanı dışında bir bölüme atanması bir stres kaynağıdır. Ayrıca askeri personelin atanmış olduğu bölgedeki görev süresini tamamladıktan sonra ne zaman ve nereye atanacağı konusundaki belirsizlik de bir stres yaratacaktır. Askeri personelin sadece kendisi değil ailesi de bu durumdan etkilenecektir.

Kaynak: Demirkıran, M. (2007). *Stres kaynakları ve askeri örgütlerde stres yönetimi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Askerlik mesleğini diğerlerinden ayıran en önemli kısımlardan biri de muharebe stresidir. Muharebede stres yaratan faktörler çevresel/fiziksel ve kişisel/ruhsal olarak ikiye ayrılmıştır. Çevresel faktörler; beslenme yetersizliği, uykusuzluk, yorgunluk, coğrafi arızalar ve meteorolojik durum, aşırı gürültü, kısıtlı görüş ve hareket imkanları, dedikodu, kullanılan silahlar ve teknoloji olarak sıralanmıştır. Kişisel/ruhsal faktörler ise ölüm korkusu, yaralanma korkusu, savaşmamaktan korkma, korktuğunun anlaşılmasından korkma, ailevi problemler, belirsizlik ve bekleme, komutan veya arkadaşlarının ölümü, tecrit olma duygusu, muharebe beklentisi gibi stres kaynaklarıdır (Demirkıran, 2020, s.48).

2.1.3. Askeri Personel ve Depresyon

Depresyon, insanın yaşama istek ve zevkinin kaybolduğu, kişinin kendisini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe ilişkin kötümser, karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun pişmanlık, suçluluk duygu ve düşüncelerinin taşındığı bazen ölüm düşüncesi bazen intihar (öz kıyım) girişimi ve sonuçta ölümün olabildiği uyku, iştah, cinsel istek ve diğer birçok bozukluk gibi fizyolojik bozuklukların olduğu bir hastalıktır. Ayrıca depresyonda dünyaya karşı ilginin azalması ve kaybı, diğer insanlara yatırım yapma veya bağlanma kapasitesinin kaybolması; kendini ayıplama, kınama, kendine serzenişte bulunma, sitem etme ve kendini aşağılama, hor görme gibi duygularla bir arada olan ciddi benlik saygısı ve kendilik değeri düşmesi saptanır (Basha, 2016, s.32-33).

Askerlik mesleğinde; yakınlarından uzakta kalma, yaralanma veya ölüm, bir ölüme tanık olma, diğer askeri personelle iletişim kuramama gibi birçok zorluk bulunmaktadır. Özellikle askerlik mesleğine yeni başlayanlar için bu durum daha da kritik olmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri Deniz kuvvetlerindeki askeri personelle yapılan bir çalışmada ailesinde alkol ve istismar geçmişi bulunanlarda depresyon görülme sıklığı daha da yüksek bulunmuştur (Warner vd., 2007, s.796). Askeri organizasyonlardaki personel çoğu zaman tedaviye erişim imkânı da bulamamaktadır (Thériault vd., 2020: 1255).

Askeri personel arasında depresyonun sıklıkla görülmesi de mesleğin getirdiği zorluklar düşünüldüğünde anlaşılabilir bir durumdur. Literatür incelendiğinde asker personel ve depresyon ilişkisi bakımından birçok araştırma bulunmaktadır. Warner vd.

(2007) çalışmalarında askeri personellerdeki depresyon düzeylerini araştırmışlardır. Çalışmada beklenenden daha yüksek oranda bir depresyon bulgusuyla karşılaşmıştır. Özellikle kıdemli askerlere kıyasla yeni personelde ve kadın askerlerde depresyon oranı daha yüksek bulunmuştur. Araştırmadaki personellerin neredeyse dörtte biri bir cinsel istismar öyküsü bildirmiştir. Ayrıca psikolojik tedavi geçmişi bulunan personellerin depresyonla ilişkisi diğerlerine kıyasla daha yüksek oranda olduğu aktarılmıştır.

Nelson vd., (2011) Kanada Ulusal Askeri birliğindeki personel ile travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi belirleyen bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Geçmişte yaşanan travma sıklığının ve depresyonun intihar düşüncesini artırdığı ortaya konmuştur.

Kim vd., (2015) çalışmalarında Kore askerleri arasında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile depresyonun, intihar riskiyle doğrudan ilişkili olduğunu belirlemişlerdir.

Walker vd., (2016) çalışmalarında zorlu şartlarda çalışan askeri personel ve ilk müdahale ekipleri üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Uzun nöbet süreleri, aşırı fiziksel aktivite, ilk müdahalede yoğun sıcaklığa, toksik gazlara ve dumana maruz kalma, sakatlıklar ve uyku problemleri personelin çalışma koşullarına dayalı zorluklar olarak sıralanmış ve depresyonla bu durumların ilişkili olduğu aktarılmıştır.

Hruby vd. (2021) askeri personel içerisinde uyku kalitesinin ve süresinin, düzenli spor yapmanın ve obezitenin depresyonla doğrudan ilişkisi olduğu sonucunu aktarmışlardır. Buna göre uyku kalitesinin yükseltilmesi ve düzenli spor aktivitelerinde bulunulması araştırmanın önerileri arasında yer almıştır.

2.1.4. Askeri Personel ve Algılanan Stres

Stres hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır. Stresle baş edebilme yeteneği ise kişisel, fiziksel, psikososyal ve çevresel faktörlere dayanmaktadır. 2008 yılında bir araştırma Amerikalıların %75 düzeyinde orta ve yüksek düzeyde strese maruz kaldığını bildirmiştir. Askeri personeller ise sivillere kıyasla stres durumunu daha şiddetli yaşamaktadır. Savaş ve barış zamanlarında askeri personel birlikte yaşamakta, artan operasyon yükleri ile uzun süre ailelerinden ayrı kalmakta, tehlikeli görevler üstlenmekte ve bu durumların stresini hissetmektedir. Askeri personeller ile yapılan

araştırmalarda da personelin %32 oranında iş nedeniyle oluşan stresi %20 oranında ise aileden kaynaklı stres yaşadıkları bildirilmiştir. Raporu göre stres yaşadığını bildirenler ağırlıkla 21 yaş ve altı personelden oluşmuştur (Morgan ve Bibb, 2011, s.979).

Stein vd. (2008) Amerika'da askeri personel ile yaptığı çalışmada algılanan stres ve sigara kullanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada askerlerin stresle baş etme yöntemi olarak sigarayı kullandıkları gözlemlenmiştir. Sigara kullanan askerlerin daha fazla stres yaşadığını belirtmiş olması araştırmada raporlanmıştır.

Morgan ve Bibb (2017) askeri personelin stresle olumsuz başa çıkma davranışlarının alkol, sigara ve uyuşturucu olduğunu aktarmıştır. Bir arkadaşla sohbet etmenin, bir hobi edinmenin, düzenli spor yapmanın strese karşı olumlu başa çıkma yöntemleri arasında olduğu, bu askeri personelin daha düşük düzeyde stres bildirimini yaptığı aktarılmıştır.

Lane vd. (2011) askeri personellerde ruh sağlığı ve algılanan stres üzerinde çalışmalar yapmıştır. Irak ve Afganistan gibi muharebe bölgelerinde konuşlandırılan askeri personellerde yedek kuvvetlere nazaran daha yüksek oranda stres, depresyon ve intihar fikri yaygınlığı grldğu raporlanmıştır.

2.1.5. Askeri Personel ve Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, olumsuz durumlara ve tehlike anlarına karşın bireyin verdiği tepki yeteneğidir (Sudom vd. s.377). Özellikle askeri personel için psikolojik dayanıklılık kavramı oldukça önemlidir. Literatürde birçok çalışma bulunmasına karşın (Lee, 2013; Sudom vd. 2014; van der Meulen, 2020) askeri personelin psikolojik dayanıklılıklarına ilişkin gerçekleştirilen programların yeterliliği halen tartışma konusudur (Meredith vd. 2011).

Askeri personelin psikolojik dayanıklılıklarına ilişkin literatür incelendiğinde çalışmaların çoğunun muharebe stresi yaşamış personel üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Meredith vd. (2011) araştırmalarında Amerikan askeri kuvvetlerindeki personellerin psikolojik dayanıklılıklarıyla ilgili geliştirilen programları incelemiş ve psikolojik dayanıklılık modelini askeri personel için uyarlamıştır.

Lee vd. (2013) ortaya koydukları araştırmada 2008 ve 2010 yılları arasında Afganistan'a destek görevine giden 1584 Kanada askeri ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Özellikle duygu kontrolü, sosyal ilişkilerin ve desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu anlamda etkili olduğu belirlenmiştir.

Sudom vd. (2014) Kanadalı askerlerle yaptıkları çalışmalarda savaş bölgesine konuşlandırılan askerler ve diğer gruptaki askerlerin zaman içinde psikolojik dayanıklılık sürecini kıyaslamışlardır. Savaş bölgesindeki askerlerdeki psikolojik dayanıklılığın diğer gruba kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

van der Meulen (2020) askeri personellerde psikolojik dayanıklılık konusunda ilgili literatürden 40 çalışmayı inceleyerek bir meta analiz gerçekleştirmiştir. Çalışmada askeri personel için geliştirilen psikolojik dayanıklılık çalışmalarının etkililiği sorgulanmıştır.

2.2. Depresyon Tanımı

Bu kısımda depresyonun tanımı, belirtileri ve etiyolojisinde rol oynayan risk faktörlerine ilişkin bilgiler aktarılmıştır.

2.2.1. Depresyonun Tanımı

Depresyon bireyin hayatı algılamasındaki bir değişim ve bir duygu durum bozukluğudur. Bireyin dünyayı algılamasında rol oynayan duygudurum içsel olarak gelişen bir duygu tonudur. Duygudurum normal, yüksek ya da düşük olabilmektedir. Depresyon ise duygudurumunun çökkün bir halini yansıtmaktadır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011, s.65).

Depresyon, duygudurum bozukluklarının klinik görünümünü belirleyen sendromlardan biridir. Depresyon sözcüğü, çökme, kederli hissetme, işlevsel ve yaşamsal aktivitenin azalması gibi anlamlarda kullanılan elem keder duygularını içeren duygusal bir yaşantıdır. Kelimenin kökeni olan "depress" sözcüğü ise, Latince "depressus"tan, yani "alçakta olmak, bastırmak"tan gelmektedir (elik ve Hocaoğlu, 2016, s.52).

Depresyon psikiyatrik hastalıklar içerisinde en sık görülen hastalıklar arasındadır. Depresyon her yaşta rastlanabilen bir hastalıktır fakat orta yaşlarda ve özellikle 25-44 yaşları arasında daha sık görülmektedir. Kadınlarda depresyon oranı

erkeklerle kıyasla iki kat fazladır. Depresyon, daha önce kişiye zevk veren durumların artık eskisi gibi zevk alamaması ve ilgi kaybı olarak ifade edilebilir (Annagür ve Tamam, 2011, s.23).

Depresyon, insanların düşüncelerini, ruh hallerini ve bunlara bağlı olarak fiziksel sağlıklarını etkileyebilen oldukça yaygın kronik bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü raporlarına göre küresel ölçekte dünya nüfusundaki yetişkinlerin %5'i depresyonla mücadele etmektedir. Bu rakam dünyada yaklaşık 280 milyon kişi civarındadır. Depresyon, günlük yaşamdaki zorluklara karşı verilen kısa süreli duygusal reaksiyonlardan daha geniş kapsamlı bir bozukluktur. Özellikle orta ya da yüksek düzeydeki depresyon ciddi bir sağlık sorunudur. Kişinin yaşam kalitesini bozan depresyon ileri aşamalarda intihara sebep olabilmektedir. Her yıl 700.000 insan intihar sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Tüm dünyada 15-29 yaş arasındaki kişilerde ölüm sebepleri arasında intihar dördüncü sıradadır (WHO, 2021).

Depresyon halk sağlığını tehdit eden en önemli sorunlardan biridir. Sadece ülkemizde değil tüm dünya için bir tehdit olan depresyon, duygulanım alanında çökkünlük, ilgisizlik, isteksizlik, zevk alamama, davranışlarda yavaşlama, karamsarlık, değersizlik, suçluluk, cinsel işlev bozuklukları gibi sorunlarla kendini göstermektedir. Yüksek yaygınlık oranları ve tanı güçlüğü, kronikleşme ve intihar risklerini barındırması nedeniyle depresyon araştırmaları son yıllarda oldukça artmıştır (Kaya ve Kaya, 2007, s.3).

Bilişsel davranışsal terapinin kurucusu olarak kabul gören Amerikalı psikiyatr Aaron Temkin Beck depresyonla ilgili gerçekleştirdiği çalışmalarda (1976, 1987) klinik ve deneysel yaklaşımların birlikte kullanılmasıyla alana büyük katkı sağlamıştır. Depresyonun psikolojik yapısını açıklamak için Beck (1976, 1987) üç özgül kavram kullanmıştır. Bilişsel üçlü (cognitive triad), şemalar ve bilişsel hatalar bu kavramları oluşturmaktadır. Üçlünün ilk kısmını kişinin kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmeler oluşturmaktadır. Burada kişi mutluluk için gerekli olan niteliklerin kendisinde olmadığını düşünerek kendisini eleştirir. Kişi değersiz olduğunu düşünmektedir. Bilişsel üçlünün ikinci kısmı kişinin yaşadığı olayları yorumlama tavrını açıklamaktadır. Kişi yaşadığı dünyayı üstesinden gelinemeyecek bir yer olarak yorumlar. Kişi çevresiyle olan ilişkisini olumsuzluk üzerine kurar. Bilişsel üçlünün üçüncü parçası ise gelecek ile ilgili olan kısımdır. Bu noktada gelecek ile ilgili olan

düşünceler oldukça karamsardır. Kişi yaşadığı güçlüklerin sonsuza kadar devam edeceğini düşünmektedir (Arkar, 1992, s.37).

Depresyonun genel nitelikleri incelendiğinde bazı ortak noktalar olduğu görülmektedir. Üzüntü, yalnızlık hissi ve ilgisizlikle devam eden bir ruh hali, kendini suçlama ve olumsuz bir benlik hissi, kaçma, saklanma veya ölme arzusu, iştahsızlık, uykusuzluk ve libido kaybı, retardasyon ve ajitasyon gibi eğilimler depresyonu açıklayan durumlardan en önemlileridir (Beck ve Alford, 2009, s.8).

1970'li yıllardan günümüze kadar yapılan çalışmalarda belli bulgularda bir ortaklık söz konusudur. Buna göre depresyon en sık görülen ruhsal bozuklukların başında yer almaktadır. Çalışmaların ortak noktası olarak depresyonun en çok 30'lu yaşlarda başladığı, genç yaşlarda görülme sıklığının son yıllarda arttığı, orta yaş grubunda daha yüksek oranda görüldüğü, erkeklerde genç yaşlarda ortaya çıktığı, kadınlarda erkeklere kıyasla daha yaygın olduğu, boşanmış ya da ayrı yaşayanlarda daha sık rastlandığı ortaya konmuştur. Bununla birlikte, ırk, etnik köken, kent ya da kırsal yaşam faktörleri ile depresyon arasındaki ilişkiler ve bulgular karışıklık içermektedir (Kaya ve Kaya, 2007, s.8).

2.2.2. Depresyonun Belirtileri

Depresyonun klinik biçimleri birçok belirtinin değişen şiddet ve etkiyle olan birleşimiyle sonsuz çeşitlilik göstermektedir. Depresyon hafif bir üzüntü perdesinden ağır bir ümitsizlik ya da ölüm çekiciliğine uzanan bir seyirde gelişebilir. Depresyonun bazı belirtileri tipik formlarının yanı sıra, yanıltıcı formlar, hafif formlar ve bir ya da iki semptomla sınırlı formlar olarak sınıflandırılabilir (Loo ve Loo, 1993, s.28).

Dünya Sağlık Örgütü depresyonu kişide en az iki hafta boyunca günün büyük bir bölümünde üzgün ya da sinirli olma, etkinliklerden zevk alamama gibi bir dönemle açıklamıştır. Aynı şekilde depresyonun belirtileri arasında düşük konsantrasyon, kendini değersiz hissetme, suçluluk duygusu, gelecekle ilgili umutsuzluk, uyku bozuklukları, iştah sorunu, yorgunluk hissi gösterilmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2021).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, yeğin (majör) depresyon tanı ölçütleri Tablo 2'de aktarılmıştır.

Tablo 2. DSM-5'e göre Yeğin (Majör) Depresyon Tanı Ölçütleri.

A. İki haftalık bir dönem boyunca, aşağıdaki belirtilerden beşi (ya da daha çoğu) bulunmuştur ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olmuştur; bu belirtilerden en az biri ya (1) çökkün duygudurum ya da (2) ilgisini yitirme ya da zevk alamamadır.

Not: Açıkça başka bir sağlık durumuna bağlı belirtileri kapsamayın.

1- Çökkün duygudurum, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur ve bu durumu ya kişinin kendisi bildirir (örn. üzüntülüdür, kendini boşlukta hisseder ya da umutsuzdur) ya da bu durum başkalarınca gözlenir (örn. ağlamaklı görünür). (**Not:** Çocuklarda ve ergenlerde kolay kızan bir duygudurum olabilir.)

2- Bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da bunlardan zevk almama durumu, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur (öznel anlatıma göre ya da gözlemlerle belirlenir).

3- Kilo vermeye çalışmıyorken (diyet yapmıyorken) çok kilo verme ya da alma (örn. bir ay içinde ağırlığının %5'inden daha çok olan bir değişiklik) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma ya da artma. (**Not:** Çocuklarda beklenen kilo alımını sağlayamama göz önünde bulundurulmalıdır.)

4- Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.

5- Neredeyse her gün, psikodevinsel kışkırtma (ajitasyon) ya da yavaşlama (başkalarınca gözlenebilir; yalnızca öznel, dinginlik sağlayamama ya da yavaşladığı duygusu taşıma duygusu olarak değil).

6- Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü).

7- Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları (sanrısız olabilir) (yalnızca hasta olduğundan ötürü kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).

8- Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama (öznel anlatıma göre ya da başkalarınca gözlenir).

9- Yineleyici ölüm düşüncüleri (yalnızca ölüm korkusu değil), özel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürmek üzere özel bir eylem tasarlama.

B- Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntı ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

C- Bu dönem, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

Not: A-C tanı ölçütleri bir yeğin depresyon dönemini oluşturur.

Not: Önemli bir yitim (kayıp) (örn. yas, batkılık [parasal çöküntü], doğal bir yıkım sonucu yitirilenler, önemli bir hastalık ya da yetiyitimi) karşısında gösterilen tepkiler arasında, A tanı ölçütünde belirtilen, yoğun bir üzüntü duygusu yaşama, yitimle ilgili düşünüp durma, uykusuzluk çekme, yeme isteğinde azalma ve kilo verme gibi belirtiler olabilir ve bunlar da bir depresyon dönemini andırabilir. Bu gibi belirtiler anlaşılabilir ya da yaşanan yitime göre uygun bulunabilirse de, önemli bir yitime olağan tepkinin yanı sıra bir yeğin depresyon döneminin de olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu karar, kişiden alınan öykünün ve yitim bağlamında yaşanan acının kültürel ölçülere göre dışavurumunun değerlendirilmesini gerektirir.

D- Yeğin depresyon döneminin ortaya çıkışı şizoduygulanımsal bozukluk, şizofreni, şizofrenimsi bozukluk, sanrılı bozukluk ya da tanımlanmamış diğer bozukluklarla daha iyi açıklanamaz.

E- Hiçbir zaman bir mani dönemi ya da bir hipomani dönemi geçirilmemiştir.

Not: Mani benzeri ya da hipomani benzeri dönemler maddenin yol açtığı dönemlerse ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanabiliyorsa bu dışlama uygulanmaz.

Kaynak: Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014, 92-94.

Depresyonda gözlenen klinik belirtiler hem ruhsal hem de fiziksel anlamda enerji düşmesi, psikomotor yavaşlama, işlevsel bozukluklar gibi belirtiler olabilmektedir (Beck ve Alford, 2009). Loo ve Loo (1993) depresyonların klasik tablosunu şekillendirdiği çalışmalarında tüm depresyonların entelektüel ya da motor aktiviteyi bozan, anksiyeteyi ortaya çıkaran ve sezgisel fonksiyonları tahrip eden duygulanım bozukluğu olduğunu belirtmişlerdir. Depresyonun belirtileri ya da depresyonun semiyolojisi Tablo 3'de özetlenmiştir.

Tablo 3. Depresyon Semiyolojisi

Stres Kaynakları	Açıklama
Timik Bozukluk ya da Depresif Mizaç	Belirsiz bir sıkıntı, hırçınlık duygusu daha büyük bir üzüntünün ön belirtisi olabilir. Kişiyi nostalji, bıkkınlık, umutsuzluk, değerlerini yitirmişlik, kendini önemsiz hissetme gibi birçok duyguyla ortaya çıkan mutsuzluk verici bir karamsarlık kaplar. Depresyondaki kişilerin ortak duyguları; üzüntü, umutsuzluk, sıkıntı hissi, yetersizlik, kendini değersiz hissetme, gizli ya da açıkça dile getirilen ve bazen ölüm isteğine yol açan yaşama karşı bir ilgi kaybı, gelecek hakkında karamsarlık olabilmektedir.
Psikomotor İnhibisyon	Yaşam coşkusunun kaybıdır. Tüm psikomotor ve entelektüel aktiviteler yavaşlamıştır. Girişim duygusu ortadan kaybolmuştur. Tüm aktiviteler, yavaşlıkla ve güçlkle gerçekleştirilmektedir. Mimikler yavaş ve sima donuktur (hipomimi). Ses donuk, belirsiz ve tekdüzedir. Yürüyüş hantal ve hareket yavaştır (bradikinezi). Depresyonlu kişi ağır cevap vermektedir. Düşüncelerin birleştirilme yetisi vasatlaşır ve anlama yetisi azalır. Dikkat dağınıktır ve yargılama yetisi kötü yönde bir değişime uğrar. Acı veren üzüntü ve yaşamsal tonus kaybı depresyonun iki temel yapıtaşı konumundadır.
Anksiyete ve Karakter Bozuklukları	Anskiyete dayanılmaz bir kaygı ve korku duygusunu açıklamaktadır. Depresyona eşlik eden bir bozukluktur ve genellikle depresyonla farkını saptamak güçtür. Depresyon sırasındaki anksiyete nicel değişimler göstermektedir. Bu duygu en tepe noktasında intihara sebep verebilir. Bir öfke hali, agresif tavırlar, bazen ajitasyonla da ifade edilebilir. Tablo, titreme, ağız kuruluğu, göğüs sıkışması, ateş ve çeşitli kasılmalar gibi fiziki belirtilerle zenginleşir.
Fiziki Belirtiler	Hastalığın yapısına ve kişilere göre fiziki belirtiler değişebilmektedir. Değişmez bir belirti olarak uyku bozuklukları görülür. Erken ve sık uyanma, sürekli yorgunluk bu belirtilerden bazılarıdır. Başka bir belirti olarak sindirim bozuklukları gösterilebilir. Anoreksi (İştahsızlık), yemekten tikslenme ve tat kaybı görülmektedir. Tam aksi olarak engellemez açgözlülük ve iştah da görülebilir. Bu durum anksiyeteye bir tepkidir. Ayrıca kadınlarda frijidite ve erkeklerde iktidarsızlık olarak ortaya çıkan seksüel bozukluklar da görülmektedir. Seksüel bozukluklar hemen ortaya çıkmayabilir. Bunların yanı sıra depresyonun tüm formlarında görülen kasılma, çarpıntı, baş dönmesi, titreme, göğüs

	sıkışması, ense ve omurlar hizasında ağrılar, duyu bozuklukları, gözde sinek uçuşması, bulanık görme gibi belirtiler de görülmektedir. Bu belirtiler nevroitik depresyonlarda daha açık şekilde görülmektedir.
İntihar İsteği	Depresyonun şiddeti ve zamanına göre değişkenlik gösterebilir. Depresyonlu kişi bir akşam kendini öldürme eğilimi hissetmezken ertesi sabah buna engellenemez bir ihtiyaç duyabilir. İntihar girişimi, depresyonlu kişi tarafından planlansa bile çevresi buna inanmayabilir. Bazı durumlarda kişi bu eğilimini gizleyebilir. İç depresyonlarda intihar riskini belirleyebilmek zordur. Tüm değerlendirmeler boşunadır çünkü hastalık bazen bir dakikadan diğerine değişkenlik gösterebilmektedir.

Kaynak: Loo ve Loo (1993)

2.2.3. Depresyonun Etiyolojisinde Rol Oynayan Risk Faktörleri

Depresyonun fiziksel sağlıkla doğrudan bir ilişkisi bulunmaktadır. Örnek olarak kardiyovasküler hastalık depresyona neden olabilirken tam tersi bir durumu görmek de mümkündür (WHO, 2021). Depresyonun etiyolojisinde rol oynayan faktörler biyolojik, genetik ve psikososyal faktörler (Çelik ve Hocoğlu, 2016) olarak sınıflandırılabilir de bu ayırım literatürde halen tartışılmaktadır.

Depresyonun nedenleri tam olarak bilinmemekle birlikte şizofrenide olduğu gibi iki büyük teori, Psikoenez ve organojenez birbirine karşıttır. Buna göre zihinsel bozukluklar çocukluktan gelen ve olgunlaşma sırasında zedelenen bir hassasiyetten doğmaktadır. Organojenez taraftarları için ise zihinsel bulanıklar beyinsel bozukluklardan doğmaktadır. Depresyon aslında birçok elemandan oluşur. Bunlar genetik, psikolojik, biyolojik ve çevre faktörleridir (Loo ve Loo, 1993, s. 66).

Genetik faktörler açısından ruh hastalıklarının kalıtımla bağlantısını incelemek amacıyla yapılan aile araştırmaları, duygulanım bozukluğu gösterenlerin birinci derece akrabalarında, hastalık oranının genel nüfustaki orandan on, on beş kat daha fazla olduğunu göstermiştir. Aile incelemelerinde özellikle mani-melankoli psikozlu tanısı konmuş hastaların akrabaları arasında da duygulanım bozukluklarının, ruh hastalıklarının yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Mani melankoli hastalığının toplam nüfustaki oranı %1,2 dır. Bu tür hastaların birinci derecede yakın akrabalarında bu oran % 10–25 arasında bulunmuştur (Basha, 2016, s.34).

Depresif bozukluğun etiyolojisinde rol oynayan biyolojik faktörler biyojenik aminler, serotonin, noradrenalin, dopamin, glutamerjik sistem, nöropeptiler, nörotrofinler, nöroendekrin sistem, nöroanatomik bulgular olarak sıralanabilir. Günümüzde depresyona sebep olarak beyindeki nörotransmitterlerle ilgili işlevsel bozuklukları olduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur. Ayrıca serotonin ile depresyon arasındaki ilişkiler de depresyonun biyolojik etkenleri arasındadır (Çelik ve Hocaoglu, 2016, s.56-57).

Depresyonun etiyolojisinde rol oynayan faktörlerden biri de çevresel teorilerdir. Buna göre erken travmatik olaylar yetişkinlerde depresif çöküşlere elverişli bir ortam yaratmaktadır. Üzücü yaşamsal olaylar, yapısal ya da nevroitik tepkisel olabilecek depresif krizlerin ortaya çıkmasına yol açabilecektir (Loo ve Loo, 1993, s. 79).

2.3. Algılanan Stres

Bu kısımda algılanan stres tanımı, belirtileri ve algılanan stres etiyolojisinde rol oynayan risk faktörleri açıklanmıştır.

2.3.1. Algılanan Stres Tanımı

Hans Selye (1957) tarafından ilk kez ortaya atılmış bir kavram olan stres; vücudun gelen uyarılara karşı aşınma oranı olarak açıklanmıştır. Stres, istem dışı olarak insanın içinde var olan bir durumdur ve stresin son bulması insanın ölümüyle gerçekleşmektedir. Stres kavramına ilişkin literatürde birçok tanım bulunmaktadır. Bu tanımların farklılığı strese maruz kalınan ortamın ya da durumların değişkenliği ile açıklanabilmektedir. (Tekin vd., 2019, s.80). Günümüzde kullanılan anlamı ile stres, kişinin yeteneklerini aşan beklentiler karşısında bireyin kendine özgü verdiği psikolojik ya da fizyolojik tepkilerdir (Kesen ve Dinçer, 2021, s.214).

Hans Selye'nin (1957) tarafından yapılan stres tanımını genişleten Lazarus ve Folkman (1984), stresin ortaya çıkan bir durum karşısında bireyin ciddiyet algısı ve tepkisi olarak tanımlamıştır. Bu durum bir tehdit olarak algılanırsa ve kötü yönetilirse bireyin fizyolojik ve psikolojik semptomlar gösterebileceği negatif bir stres durumu oluşabilmektedir.

Algılanan stres ise bireylerin bir olayı nasıl değerlendiği ile ilgilidir. Stres göreceli bir kavram olduğu için, stres seviyesini açıklayabilmek için algılanan stres

kavramı ortaya çıkmıştır. Bireyin kafa karıştırıcı ya da olumsuz olarak değerlendirdiği durumlara karşı başa çıkacak kaynakları olmaması durumunda stres ortaya çıkacaktır (Kara, 2021, s.60).

Algılanan stres, insanların yaşadıkları yük veya zihinsel baskıyla birlikte gelen fiziksel ve psikolojik durumu açıklayan bir terimdir. Gün içerisinde yaşanan stresi tamamen ortadan kaldırmak mümkün değildir. Fakat günümüzde akademisyenler, insan kaynakları yöneticileri ve psikolojik danışmanlar stresi yönetebilmek üzerine odaklanmışlardır. Bu stresin kaynakları; yanlış insan kaynakları yönetimi, bilgi eksikliği, adaletsizlik, iş güvenliği eksikliği ya da çalışma saatlerindeki dengesizlikler olabilmektedir (Plakolli, 2021, s.46).

Yerlikaya (2009) stresi, kişinin bir durumu kendi psikolojik kaynakları ile uygun şekilde başa çıkabileceğinden daha büyük olarak değerlendirmesi ile oluşan kaygı durumu ifadesiyle açıklamıştır. Çok boyutlu bir kavram olan algılanan stres kişiye göre değişkenlik gösterebilen, kişinin hayatındaki durumlara karşı oluşan hisleriyle doğrudan ilgili olan bir durumdur. Yaşanılan stresin boyutu, yaşam tarzı, kişilik özellikleri ve kişinin son zamanlardaki hissettiği duygu düşüncelerin yoğunluğu algılanan stresin derecesini etkileyecektir.

Çalışanların iş ve yaşam dengesini doğru kurabilmeleri etkili insan kaynakları yönetimi açısından oldukça önemlidir. Teorik olarak algılanan stres iki temel düzeyde ele alınmaktadır. Hem olumlu hem de olumsuz olarak yorumlanan stres türlerinin farklı sonuçları olmaktadır. Kişinin işine odaklanmasını ve üretkenliğini artıran stres faktörü olumlu iken, tükenmişlik duygusuyla sonuçlanan bir diğer tür algılanan stres de bulunmaktadır (Cohen vd., 1983).

2.3.2. Algılanan Stres Belirtileri

Stres belirtileri kişiden kişiye değişmekle birlikte bazı ortak semptomlar bulunmaktadır. Baş ağrısı, halsizlik, alerjik döküntüler, kalp atış ritminde ve nefes alışlarda düzensizlik ve hızlanma fiziksel belirtileri oluşturmaktadır. Sürekli uyuma isteği, iştahsızlık ya da tam tersi aşırı iştah durumu, sigara ve alkole yönelme de davranışsal belirtileri oluşturmaktadır. Sürekli bir endişe halinde bulunma, mutsuzluk, iş birliğinden sakınma ve yetersiz hissetme gibi durumlar ise stresin psikolojik belirtileridir (Gürbüz, 2020, s. 16-17).

Stresli durumlarda verilen en yaygın tepkiler kaygı, üzüntü ve öfke olmaktadır. Kaygı, kaynağı bilinmeyen ve nesnesi olmayan bir korkudur. Fizyolojik olarak ise sararma, kızarma ya da terleme gibi fiziksel değişimler görülebilmektedir. Stresin yoğunluğu daha çok kişinin yorumlama eğilimi ile ilgilidir (Yerlikaya, 2009, s.44).

Akut ve kronik stres, kendisini bireysel ve örgütsel sonuçlarla birlikte göstermektedir. Bu anlamda stres üç farklı gruba ayrılmıştır. Bu gruplardan ilki fizyolojik sonuçlardır. Stres; baş ağrısı, iştahsızlık, kas krampları, iştah sorunları gibi çeşitli fizyolojik tepkilere sebep olabilmektedir. Bazı çalışmalarda çeşitli cilt sorunlarının da sebebinin stres olabileceği belirtilmiştir. Stres ve depresyon bazı kanser türlerinin gelişiminde de rol oynayabilmektedir. Aynı zamanda koroner kalp hastalığı için de bir risk faktörüdür. Stresin psikolojik belirtileri olarak da endişe, öfke, tedirginlik, korkular ve hayattan zevk alamama durumu gösterilmektedir. Dalgınlık, yemek yeme alışkanlığındaki değişiklikler, alkol ve sigara yönelimi de stresin davranışsal sonuçları arasındadır. Çalışma hayatındaki iş stresi ise iş kazalarına ve işten ayrılma durumlarına neden olmaktadır. Bu da stresin örgütsel sonucudur (Genç, 2022, s.23).

2.3.3. Algılanan Stres Etiyolojisinde Rol Oynayan Risk Faktörleri

Algılanan stresi yaratan durumlar herkes için farklı olabilmektedir. Stres modern yaşamın artık bir parçası haline gelmişken birçok durum strese yol açabilmektedir. İnsan yaşamındaki değişiklikler stres yaratan bir faktördür. Çalışma ortamında yaşanan stres ise örgütsel stresi oluşturmaktadır. Bu stres türünün kaynağında yoğun iş yükü, sorumluluklar, dar zaman sorunu, işini kaybetme korkusu, yetersizken gelen erken terfi organizasyonlarda oluşan stres kaynaklarıdır (Gürbüz, 2020, s. 17-18).

Stresin kaynağı ne olursa olsun stresin kendisi tamamen bireyin algısı ile ilgilidir. Bir kişi için stres kaynağı diğer bir kişi için bir tehdit olarak algılanabilmektedir. Genel olarak algılanan stresin tepkileri fiziksel ya da sosyal olarak benzeşmektedir (Carraway, 2016, s.18).

Stres kaynakları bireysel, örgütsel ve çevresel olarak sınıflandırılmıştır. Bireysel faktörler arasında bireyin yaşı, cinsiyeti, olaylara bakış yönü, hayat tecrübeleri, duygusal yapısı, ekonomik durumu gibi faktörlerdir. Örgütsel faktörleri ise iş yaşamındaki rol çatışmaları, ast ve üst ilişkileri, aşırı mesai ve baskılar, ücret ve izin

konuları oluşturmaktadır. Çevresel faktörler ise kişinin kontrolü dışındaki stres kaynaklarıdır. Örnek olarak ekonomik krizler ya da savaşlar çevresel stres kaynaklarıdır. Bütün bu stres kaynakları birbirleri ile etkileşim halindedir (Genç, 2022, s.20).

2.4. Psikolojik Dayanıklılık

Bu kısımda psikolojik dayanıklılık tanımı, psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörleri ve psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörlere ilişkin bilgiler aktarılmıştır.

2.4.1. Psikolojik Dayanıklılık Tanımı

Psikolojik dayanıklılık kavramının İngilizce'deki karşılığı "resilience" kelimesidir. Kelime kökeni olarak anlamını "geriye sıçramak" ve "tekrar sıçramak" anlamında kullanılan "resiliere" kelimesinden almıştır (Muştucu, 2022: 26).

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk olarak Kobasa (1979) tarafından "stres verici yaşam koşullarına maruz kalmalarına rağmen sağlığını koruyabilen" kişiler için kullanılmış ve "stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliği" olarak tanımlanmıştır (aktaran; Yıldız, 2022).

Psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili literatürde birçok farklı tanıma rastlamak mümkündür. Genelde yapılan tanımlar stresli durumlarla etkili bir biçimde baş edebilme anlamında ortaklaşmıştır. Burada bahsedilen dayanıklılık nispeten nadir ve değişime açık bir konu olarak aktarılmıştır. Özellikle örgütsel psikoloji anlamında çalışanların stresle baş edebilmesi için kritik bir konu olması nedeniyle bu kavram psikoloji literatüründe sıklıkla yer almaktadır (De La Rosa, 2016, s.202).

1950 ve 1960'lı yıllarda araştırmacıların dikkatini çeken psikolojik dayanıklılık kavramı ilk olarak dezavantajlı gruptaki çocuklarda yapılan çalışmalarla olgunlaşmıştır. Multidisipliner bir konu olan psikolojik dayanıklılık kavramı yetişkinlere odaklı travmatoloji, gelişimsel psikopatoloji, pozitif psikoloji ve hümanist psikoloji gibi alanların konularında yer almıştır (Graber vd., 2015, s.7).

Fletcher ve Sarkar (2013) araştırmalarında psikolojik dayanıklılık konusu ile ilgili literatürdeki tanımları derlemiş, kavramın teorisi ve kökeni hakkında bilgiler sunmuştur. İlgili tanımlar Tablo 4' de aktarılmıştır.

Tablo 4. Psikolojik Dayanıklılık Tanımları

Yazarlar	Tanım
(Rutter, 1987)	Bireyin bazı çevresel tehlikelere karşı oluşan tepkisini değiştiren, geliştiren ya da iyileştiren koruyucu faktörlerdir.
(Masten vd., 1990)	Zorlu veya tehdit edici koşullara karşı bireyin adaptasyon kapasitesi
(Luthar vd., 2000)	Olumlu uyumu kapsayan dinamik bir süreç.
(Masten, 2001)	Adaptasyon ve gelişime yönelik tehditlere rağmen iyi sonuçlarla karakterize edilen bir süreç.
(Connor ve Davidson, 2003)	Bireyin zorlu şartlar altında başarılı olmasını sağlayan kişisel nitelikler.
Bonanno (2004)	Potansiyel olarak yüksek düzeyde yıkıcı bir olaya maruz kalan yetişkinlerin psikolojilerini ve fiziksel işleyişlerini devam ettirebilmek için verdikleri mücadele yeteneği.
Agaibi ve Wilson (2005)	Davranışsal eğilimlerin kompleks bir repertuarı.
Lee ve Cranford (2008)	Bireylerin sıkıntılı veya riskli durumlara karşı başa çıkabilme kapasitesi
Leipold ve Greve (2009)	Önemli ve olumsuz durumlara karşı bireyin istikrarlı yapısını sürdürebilme yeteneği.

Kaynak: Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.

Yapılan tanımlar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık konusunda ortak bir tanıma ulaşılamadığı görülmektedir. Fakat tanımların ortaklaştığı bazı durumlar söz konusudur. Dayanıklılıktan söz edebilmek için engellerin ya da zorlayıcı şartların oluşması, bu şartlara temel bir uyum sağlanması ve sürdürülebilirlik ortak unsurlar olarak görünmektedir.

2.4.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörleri; olumsuz yaşam deneyimleri, özgüvensizlik, etnik azınlıkta olma, engellenme toleransındaki düşüklük, kaygılı ve uyumsuz kişilik özelliği, antisosyal kişilik, zekâ düzeyinde düşüklük, annenin hamilelik döneminde alkol almış olması ya da ilaç kullanımı, doğum travmaları, kronik rahatsızlık öyküsü, olumsuz bakış açısı gibi faktörler olabilmektedir. Bu faktörler psikolojik dayanıklılığı etkileyen bireysel faktörlerdir. Ailevi risk faktörleri ise anne babanın kronik hastalıkları, psikopatolojileri, ailenin suç işleme öykülerinin olması, olumsuz ebeveyn tutumları, kardeşler arasında anlaşmazlıklar, aileden birini kaybetmek gibi faktörler sıralanabilir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen çevresel risk

faktörleri ise; sosyoekonomik ve kültürel düzeyin düşük olması, istismar ve ihmal öyküsü, evsiz olma, yoksulluk, göç, işsizlik, terör, toplumsal şiddet, yetersiz beslenme ve yetersiz akran desteği gibi faktörleri içermektedir (Muşlu, 2022, s.28-29).

2.4.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır. Bireyde ve bireyin içinde bulunduğu çevrede koruyucu faktörlerin varlığı, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önlemeye yönelikken diğer taraftan da var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşuna katkıda bulunacak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olmaktadır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013, s.

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu birçok faktör bulunmaktadır. Bazı kaynaklar (Haase, 2004; Çetin ve Basım, 2011) psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörleri üç kısımda incelemiştir. Burada aile uyumu ve desteği ilk faktör olarak açıklanmıştır. Kişinin yakınları ile güçlü sosyal ilişkileri psikolojik dayanıklılık gücünü de artırmaktadır. Bir diğer faktör ise kişisel ve yapısal özelliklerdir. Özellikle gelecek algısı kişinin kendi farkındalığı ile ilişkilidir. Olumlu bakış açısı psikolojik dayanıklılık üzerinde etkilidir. Yapısal olarak da kişinin kendine güveni, öz disiplini gibi faktörler psikolojik dayanıklılık açısından etkili faktörler olmaktadır. Son olarak destek sistemleri de psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir. Kişinin sosyal çevresi ile olan uyumu psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir. Çevresinden yeterli desteği gören kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olmaktadır (Çetin ve Basım, 2011, s.83).

Meredith vd. (2011) çalışmalarında ilgili literatürü inceleyerek psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörleri alt başlıklar halinde sıralamışlardır. Bu faktörler; kişisel faktörler, aile faktörleri, birim düzeyindeki faktörler ve topluluk faktörleridir. Kişisel faktörler kişinin olumlu bakış açısı ve gerçekçilik ile zorlu koşullara karşı dayanıklılık geliştirmesi ile açıklanmıştır. Aile faktörlerinde ise kişiye ailesi tarafından verilen destek, iletişim ve duygusal bağlar etkili olmaktadır. Birim düzeyindeki faktörlerde ise olumlu komuta iklimi, ekip çalışması, birim uyumu gibi durumların psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi vurgulanmıştır. Topluluk

faktörlerinde topluluk içerisindeki aidiyet, paylaşılan ortak değerler ve toplu etkinlikler bireyin psikolojik dayanıklılığını etkileyen koruyucu faktörler olarak sıralanmıştır.

Muştucu (2022) psikolojik dayanıklılığı etkileyen bireysel koruyucu faktörleri; zekanın, özgüven ve özsaygının yüksek olması, hazzı erteleyebilme yeteneği, sorun çözme becerisinin yüksek olması, dışa dönük olma, uyumluluk gibi özelliklerle aktarmıştır. Sosyal ve çevresel koruyucu faktörler ise eğitim düzeyi, akran ve okul ilişkilerinin sağlıklı olması, sosyal destek verebilecek kişilerin bulunması gibi faktörler sıralanmıştır. Ebeveyn ile olan olumlu ilişkiler, ebeveynin eğitim düzeyi, ailedeki rollerin paylaşılması, aile yapısının destekleyici ve esnek olması da psikolojik dayanıklılığı etkileyen ailesel koruyucu faktörler olarak sıralanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde çalışmada kullanılan yöntem açıklanmış, araştırmanın modeli, araştırma grubu, ölçme araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Fraenkel ve Wallen (2009) bu modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin derecesi ya da varlığı olarak tanımlamışlardır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini askeri personel oluşturmaktadır. Türkiye’de son açıklanan rakamlarla birlikte 155091 Jandarma personeli bulunmaktadır. Araştırmanın örneklemini 23-48 yaş arasındaki 150 jandarma personeli oluşturmuştur. Anket formu 156 personele ulaştırılmış, 6 katılımcı onam formunu onaylamayarak araştırmadan çekilmiştir. Örneklem sayısında 0.10 hata payı ile 100.000 kişilik evrende 96 katılımcı yeterli olmaktadır. Bu anlamda 150 askeri personelin evreni temsil edeceği düşünülmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

Veri toplama sürecinde kartopu örnekleme yöntemi kullanılmış ve anket formu “Google form” üzerinden katılımcılara online olarak ulaştırılmıştır. Kartopu örnekleme özel bir örnekleme türü olup örnekleme çerçevesinin zor olacağı durumlarda kullanışlı olmaktadır. Bu yöntem ile ilk görüşülen gruptaki çekirdek cevaplayıcıların yol göstermesiyle yeni birimlere ulaşılmaktadır. Örnek hacmi ise kartopu gibi giderek büyümektedir (Nakip ve Yaraş, 2016, s.244).

Anket uygulama sürecinden önce gerekli etik kurul izinleri alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubuna ilişkin demografik veriler Tablo 5’de aktarılmıştır.

Tablo 5. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Özellikler

Özellikler		n	%
Yaş	23-30	122	81.3
	30 ve üstü	28	18.7
Medeni Durum	Bekar	39	26.0
	Evli	111	74.0
Hizmet Yılı	1-5	106	70.7
	5 yıl üstü	44	29.3
Eğitim Durumu	Lise	27	18.0
	Ön Lisans	72	48.0
	Lisans	47	31.3
	Yüksek Lisans	4	2.7
Meslek Rütbesi	Uzman Çavuş	114	76.0
	Uzman Jandarma	4	2.7
	Astsubay	31	20.7
	Subay	1	0.7
Geçmişte Alınan İdari Ceza Sayısı	0	115	76.7
	1	19	13.9
	2	7	3.3
	3	4	2.6
	4	2	1.3
	5	1	0.7
	7	1	0.7
10	1	0.7	
Toplam		150	100

Tablo 5 incelendiğinde çalışma grubunun ağırlıkla (%81.3) 23-30 yaş grubundaki askeri personel olduğu görülmektedir. Askeri personelin %74.0 oranında evli olduğu, %70.7 oranında 1-5 yıl arasında hizmet yılını geçirdiği ve ağırlıkla (%48) önlisans mezunu olduğu görülmektedir. Askeri personelin rütbesi incelendiğinde ise ağırlıkla (%76) uzman çavuş kademesinin olduğu görülmektedir. Geçmişte alınan idari ceza bakımından ise idari ceza almayan personelin ağırlıkta olduğu (%76.7) aktarılmıştır.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Katılımcıların depresyon düzeyleri Beck Depresyon Ölçeği (Bkz. EK-Form E) ile, psikolojik dayanıklılıkları Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Bkz. EK- Form C) ile algılanan stresleri ise Algılanan Stres Ölçeği (Bkz. Ek- Form D) ile test edilmiştir. Ayrıca katılımcılar kişisel bilgilerini bir demografik bilgi formu (Bkz. Ek-Form B) ile aktarmışlardır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formunda, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, toplam hizmet yılı, meslek rütbesi, geçmişte aldığı idari ceza sayısı sorgulanmıştır.

3.3.2. Beck Depresyon Ölçeği

“Beck Depresyon Ölçeği”, depresif belirti ve tutumu değerlendiren 21 madde sorudan oluşan öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek dörtlü likert tipi ölçüm sağlamakta ve depresyonun şiddeti ile ilgili bilgi vermektedir. 1-10 arası normal, 11-16 arası orta derecede duygu-durum bozukluğu, 17-20 arası klinik depresyon olarak puanlanmıştır. Türkçe 'ye uyarlanması güvenilirlik ve geçerlilik alışması Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Beck'in depresyon modeli; kişilerin nasıl hissettiğini ve davrandığını, yaşadıkları deneyimleri nasıl algıladıklarının ve yapılandırdıklarının belirlediğini ne süren bir psikopatoloji modelidir. Bu modele dayanan bilişsel terapi keşfetme, geekliği test etme ve sorun zme süreçlerini içeren etkin, yapılandırılmış, süre sınırlı ve bugünü merkez alan bir yaklaşımdır (Arkar, 1992, s.37). Ölçek için bu araştırmada iç tutarlılık katsayısı 0.901 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği

“Algılanan Stres Ölçeği” Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilmiştir. Algılanan Stres Ölçeği 14 maddeden oluşmakta ve bireyin yaşamındaki birtakım durumların ne düzeyde stresli algılandığının ölçülmesi için tasarlanmıştır. Katılımcılar, maddeleri “hiçbir zaman (0)” ile “ok sık (4)” seçenekleri arasında değerşen 5'li Likert tipi ölçekle değerlendirmektedir. Maddeler içerisinde olumlu ifade bulunduran 7 maddenin (4,5,6,7,9,10 ve 13) puanlaması tersten yapılmaktadır (Eskin vd. 2013). Algılanan Stres leğinin Türkçe 'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması Eskin vd. (2013) tarafından geçekleştirilmiştir. Ölçek için bu araştırmada iç tutarlılık katsayısı 0.809 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Psikolojik Dayanıklılık leği

“Psikolojik Dayanıklılık leği”, Işık (2016) tarafından geliştirilmiştir. Psikolojik Dayanıklılık leği geliştirilirken, sistematik bir yaklaşım izlenmiştir. Psikolojik Dayanıklılık leği "kesinlikle katılıyorum" ve "kesinlikle katılmıyorum"

arasında değişen seçenekleri bulunan 5'li likert tipi bir ölçek ile bireylerin kendi algılarını ifade etmelerini sağlamaktadır. Ölçeğin 1, 2, 3, 5, 6, 18 ve 21. maddeleri kendini adama alt boyutunu; 7, 8, 9, 13, 14, 16 ve 17. maddeleri meydan okuma alt boyutunu; 4, 10, 11, 12, 15, 19 ve 20. maddeleri ise kontrol alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte yer alan 2. ve 15. maddeler tersine puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilecek toplam puanın yüksek olması psikolojik dayanıklılık düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek için bu araştırmada iç tutarlılık katsayısı 0.836 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin zmlenmesinde IBM SPSS-21 paket programı kullanılmıştır. Ortalama farklılaşmaları Bağımsız rneklemeler için t-Testi ile; değişkenler arasındaki ilişkiler ise Pearson Korelasyon Katsayısı ile değerlendirilmiştir. Ayrıca, ortalama, standart sapma, basıklık ve arpıklık değerleri de analiz edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Betimsel istatistikler öncelikle aktarıldıktan sonra gruplar arası farklılıklar test edilmiş, ardından ilişki testlerine ilişkin bulgular aktarılmıştır.

4.1. Normal Dağılım Analizi

Tablo 6’da askeri personelin algılanan stres, depresyon ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin betimleyici istatistikler sunulmuştur.

Tablo 6. Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
Beck Depresyon Ölçeği	0,69	0.517	0.76	-0.07
Algılanan Stres Ölçeği	2.90	0.487	-1.35	0.198
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	2.94	0.453	-1.325	-0.95

Normal dağılım, parametrik testlerin bir varsayımı olup sürekli değişkenlere ait dağılımların en önemlisidir (Ural ve Kılıç, 2005). Tablo 6’da görüldüğü üzere araştırmada kullanılan ölçeklerin normal dağılım varsayımı olarak literatürde kabul görmüş olan çarpıklık ve basıklık değerleri (Tabachnick ve Fidell, 2013) ± 1.5 arasında olduğu görülmektedir. Bu nedenle araştırmada parametrik testlerin kullanımına geçilmiştir.

4.2. Güvenilirlik Analizi

Araştırmadaki ölçeklerin güvenilirliğini belirleyebilmek amacıyla Cronbach Alpha (α) değerleri belirlenmiş ve Tablo 7’de ilgili değerler aktarılmıştır.

Tablo 7. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Değişkenler	Cronbach Alpha (α)
Beck Depresyon Ölçeği	0.904
Algılanan Stres Ölçeği	0.817
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	0.872

Tablo 7 incelendiğinde ölçeklerin Cronbach Alpha (α) değerlerinin güvenilir sınır olarak kabul edilen 0.70 değerinin (Ural ve Kılıç, 2005) üzerinde olduğu görülmektedir.

4.3. Fark Testleri

Araştırmanın temel problemlerinden biri olan “Askeri personelin depresyon düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri; yaş, medeni durum, rütbe, idari ceza ve hizmet yılı bağlamında farklılık göstermekte midir?” sorusu için fark testleri gerçekleştirilmiştir. Yaş değişkeni ile depresyon düzeyi, algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız örnekler t-testi uygulanmıştır. İlgili analize ilişkin bulgular Tablo 8’de aktarılmıştır.

Tablo 8. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Yaş Durumuna Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	\bar{X}	SS	<i>t</i>	Sd	<i>P</i>
Depresyon Düzeyi	23-30	122	0.66	0.49	-1.35	148	0.248
	30 üstü	28	0.81	0.61			
Algılanan Stres	23-30	122	2.90	0.55	-0.79	148	0.831
	30 üstü	28	2.92	0.41			
Psikolojik Dayanıklılık	23-30	122	2.99	0.43	1.85	148	0.066
	30 üstü	28	2.72	0.49			

*Anlamlılık düzeyi : $p < .05$

Tablo 8 incelendiğinde algılanan stres, psikolojik dayanıklılık ve depresyon düzeyinin yaş durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Tablo 9’da aynı değişkenlerin medeni duruma göre farklılaşma t-testi sonuçları aktarılmıştır.

Tablo 9. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları

Değişkenler	Medeni Durum	N	\bar{X}	SS	<i>t</i>	Sd	<i>P</i>
Depresyon Düzeyi	Bekar	39	0.68	0.54	-0.97	148	0.923
	Evli	111	0.69	0.51			
Algılanan Stres	Bekar	39	1.97	0.50	-0.12	148	0.900
	Evli	111	1.97	0.54			
Psikolojik Dayanıklılık	Bekar	39	2.82	0.60	-0.87	148	0.931
	Evli	111	2.82	0.49			

*Anlamlılık düzeyi : $p < .05$

Tablo 9 incelendiğinde algılanan stres, psikolojik dayanıklılık ve depresyon düzeyinin askeri personelin medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Tablo 10’da aynı değişkenlerin rütbe durumuna göre farklılaşma t-testi sonuçları aktarılmıştır.

Tablo 10. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Rütbe Durumuna Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları

Değişkenler	Rütbe	N	\bar{X}	SS	<i>T</i>	Sd	<i>P</i>
Depresyon Düzeyi	UzmanÇv	114	0,74	0.52	2.15	148	0.03
	Üst	36	0,53	0.45			
Algılanan Stres	UzmanÇv	114	2.02	0.50	2.35	148	0.02
	Üst	36	1.80	0.40			
Psikolojik Dayanıklılık	UzmanÇv	114	2.81	0.46	.222	148	0.82
	Üst	36	2.85	0.43			

*Anlamlılık düzeyi: $p < .05$

Tablo 10 incelendiğinde algılanan stres, psikolojik dayanıklılık ve depresyon düzeyinin askeri personelin rütbe durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Çalışma grubundaki personelin ağırlıklı “Uzman Çavuş” rütbesinde olması nedeniyle “Uzman Jandarma”, “Astsubay” ve “Subay” rütbeleri ilgili analizde birleştirilerek sınıflandırılmıştır. Analiz sonucuna göre rütbe arttıkça depresyon düzeyi ve algılanan stres seviyesine ilişkin ortalamaların azaldığı görülmüştür. Buna göre rütbe ile depresyon düzeyi, algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır hipotezi kabul edilmiştir. Tablo 11’de aynı değişkenlerin eğitim durumuna göre farklılaşma t-testi sonuçları aktarılmıştır.

Tablo 11. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	<i>t</i>	Sd	<i>P</i>
Depresyon Düzeyi	Lise/Önlis	99	0,71	0.50	0.68	148	0.49
	Lis./Y.Lis	51	0,65	0.54			
Algılanan Stres	Lise/Önlis	99	2.96	0.48	1.79	148	0.04
	Lis./Y.Lis	51	2.79	0.65			
Psikolojik Dayanıklılık	Lise/Önlis	99	2.80	0.46	0.649	148	0.89
	Lis./Y.Lis	51	2.86	0.43			

*Anlamlılık düzeyi : $p < .05$

Tablo 11 incelendiğinde algılanan stres, psikolojik dayanıklılık ve depresyon düzeyinin askeri personelin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Çalışma grubundaki personelin ağırlıkla “Ön lisans” eğitim düzeyinde olması ve yüksek lisans mezunu sayısının düşük olması nedeniyle eğitim durumu Lise/Önlisans ve Lisans/Yüksek lisans şeklinde sınıflandırılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucuna göre eğitim seviyesi yükseldikçe algılanan stres düzeyi ortalamalarının düştüğü görülmüştür. Buna göre eğitim durumu ile depresyon düzeyi, algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır hipotezi kabul edilmiştir. Tablo 12’de aynı değişkenlerin idari ceza alma durumlarına göre farklılaşma t-testi sonuçları aktarılmıştır.

Tablo 12. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İdari Ceza Alma Durumuna Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları

Değişkenler	İdari Ceza Sayısı	N	\bar{X}	SS	<i>t</i>	Sd	<i>P</i>
Depresyon Düzeyi	0	115	0,70	0.51	0.18	148	0.85
	1 ve Üstü	35	0,68	0.54			
Algılanan Stres	0	115	2.90	0.45	0.27	148	0.78
	1 ve Üstü	35	2.92	0.72			
Psikolojik Dayanıklılık	0	115	2.94	0.53	0.26	148	0.79
	1 ve Üstü	35	2.92	0.49			

*Anlamlılık düzeyi : $p < .05$

Tablo 12 incelendiğinde algılanan stres, psikolojik dayanıklılık ve depresyon düzeyinin askeri personelin idari ceza alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Askeri personelin ağırlıkla hiç idari ceza

almadığı tabloda 1 veya daha üstü sayıda idari ceza alan personel sayıları tek gruba indirilerek analiz edilmiştir. Tablo 13’de ise aynı değişkenlerin hizmet yılı durumuna göre farklılaşma t-testi sonuçları aktarılmıştır.

Tablo 13. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Hizmet Yılı Durumuna Göre Farklılaşma t-testi Sonuçları

Değişkenler	Hizmet Yılı	N	\bar{X}	SS	T	Sd	P
Depresyon Düzeyi	1-5	106	0,70	0,50	0,21	148	0,83
	5 yıl üstü	44	0,68	0,54			
Algılanan Stres	1-5	106	2,92	0,43	0,59	148	0,55
	5 yıl üstü	44	2,86	0,60			
Psikolojik Dayanıklılık	0	106	2,92	0,41	0,60	148	0,54
	5 yıl üstü	44	2,86	0,54			

*Anlamlılık düzeyi : $p < .05$

Tablo 13 incelendiğinde algılanan stres, psikolojik dayanıklılık ve depresyon düzeyinin askeri personelin hizmet yılı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

4.4. Korelasyon Analizi

Araştırmanın temel problemlerinden biri olan “Askeri personelin depresyon düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” sorusu için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 14. Depresyon düzeyi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	Psikolojik Dayanıklılık	Algılanan Stres	Depresyon Düzeyi
Psikolojik Dayanıklılık	1	-,313**	-,278**
		,001	,000
		150	150
Algılanan Stres		1	,457**
			,000
			150
Depresyon Düzeyi	-		1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Buna göre askeri personelin depresyon düzeyi ile algılanan stres arasında $r=.457$ $p < .01$ anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Askeri personelin depresyon düzeyi ile psikolojik dayanıklılığı arasında ise $r=-.278$ $p < .01$ anlamlı ve

negatif yönlü bir ilişki söz konusudur. Aynı şekilde askeri personelin algılanan stres düzeyi ile psikolojik dayanıklılığı arasında $r=-.313$ $p < .01$ anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu analize göre askeri personelin depresyon düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde stres kaynakları arasında en belirgin olanı iş stresidir (Avcı, 2019). Askerlik mesleğinin de en zorlu meslek grupları arasında olması nedeniyle algılanan stres, depresyon ve psikolojik dayanıklılık ekseninde Jandarma personeliyle bu araştırma gerçekleştirilmiştir.

Askeri personelin stresli olması örgütsel hedeflere ulaşma açısından en büyük engellerden biridir. Çalışma isteğinin kaybolması, iş aksatma, sürekli hata yapma, isabetsiz kararlar alma, alınganlık, çalışma arkadaşlarıyla olan uyumsuzluk, yetersizlik hissi, vatandaşlara karşı sert tutum gibi istenmeyen davranışlar askeri personelin stresli durumlarında ortaya çıkabilmektedir (Aksoy ve Kutluca, 2005). Ayrıca askeri personelde aşırı otoriter davranışlar, liderlik için gereken özelliklerin bulunmaması, etik olmayan davranışlar, değişime ve teknolojiye karşı direnç, astlara duyarsız olma, adam kayırma gibi durumların algılanan stresi ve nihayetinde işten ayrılma davranışını etkilediği çalışmalar mevcuttur (Kesen ve Dinçer, 2021).

Yapılan araştırma bulguları incelendiğinde aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir;

- Askeri personelin yaş durumuna göre depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 8).
- Askeri personelin medeni durumuna göre depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 9).
- Askeri personelin rütbe durumuna göre depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Askeri personelin rütbe durumu arttıkça depresyon düzeyi ile algılanan stres düzeyine ilişkin ortalamaların azaldığı bulunmuştur. Buna göre rütbe durumu ile depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır hipotezi kabul edilmiştir (Tablo 10).

- Askeri personelin eğitim durumuna göre depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Askeri personelin eğitim seviyesi yükseldikçe algılanan stres düzeyine ilişkin ortalamaların düştüğü bulunmuştur. Buna göre eğitim durumu ile depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır hipotezi kabul edilmiştir (Tablo 11).
- Askeri personelin idari ceza alma durumuna göre depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 12).
- Askeri personelin hizmet yılı durumuna göre depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 13).
- “Askeri personelin depresyon düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” sorusu için yapılan korelasyon analiz sonuçlarına göre; askeri personelin depresyon düzeyi ile algılanan stres arasında yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Askeri personelin depresyon düzeyi ile psikolojik dayanıklılığı arasında ise yüksek düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki söz konusudur. Aynı şekilde askeri personelin algılanan stres düzeyi ile psikolojik dayanıklılığı arasında yüksek düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu analize göre askeri personelin depresyon düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur (Tablo 14).

Sonuç olarak bu araştırmanın temel problemlerinden biri olan “Askeri personelin depresyon düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri; yaş, medeni durum, rütbe, eğitim durumu, idari ceza ve hizmet yılı bağlamında farklılık göstermekte midir?” sorusu için fark testleri gerçekleştirilmiştir. Buna göre askeri personelin rütbe ve eğitim düzeyi ile depresyon düzeyleri, algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı

farklılık bulunmuştur. Yaş, medeni durum, idari ceza sayısı ya da hizmet yılı bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık ortaya konmamıştır. Ayrıca çalışmada literatür ekseninde beklenen bir sonuç olarak askeri personelin depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında istatistiki olarak anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur.

İlgili literatür ile araştırma sonuçları karşılaştırıldığında çoğunlukla benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Akkoyun'un (2004) jandarma personelinin kişilik özellikleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında tecrübe üst düzeye ulaştıkça stres seviyesinin de azaldığı ortaya konmuştur. Ayrıca eğitim seviyesi yüksek olan jandarma personelinin stres belirtileri eğitim seviyesi düşük olanlara kıyasla daha az olarak belirlenmiştir. Bu anlamıyla bu araştırmanın eğitim düzeyi ve rütbe durumuna ait bulguları ile Akkoyun (2004) çalışmasındaki bulgular ile örtüşmektedir.

Pflanz vd. (2006) ise ABD'de 809 askeri personelle bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmaya göre örnekleminin dörtte birinden fazlası iş ortamında ciddi bir stres yaşadığını belirtmiştir. Araştırmada algılanan stres ile depresyon arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu anlamıyla araştırma sonucu bu araştırma bulgularıyla benzerlik taşımaktadır. Araştırmada ayrıca iş stresine dayalı depresyon sonucunda askeri personelin iş performansında ciddi düşüşler gözlenmiştir. Personelin algıladığı yüksek stres, iş performansının azalmasına yol açmış, personelin amirlerinin yeteneklerini sorgulamasına ve işe gitmemeye yönelik davranışlarda bulunmasına sebep olmuştur.

Warner (2007) araştırmasında kıdemli askerlere nazaran yeni personelin ve kadınların depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu araştırmada hizmet yılına ilişkin depresyon düzeyleri ve algılanan streste anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu anlamıyla bu araştırmanın hizmet yılı ve rütbe durumuna ait bulgular ile Warner (2007) çalışmasındaki bulgular örtüşmektedir. Fakat bu çalışmada kadın personelin olmaması sebebiyle bulgular karşılaştırılamamıştır. Ek olarak da psikolojik tedavi geçmişi bulunan personellerin depresyonla ilişkisi diğerlerine kıyasla daha yüksek oranda olduğu aktarılmıştır.

Nelson (2011) Kanada ulusal askeri birliğindeki personel ile travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi belirleyen bir çalışma yapmıştır. Geçmişte yaşanan travma sıklığının ve depresyonun intihar düşüncesini arttırdığını ortaya koymuştur. Yapılan çalışma doğrultusunda depresyon ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ve bu çalışmanın bulguları örtüştüğü çıkarımı yapılabilmektedir.

Artemel (2019) emekli astsubaylarda psikolojik belirtiler, psikolojik yardım arama tutumları ve yaşam doyumlarını araştırmıştır. Psikolojik sorunların daha sıklıkla düşük eğitim grubunda olduğunu saptamıştır. Bu anlamıyla araştırmanın eğitim düzeyi sonuçlarıyla örtüşen bir bulgu olarak ortaya konmuştur.

Demirkıran (2020) çalışmasında askeri organizasyonların barış dönemindeki stres kaynaklarını sınıflandırmıştır. Stres kaynakları; rütbe problemleri, malzeme eksikliği, astken terfi ile üst olmak, birçok fırsatı astlara tanımamak, çok iş yapılmasına ödül veya az iş yapılmasına ceza verilmemesi, üstlerin her işi üstlenmesi ve işlerini biriktirmesi, işkolik bir üstün altında ast olarak çalışmak, farklı illerde farklı görevlere atanmak. Bu çalışmanın getirdiği sınıflandırma bilgileri ışığında yapılan araştırmanın rütbe durumuna göre algılanan stresi etkilediğini desteklemektedir.

Lane (2001) askeri personellerde ruh sağlığı ve algılanan stres üzerinde çalışmalar yapmıştır. Irak ve Afganistan gibi muharebe bölgelerinde konuşlandırılan askeri personellerde yedek kuvvetlere nazaran daha yüksek oranda stres, depresyon ve intihar fikri yaygınlığı görüldüğü raporlanmıştır. Yapılan çalışma ile bu çalışmadaki algılanan stres ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin benzerlik gösterdiği ortaya konmuştur.

Askeri personeller, yaptıkları iş itibarıyla üretken olmaktan ziyade yıkıcı bir faaliyette bulunduğu varsayımı üzerine mesleki olarak diğerlerinden farklı bir yerde konumlandırılmıştır. Bu nedenle diğer meslek grupları üzerinde yapılan birçok akademik çalışma askeri personeller ile yapılamamıştır (Zürcher, 2017, s.13). Bu sebepten dolayı yapılan çalışmanın bulguları farklı meslek gruplarıyla yapılan çalışmaların bulgularıyla da karşılaştırılmıştır.

Farklı meslek gruplarında da algılanan stres, psikolojik dayanıklılık ve depresyon üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan bazıları incelendiğinde; Sezgin (2012) Ankara merkezindeki ilköğretim öğretmenleri ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmanın bulgularına benzer olarak öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile yaş ve mesleki kıdem arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Zafer (2016) İstanbul ilindeki itfaiye personeli ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada psikolojik dayanıklılıkla, itfaiye çalışanlarının demografik bilgileri arasında da anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür. Bunun sonucunda yapılan çalışma ile bu araştırma bulguları benzerlik göstermektedir.

Yıldız (2017) İstanbul ilinde çeşitli bankalarda faaliyet göstermekte olan 130 banka çalışanı ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre çalışanların algıladıkları stres düzeyi; anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostiliteyi artırdığı ortaya konmuştur. Algılanan stres düzeyi arttıkça depresyon artar bulgusu yapılan araştırma ile bu araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Gür (2018) destek hizmet sunan mavi yakalı çalışanlar üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Buna göre eğitim düzeyi düşük, haftada 48 saatten fazla çalışan, işi nedeniyle çeşitli sağlık problemleri yaşayan çalışanların algılanan stres ölçeğindeki skorlarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Eğitim düzeyi açısından araştırmanın bulguları bu araştırma sonuçlarıyla örtüşmüştür.

Aydın ve arkadaşları ise (2020) 263 kişilik bir hemşire örnekleminde elde ettikleri bulgulara göre iş stresindeki artışın, anksiyete, depresyon, somatizasyon ve hostilite ile işten ayrılma eğilimlerini artırdığı ortaya koymuşlardır. Yapılan çalışma sonucunda bu araştırmanın bulgularıyla benzer sonuçlar olduğu desteklenmiştir.

Gönen ve Kaya (2022) araştırmalarında Türkiye'deki sigorta şirketi çalışanlarının algılanan stres düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre bekar çalışanların, erkeklerin ve gelir düzeyi yüksek personelin stresle baş edebilmeye yönelik skorlarının yüksek olduğu ortaya konmuştur. Araştırma sonuçlarının aksine bu çalışmada, yaş ile algılanan stres arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Taş (2013) hemşirelerin psikolojik dayanıklılık, algılanan stres ve depresyon düzeyleri ile ilgili yaptığı çalışma da depresyon ve algılanan stres düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin azaldığını bulmuştur. Yapılan çalışma sonucunda bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Beçetek (2021) 287 polis memuruyla ilgili yaptığı çalışmada eğitim düzeyinin artmasıyla psikolojik dayanıklılığın arttığını, stresin rütbe arttıkça azaldığını ve medeni durumu evli olanların stresinin daha az olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışma ile bu araştırma bulguları eğitim düzeyi ve rütbe durumu bakımından örtüşmektedir. Fakat araştırma sonuçlarının aksine bu araştırma da medeni durum bakımından bir farklılık bulunamamıştır.

Walker (2016) çalışmasında zorlu şartlarda çalışan askeri personel ve ilk müdahale ekipleri üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Uzun nöbet süreleri, aşırı fiziksel aktivite, ilk müdahalede yoğun sıcaklığa, toksik gazlara ve dumana maruz kalma, sakatlıklar ve uyku problemleri personelin çalışma koşullarına dayalı zorluklar sıralanmış ve depresyonla bu durumların ilişkili olduğu aktarılmıştır. Yapılan çalışmanın sonuçlarıyla bu çalışmanın bulguları benzerlik göstermektedir.

Farklı meslek gruplarında yapılan çalışmalarla (Gönen ve Kaya, 2022; Gür, 2018; Sezgin, 2012; Yıldız, 2017; Zafer, 2016) benzer sonuçlar olduğu düşünüldüğünde askeri personel için de stresle baş etme, işgücü motivasyonu sağlama gibi konularla ilgili getirilebilecek öneriler de benzerdir. Fakat askerlik mesleği, kendine özgü zorlukları nedeniyle psikolojik dayanıklılığa daha çok ihtiyaç duymaktadır. Bu araştırmanın ve diğer araştırma sonuçlarının da gösterdiği üzere psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stres arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Askeri personel açısından stres kaynaklarını yok edebilmek için sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, iletişim becerilerine yönelik eğitimlerin artırılması, zaman yönetimi yeteneği kazandırılması, mesleki anlamda yetki, sorumluluk ve görev tanımlarının net olması bu araştırmanın önerileri arasındadır. Ayrıca askeri personelde terfi sistemi ve atama politikalarının adil olması her meslek grubunda olduğu gibi stresi ve depresyonu düşürecek önemli bir etkidir. İş yerinde stres ve depresyona karşı eğitim programlarının düzenlenmesi de önemli olacaktır. Askeri personel açısından da muharebe dışı stres kaynaklarının göz önüne alınıp çalışma programlarının düzenlenmesi gerekmektedir.

Aşkın (2019) 93 doktor ve 161 hemşireden oluşan sağlık çalışanlarının serbest zaman süreleri ile algılanan stres düzeyi, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma sonucunda serbest zaman süresinin arttırılması algılanan stres düzeyinin düştüğünü ve psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunun arttığını bulmuştur. Serbest zaman süresinin arttırılması bu araştırmanın önerileri arasında yer almaktadır. Buna ek olarak yapılan çalışma da medeni durum ve hizmet yılı bakımından anlamlı istatistiksel fark bulunurken bu çalışma da fark bulunamamıştır. Fakat doktor ve hemşireleri hastanedeki rütbe farklılığı olarak ele aldığımızda bu çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Rütbesi arttıkça depresyon ve algılanan stres düzeyi azalır ve psikolojik dayanıklılık düzeyi artar.

Hruby (2021) askeri personel içerisinde uyku kalitesinin ve süresinin, düzenli spor yapmanın ve obezitenin depresyonla doğrudan ilişkisi olduğunu bulmuştur. Bu çalışmaya göre uyku kalitesinin yükseltilmesi ve düzenli spor aktivitelerinde bulunulması araştırmanın önerileri arasında yer almaktadır.

Morgan ve Bibb (2017) askeri personelin stresle olumsuz başa çıkma davranışlarının alkol, sigara ve uyuşturucu olduğunu aktarmıştır. Bir arkadaşla sohbet etmenin, bir hobi edinmenin, düzenli spor yapmanın strese karşı olumlu başa çıkma yöntemleri arasında olduğu, bu askeri personelin daha düşük düzeyde stres bildirimini yaptığı aktarılmıştır. Bu araştırma sonucunda zararlı madde kullanmak yerine hayatlarında daha aktif olmaları araştırmanın önerileri arasındadır.

Stein (2008) Amerika'da askeri personel ile yaptığı çalışmada algılanan stres ve sigara kullanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sigara kullanan askerlerin daha fazla stres yaşadığını belirtmiştir. Bu araştırma sonucunda askeri personelin sigarayı bırakması veya başka faydalı alışkanlıkların edinilmesi araştırmanın önerileri arasında yer almaktadır.

Lee (2013) 2008 ve 2010 yılları arasında Afganistan'a destek görevine giden 1584 Kanada askeri ile araştırma yapmıştır. Özellikle duygu kontrolü, sosyal ilişkilerin ve desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu anlamda etkili olduğunu belirtmiştir. Yapılan bu araştırma sonucunda sosyal ilişkinin arttırılması araştırmanın önerilerindedir.

Askeri personelin algılanan stresi ile depresyonu yüksek olması ve psikolojik dayanıklılığın düşük olması nedeniyle psikolojik destek alması sağlanmalıdır. Çünkü ‘insanı yaşat ki devlet yaşasın’ sözünden yola çıkarak, psikolojik anlamda sağlıklı olan askerin mesleğinde daha başarılı olacağı, asker-halk ilişkisinin daha sağlıklı olacağı, toplumsal uyumun daha kolay sağlanabileceği unutulmamalıdır (Beçetek, 2021). Sonuç olarak askeri personelin psikolojik destek alması bu araştırmanın önerileri arasında yer almaktadır.

Bu araştırma çalışma grubu açısından çeşitli sınırlılıklar taşımaktadır. Askeri personel evrenini temsilen çalışılan grubun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır. Örneklem içerisinde kadın personelin bulunmaması nedeniyle cinsiyet faktörü üzerinden bir analiz yapılamamıştır. Araştırma verileri ulaşım sınırlılığı nedeniyle online olarak toplanmıştır. Askeri personelde psikolojik dayanıklılık, algılanan stres ve depresyon düzeyleri sadece çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçme gücüyle sınırlıdır. Bütün bu sebepler araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

Gelecek araştırmalarda askeri personelin algılanan stres düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları ve depresyon düzeyleri farklı rütbelerdeki ya da farklı askeri birliklerdeki personellerle gerçekleştirilebilir. Bu çalışmada gözlemlenemeyen cinsiyet faktörü gelecek araştırmalarda değerlendirilebilir. Muharebe alanındaki ya da geri plandaki askeri personelin psikolojik dayanıklılıklarını kıyaslayabilecek bir araştırma deseni oluşturulabilir. Bu alanda yer alan çalışmaların az olması, yapılan araştırmanın bulgularının önemini artırır niteliktedir. Sonraki çalışmalar da örneklem büyüklüğünün artırılması ve çeşitli bağımsız değişkenler ile söz konusu araştırma yapılarak alan yazına katkı sağlayacak verilere ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Agaibi, C. E., ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence and Abuse*, 6, 195–216.
- Akkoyun, N. (2016). Örgütsel Stres, A Tipi Kişilik ve Stresle Başa Çıkma. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, T.C. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksoy, A. (2010). *Çalışma Hayatında Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stres Sonuçlarının İncelenmesi üzerine bir araştırma*. *Journal of Social Policy Conferences*, 0(49) 26-36.
- Akyürek, S. (2010). *Zorunlu Askerlik ve Profesyonel Ordu*. Bilgesam Yayınları, Rapor, (24) 6-10.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014, 92-94.
- Annagür, B. B., ve Tamam, L. (2011). Depresyon hastalarında dürtü kontrol bozuklukları eş tanıları. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 48(1) 24-30.
- Artemel, A. (2019). Emekli Astsubaylarda Psikolojik Belirtiler, Psikolojik Yardım Arama Tutumları ve Yaşam Doyumu. *Yayımlanmamış doktora tezi*, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Artemel, A. (2019). Kosova Savaşı Gazilerinin Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi*, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Aşkın, A. (2019). Sağlık Çalışanlarının (Doktor ve Hemşireler) Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Zamanları ile Algılanan Stres Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin Analizi (SBÜ Dr. Siyami Erkek Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Avcı, E. (2021). *Kamu Diplomasisi Aktörü Olarak Jandarma Teşkilatı*. *Güvenlik Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1-29.
- Aydın, G. Ç., Aytaç, S., & Şanlı, Y. (2020). Hemşirelerde Algılanan Stres ve Stres Semptomlarının İşten Ayrılma Eğilimi Üzerindeki Etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 526-538.
- Ayla, A. V. C. I. (2019). *İş ve İş Stresi Yönetimi*. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 290-296.

- Basha, E. (2016) Kosova Savaşı Gazilerinin Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yayınlanmamış doktora tezi*, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Penguin.
- Beck, A. T., John Rush, A., Shaw, B. F., ve Emery, G. (1987). *Cognitive therapy of depression, the guilford clinical psychology and psychopathology series by aaron*. New York, NY: Booktopia.
- Beck, A. T., ve Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beçetek, G. (2021). Polislerde Stresle Başa Çıkmada Maneviyatın Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59, 20–28.
- Carraway, K. (2016). Sources Of Stress And Perceived Stress Levels Of Social Work Students At California State University, Fresno Specializing In Public Child Welfare. *Yüksek Lisans Tezi*, Master of Public Health in the College of Health and Human Services California State University, Fresno.
- Çelik, F. H., ve Hocaoğlu, Ç. (2016). *Major Depresif Bozukluk Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme*. Çağdaş Tıp Dergisi, 6(1), 51-66.
- Çetin, F., ve Basım, H. N. (2011). *Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü*. The Journal of Industrial Relations & Human Resources, 13(3).
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). *A Global Measure of Perceived Stress*. Journal of health and social behavior, 385-396.
- Connor, K. M., ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 1-18.
- De La Rosa, G. M., Webb-Murphy, J. A., ve Johnston, S. L. (2016). Development and validation of a brief measure of psychological resilience: an adaptation of the response to stressful experiences scale. *Military Medicine*, 181(3), 202-208.
- Demirkıran, M. (2007). Stres kaynakları ve askeri örgütlerde stres yönetimi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). *Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi*. New/Yeni Symposium Journal 51((3), 132-140.

- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12-15.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th Ed.). New York: McGraw-Hill
- Genç, M. (2022). Yaşam İçinde Algılanan Stres ve Sigara Kullanımı. *Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi*, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bağcılar Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Kliniği, İstanbul.
- Gönen, N. V., & Kaya, M. V. (2022). *Türkiye'deki Sigorta Şirketi Çalışanlarının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi*. İşletme Araştırmaları Dergisi, 14(3), 2431-2447.
- Graber, R., Pichon, F., ve Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute*.
- Güler, B, A. (2009). *Türkiye'nin Yönetimi-Yapı*. Ankara: İmge Yayınevi.
- Gür, Kamer. (2018). *Destek Hizmetler Sunan Mavi Yakalı Çalışanlarda Stres algısı ve Stres Yönetimi*. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 27(2), 118-128.
- Gürbüz, N. B. (2020). Algılanan Stres Ve Uyku Kalitesi İlişkisi. *Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi*, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Ankara Dışkapi Yıldırım Beyazıt Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Ankara.
- Hisli, N. (1988). *Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma (A Study On the Validity of Beck Depression Inventory)*. Psikoloji Dergisi, 6, 118-122.
- Hruby, A., Lieberman, H. R., ve Smith, T. J. (2021). *Symptoms of Depression, Anxiety, and Post-Traumatic Stress Disorder and Their Relationship to Health-Related Behaviors in over 12,000 US Military Personnel: Bi-directional Associations*. Journal of affective disorders, 283, 84-93.
- Huntington, S. P. (2006). *Asker ve devlet: Sivil Asker İlişkilerinin Kuramı ve Siyaseti*. (Çeviri: Kızılaslan, K. U.). İstanbul: Salyangoz Yayınları.
- Jandarma Genel Komutanlığı *Jandarma*. (2022). Erişim 7 Haziran 2021. Erişim adresi: <https://www.jandarma.gov.tr/hakkimizda>
- Kaplanoğlu, E. (2014). *Mesleki Stresin Temel Nedenleri ve Muhtemel Sonuçları: Manisa İlindeki SMMM'ler üzerine bir araştırma*. Muhasebe ve Finansman Dergisi, (64), 131-150.
- Kara, E. (2021). Öğrenci Sporcularda Algılanan Stres ile Psikolojik Sağlık İlişkisi: Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılığı. *Yayımlanmamış doktora tezi*, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Karamustafalıoğlu, O., ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Kaya, B., & Kaya, M. (2007). 1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, *Tarihsel Bir Bakış*. Klinik Psikiyatri Dergisi, 10(6), 3-10.
- Kesen, M., ve Dincer, M. (2021). *Yıkıcı Liderliğin Algılanan Stres ve İşten Ayrılmaya Etkisi: Kurumlarından İstifa Eden Jandarma Personeli üzerine bir araştırma*. Akdeniz İİBF Dergisi, 21(2), 210-225.
- Kim, N. Y., Lee, P. K., ve Lim, M. H. (2015). *Suicidal Idea, ADHD, Depression, Anxiety, Self-esteem and Impulsiveness in Korean Soldiers*. Journal of Psychiatry, 18(5), 1-5.
- Kobasa, S. C. (1979). *Stressful Life Events, Personality, and Health: an Inquiry into Hardiness*. Journal of personality and social psychology, 37(1), 1.
- Lane, M. E., Hourani, L. L., Bray, R. M., ve Williams, J. (2012). *Prevalence of Perceived Stress and Mental Health Indicators Among Reserve-Component and Active-Duty Military Personnel*. American journal of public health, 102(6), 1213-1220.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1987). *Transactional Theory and Research on Emotions and Coping*. European Journal of personality, 1(3), 141-169.
- Lee, H. H., ve Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviours? A study of Korean Adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 96, 213–221.
- Lee, J. E., Sudom, K. A., ve Zamorski, M. A. (2013). *Longitudinal Analysis of Psychological Resilience and Mental Health in Canadian Military Personnel Returning from Overseas Deployment*. Journal of occupational health psychology, 18(3), 327.
- Leipold, B., ve Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14, 40–50.
- Loo, H., ve Loo, P. (1993). *Depresyon*, (Çeviri: Ali Öz) İstanbul: İletişim Yayınları
- Luthans, F., Avey, J.B., Avolio, B.J., Norman, S., Combs, G., (2006), *Psychological Capital Development: Toward a Micro-Intervention*. Journal of Organizational Behavior, 27, s. 387–393.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.
- Marzabadi E, A., ve Fesharaki M, G. (2011). *Effective Factors on Occupational Stress in Military Personnel*. Journal of military medicine, 13(1), 1-6.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- Masten, A. S., Best, K. M., ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., ve Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand health quarterly*, 1(2).
- Mersin, S. (2011). Depresyon tanısı konan erkek hastalara verilen sorun çözme eğitiminin etkinliğinin değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Morgan, B. J., ve Bibb, S. C. G. (2011). Assessment of military population-based psychological resilience programs. *Military Medicine*, 176(9), 976-985.
- Muştucu, A. (2022). Covid-19 pandemisinin primer immün yetmezlikli hastalarda yaşam kalitesi, depresyon, anksiyete ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *Yayımlanmamış uzmanlık tezi*, Bursa Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Bursa.
- Nelson, C., Cyr, K. S., Corbett, B., Hurley, E., Gifford, S., Elhai, J. D., ve Richardson, J. D. (2011). *Predictors of Posttraumatic Stress Disorder, Depression, and Suicidal Ideation Among Canadian Forces Personnel in a National Canadian Military Health Survey*. *Journal of Psychiatric Research*, 45(11), 1483-1488.
- Pflanz, S. (2001). Occupational stress and psychiatric illness in the military: Investigation of the relationship between occupational stress and mental illness among military mental health patients. *Military medicine*, 166(6), 457-462.
- Plakolli, A. (2021). The roles of perceived organizational support, work-life balance and perceived stress on job performance-a research in Kosovo. *Yayımlanmamış doktora tezi*, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Platon (1985). *Devlet* (Çeviri.: S. Eyüpoğlu - M. A. Cimcoz). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Rutter, M. (1987). *Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57,316–331.
- Sayan, İ. Ö. (2009). *Türkiye’de Kamu Personel Sistemi: İdari, Askeri, Akademik, Adli Personel ayrımı*. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 64(01), 201-245.
- Sayan, İ. Ö., ve Özgür, E. (2018). *Askeri Personel Sisteminde Değişim*. *Yasama Dergisi*, (38), 5-17.
- Selye H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

- Sezgin, F. (2012). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 20(2), 489-502.
- Stein, R. J., Pyle, S. A., Haddock, C. K., Poston, W. C., Bray, R., ve Williams, J. (2008). Reported stress and its relationship to tobacco use among US military personnel. *Military medicine*, 173(3), 271-277.
- Sudom, K. A., Lee, J. E., ve Zamorski, M. A. (2014). A longitudinal pilot study of resilience in Canadian military personnel. *Stress and Health*, 30(5), 377-385.
- Taş, S. (2013). Düzce Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hemşirelerinde Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Algılanan Stresin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Tekin, E., Çilesiz, Z. Y., ve Selçuk, G.. (2019). *Farklı Mesleklerde Çalışanların Algılanan Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları üzerine bir araştırma*. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 9(1), 79-89.
- Thériault, F. L., Gardner, W., Momoli, F., Garber, B. G., Kingsbury, M., Clayborne, Z., ... ve Colman, I. (2020). Mental health service use in depressed military personnel: a systematic review. *Military medicine*, 185(7-8), e1255-e1262.
- Tümlü, G. Ü., ve Receptoğlu, E. (2013). *Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, (3), 205-213.
- Ural, A., ve Kiliç, İ. (2005). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Van der Meulen, E., van der Velden, P. G., van Aert, R. C., ve van Veldhoven, M. J. (2020). Longitudinal associations of psychological resilience with mental health and functioning among military personnel: A meta-analysis of prospective studies. *Social Science & Medicine*, 255, 112814.
- Walker, A., McKune, A., Ferguson, S., Pyne, D. B., ve Rattray, B. (2016). Chronic occupational exposures can influence the rate of PTSD and depressive disorders in first responders and military personnel. *Extreme physiology & medicine*, 5(1), 1-12.
- Warner, C. M., Warner, C. H., Breitbach, J., Rachal, J., Matuszak, T., ve Grieger, T. A. (2007). Depression in entry-level military personnel. *Military medicine*, 172(8), 795-799.
- World Health Organization *Depression*. (2021). Erişim 10 Mayıs 2021 Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Yıldız, M. (2017). Banka Çalışanlarında Stres Algısı ve Ruhsal Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zafer, M. (2016). İtfaiye çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi: İstanbul İtfaiyesi örneği. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zürcher, E. J. (2017). *Askerlik "İş" Askerlik işgücünün karşılaştırmalı tarihi 1500-2000*. (Çeviri: Dilek Şendil). İstanbul: İletişim Yayınları.



EKLER

Gönüllü Katılım Formu

EK-A

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında, Yrd. Doç. Dr. Zeynep SET'in danışmanlığında, Merve ZENGİN tarafından yürütülen yüksek lisans tez çalışmasıdır.

Araştırmanın amacı askeri personelin psikolojik dayanıklılık düzeyinin depresyon düzeyi ile algılanan stres düzeyi üzerinde bir etkisinin olup olmadığını, varsa ne yönde bir etkisinin olduğunu incelemektir. Elde edilen veriler tez çalışmasına katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Araştırmaya jandarma personeli olarak görev yapan kişileri kapsamaktadır.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır.

Sizlerden beklenen çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sorulara içten ve samimi yanıtlar vererek hiçbir soruyu atlamamanızdır. Çalışmanın gerçeği yansıtabilmesi açısından yanıtlarınızın samimiyeti oldukça önem taşımaktadır. Soruların doğru veya yanlış olarak nitelendirilebilecek bir cevabı yoktur. Ankette kimlik belirleyici bilgiler istenmemektedir. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacılar tarafından bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Çalışma ile ilgili daha fazla bilgi almak ve sorularınız için Merve ZENGİN (e-posta: [REDACTED]) ile iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmamıza katılımınız ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katıldığım taktirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitimsel ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan bireysel onayım ile katılıyorum.

- Onaylıyorum (Lütfen ölçekleri cevaplandırmaya devam edin.)
- Onaylamıyorum (Araştırmadan çekilebilirsiniz.)

Sosyodemografik Bilgi Formu

EK-B

Aşağıda araştırmamıza katılanların özelliklerini tanımlamaya yönelik çeşitli sorular yer almaktadır. Lütfen bu soruları eksiksiz olarak yanıtlayınız.

Doğum Yılıınız:
Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
Medeni Durumunuz: () Bekar () Evli
Eğitim Durumunuz: () Lise () Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans
Toplam Hizmet Yılıınız: yıl
Meslek Rütbeniz: () Uzman Çavuş () Uzman Jandarma () Astsubay () Subay
Geçmişte aldığınız idari ceza sayısı (Yoksa 0 yazınız):

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

EK-C

Aşağıda insanların yaşam durumlarını betimleyen ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatle okuyarak katılma derecenizi kutuya bir çarpı işareti koyarak belirtiniz. Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz gerekmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

	Kesinlikle Katılmıyorum (0)	Katılmıyorum (1)	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum (2)	Katılıyorum (3)	Kesinlikle Katılıyorum (4)
1. Çalışmaktan çok keyif alıyorum.					
2. Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.					
3. Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.					
4. Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.					
5. Devam ettiğim işime/okulumu/mesleğime yürekten bağlıyım.					
6. Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.					
7. Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.					
8. Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli					

de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.					
9. İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.					
10. Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.					
11. Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.					
12. Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.					
13. Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.					
14. “Öldürmeyen şey güçlendirir” cümlesi beni ifade ediyor.					
15. Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.					
16. Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.					
17. Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.					
18. Keyif aldığım etkinliklere düzenli olarak giderim.					
19. Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarına bağlıdır.					

20. Yeni bir işe/projeye/göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.					
21. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.					



Algılanan Stres Ölçeği

EK-D

Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işarete koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkla rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkla hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkla sınırlı ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkla gündelik zorlukların üstünden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda oraya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkla hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkla güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkla hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkla yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkla kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkla her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkla kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					

12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkla başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkla zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkla problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					



Beck Depresyon Ölçeği

EK-E

Sayın katılımcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini işaretleyiniz. Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1.

- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
- 1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2.

- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
- 1. Gelecek hakkında karamsarım.
- 2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3.

- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
- 1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
- 2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- 3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4.

- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
- 1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
- 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- 3. Her şeyden sıkılıyorum.

5.

- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
- 1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
- 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6.

- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
- 1. Cezalandırılabilirliğimi hissediyorum.
- 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
- 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7.

- 0. Kendimden memnunum.
- 1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
- 2. Kendime çok kızıyorum.
- 3. Kendimden nefret ediyorum.

8.

- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
- 1. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
- 2. Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
- 3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9.

- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
- 1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
- 2. Kendimi öldürmek isterdim.
- 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

10.

- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
- 1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
- 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
- 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11.

- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
- 1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
- 2. Şimdi hep sinirliyim.
- 3. Bir zaman beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12.

- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
- 1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
- 2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
- 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13.

- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
- 1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
- 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
- 3. Artık hiç karar veremiyorum.

14.

- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
- 1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
- 2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğini hissediyorum.
- 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15.

- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
- 1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
- 2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
- 3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16.

- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
- 1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
- 2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- 3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17.

- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
- 1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
- 2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
- 3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18.

- 0. İştahım her zamanki gibi.
- 1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
- 2. İştahım çok azaldı.
- 3. Artık hiç iştahım yok.

19.

- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.
- 1. İki kilodan fazla kilo verdim.
- 2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
- 3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20.

- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
- 1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
- 2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
- 3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21.

- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
- 1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
- 2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
- 3. Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023-02	18.01.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-02-33: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 200624079 numaralı Merve ZİNGİN' in "Askeri Personelin Depresyon ve Algılanan Stres ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin Analizi" konulu çalışması görüşüldü. Yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulununun 04.11.2022 tarih ve 2022-16 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirilme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 18.01.2023 TARİHİ 2023-02 ETİK KURUL TOPLANIMI TUTANAKLI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jencarma Komando Er Hasan Öner Sokağı No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr <https://bilim.gelisim.edu.tr> birim@gelisim.edu.tr

KYS.YD.99/ / 498 2922 / 0/408.atax

1/1

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : ZENGİN, Merve

Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2023
Lisans	İzmir Ekonomi Üniversitesi	2018
Lise	Bartın Lisesi	2014

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2017	Özel Doğanay Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi	Stajyer Psikolog
2021-2022	Esenköy Adnan Kaptan İlkokulu	Ücretli Sınıf Öğretmeni

Yabancı Dil

İngilizce

Almanca