



Yönetim, Ekonomi ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi

2020, 4(4):267-277

DOI: [10.29226/TR1001.2020.209](https://doi.org/10.29226/TR1001.2020.209)

ISSN: 2587-0785 Dergi web sayfası: <https://www.yepad.org>



## ARAŞTIRMA MAKALESİ

### Çalışanların Psikolojik Sağlık Üzerine Bir Araştırma

Dr. Öğr. Üyesi Muhammed Ali YETGİN, Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu,  
e-posta: [m.ali.yetgin@karabuk.edu.tr](mailto:m.ali.yetgin@karabuk.edu.tr)

ORCID ID: [0000-0002-8120-4704](https://orcid.org/0000-0002-8120-4704)

#### Öz

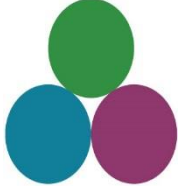
Çalışanlar, iş hayatında, stres ve zorluklar ile yüzleşebilmektedir. Kişinin, iş hayatında ve sosyal hayatında mutluluğunu koruyabilmesi, çalıştığı örgütte verimliliğini sürdürebilmesi için psikolojik sağlamlığının yüksek olması gerekmektedir. İnsan, duygu ve düşünce sahibi bir varlıktır ve bu yönlerini pozitif olarak kullanabilmelidir. Bu araştırma, bilişim ve yazılım alanında çalışanların psikolojik sağlamlık algılarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla çalışanlarını istatistiki açıdan temsil eden örnek kitleden anket yöntemiyle toplanan veriler paket programı kullanılarak; Cronbach Alpha, tek örneklem t testi, bağımsız örneklem t testi ve ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar, çalışanların psikolojik sağlamlığa dair algılarında, bireylerin yaşlarına göre farklılık göstermediği, cinsiyetlerine göre farklılıklar olduğunu göstermektedir. Çalışanların psikolojik dayanıklılık algılarını daha iyi anlayabilmek için kamu ve özel sektörde karşılaştırmalı çalışmalar literatüre katkı sağlayabilecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Kısa Psikolojik Sağlık, Psikolojik Sağlık, Psikolojik Dayanıklılık

**Makale Gönderme Tarihi:** 20.05.2020

**Makale Kabul Tarihi:** 30.06.2020

**Önerilen Atıf:** Yetgin, M, A. (2020). Çalışanların Psikolojik Sağlık Üzerine Bir Araştırma, *Yönetim, Ekonomi ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 4(4), 267-277.



**Journal of Management, Economic and Marketing Research**

2020, 4(4): 267-277

DOI: [10.29226/TR1001.2020.209](https://doi.org/10.29226/TR1001.2020.209)

ISSN: 2587-0785 Journal Homepage: <https://www.yepad.org>



## RESEARCH PAPER

### **A Research on Psychological Resilience of Employees**

Dr. Muhammed Ali YETGİN, Karabük University, Social Sciences Vocational School of Higher Education, email: [m.ali.yetgin@karabuk.edu.tr](mailto:m.ali.yetgin@karabuk.edu.tr)

ORCID ID: [0000-0002-8120-4704](https://orcid.org/0000-0002-8120-4704)

#### **Abstract**

Employees can face stress and difficulties in their business or social life. Psychological resilience should be high for success in business and social life since human is an emotional and thoughtful being. So, emotions and thoughts must be positive. This study's purpose is to measure the psychological resilience perceptions of employees who work in IT sector. The data were collected from the employees with a survey method and hypotheses were tested using the package program. The research met the Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) reliability value. One sample t test, independent samples t test and ANOVA tests were applied in the research. According to the results of the study, the items in the short psychological resilience scale were found to be statistically significant on the employees's gender, not affected on age.

**Keywords:** Brief Resilience, Resilience, Psychological Resilience

**Received:** 20.05.2020

**Accepted:** 30.06.2020

---

**Suggested Citation:** Yetgin, M, A. (2020). A Research on Psychological Resilience of Employees, *Journal of Management, Economic and Marketing Research*, 4(4), 267-277.

© 2020 Journal of Management, Economic and Marketing Research

---

## GİRİŞ

Psikoloji, ilahiyat, tıp bilimleri üzerine çalışmalara konu olmuş olan psikolojik sağlık kavramı son yıllarda sosyal bilimlerde ampirik olarak çalışılmaktadır. Psikolojik sağlık kavramı pozitif psikoloji kavramlarından birisi olarak bilinmektedir (Arslan, 2018: 19). Kişinin karşılaştığı her türlü zorluğa rağmen, bunlara karşı sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi olarak ifade edilmiştir (Sameroff, 2005 :2). Block ve Kremen (1996)'a göre, insanın karşılaştığı olumsuzluklara karşın gösterilen uyum ve başa çıkma yeteneği olarak tanımlanmıştır (Güloğlu ve Kararımak, 2010: 77). Kısacası, bireyin bu olumsuz koşulların üstesinden başarı ile gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği olarak gösterilmiştir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009: 83).

Çalışanların psikolojik sağlık yönlerinin yüksek olması hem kişinin kendi mutluluğu için hem de çalıştıkları örgütlere kattıkları etkinlik, verimlilik ve performans açısından önem arz etmektedir. Psikolojik sağlık davranışlarının sonradan geliştirilebilir olması, bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu araştırma ile, bilişim ve yazılım sektöründe çalışan bireylerin psikolojik sağlık algılarının ölçülmesi amaçlanmaktadır. Kısa psikolojik sağlık ölçeği 2008 yılında Smith ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Araştırmanın literatür kısmında psikolojik sağlık konusuna değinilmiştir. Yöntem 'de ise çalışanların psikolojik sağlık algılarında, yaş ve cinsiyetlerine göre araştırmanın hipotezleri oluşturulmuş, elde edilen bulgular ile sonuç ve öneriler ortaya konulmuştur.

## KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Psikolojik sağlık kavramı Latince "resiliens" kelimesi kökünden türemiş olup, bir maddenin elastik olarak aslına kolayca dönebilme manasını içermektedir (Gizir, 2007:114). Ramirez (2007)'e göre psikolojik sağlamlığın elastiklikle özdeşleşmesi; hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan hızlıca iyileşme yeteneği, kendini hemen toparlayabilme, incindikten veya gerildikten sonra hemen eski haline kolayca dönebilme olarak yorumlanmıştır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009: 83). İlk kez 1950 yılında Block tarafından kullanılan psikolojik sağlık kavramının tanımı üzerine, literatürde ortak bir ifade olmadığı görülmüş ve farklı araştırmacılar tarafından farklı tanımlamalar yer almıştır (Kararımak, 2006:130). Bunun nedenlerinden birisinin, konunun farklı disiplinlerce çalışılıyor olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlık, Ögülmüş (2001), Özcan (2005), Gürkan (2006) ve Demirbaş (2010)'a göre yılmazlık; Terzi (2006)'ye göre kendini toplama gücü, Aydın ve Gizir (2006), Kararımak (2006)'a göre sağlık kavramı olarak tanımlanmıştır (Güloğlu ve Kararımak, 2010: 77). Jacelon'a (1997) göre psikolojik sağlık, baya olumsuz ve zor koşullara rağmen, bireyin tüm bu durumların üstesinden başarı ile uyum sağlama kabiliyeti olarak tanımlanmıştır (Hoşoğlu ve Diğ., 2018: 219).

Psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireyler için bazı tanımlamalar yapılmıştır. Bu kişiler; Luthar ve arkadaşlarına göre (2000)'a göre iyimser ve olumlu, Gürkan (2006) ve Şahin (2014)'e göre etkin bir iletişim becerisi ve güçlü bir öz-yeterlik sahibi, Özcan (2005)'e göre yüksek öz disiplini sahibi, empati kurabilen, etkin problem çözebilen, yeni fikirlere açık kişiler olarak tanımlanmıştır (Hoşoğlu ve Diğ., 2018: 220). Rew, Taylor-Seehafer, Thomas ve Yockey (2001)'e göre psikolojik olarak sağlam olan kişilerin kendilerini daha az yalnız hissettikleri, umutsuzluk içinde olmadıkları, yaşamlarını tehdit edecek davranışlar içerisine girmedikleri görülmüştür (Güloğlu ve Kararımak, 2010: 77). Stewart, Reid ve Mangham (1997)'a göre psikolojik sağlık kavramı önemli bir değişim, olumsuzluk ya da riskler ile yüzleşildiğinde bireyin başarılı bir şekilde bu durumlara karşı başa çıkabilme yeterliği ya da kapasitesi olarak ifade edilmiştir (Arslan ve Balkıs, 2016: 9). Riulli, Savicki ve Cepani (2002)'a göre iyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açık; Rossi, Bisconti ve Bergeman (2007)'e göre yaşam doyumları, Sameroff ve Seifer (1990)'a göre benlik saygıları ve içsel denetim odakları yüksek bireyler olarak tanımlanmıştır (Güloğlu ve Kararımak, 2010: 77). Fraser, Richman ve Galinsky (1999)'e göre psikolojik sağlık kavramı bireyin belli kişisel özellikleri ve çevresindeki faktörler arasındaki etkileşim olarak tanımlanmıştır (Kararımak, 2006:130). Yüksek düzeyde sosyal beceriler, problem çözme becerileri ve öz-yeterlik psikolojik sağlamlığa katkıda bulunan bazı bireysel özellikler olarak belirtilirken; olumlu aile ve arkadaş ilişkileri ise çevresel faktörler olarak belirtilmiştir (Uz Baş ve Yurdabakan, 2017: 204).

Gizir (2007)'e göre psikolojik sağlamlığı koruyan koruyucu faktörlerden bazıları zekâ, akademik başarı, yaş, cinsiyet, sosyal yetkinlik, iç kontrol odağı, iyimserlik, umut, sağlık, destekleyici anne baba, akran, arkadaş desteği olarak belirtilmiştir (Egemberdiyeva ve Aydın,2018: 38). Luthar, Cicchetti ve Becker (2000)'a göre yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlık kavramının bireyde doğuştan var olan bir kişilik özelliğini ifade ettiği ancak son yıllarda yapılan çalışmalar ile (Hoşoğlu ve Diğ., 2018: 219) dinamik bir süreç olduğu, zorluklara karşı etkinliğinin geliştirilebilir özellikler içerdiği ifade edilmiştir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009: 83).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili literatürde bazı araştırmalar görülmüştür. Benard (2004)'a göre iyimserlik, Kumpfer ve Luthar (1999)'a göre iç denetim odağı, Magnus ve diğerlerine (1999)'a göre bireysel özellikler ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Kararımak ve Çetinkaya, 2011: 31). Başka bir araştırmada, duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarında yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Özer ve Deniz, 2014: 1246). Sipahioğlu (2008) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik olarak sağlam olan kişiler, stres verici büyük olayların karşısında duygusal veya fiziksel bozukluk yaşamayan bireyler olarak tanımlanmıştır (Egemberdiyeva ve Aydın, 2018: 38). Toprak (2014) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik sağlamlığın mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır (Egemberdiyeva ve Aydın, 2018: 39). Sills ve arkadaşları (2006) tarafından üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleri ile ilgili araştırmada, "psikolojik sağlamlık kişilik boyutlarından merhamet ve dışa dönüklük ile olumlu yönde; nevrozizm ile olumsuz yönde ilişkili" olduğu ortaya çıkarılmıştır (Arslan, 2018: 20). Yapılan başka bir araştırmada psikolojik sağlamlık ile ego sağlamlığı, iyimserlik, yaşam amaçları, sosyal destek, olumlu başa çıkma stratejileri ve olumlu duygular arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken; kötümserlik, depresyon, anksiyete, olumsuz duygular, algılanan stres ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya çıkarılmıştır (Doğan, 2015: 95).

## YÖNTEM

Bu araştırma, çalışanların kısa psikolojik sağlamlılık algılarını ölçmek için amaçlanmıştır. Araştırmada, 6 maddelik ifadelerden oluşan, Smith ve arkadaşları tarafından (2008) geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Her bir madde istatistiksel çalışmada P1, P2, P3, P4, P5, P6 olarak kodlanmıştır. Model oluşturulmadan önce, araştırmaya ait bu 6 maddenin her birisi birey davranışı olarak tanımlanmıştır ve psikolojik sağlamlılı etkileyen davranışlar olarak aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



Şekil 1. Psikolojik Sağlamlılık Etkileyen Bireysel Davranışlar

Kısa Psikolojik Sağlamlılığa dair maddelerin kodlanması Tablo 1'de görülmektedir.

**Tablo 1.** Maddelerin Kodlanması

	İfadeler
P1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.
P2	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.
P3	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.
P4	Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.
P5	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.
P6	Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.

Araştırmanın modeli Şekil 2’de ki gibi çizilmiştir.



**Şekil 2.** Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeline göre her bir ifade için yaş ve cinsiyete göre toplam 24 hipotez oluşturulmuş, araştırma için bu hipotezlerden 12 tanesine yer verilmiştir.

**H<sub>01</sub>:** Yaş farklılığı, sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilmeye anlamlı etkisi yoktur.

**H<sub>1</sub>:** Yaş farklılığı, sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilmeye anlamlı etkisi vardır.

**H<sub>02</sub>:** Cinsiyet farklılığı, stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekmeme anlamlı etkisi yoktur.

**H<sub>2</sub>:** Cinsiyet farklılığı, stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekmeme anlamlı etkisi vardır.

**H<sub>03</sub>:** Yaş farklılığı, stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz üzerinde anlamlı etkisi yoktur.

**H<sub>3</sub>:** Yaş farklılığı, stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz üzerinde anlamlı etkisi vardır.

**H<sub>04</sub>:** Cinsiyet farklılığı, kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordura anlamlı etkisi yoktur.

**H<sub>4</sub>:** Cinsiyet farklılığı, kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordura anlamlı etkisi vardır.

**H<sub>05</sub>:** Yaş farklılığı, zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırma anlamlı etkisi yoktur.

**H<sub>5</sub>:** Yaş farklılığı, zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırma anlamlı etkisi vardır.

**H<sub>06</sub>:** Cinsiyet farklılığı, hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır üzerine anlamlı etkisi yoktur.

**H<sub>6</sub>:** Cinsiyet farklılığı, hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır üzerine anlamlı etkisi vardır.

Araştırma, kısa-psikolojik sağlamlılık ölçeğinde sorulan sorular ve araştırmanın yapıldığı bireyler ile sınırlıdır. Araştırmanın bir diğer kısıtlılığı, araştırmanın yapıldığı zamana dair algıdır. Araştırmanın evrenini, 2019 yılı kasım ayının 11. ve 12. günleri arasında, Ankara ilinde, bilişim/yazılım üzerine çalışan 2 işletme oluşturmaktadır. Araştırma örneklem büyüklüğü %95 güven düzeyinde olarak hesaplanmıştır. Araştırma döneminde, her iki işletmenin evren büyüklüğü 43 olarak belirtilmiştir. Anket ile 39 kişiden veri elde edilmiş, evren ve örneklem büyüklüğü formülüne göre evren büyüklüğünün en az 46 olması gerektiği ortaya çıkmıştır. Böylelikle araştırmanın gerekli evren ve örneklem büyüklüğünü karşıladığı görülmüştür. Araştırmada hesaplanan evren ve örneklem büyüklüğünü sağlayan formüle ait tablo aşağıdaki gibidir.

**Tablo 2.** Evren ve Örnek Büyüklüğü (%95 Güven Aralığında)

N	S	N	S	N	S	N	S
10	10	190	127	1100	285	5000	357
20	19	200	132	1200	291	6000	361
30	28	250	152	1300	297	7000	364
40	36	300	169	1400	302	8000	367
50	44	350	185	1500	306	9000	368
60	52	400	196	1600	310	10.000	370
70	59	450	212	1700	313	15.000	375
80	66	500	217	1800	317	20.000	377
90	73	550	226	1900	320	30.000	379
100	80	600	234	2000	322	40.000	380
110	86	650	242	2200	327	50.000	381
120	92	700	248	2400	331	75.000	382
130	97	750	254	2600	335	100.000	384
140	103	800	260	2800	338	1.000.000	384
150	108	850	265	3000	341	10.000.000	384
160	113	900	269	3500	346		
170	118	950	274	4000	351		
180	123	1000	278	4500	354		

**Kaynak:** Altunışık ve v.d., 2012:137

Araştırmada katılımcılara yaş, eğitim ve cinsiyet sorulmak üzere demografik bilgi formu verilmiştir. Araştırmada, Smith ve arkadaşları tarafından (2008) geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır (Doğan, 2015: 95). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçeye çevrilmesi için Bruce W. Smith ile iletişime geçilmiş, gerekli izin alındıktan sonra alanında uzman dört akademisyen tarafından Türkçeye çevirimi gerçekleştirilmiştir (Doğan, 2015: 96). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, "hiç uygun değil", "uygun değil", "biraz uygun", "uygun", "tamamen uygun" seçenekleri ile 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçek toplamda 6 maddeden oluşmaktadır. Kısa psikolojik sağlamlılık ölçeğinde, "sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim", "stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim", "stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz", "kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur", "zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım", "hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır" ifadeleri katılımcı bireylere sorulmuştur. Ölçekte 3 adet negatif, 3 adet pozitif ifade bulunmaktadır. Algılara dair yanıtların doğru bir şekilde istatistiksel olarak sonuçlanması için, negatif maddelere yönelik ters kodlama işlemi yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics Version 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada, tek-örneklem (one-sample) t testi, bağımsız örneklem (independent samples) t testi ve ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) testleri uygulanmıştır. 43 kişiye verilen anketlerden 2'si geri dönmemiş, diğer 2'sinde de eksik veri olduğu tespit edilmiş ve geriye kalan 39 veri seti üzerinden

araştırma tamamlanmıştır.

## BULGULAR

Katılımcılar, %36 kadın (N=8) ve %64 erkektir (N=31). Katılımcıların; %'51'i 18-29 yaş aralığında (N=20); %49'u 30 yaş ve üzerini oluşturmaktadır (N=19). Eğitimde, lise veya altı olarak %20 (N=8), üniversite ve üstü %80 (N=31) olarak görülmüştür.

Frekans istatistik bilgileri Tablo 3'te görülmektedir.

**Tablo 3.** Demografik Özelliklere İlişkin Bilgiler

Değerler	Sayı	Yüzde	
Eğitimi	Lise ve altı	8	20,5
	Lisans ve üstü	31	79,5
Cinsiyet	Kadın	14	35,9
	Erkek	25	64,1
Yaş	18-29 yaş	20	51,3
	30 yaş ve üstü	19	48,7

Güvenilirliğin hesaplanmasında en uygun yöntemlerden birisinin Alfa modeli olduğu ve Cronbach Alpha Coefficient değeri olarak hesaplandığı belirtilmiştir (Lorcu, 2015: 207). Cronbach Alpha değeri  $0 \leq \alpha \leq 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir,  $0,40 \leq \alpha \leq 0,60$  ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür,  $0,60 \leq \alpha \leq 0,80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir,  $0,80 \leq \alpha \leq 1$  ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir şeklinde tanımlanmıştır (Lorcu, 2015, s. 208). Araştırmanın Cronbach Alpha değeri ,885 olarak bulunmuş ve ölçeğin güvenilir olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya ait güvenilirlik aşağıdaki Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Güvenilirlik

Cronbach's Alpha Değeri	Madde Sayısı
,885	6

## Tek Örneklem T Testi (One Sample T Test)

Araştırmanın tek örneklem t testi sonuçlarına ait tablo, Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5.** Tek Örneklem T Testi

İfadeler	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
P1	14,698	,000	2,89744
P2	15,640	,000	2,84615
P3	11,381	,000	2,15385
P4	17,402	,000	2,87179
P5	13,712	,000	2,64103
P6	16,169	,000	2,89744

Araştırmada P1, P2, P3, P4, P5 ve P6 maddeleri için p değerleri  $p \leq 0,05$  olduğundan ilgili maddeler için kurulan  $H_0$  hipotezleri reddedilmiştir. Katılımcıların kısa psikolojik sağlamlılık ölçeğine verdiği yanıtlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

**Bağımsız Örneklem t Testleri**

Yaş ile ilgili bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir. Bu sonuçlara göre, tüm maddeler için  $p \leq 0,05$  olmadığından istatistiksel olarak anlamlı değildir. Katılımcıların 18-29 yaş aralığında olması ile 30 yaş ve üzerinde olmasının kısa-psikolojik sağlamlılık ölçeğine verdikleri yanıtlar arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık bulunmamaktadır.

**Tablo 6.** Yaşa Göre Bağımsız Değişkenler Örnek T Testi

İfadeler	F	t	Sig. (2-tailed)
P1	,330	-,502	,619
P2	,018	,021	,983
P3	,000	-,558	,580
P4	,441	1,111	,274
P5	,104	,310	,758
P6	,148	-,841	,406

Cinsiyet ile ilgili bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, P2 ve P6 maddeleri  $p \leq 0,05$  olduğundan istatistiksel olarak anlamlıdır. P4 maddesi ise  $p \leq 0,05$  olmadığından istatistiksel olarak anlamlı değildir.

**Tablo 7.** Cinsiyete Göre Bağımsız Değişkenler Örnek T Testi

İfadeler	F	t	Sig. (2-tailed)
P1	,000	-,690	,494
P2	3,093	-3,232	,003
P3	,090	-1,478	,148
P4	1,004	-1,378	,194
P5	2,328	-1,106	,003
P6	,120	-3,176	,005

**Tek Yönlü Varyans Analizi Testi**

Sig. değeri .05'ten küçük ya da ona eşit ise, bağımsız değişkenler için bağımlı değişkeniniz üzerinden elde edilmiş olan ortalama puanlarda anlamlı bir fark var manasına geldiği ifade edilmiştir (Pallant, 2017, s. 281).

ANOVA testine göre, bağımsız değişken yaş ve bağımlı değişken maddeler arasındaki ilişki Tablo 8'de görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre, tüm maddeler için  $p \leq 0,05$  olmadığından istatistiksel olarak anlamlı değildir, buna göre katılımcıların 18-29 yaş aralığında olması ile 30 yaş ve üzerinde olmasının kısa-psikolojik sağlamlılık ölçeğine verdikleri yanıtlar arasında istatistiksel bir anlamlılık olmadığı ortaya çıkarılmıştır.

**Tablo 8.** Yaş ve ANOVA

İfadeler	F	Mean Kare	Sig. (2-tailed)
P1	,252	,390	,619
P2	,000	,001	,983
P3	,311	,443	,580
P4	1,235	1,304	,274
P5	,096	,143	,758
P6	,406	,892	,406



Tablo 8’de çıkan sonuçlara göre yaş ile ilgili hipotezlere ait sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir. Elde edilen bulgulara göre P1, P3, P5 maddeleri için  $H_0$  hipotezleri kabul edilmiş ve H hipotezleri reddedilmiştir.

**Tablo 9.** Yaş Hipotez Sonuçları

Maddeler	$H_0$ Hipotezleri	$H_0$ Hip. Sonuçları	H Hipotezleri	H Hip. Sonuçları
P1	$H_{01}$	Kabul	$H_1$	Ret
P3	$H_{03}$	Kabul	$H_3$	Ret
P5	$H_{05}$	Kabul	$H_5$	Ret

ANOVA testine göre, bağımsız değişken cinsiyet ve bağımlı değişken maddeler arasındaki ilişki Tablo 10’da görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre P2 ve P6 maddeleri için  $p \leq 0,05$  olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. P4 maddesi için  $p \leq 0,05$  olmadığından istatistiksel olarak anlamlı değildir. Buradan çıkarılacak yargı, katılımcıların “stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim” ve “hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır” maddelerine verilen yanıtlar bayan-bay cinsiyeti arasında bir farklılık göstermektedir.

**Tablo 10.** Cinsiyet ve ANOVA

İfadeler	F	Mean Kare	Sig. (2-tailed)
P1	,477	,733	,494
P2	10,443	10,803	,003
P3	2,185	2,960	,148
P4	1,899	1,970	,176
P5	1,224	1,760	,276
P6	10,084	10,193	,003

İlgili hipotezlere ait sonuçlar Tablo 11’de gösterilmiştir. Buna göre P2 ve P6 maddeleri için  $H_0$  hipotezleri reddedilmiş, H hipotezleri kabul edilmiştir. P4 maddesi için  $H_0$  hipotezi kabul edilmiş, H hipotezi reddedilmiştir.

**Tablo 11.** Cinsiyet Hipotez Sonuçları

Maddeler	$H_0$ Hipotezleri	$H_0$ Hip. Sonuçları	H Hipotezleri	H Hip. Sonuçları
P2	$H_{02}$	Ret	$H_2$	Kabul
P4	$H_{04}$	Kabul	$H_4$	Ret
P6	$H_{06}$	Ret	$H_6$	Kabul

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz yaşantıların ortaya çıkardığı ruh halinden kısa sürede çıkabilmesi, başarılı bir şekilde stresle baş edebilmesi, kendini toparlama davranışları olarak tanımlanmıştır (Doğan, 2015: 93). Çalışanların psikolojik sağlamlık algılarının yüksek olması, örgütlerin verimlilik ve etkinliği için önem arz etmektedir. Bireylerin sıkıntılı ve zor zamanlarında kendisini toparlayabilmesi, stresli olaylarda zorlanmadan ve kısa sürede aşarak üstesinden gelebilmesi, olumsuzlukları önemsememesi psikolojik sağlamlık düzeyini güçlü kılmaktadır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan bir çalışmada, çeşitli kültürler, yaş grupları ve zorlu yaşam olayları araştırılmış (Gizir ve Aydın, 2006: 88), elde edilen bulgulara göre cinsiyet psikolojik sağlamlıkla ilişkili görülmüş ayrıca cinsiyetin etkisinin bireyin yaşına bağlı olarak değişkenlik gösterdiği ortaya çıkarılmıştır (Gizir ve Aydın, 2006: 118).

Bu araştırmanın sonucunda, kısa psikolojik sağlamlılık ölçeğine verilen yanıtların yaş ve cinsiyete göre ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmada, H<sub>1</sub>, H<sub>2</sub>, H<sub>3</sub>, H<sub>4</sub>, H<sub>5</sub> ve H<sub>6</sub> hipotezleri kurulmuştur. Buna göre, katılımcıların, yaş ve cinsiyet farklılığının psikolojik sağlamlılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı araştırılmış, elde edilen bulgulara göre yaş farklılığı ile psikolojik sağlamlılık maddelerine verilen yanıtlar arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık görülmemiştir. Katılımcıların 18-29 yaş aralığında genç olması, 30 ve üzeri biraz daha orta yaş ve ileri bir yaş aralığında olmasının sorulara verilen yanıtlar açısından herhangi bir farklılık içermediği anlaşılmıştır. Bu sonuca göre H<sub>01</sub>, H<sub>03</sub>, H<sub>05</sub> hipotezleri kabul edilmiş, H<sub>1</sub>, H<sub>3</sub>, H<sub>5</sub> hipotezleride reddedilmiştir. Katılımcıların “sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim”, “stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz” ve “zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım” ifadelerine verdikleri yanıtlar yaş farklılığına göre değişmemektedir.

Araştırmada, katılımcı bireylerin cinsiyet farklılığı ile psikolojik sağlamlılık maddelerine verilen yanıtlar arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık olup olmadığına bakılmış, elde edilen bulgular neticesinde P2 ve P6 maddeleri  $p \leq 0,05$  olduğundan istatistiksel olarak anlamlı, P4 maddesi ise  $p \leq 0,05$  olmadığından istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Katılımcıların bay ya da bayan olmasının, “stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim” ve “hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır” sorularına verdikleri yanıtlar cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kadın ve erkeklerin stresli olayların üstesinden gelme gücü be yaşanan olumsuzlukların etkisinden kısa zamanda kurtulabilme dereceleri birbirinden farklılık göstermiştir.

Kişilik testlerinin kısa psikolojik sağlamlık algılarına etkisinin psikolojik sağlamlığı daha iyi açıklayabileceği öngörülmektedir. Beş faktör kişilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye yönelik literatürde araştırma bulunmaktadır. Ancak, dışadönüklülük, yumuşak başlılık, öz-denetim, nörtotizm, deneyime açıklıktan oluşan beş faktör kişilik ölçeğindeki (Horzum ve Diğ., 2017: 399) algıların, kısa psikolojik sağlamlılık ölçeğindeki algılara etkisinin daha geniş bir örneklem ile kamu ve özel kuruluşlar için karşılıklı ölçülerek analiz edilmesi, psikolojik sağlamlığın daha iyi açıklanabilmesi için literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Arslan, H. (2018). Psikolojik Danışmanların Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkiler, *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 35.
- Arslan, G., Balkıs, M. (2016). Ergenlerde Duygusal İstismar, Problem Davranışlar, Öz-Yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki, *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Egemberdiyeva, A., Aydın, M. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Gizir, C. A., Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlamlık Ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 87-99.
- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 113-128.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık, *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-81.
- Horzum, M.B., Ayas, T., Padır, M.A. (2017). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması, *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A.F., Bingöl T.Y., Batık, M.V. (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.

- Lorcu, F. (2015). *Örneklerle Veri Analizi SPSS Uygulamalı*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kararırmak, Ö., Çetinkaya, R.S. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30-43.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142.
- Özer, E., Deniz, M.E. (2014). An Investigation of University Students' Resilience Level on The View of Trait Emotional EQ, *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Pallant, J. (2017). *SPSS Kullanma Kılavuzu* (Çev. Balcı, S., Ahi, B.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sameroff, A. (2005). Early Resilience and Its Developmental Consequences. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 1-6.
- Öz, F., Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Uz Baş, A., Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik Sağlık ve Okul İkliminin Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordama Gücü, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 41, 202-214.