



## Tekstil Sektöründe Çalışan Kadınların Benlik Saygısının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerine Etkisi

### *The Effect of Self-Esteem on Psychological Resistance Levels of Women Working in the Textile Sector*

Volkan SANCI<sup>1</sup>, Mehmet UÇAR<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Karabük Üniversitesi, Safranbolu MYO, Karabük, Türkiye

<sup>2</sup>Karabük Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Karabük, Türkiye

**ORCID:**

V.S.: 0000-0001-5754-674X

M.U.: 0000-0001-5116-8573

**Corresponding Author:**

Mehmet UÇAR

**Email:**

mehmetucar@karabuk.edu.tr

**Citation:** Sancı, V. ve Uçar, M. (2021). Tekstil Sektöründe Çalışan Kadınların Benlik Saygısının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 11 (1): 35-52.

**Submitted:** 02.01.2021

**Accepted:** 27.02.2021

#### Özet

Küresleşmenin yoğun bir biçimde yaşandığı günümüzde hem bireysel hem kurumsal düzeyde büyük tehlike arz eden bir sorun haline gelmiş olan stres olgusuna ilgi, tüm ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de büyük oranda artmıştır. Bu süreçte bireyler yoğun bir şekilde çalışmakta ve bununla birlikte bu yüksek tempo karşısında kişilerin sergiledikleri benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık önemli bir yer tutmaktadır. Bu çalışmanın amacı Karabük ilindeki tekstil sektöründe çalışan kadınların benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ne yönde olduğu ve benlik saygısının psikolojik dayanıklılıklarını etkileyip etkilemediğini belirlemektir. Araştırmaya 399 kadın katılmıştır. Yapılan analizlerde kadınların benlik saygısının orta düzeyde, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ise yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte benlik saygısı ve alt boyutları olan kendini sevmeye ile özyeterlilik boyutlarının psikolojik dayanıklılığı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Saygısı, Psikolojik Dayanıklılık, Tekstil Sektörü, Kadın

#### Abstract

In today's world, where globalization is intense, interest in stress, which has become a serious problem at both individual and institutional levels, has increased substantially in our country as in all countries. In this process, individuals work intensively, and in this high tempo, self-esteem and psychological resilience exhibited by individuals have an important place. The aim of this study is to determine the self-esteem and psychological resilience levels of women working in the textile industry in Karabük and whether their self-esteem affects their psychological resilience. 399 women agreed to participate in the study. In the analyses conducted, it was determined that women's self-esteem was at a medium level and their psychological resilience level was high. However, it was concluded that self-esteem and its sub-dimensions, self-love and self-efficacy, affect psychological resilience.

**Keywords:** Self-Esteem, Psychological Resilience, Textile Industry, Woman

## 1. GİRİŞ

Benlik saygısı, gelişim sürecinde öğrenilmekte ve yaşam boyunca süren bir süreçten ibarettir. Bu açıdan kadınların özerkleşmeleri, yaşamdan doyum almaları, amaçlarına uygun hareket etmeleri, çevreleriyle uyumlu ilişki ve iletişim kurmaları, geleceklerini planlayabilmeleri ve başarılı olmaları konusunda büyük önem taşımaktadır. Kadınların benlik saygılarının düşük veya yüksek olması, kendileriyle ilgili düşüncelerinin olumlu ya da olumsuz olacağı anlamına gelmektedir. Kadınların bilişsel, fiziksel ve sosyal yönlerden kendilerini değerlendirmelerini ve bununla ilgili memnuniyeti içeren benlik saygısı konusu; psikoloji, örgütsel davranış ve yönetim alanlarında psikolojik dayanıklılık gibi psikolojik yapılarla daha çok araştırma konusu olmaya başlamıştır.

Ekonomik, sosyal ve kültürel değişimlerin yaşandığı bir ortamda kadınlar için hayat daha çekilmez olabilmektedir. Kadınlar yaşamları süresince, hem fiziksel hem de duygusal olarak büyük sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Kadınlar, yaşanan bu zor durumlara anlam vermede ya da çözüm bulmada farklı farklı başa çıkma yöntemlerini kullanabilmektedirler. Bu başa çıkma yöntemlerinin başında psikolojik olarak dayanıklılık gösterme gelmektedir. Kadınlar açısından günümüz çalışma ortamının olumlu etkilerinin yanı sıra fiziksel, çevresel, duygusal, psikolojik vb. sonuçları olan olumsuz olaylar zincirini de barındırmaktadır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık kadınların bu kötü durumları aşmak için baş etme ve başarılı olmak amacıyla göstermiş oldukları gayretin derecesini ifade etmektedir. Kadınların benlik saygılarının yüksek olması onların psikolojik olarak dayanıklı oldukları anlamına gelmektedir. Çünkü benlik saygısı yüksek olan kadınların, kendileri hakkında olumlu değerlendirmeler yapabildikleri, üretken ve mutlu oldukları, güçlükleri yenerek başarılı olmak adına çaba gösterdikleri ifade edilmektedir. Bununla birlikte, gerçekçi hedeflere sahiptirler, atılgan ve uyumludurlar. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan kadınlar, daha fazla olumlu duygulara sahip oldukları için depresyon, stres vb. olumsuz olaylarla daha az karşılaşabilmektedirler. Tüm bu özellikler kadınların psikolojik olarak iyi olduklarına işaret etmektedir.

Literatür incelendiğinde benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmaların önemli bir kısmının ve ortaya konulan sonuçların çoğunun çocukları konu alan çalışmalara dayandığı söylenebilir. Son yıllarda ise benlik saygısının ve psikolojik dayanıklılığın yaşamın her döneminde gerekli olduğu ve çocukluk dönemindeki benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığın yetişkinlik dönemindeki saygı ve dayanıklılıkla farklılık gösterebileceği ileri sürülmektedir. Bu yüzden özellikle 2000'li yıllarda benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışma alanının genişlediği ve artarak devam ettiği görülmektedir. Ancak söz konusu kavramların tekstil sektörü açısından ele alınması çok sınırlıdır. Bu araştırma, tekstil sektöründe ele alındığı için literatürdeki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik kavramı; bireyin kişiliği, özellikleri ve kendisi hakkındaki çıkarımlarının bütünü veya daha kısa ifade edilecek olursa kişinin kendisini algılaması olarak tanımlanabilir (Açıkgöz, 2019: 259; Aydoğan, 2016: 280; Çakmak vd., 2017: 1). Dolayısıyla kadınların kendi kişiliğine ilişkin oluşturduğu ve sürekli olarak koruduğu değerlendirme biçimi olarak ifade edilen benlik hem kalıtım hem de çevrenin etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Ceylan vd., 2012: 26; Can, 2015: 160). Benlik kavramı, kadınların kendileriyle ilgili düşüncelerinin ve değerlendirmesinin toplamı, kadınların kendilerini tanımlaması, anlamlandırması ve kadının özü hakkındaki tüm yargılamalarından oluşmaktadır (Baloğlu vd., 2006: 347; Yiğit, 2010: 7). Kısacası benlik, kadının kim olduğuna ilişkin değerlendirmelerini ifade etmektedir (Akın, 2019: 4; Arslan vd., 2016: 2). Benlik kavramı üzerinde çalışma yapan yazarlardan biri William James'tir (1890). Yazar benliği bilen benlik ve bilinen

benlik olarak ayırmıştır. Özne olarak beni; bilen benlik ve nesne olarak beni; bilinen benlik olarak tanımlamıştır (Aslan-Yılmaz, 2016: 80). Nesne olarak beni 'deneysel benlik' olarak açıklayan James (1980) deneysel benliği 'maddesel benlik', 'sosyal benlik' ve 'tinsel ben' olarak üçe ayırmıştır. Maddesel benlik en başta kişinin bedeni ile sonrasında ise kıyafetleri, ailesi ve evinden oluşmaktadır. Sosyal benlik ise kişinin çevresindekilerin kendi hakkındaki düşünceleri, algıları ve kişi ile ilgili zihinlerinde canlanan imajlarıdır. Kişi her girdiği çevrede farklı sosyal benlikler geliştirecektir. Deneysel benliğin bir diğer bölümü olan tinsel benlik kişinin ruhsal ve öznel varlığını, psikik becerilerinin ve eğilimlerinin somut bir şekilde değerlendirilmesidir. Yani bireyin kendisi ile alakalı olan düşüncelerini tinsel benlik olarak tanımlayabiliriz (Çeçen, 2017: 30-31; Çakmak ve Kara, 2011: 303).

Cooley (1902), kişinin toplum içerisinde farklı insanlarla iletişim kurarken oluşan benliklerini 'ayna benlik' kavramıyla ifade etmektedir. Ayna benlik olarak ifade edilen bu kavram kadınların diğer insanlarla iletişim kurarken insanların kendileri ile ilgili nasıl ifadelerde ve değerlendirmelerde bulduklarını yansıtan bir kavramdır (Cesur ve Dil, 2018: 38). Kadın, bir davranış sonucunda karşısındaki kişide uyandırdığı yargıyı fark ettiğinde, yargının sonucuna göre bundan gurur ya da utanç duyabilir. Cooley benlik kavramında birey için önemli bir anlam ifade eden ve çevresinde yer alan kişilerin, bireyin davranışlarını güdeleyen bir ifade olarak değerlendirmiştir (Korkmaz, 1999: 69). Benlik saygısı ile ilgili çalışmalar yapan yazarlardan bir diğeri Carl Rogers'tir. Rogers'a (1959) göre benlik, bireyin kendine ilişkin algılamalarını belirleme şeklidir. Bir insanın doğrudan doğruya edindiği basit ve öznel yaşantılar birleşerek benlik algısını oluşturmaktadır (Vidinlioğlu, 2010: 20). Yazara göre iki tür benlik algısı vardır. Bunlardan benlik algısı; kişinin kendisiyle ilgili olarak algılamış olduğu benlik türüdür. İdeal benlik ise; kişinin olmasını istediği birey türünü ifade etmek için kullanılmaktadır (Asıl, 2017: 6). Benlik kavramının gelişmesinde önemli bir isim George Herbert Mead'dir (1934). Mead, özne ben ve nesne ben ayırımı yapmıştır. Mead'e göre özne ben, sosyalleşen nesne benin farkında olan bendir. Mead, nesne benin başkalarının tavırlarıyla şekillendiğini ve özne benin bunlara verilen tepki olduğunu belirtmiştir (Aslan-Yılmaz, 2016: 82). Mead, benliğin psikolojik yönünü kabul ettiği söylenebilir. Ancak etkileşim sürecinde belirleyici rolü olan benliğin sosyolojik yönünü vurgulamıştır. Ona göre, benliğin sınırlarının ve kurallarının toplum tarafından belirlenmesi gerektiği önem kazanmaktadır (Cesur ve Dil, 2018: 38).

Rosenberg'in (1965) kavram olarak benlik saygısı gelişimini gözlemleyerek ele aldığı çalışmaları literatürde oldukça önemli bir yere sahiptir. Rosenberg, benlik saygısının, kendi yeterliliklerimizi değerlendirmelerimiz sonucunda yaşadığımız duygusal deneyimlerimizi, gelecekteki davranışlarımızı ve toplumsal psikolojik uyumumuzu etkilediğini ifade etmektedir (Çiftçi, 2018: 1650). Coopersmith (1967), benlik saygısını kişiliğinin vazgeçilmez bir özelliği olarak kabul etmektedir. Dolayısıyla kadının kendisini değerli, mutlu, yetenekli ve başarılı görmesi benlik saygısı ile paraleldir. Yani kadının kendisini değerli ve mutlu hissetmesi olumlu benlik saygısı durumuyken, kadının kendisini değersiz ve mutsuz hissetmesi ise olumsuz benlik saygısı durumu olarak açıklanabilmektedir (Sirkeci, 2018: 19). Eisenberg ve Delaney (1998)'e göre, benlik ifadesi bir bireyin kendisi hakkındaki düşüncesidir (Tatlıoğlu, 2010: 64). Carl G. Jung (1999) benlik saygısını; benlik bilincinin olumlu bir sonucu olarak görmektedir. Yazara göre; kişinin kendinde var olan potansiyel gücün farkına varması ve kendi ile ilgili pozitif özelliklerini ortaya çıkarması benlik saygısının ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Demir, 2019: 290-291).

Benlik saygısı, benlik kavramında bulunan bilgilerin bir değerlendirilmesidir (Uyanık-Balat ve Akman, 2004). Benlik saygısı "kendini kabul etme, kendini onaylama ve kendine saygı tutumu" olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanımda benlik saygısı, bireyin benliğine karşı olumlu ya da olumsuz bir tutum olarak tanımlanmıştır (Dev ve Qiqieh, 2016: 148; Körükçü, 2004: 5; Aktaş vd.,

2018: 22; Sheykhjan vd., 2014: 38). Benlik algısı doğumla başlayan, ergenlikle gelişimine devam eden psikolojik olduğu kadar toplumsal ve kısmen de fiziksel bir fenomendir (Arslan vd., 2016: 2). Özellikle çevrenin tutumu, hoşnut bırakan ya da düş kırıklığına uğratan olaylar ve yaşantılarla ilişkili olarak bireyde kendine değer verme duygusu gelişmektedir (Açıkgöz, 2019: 259; Aktaş vd., 2018: 22). Bu nedenle benlik saygısı; kadınların psikolojik olarak iyi oluşlarında önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Benlik, kadının diğer insanlardan farklılığını anlamasıyla başlayan ve vücudu ile ilgilenecek kendini geliştirip, kendisine ilişkin saygı duymasıyla devam eden bir olgudur. Bir anlamda benliğin duygusal yönünü ifade etmektedir (Koçak, 2016: 14). Duygusal yön olarak benlik saygısında kadının kendisini yargılaması sonucunda varmış olduğu benliği onaylamasıyla oluşan beğenidir (Çakmak vd., 2017: 1; Aydoğan, 2016: 280; Bayar, 2006: 20).

Benlik saygısı kadının kendine karşı pozitif veya negatif tavrı ya da kadının kendini yeterli, güvenli, önemli olarak algılama derecesidir (Baybek ve Yavuz, 2005: 74; Uyanık-Balat ve Akman, 2004: 176). Benlik saygısı; kadının kendini değerlendirmesinden sonra kendinden memnun olması, kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulması, kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Aydın vd., 2019: 88; Avşar vd., 2016: 45). Bu ruh hali, bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda oluşmaktadır. Bu açıdan kadınların kendilerine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştıkları yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır (Karadağ vd., 2008: 31; Aliyev ve Tunç, 2017: 403; Yousaf, 2015: 140). Benlik saygısı, yüksek ve düşük benlik saygısı olmak üzere iki boyutlu olarak ele alınmaktadır (Oktan ve Şahin: 2010: 546; Aydıner-Boylu vd., 2018: 1179). Benlik saygısı yüksek olan kadınlar yaşam süresi içerisinde daha pozitif, mutlu ya/ya da olumlu düşünsel, duygusal hareketler (tavırlar) sergilerken, düşük benlik saygısına sahip olan kadınlarda ise daha çok negatif, mutsuz hareketler (tavırlar) ve olumsuz düşünceler ağır basmaktadır (Demir ve Duman, 2019: 438; Saracaoğlu vd., 2002: 13). Benlik saygısı yüksek olan kadınların davranışları bireysellikten çıkarak diğer kişilerin fikirlerine, görüşlerine ve davranışlarına göre biçimlenmeye başlamaktadır. Kadın beğeni ve ilgi görmek için bu yönlendirme ile davranışlarını şekillendirmektedir (Altıntaş vd., 2007: 93). Benlik saygısı yüksek kadınlar sağlıklı görünmeye dikkat ederler. Bu kadınlar kendilerinde olan eksik noktaları sert bir biçimde eleştirmezler. Kendilerinde olan olumlu yapıları ve güçlü yönlerini iyi bilirler (Çakmak ve Kara, 2011: 302). Bu tür kadınlar kendilerine güvenen, kendisine karşı olumlu bakış açısına sahip, zayıf olduğu noktaları belirleyerek bunları düzeltmeye ve iyileştirmeye çalışan kişilerdir. Benlik saygısı düşük olan kadınlar ise bunların tam tersi kendilerine karşı sert eleştirilerde bulunan, kendisini başkalarına kanıtlama çabası sergileyen, başkalarıyla temas kurarken çekingen tavırlar sergileyen ve kendisiyle az gurur duyan kişilerdir (Soğukpınar, 2014: 25).

Benlik saygısı gelişmemiş düşük benlik saygısına sahip kadınlar kendilerine sunulan yeniliklere açık olmayan, hata yapmaktan korkan, yeni ortamlara girmekten tedirginlik duyan bireylerdir (Çetinkaya vd., 2006: 117; Tunç ve Kutanis, 2013: 5). Ayrıca düşük benlik saygısına sahip kadınların aşırı katı bir hayat felsefesi oluşturdukları, içe kapanık oldukları, pasif davranışlar sergiledikleri, psikosomatik hastalıklara sahip oldukları ve saldırganlık özelliği taşıdıkları ifade edilmektedir (Baybek ve Yavuz, 2005: 74). Düşük benlik saygısına sahip kadınların başkalarına bağımlı yaşayan, sıkılgan, araştırma, sorgulama yeteneği zayıf ve yaratıcı olmadığı aktarılmaktadır (Artuvan ve Yurtsever, 2020: 2). Yüksek benlik saygısına sahip kadınlar yaratıcı, saldırganlıktan uzak duran, keşfetmeyi seven bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldırım vd., 2010: 30). Benlik saygısı yüksek olan kadınlar kendilerine güvenen, saygı duyulan, kendisine değer veren, işe yararlı hissi yüksek, kendisini dünyada önemli bir varlık olarak algılayan bireylerdir (Ceylan vd., 2012: 25; Aydoğan, 2016: 281). Düşük benliğe sahip kadınlar ise kendisine güvenmeyen, kendisini değersiz ve işe yaramaz olarak algılayan kişilerdir (Arslan vd., 2016: 2; Mujiyati ve Adiputra, 2018: 16). Bu nedenle, başarısızlık sonrası oluşacak doğal mahcubiyet

duygusunu yaşamamak için riskli durumlardan kendilerini sürekli olarak uzak tutmaya çalışırlar (Çakmak vd., 2017: 2; Madenoğlu, 2013: 85).

## 2.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Dünyada yaşanan doğal afetler, salgınlar, savaşlar, siyasi çatışmalar, ekonomik krizler, endüstriyel kazalardan kaynaklanan küresel felaketler, ciddi hastalıklar, ölümler, iş kayıpları gibi birçok faktör bireylerin hayatına birçok yeni kavramın girmesine neden olmuştur (Alibekiroğlu vd., 2018: 3; Armstrong vd., 2011: 331; Arslan ve Ayas, 2019: 3-4; Arslan, 2015b: 48). Bu kavramlardan biri psikolojik dayanıklılık olup kadınların yaşadıkları olumsuz deneyimler karşısında sergiledikleri güçlü ruhsal yapının bileşeni ve kendini toparlama gücü olarak ele alınmaktadır (Ağırkan ve Kağan, 2017: 229). Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk olarak 1979 senesinde Suzanne Khobasa tarafından kullanılmıştır. Khobasa, 1979 yılında yaptığı çalışmada dayanıklı bireylerin dayanıklı olmayan bireylere göre hastalanma sıklığının daha düşük olduğunu rapor etmiştir (Akpulat, 2019: 39). Khobasa, bireyin stres yaşadığı zamanlarda psikolojik dayanıklılığın, stresten kaynaklanan zararlı etkilerin meydana çıkma olasılığını azalttığını belirtmiştir (Bozgeyikli ve Şat, 2014: 175).

Psikolojik dayanıklılık, anlamı her bilimsel alanda değişen oldukça karmaşık bir kavramsal yapıdır. Kavram bireyler, kadınlar, aileler, toplumlar ve kültürler bağlamında farklı tanımlanmaktadır. Bu nedenle, kavramın tam ve tutarlı bir kavramsal tanımı yoktur (Botou vd., 2017: 133). Türkiye literatürü incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık kavramının farklı araştırmacılar tarafından farklı biçimde kullanıldığı görülmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018: 38; Cevizci ve Müezzini, 2019: 167). Örneğin: "resilience" ve "hardiness" kavramlarının karşılığı olarak yılmazlık (Gürkan, 2006; Demirbaş, 2010; Öğülmüş, 2002), psikolojik sağlamlık (Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2007; Eminağaoğlu, 2006; Gizir, 2004), kendini toparlama gücü (Terzi, 2005) ve psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Durak, 2002) kelimelerinin kullanımı tercih edilmiştir. Ancak araştırmada psikolojik dayanıklılık kavramının kullanılması uygun görülmüştür. Bu kapsamda psikolojik dayanıklılık, olumsuz duygusal deneyimlerden geri dönme yeteneği ve stresli deneyimlerin değişen taleplerine esnek adaptasyon ile karakterize edilmiştir (Dugade ve Fredrickson, 2004: 320; Farkas ve Orozs, 2015: 2). Masten (2001: 228) psikolojik dayanıklılık kavramını, gelişme tehditlerine maruz kalmasına karşı ciddi uyum sağlama ve başarılı şekilde toparlanma, eski haline dönme kabiliyeti olarak tanımlamıştır. Newman'a (2005) göre ise psikolojik dayanıklılık kavramı travma, felaket, güçlük, zorluk ve devam eden yaşama stresi ile karşılaştırıldığında uyum sağlayabilme yeteneği olarak ifade etmiştir. Bonanno (2008: 101) tarafından psikolojik dayanıklılık kavramı için toparlanma sürecinden farklı olarak, insanın yapısında bulunan insanı psikolojik açıdan sağlamlaştıran bir özellik olduğu öne sürülmüştür. Anghel (2015: 154) psikolojik dayanıklılığı, dinamik bir sistemin kararlılığını ve gelişimini tehdit eden önemli sorunlara karşı direnmeyi ya da bu sorunlardan kurtulma yeteneği olarak tanımlamıştır. Masten ve diğerlerine (1990) göre psikolojik dayanıklılık kavramını bireyi hayatında karşılaştığı olumsuzluklara karşın sahip olduğu zorlukların üstesinden gelen ve beklenen sonuçtan iyi bir gelişme gösteren kişilerin güçlü olmalarını sağlayan özellik ya da kişisel yeteneklere sahiplik inancını tanımlar (Ülker-Tümlü, 2012: 12). Olumsuz ve zor koşullarda yetişen üstün başarılı ya da ünlü olmuş bireylerin yaşam hikâyeleri bu olguyla ilişkilendirilmektedir. Bu ilişkinin amacı yüksek risk altında büyüyen bireyler ile yüksek risk altında yaşayan grupların başarılı sonuçlar kazanacağı değişkenleri belirlemektir (Gürkan, 2006: 16).

Genelde insanların özelde ise kadınların, olumsuz çalışma koşulları, stres ve kriz dönemlerinde olayları algılama şekilleri, tutumları ve olumsuz şartlarla mücadelede tercih ettikleri tarzlar farklılık göstermektedir (Bozgeyikli ve Şat, 2014: 175). Bu tarzlarla bağlı olarak psikolojik dayanıklılığın bileşenleri de farklılık göstermektedir. Khobasa (1979) yaptığı çalışmada

psikolojik dayanıklılığın; meydan okuma (değişime açıklık), kendini adama (yaptıkları iş her ne ise, kendini o işe adama) ve kontrol (olayların kontrolünü elinde tuttuğuna inanma tutumları) olmak üzere üç boyutu üzerinde durmaktadır (Akpulat, 2019: 41). Bu üç bileşim, stresli şartlarda potansiyel riskleri fırsatlara dönüştürebilecek cesaret ve motivasyonu sağlamaktadır (Tekin, 2011: 7): *Bağlanma*: Toplumsal hayattaki ilişkiler, insan yaşamının temelini oluşturmakta ve yaşamın her döneminde bu gereksinime ihtiyaç duyulmaktadır (Aral ve Gürsoy, 2000: 8). Bireyin toplumsal yaşam olaylarıyla ilgilenmesi bağlanma eğilimini ortaya çıkarmaktadır. Bağlanma, kadınların başka kişi veya kişilere karşı besledikleri “sevgi bağı” olarak değerlendirilebilir (Birneanu, 2014: 86). Kadınların hem kendilerine hem de başkalarına olan bağlılığının stresli durumların yol açtığı olumsuz etkileri engellediği varsayılır. Yaşanılan stresli durumun kadının yaşamında yeni bir amaç oluşturduğu düşünülür. Stresli yaşam olayları kadın için tehdit edici bir durum olsa da bağlanma durumu olumsuz olaylara karşı tampon oluşturur (Cavga, 2019: 12; Şahan-Aktan ve Önder, 2018: 22; Berber-Çelik, 2018: 28-29). *Denetim(Kontrol)*: Kişinin içsel hallerini, davranışlarını; içinde bulunduğu şartları etkiler ve arzu ettiği sonuçların oluşmasını sağlamak için, kişinin davranış ve hareketlerinde meydana gelir (Tekin, 2011: 7). Denetim, ulaşılmak istenilen sonuçlara ulaşmada karşılaşılabilecek sorunlarda kontrol mekanizmasını elinde tutabilmeyi gerektirir. Bu anlamda denetim, kadının davranışlarını ve yapmak istediklerini; istenilen sonuçları elde etmek için, yaşadığı anın koşullarına yön verir ve istenilene ulaşmak için kadının hareketlerine yansır (Yılmaz, 2019: 19). Dolayısıyla olumsuz olaylar karşısında kadınların olumlu bir gelişim gösterebilmesi, yaşamı kontrol etmenin ve geleceği ön görmenin imkansız olduğu inancını değiştirmelerine bağlı olmaktadır (Ergün-Başak ve Can, 2018: 780). *Meydan Okuma*: Meydan okuma özelliği, olayları çözmenin kolay olmadığı, çaba harcanması gerektiğinin farkında olarak mücadele etme durumudur. Yüksek düzeyde stres içeren koşullarda bazı kadınlar fevri çıkışlarda bulunarak kendilerine ya da başkalarına yönelik saldırgan tepkiler verebilmekte, bu da benlik bütünlüğünün ya da ilişkilerin yıpranmasına neden olabilmektedir (Ergün-Başak ve Can, 2018: 772). Ancak sıkıntılı durumlarda meydan okuma özelliğini etkin kullanan kadınlarda açık olma ve esnek davranabilme gibi özellikler belirmektedir. Meydan okuma özelliği olan kadınlar çevrelerine karşı çok sıcakkanlı, stresli olayları iyi yönetebilen ve uygun çözüm yolları geliştirebilen kişilerdir. Bu kadınlar yaşanılan olaylar karşısında analiz yeteneği iyi olan ve olayları doğru bir şekilde değerlendirme yapma güçleri olan kişilerdir (Bar, 2016: 62-63; Dünder ve Demirli, 2018: 2).

Psikolojik dayanıklılığın kadınların hayatlarındaki yeri, önemi ve etkisi, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerin bilinmesini zorunlu kılmaktadır (Aydoğdu vd., 2017: 38; Ersezgin ve Sevi-Tok, 2019: 6; Bektaş ve Özben, 2016: 217). Literatürde psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler; risk faktörleri ve koruyucu faktörler olmak üzere iki ana başlık altında incelenmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018: 39; Şahan-Aktan ve Önder, 2018: 25; Arslan, 2015a: 74; Arslan, 2015b: 48; Alibekiroğlu vd., 2018: 3; Ağırkan ve Kağan, 2017: 231).

*Risk Faktörleri*: Gelişimin herhangi bir döneminde oluşan ortam şartlarının bireylerin uyumunu tehdit etmesine ve istenmedik gelişimsel sonuçlar göstermelerine neden olan durumlar olarak ifade edilmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018: 38). Zayıflık etmenler olarak da bilinen risk faktörleri “olumsuz bir sonuç ortaya çıkma ihtimalini artıran bir veya daha fazla etmenin varlığı” olarak tanımlanmaktadır (Alikasıfoğlu ve Ercan, 2009: 2; Şahan-Aktan ve Önder, 2018: 25). Stresli yaşam olayları yani stresörler, risk faktörlerinin bir çeşidi olarak kabul edilir. Bu faktörler özellikle kadınların yaşantılarında olumsuz sonuçların olma olasılığını arttıran bireysel ve çevresel özelliklerdir (Arslan, 2015a: 74; Arslan, 2015b: 48). Yoksulluk, hastalık, gebelik ve doğumdan kaynaklı etkenler, sinirlilik, olumsuz çevre koşulları, kaygılı mizaç, düşük zeka gibi insanlar için kötü sonuçlar doğurabilecek etkenler risk faktörleri içerisinde değerlendirilmektedir (Alibekiroğlu vd., 2018: 3). Kadınların içinde buldukları gelişim dönemine bağlı olarak benzer risk faktörlerinden değişik yoğunlukta etkiledikleri belirtilmektedir (Ergün-Başak, 2012: 20). Bazı risk

faktörleri olumsuz sonuçların nedeni iken, diğer bazı risk faktörleriyle olumsuz sonuçlar arasında sadece ilişki bulunmaktadır. Risk faktörleri genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik koşulları ya da özellikleri içerebilmektedir (Gürkan, 2006: 20).

*Koruyucu Faktörler:* Risk faktörlerinin etkilerini aşmaları konusunda bireylerin sahip oldukları yaklaşım veya beceriler “koruyucu etmenler” olarak adlandırılmaktadır (Şahan-Aktan, 2018: 25; Fletcher ve Sarkar, 2013: 12-13). Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin ortaya çıkarmış olduğu olumsuz etkiyi azalttığı düşünülen ve gelişimsel ihtiyaçların giderilmesinde etkili olan faktörlerdir (Dilmaç ve Çiftci, 2019: 16; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018: 38; Alıkaşifoğlu ve Ercan, 2009: 3). Örnek olarak kadınların entelektüel seviyelerinin iyi olması, ebeveynleriyle olan yakın ilişkileri, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olmaları, yetenek ve inançlar, çalışma ortamının etkililiği gösterilebilir (Alibekiroğlu vd., 2018: 3). Psikolojik olarak sağlam olan kadınlar olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmada birtakım “içsel” ve “dışsal” kaynaklardan yararlanmaktadırlar. Etkili problem çözme becerisi, öz yeterlilik, benlik saygısı, özgüven, iç kontrol odağı, geleceğe dair olumlu ve iyimser bakış açısı gibi faktörler içsel koruyucu faktörleri oluştururken ailesel ve sosyal çevreyle ilgili birtakım özellikler ise dışsal koruyucu faktörleri meydana getirmektedir (Arslan, 2015a: 74; Çutuk vd., 2017: 111). Dışsal koruyucu faktörlerden ailesel faktörler arasında aile yakınlığı, aile uyumu, aile yapısı, duygusal destek, olumlu atıflar ve en az bir kişiyle ile kurulan yakın bağ gibi faktörlerden oluşmaktadır (Fayambo, 2010: 106). Sosyal çevre koruyucu faktörleri ise, olumlu çalışma ortamı tecrübeleri, iyi akran ilişkileri ve diğer yetişkin bireylerle olan olumlu ilişkiler olarak sıralanabilir (Çetin vd., 2015: 82; Fayambo, 2010: 106; Ağırkan ve Kağan, 2017: 231).

### 2.3. Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Psikolojik dayanıklılık; önemli stres kaynakları karşısında (travma, tehdit, trajedi, ailevi sıkıntılar, sağlık problemleri, işyeri, parasal sorunlar vb.) kişinin mücadele etme ve kendini toparlama gücü olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak görülmektedir (Aydın, 2019: 492; Dağcı ve Kartopu, 2014: 367; Ersezgin ve Sevi-Tok, 2019: 4-6; Luthans ve Youssef, 2004: 152). Benlik saygısı ise psikolojik dayanıklılığa yönelik koruyucu faktörler içerisinde değerlendirilen değişkendir. Benliğin bütünsel değerlendirici bir boyutu olarak ifade edilen benlik saygısı, kendimize ilişkin değerlendirmelerimizi içerir. Olumlu benlik saygısı sağlıklı bir kişiliğin, olumlu uyumun ve ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri olarak görülmektedir. Bu nedenle yüksek benlik saygısının psikolojik dayanıklılığa ilişkin önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir (Arslan, 2015a: 74). Ayrıca bireyin benlik saygısının düzeyi, stresle baş edebilme yeteneğini de etkilemektedir (Çelikbaş vd., 2019: 283; Aydın vd., 2019: 88). Dolayısıyla benlik saygısı yüksek olan bireyler stresli durumları tehdit edici olarak algılamak yerine fırsat olarak değerlendirmekte, kaygı ve stresle daha iyi baş etmektedirler. Ancak benlik saygısı düşük olan bireyler tam tersi bir durum yaşayabilmektedirler (Aydiner-Boylu vd., 2018: 1179). Bu çerçevede literatürde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilgili birbirinden farklı sonuçlara sahip olan bazı çalışmalar aşağıda örnek verilmiştir.

Hamarta ve diğerleri (2009), bireylerin sahip oldukları benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için 601 kişi üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzlarından olan problem odaklı stresle başa çıkma ve sosyal destek arama gibi alt boyutlar bazında ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Parmaksız (2011) öğretmenlerin benlik saygıları, iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için öğrenciler üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yazar çalışma sonucunda benlik saygısı ve iyimserlik düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Sarıkaya'nın (2015) psikolojik dayanıklılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 148'i kız, 154'ü erkek toplam 302 kişi

katılmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Farklı bir ifadeyle psikolojik dayanıklılık arttıkça benlik saygısında da artış gözlemlenmiştir. Yıldırım ve diğerleri (2015), 945 kişiyle psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi konusunda araştırma yapmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik dayanıklılığı ve özerk benlik kurgusu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Demografik özelliklerin araştırılmasında kızların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, erkeklerin daha özerk olduğu, kızların ise ilişkisel ve özerk ilişkisel olduğu gözlemlenmiştir. Alt testler anlamında ilişkisi incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile aile desteği alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Arslan ve Balkıs (2015) duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya 331 öğrenci katılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda ebeveynlerin davranışlarından algılanan duygusal istismar durumunun problem davranışları, öz-yeterliliği ve psikolojik dayanıklılığı etkileyebildiği gözlemlenmiştir. Ebeveynlerden algılanan duygusal istismar ve problem çözme davranışının öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılığın kısmi etkileyeni olduğu gözlemlenmiştir. Duygusal istismar ve psikolojik dayanıklılığın ise öz-yeterlilikte kısmi aracı rolü olduğu gözlemlenmiştir. O'Dowd ve diğerleri (2018) dayanıklılığın nasıl algılandığı ve işyeri stresörlerinin yarattığı zorluklar ve doktorların bu stres faktörleriyle başa çıkmalarını sağlayan stratejileri ortaya koymak amacıyla İrlandalı 68 hekimle yapılandırılmış bir görüşme gerçekleştirmişlerdir. Yapılan görüşmelerden katılımcıların birçoğunun, dayanıklılık durumlarında "gelişmek" yerine esnekliği "başa çıkma" olarak gördükleri, kimilerinin aileleri ve arkadaşları ile zaman geçirdikleri ve kimilerinin ise benliği için yararlı olduğunu düşündükleri başa çıkma davranışlarını tercih ettikleri ortaya çıkmıştır.

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı; Karabük ilindeki tekstil atölyelerinde çalışan kadınların benlik saygısının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkisini ve etkisini belirlemektir. Dolayısıyla "Kadınların benlik saygısı psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemekte midir?" sorusuna cevap aranmıştır. Benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık konuları ile ilgili olarak çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Anghel, 2015; Armstrong vd., 2011; Aktaş vd., 2018; Alibekiroğlu vd, 2018; Aydın, 2019; Baumeister ve Exline, 2000; Birneanu, 2014; Bonanno, 2008; Botou vd., 2017; Dugade and Fredrickson, 2004; Farkas ve Orosz, 2015; Fayombo, 2010; Fletcher ve Sarkar, 2013; Pyszczynski vd., 2004; Yousaf, 2015). Ancak tekstil sektöründe çalışan kadınlar açısından yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışma; farklı disiplinlerdeki araştırmacıların başvurabileceği bir kaynak olmasının yanı sıra sektörde çalışan kadınlara; yüksek ve düşük benliğin psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olduğunu ve psikolojik olarak dayanıklı olmayan kadınların kendilerini nasıl değerlendirmeleri gerektiğini göstermesi açısından büyük önem taşımaktadır.

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Karabük'te Tekstil sektöründe çalışan kadınlardır. Evren hakkında bilgi derlemek için başvurulabilecek ilk ve en basit yöntem, o evreni oluşturan tüm birimler üzerinde araştırma konusuyla ilgili bilgi derlemektir, yani tam sayım yapmaktır (Karasar, 2011: 110; Kırcaali-İftar, 1999: 3; Özen ve Gül, 2007: 395). Ancak uygulamada genellikle evrenin tüm birimlerinden bilgi derlemeye kalkışmak çeşitli nedenlerden dolayı imkânsızdır (Özmen, 1999: 25). Dolayısıyla ana kitleyi oluşturan tüm elemanlara ulaşmanın mümkün olmadığı durumlarda örneklem almaya ihtiyaç duyulmaktadır (Padem vd., 2012: 63). Bu çalışmada olasılık dışı örnekleme yöntemlerinden, kolayda örnekleme tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme, birimlerin seçiminin büyük ölçüde görüşmecilere bırakıldığı örnekleme türüdür (Şimşek, 2012: 122).



Örneklem sayısının belirlenmesinde ise Krejcie ve Morgan (1970: 608) tarafından önerilen örneklem büyüklüğü tablosundan yararlanılmıştır. Araştırmanın evreni, Karabük ilindeki tekstil işletmeleri ve atölyeleri tek tek dolaşarak araştırmacı tarafından belirlenmiştir. Belirlemelere göre sektörde çalışan toplam kadın sayısının 1950 olduğu tespit edilmiştir. Örneklem büyüklüğü tablosunda 0,95 güven aralığında ve  $\pm 0,05$  hata oranında, evren hacminin 1950 olması durumunda örneklem büyüklüğünün 321 kişi olması gerektiği hesaplanmıştır. Bu çalışmaya 399 kadın katılmıştır. Araştırmaya katılan kadınların demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Kadınların Demografik Özellikleri

<b>Medeni Durum</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Görev</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bekâr	142	35,6	Kasiyer	65	16,3
Evli	257	64,4	Ütücü	97	24,3
<b>Yaş</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	Makineci	86	21,6
25 Yaş Altı	81	20,3	Ortacı	60	15,0
25-30 Yaş	81	20,3	Paketlemeci	40	10,0
31-35 Yaş	88	22,1	Kalite Kontrol	27	6,8
36-40 Yaş	87	21,8	Temizlik ve Aşçılık	24	6,0
41 Yaş ve Üstü	62	15,5	<b>Çocuk Saygısı</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Çalışma Süresi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	Çocuk Yok	208	52,1
1 Yıl Altı	59	14,8	1 Çocuk	91	22,8
1-3 Yıl	115	28,8	2 Çocuk	86	21,6
4-6 Yıl	97	24,3	3 Çocuk ve Üstü	14	3,5
7-9 Yıl	45	11,3	<b>Toplam</b>	<b>399</b>	<b>100</b>
10 Yıl ve üstü	83	20,8			

Araştırmaya katılan kadınların %35,6’sı (n=142) bekâr ve %64,4’ü (n=257) evlidir. Yaş oranlarına bakıldığında %20,3’ü (n=81) 25 yaş altında, %20,3’ü (n=81) 25-30 yaşlarında, %22,1’i (n=88) 31-35 yaşlarında, %21,8’i (n=87) 36-40 yaşlarında, %15,5’i (n=62) ise 41 ve üzeri yaşlarındadır. Kadınların %16,3’i (n=65) kasiyer, %24,3’ü (n=97) ütücü, %21,6’sı (n=86) makineci, %15’i (n=60) ortacı, %10 (n=40) paketlemeci, %6,8’i (n=27) kalite kontrolcü, %6’sı (n=24) ise temizlik ve yemekhanede (aşçı) çalışmaktadır. Kadınların %14,8’i (n=59) 1 yıl altı, 28,8’i (n=115) 1-3 yıl, %24,3’ü (n=97) 4-6 yıl, %11,3’ü (n=45) 7-9 yıl, %20,8’i (n=83) 10 ve üzeri yıldır tekstil sektöründe çalışmaktadır. Kadınlardan %52,1’inin (n=208) çocuğu yoktur. %22,8’inin (n=91) 1 çocuk, %21,6’sının (n=86) 2 çocuk, %3,5’inin (n=14) ise 3 ve daha fazla çocuğu olduğu tespit edilmiştir.

### 3.3. Verilerin Analizi

Bu çalışmada insan kaynağından doğru bilgi alma araçlarından biri olan yüz yüze anket tekniği kullanılmıştır (Odabaşı, 1999: 81). Söz konusu anket 3 ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kadınların demografik özellikleri ile ilgili sorular yer almaktadır. İkinci bölümde “Benlik Saygısı Ölçeği” (BSÖ) yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” (PDÖ) bulunmaktadır. Söz konusu ölçekler; Doğan (2011, 2015) tarafından farklı yıllarda gerçekleştirilen çalışmalarından alınmıştır. Karabük ilinde yapılan anket çalışması sonucunda elde edilen veriler, İstatistik Paket Programı (SPSS-20) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin faktör yapısını belirlemek için açımlayıcı (açıklayıcı) faktör analizi tekniği tercih edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2004: 117). Ölçekteki ifadelerle verilen cevapların güvenilirliği için ise Alfa katsayısına (Cronbach Alpha) bakılmıştır. Ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirliklerine bakıldıktan sonra araştırmaya katılan personelin demografik özellikleri ve ölçek ifadelerine verdikleri cevaplar için tanımlayıcı analizlere başvurulmuştur. Analizlerin üçüncü aşamasında verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak parametrik test koşullarını sağlayıp sağlamadıkları tespit edilmiştir. Analizler sonucunda benlik saygısının (basıklık=-0,191 / çarpıklık=0,689) ve psikolojik dayanıklılığın (basıklık=-0,726 / çarpıklık=0,878) değerler aldığı belirlenmiştir. Dolayısıyla basıklık

ve çarpıklık değerlerinin -1,5 ve 1,5 arasında değerler aldığı ve parametrik test koşullarını sağladığı tespit edilmiştir (Pallant, 2005; Arslantürk, 2001; Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Araştırmanın dördüncü ve beşinci aşamalarında ise kadınların benlik saygısının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile olan ilişkisi ve etkisi test edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Tekstil sektöründe çalışan kadınların benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılıklarını tespit etmek için yapılan alan çalışması sonuçları bu bölümde incelenmiştir. Bu kapsamda benlik saygısı veri setine ilişkin yapısal geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Benlik Saygısı Ölçeğinin Yapısal Geçerliliği ve Güvenirliliği

Maddeler	1.Kendini Sevme	2.Özyeterlilik	Cronbach's Alpha
B11. Kendime karşı olumlu tutum içindeyim	0,830		0,892
B12.Kendimi değerli görmeye eğilimliyim	0,819		
B4.Kendimle oldukça barışığım	0,807		
B6.Kendi değerimden eminim	0,766		
B15.Kendime yeterince saygım vardır.	0,761		
B14.Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.	0,694		
B8.Kendimle ilgili düşünmek çoğu zaman hoşuma gider.	0,694		
B2. Kendimden gayet memnunum.	0,657		
B10. Birçok konuda oldukça başarılıyım		0,778	0,859
B3.Çok yetenekliyim		0,769	
B13.Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim		0,754	
B9.Keşke yaptığım işlerde daha başarılı olsam demiyorum		0,730	
B1.Uğrunda çaba gösterdiğim her işi başarabilirim		0,699	
B5.Zorluklarla başa çıkmada yeterliyimdir.		0,686	
B16.Çoğu zaman benim için önemli olan şeyleri başarıyorum		0,655	
B7. Genellikle hedeflerimi gerçekleştirmede başarılıyım.		0,599	
<b>Özdeğerler</b>	<b>4,683</b>	<b>4,013</b>	
<b>Varyans Açıklama Oranı</b>	<b>39,267</b>	<b>25,083</b>	
<b>Toplam Varyans Açıklama Oranı</b>		<b>64,350</b>	<b>0,832</b>
<b>Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)</b>		<b>0,882</b>	
<b>Bartlett Testi</b>	$\chi^2 = 2823,035; p=0,000$		

Karabük ilindeki tekstil sektöründe çalışan kadınlardan elde edilen veriler için açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Varimax rotasyonlu ve temel bileşenler (principal components) yönteminin tercih edildiği analizde KMO değerinin 0,882 ve Bartlett değerinin  $p<0,000$  olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler, benlik saygısı ölçeğinin faktör analizine uygun olduğuna işaret etmektedir. Benlik saygısının toplam varyans açıklama oranının %64,35 olduğu görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçeğin, 1’in üzerinde özdeğer alan boyut sayısının 2 adet olduğu belirlenmiştir. Faktör yüklerinin de 0,59-0,83 arasında değerler alarak  $>0,35$  kuralını sağladığı ve kabul edilebilir düzeyin üzerinde olduğu görülmektedir (Büyüköztürk, 2007). Ölçeğin güvenilirlik katsayısı  $\alpha=0,832$  olarak tespit edilmiştir. Alfa katsayısını %70’in üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğu anlamına gelmektedir (Hair vd., 1998: 611).

**Tablo 3.** Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Yapısal Geçerliliği ve Güvenirliliği

Maddeler	1.Psikolojik Dayanıklılık	Cronbach's Alpha
D4.Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekmem	0,830	0,703
D2.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım.	0,819	
D1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim	0,807	
D5.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz	0,766	
D3.Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için kolaydır	0,761	
<b>Özdeğerler</b>	<b>2,280</b>	
<b>Varyans Açıklama Oranı</b>	<b>54,590</b>	
<b>Toplam Varyans Açıklama Oranı</b>	<b>54,590</b>	
<b>Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)</b>	<b>0,792</b>	
<b>Bartlett Testi</b>	$\chi^2 = 343,831; p=0,000$	

Psikolojik dayanıklılık ölçeği için varimax rotasyonlu ve temel bileşenler yöntemine göre yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda KMO değeri 0,792 ve Bartlett değeri  $p < 0,000$  olarak bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ölçeği faktör analizine uygun olup (Tabachnick ve Fidell, 2013), toplam varyans açıklama oranı %54,59 olarak çıkmıştır. Ölçek toplam 6. maddeden oluşmaktadır ancak çapraz yüklenme sonucu D6 ifadesi ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek tek boyuttan meydana gelmekte ve faktör yükleri 0,76-0,83 arasında değerler almaktadır. Dolayısıyla  $> 0,35$  kuralını sağladığı ve kabul edilebilir düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2007). Ölçeğin güvenilirlik katsayısı  $\alpha = 0,703$  olarak çıkmıştır. Alfa katsayısını %70 bandında olması, ölçeğin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (Hair vd., 1998: 611).

**Tablo 4.** Kadınların Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Maddeler	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	$\sigma$
<b>Benlik Saygısı</b>	399	1,19	5,00	3,365	0,603
<i>Kendini Sevme</i>	399	1,00	5,00	2,962	0,894
<i>Özyeterlilik</i>	399	1,00	5,00	3,769	0,764
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	399	1,00	5,00	3,696	0,702

Araştırmaya katılan kadınların benlik saygılarının ( $\bar{X}=3,36$ ) ve benlik saygısının alt boyutu olan kendini sevme ( $\bar{X}=2,96$ ) düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Kadınların kendilerini yeterli gördükleri ortaya çıkmıştır ( $\bar{X}=3,76$ ). Bununla birlikte psikolojik olarak da kendilerini dayanıklı gördükleri tespit edilmiştir ( $\bar{X}=3,69$ ).

Benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon analizi yapılmış olup sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5.** Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

	Benlik Saygısı	Kendini Sevme	Özyeterlilik
<b>Benlik Saygısı</b>	1		
Kendini Sevme	0,675**	1	
Özyeterlilik	0,674**	0,055	1
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	<b>0,566**</b>	<b>0,211**</b>	<b>0,648**</b>

Tablo 5'e göre, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki vardır ( $r=0,566$ ). Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısının alt boyutu olan kendini beğenme arasında zayıf ( $r=0,211$ ) ve özyeterlilik boyutu arasında orta ( $r=0,648$ ) düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Benlik saygısının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini belirlemek için Basit Doğrusal Regresyon Analizi; benlik saygısı alt boyutlarının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini belirlemek için ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Bu çerçevede benlik saygısının ve alt boyutlarının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6.** Benlik Saygısının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Değişkenler	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	F
<b>Benlik Saygısı</b>	0,659	0,048	0,566	13,691	0,321	0,319	187,441
Kendini Sevme	0,138	0,029	0,176	4,710	0,451	0,448	162,681
Özyeterlilik	0,587	0,034	0,639	17,124			

\* $p<0,05$

Benlik saygısı ve alt boyutlarına ilişkin kurulmuş olan model  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde anlamlı çıkmıştır. Bağımlı değişken olan benlik saygısındaki değişimin %31,9'u, boyutlar bazında yaşanan değişimin %44,8'i ise modele dahil edilen psikolojik dayanıklılık değişkeni tarafından açıklanmaktadır. Başka bir deyişle benlik saygısında meydana gelen bir birimlik artış psikolojik dayanıklılığı 0,659 birim yükseltmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığı, kendini sevmenin 0,138 birim ve özyeterliliğin 0,587 birim artırdığı söylenebilir.

## SONUÇ

İnsanlar yaşamlarını sürdürebilmek için birtakım fizyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimlere karşı çeşitli algılar geliştirirler. Algıları şekillendiren bireylerin tutumlarıdır. Tutumlar ise benlik kavramı ile yakından ilişkilidir. Benlik saygısını yüksek seviyede ve tutarlı olarak sürdüren normal sağlıklı kadınlar, canlı ve enerjik olmakla özdeşleşmektedirler. Bu kadınlar kendilerine güvenen kişilik özelliği taşımaktadırlar. Zayıf yapılanmış benlik saygısına sahip kadınlar ise canlılık ve enerjilerini kaybetmiş, kendilerine güvenmeyen, hatta kendini utanç verici değersiz ve çaresiz hissedilen, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir. Bu kadınlar yaşamları boyunca yaşamış oldukları olaylar ve yapmış oldukları işler nedeniyle bedensel ve psikolojik yorgunluk yaşamaktadırlar. Bunun sonucunda zamanla bıkkınlık, sıkılma hisleri yaşamakta ve bu işleri artık anlamsız görebilmektedir. Bu noktada psikolojik dayanıklılık yüksek düzeyde benlik saygısının önemli göstergelerinden biri olarak devreye girmektedir. Psikolojik dayanıklılık, kadınların olumsuz yaşantılar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla benlik saygıları ve olumsuz yaşam koşulları altında stres yaşayan kadınların nasıl başarılı olabildiklerini ve dayanıklı birer birey olarak kalabildiklerini anlamak, benzer riskler altındaki diğer kadınların dayanıklılık düzeylerine ışık tutacaktır.

Bu çerçevede Karabük'teki tekstil sektöründe çalışan kadınlar üzerinde yapılan çalışmada kadınların benlik saygılarının ve benlik saygısının alt boyutu olan kendini sevme düzeylerinin orta düzeyde; özyeterlilik düzeylerinin ise orta seviyede olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınların psikolojik olarak da kendilerini dayanıklı gördükleri tespit edilmiştir. Çalışmada benlik saygısı ile alt boyutları olan kendini sevme ve özyeterliliğin psikolojik dayanıklılığı etkilediği tespit edilmiştir. Literatürde benlik saygısının psikolojik dayanıklılığı etkilediği görülmüştür (Baumeister ve Exline, 2000; Fergusson ve Lynskey, 1996; Parker vd., 1990; Pyszczynski vd., 2004; Crocker ve Park, 2004; Dubois ve Flay, 2004). Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen genel sonuçlar literatürdeki bazı

çalışmalarla örtüşmektedir. Bu sonuçlardan hareketle kadınların kendilerine sunulan yeniliklere açık olan, hata yapmaktan korkmayan ve yeni ortamlara girmekten tedirgin olmayan kişiler olduğu söylenebilir. Diğer sektörlerde olduğu gibi tekstil sektöründe çalışan kadınların da ev ve aile sorumluluklarının yanı sıra çalışma hayatında çeşitli sorunlarla karşılaştıkları bilinmektedir. Kadınların yaşadıkları sorunlar arasında cinsiyet ayrımcılığı, mobbing, çalışma süresi ve ücret adaletsizliği, ağır iş yükü, kıdem tazminatlarında yaşanan haksızlıklar vb. sayılabilir. Bu sorunlardan cinsiyet ayrımcılığı ve mobbing kadınların kendilerine olan saygılarını olumsuz anlamda etkileyebilmektedir. Çalışma süresi ve ücret adaletsizliği, ağır iş yükü, kıdem tazminatlarında yaşanan haksızlıklar ise kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyebilmektedir. Bazı çalışmalarda tespit edildiği gibi (Arslan vd., 2016; Aydoğan, 2016; Ceylan vd., 2012; Çakmak vd., 2017; Madenoğlu, 2013; Mujiyati ve Adiputra, 2018) araştırmaya katılan kadınların başkalarına bağımlı yaşamayan, sıklıgan olmayan, araştırma, sorgulama yeteneği zayıf olmayıp yaratıcı olan kişiler olmaları, yaşanan sorunlar karşısında kendilerine olan saygılarının yüksek ve psikolojik olarak da güçlü oldukları anlamına gelmektedir.

Günümüzde beklentileri karşılamaadaki zorluklar, engellenmeler ve sınırlandırmalar, zamana karşı yarış düşüncesi, çalışma temposu, aile içi sorumluluklar, başarılı olma yüklemeleri gibi birçok olumsuz ve baskılı durumlar, stres kaynağı olarak kadınları sürekli güçlü olmaya sevk etmektedir. Ancak bu etmenler karşısında benlik saygısının sağlıklı geliştirilememesi kadınların yaşamını daha da zorlaştırabilmektedir. Dolayısıyla çalışmada tekstil sektöründe çalışan kadınların benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kabul edilebilir düzeyde olması olumlu bir durum olarak karşılanmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda diğer sektörlerde çalışan kadınların da benlik saygılarının ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinin ilgili literatüre zenginlik ve ilgili paydaşlara önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Açıkgöz, A. (2019). Sağlık teknikerliği öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6 (4), 258-264.
- Ağırkan, M. ve Kağan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19 (3), 225-245.
- Akgül, A. ve Çevik, O. (2003). *İstatistiksel analiz teknikleri, SPSS'te işletme yönetimi uygulamaları*, Ankara: Emek Ofset Ltd. Şti.
- Akın, M. H. (2019). Sosyal etkileşim ve sosyal benlik kaynağı olarak aile. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 3 (1), 1-14.
- Akpulat, Ş. (2019). *Örgüt iklimi ve psikolojik dayanıklılığın iş-yaşam dengesi üzerindeki etkisi: öğretmenler üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Aktaş, M. C., Bulduk, B., Çelik, D. ve Ensarioğlu, K. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde benlik saygısı ve empatik düzey arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 1 (3), 21-26.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş-Bulut, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (2), 1-17.
- Alıkaşifoğlu, M. ve Ercan, O. (2009). Ergenlerde riskli davranışlar. *Türk Pediatri Arşivi*, 44, 1-6.
- Aliyev, R. ve Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve benlik algılarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2), 401-418.
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H. ve Özenir, B. T. (2007). Benlik sunumunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 91-99.

## Tekstil Sektöründe Çalışan Kadınların Benlik Saygısının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerine Etkisi

- Anghel, R. E. (2015). Psychological and educational resilience in high vs. low-risk romanian adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 203, 153-157.
- Aral, N. ve Gürsoy, F. (2000). Gençlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 25 (116), 8-12.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51, 331-336.
- Arslan F. ve Ayas, T. (2019). Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (38), 1-29.
- Arslan, G. (2015a). Ergenlerde psikolojik sağlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 73-82.
- Arslan, G. (2015b). Psikolojik istismar, psikolojik sağlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (36), 47-58.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6 (1), 8-22.
- Arslan, H., Mergen, H., Erdoğan Mergen, B., Arslan, E. ve Ayyıldız, Ü. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve benlik saygısı puanlarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Medical Sciences (NWSAMS)*, 11 (1), 1-13.
- Arslantürk, Z. (2001). *Sosyal bilimciler için araştırma metod ve teknikleri*, İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Artuvan, Z. ve Yurtsever, S. (2020). Tip 1 diyabetli adölesanların benlik saygısının diyetle uyumla ilişkisi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5 (1), 1-5.
- Asıl, S. (2017). Tüketimde benlik algısı: sosyal medya hesaplarında tüketici olmak. *COMU International Journal of Social Sciences*, 2 (3), 1-22.
- Aslan-Yılmaz, H. (2016). Bir derleme: benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, (48), 79-89.
- Avşar, G., Koç, F. ve Aslan, G. (2016). Madde bağımlısı hastalarda sosyal destek ve benlik saygısı. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1), 44-49.
- Aydın, A. (2019). Özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin yaşamda anlam ve kendilik algılarının psikolojik dayanıklılıklarıyla ilişkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9 (3), 487-505.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., Küçük-Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (1).
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3 (1), 37-53.
- Aydiner-Boylu, Günay, G. ve Ersoy, A. F. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal kırılganlıkları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 53 (3), 1177-1186.
- Aydoğan, H. (2016). Profesyonel futbolcuların benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (Özel Sayı 1), 278-290.
- Aydoğdu, B. N., Çelik, H. ve Ekşi, H. (2017). The predictive role of interpersonal sensitivity and emotional self-efficacy on psychological resilience among young adults. *Eurasian Journal of Educational Research*, (69), 37-54.
- Baloğlu, N., Karadağ, E., Çalışkan, N. ve Korkmaz, T. (2006). İlköğretim öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı ve iş doyumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 345-358.
- Bar, M. (2016). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2), 104-114.
- Baumeister, R. F. ve Exline, J. J. (2000). Self-control, morality and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 29-42.
- Bayar, P. (2006). Egzersiz süreci öncesi ve sonrası çocuklarda benlik saygısında değişim. *Spor Hekimliği Dergisi*, 41, 19-26.
- Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, (14), 73-95.
- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1), 215-240.
- Berber-Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (25), 27-40.
- Birneanu, A. (2014). The resilience of foster children: the influence and the importance of their attachment. *Revista de Asistență Socială*, XIII, 85-100.
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1, 101-113.
- Botou, A., Mylonakou-Keke, I., Kalouri, O. ve Tsergas, N. (2017). Primary school teachers' resilience during the economic crisis in Greece. *Psychology*, 8, 131-159.
- Bozgeyikli, H. ve Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: özel okul örneği. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3 (5), 172-191.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Özkahveci, Ö. ve Demirel, F. (2004). Güdülenme ve öğrenme stratejileri ölçeğinin türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4 (2), 207-239.
- Can, S. (2015). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı (Muğla ili örneği). *Sosyal ve Beşeri Araştırmalar Dergisi*, (34), 159-176.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cebeci, S. (2010). *Bilimsel araştırma ve yazma teknikleri*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Cesur, A. ve Dil, K. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada benlik sunumları ve yansımaları: Çankırı Karatekin üniversitesi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 5 (7), 33-45.
- Cevizci, O. ve Müezzini E. E. (2019). Sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1 (3), 166-172.
- Ceylan, R., Yıldız-Bıçakçı, M. ve Aral, N. (2012). Çocukların benlik kavramlarında televizyon seyretme süresi ve seyredilen programların etkisinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (1), 25-33.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
- Çakmak, A., Şahin, H. ve Akıncı-Demirbaş, E. (2017). 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi, e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4 (2), 1-9.

## Tekstil Sektöründe Çalışan Kadınların Benlik Saygısının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerine Etkisi

- Çakmak, Z. ve Kara, H. (2011). Yöneticilerde benlik algılamalarının belirlenmesi: sanayi örgütlerinde bir araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (30), 301-310.
- Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelikkbaş, B., Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde benlik saygısının yordanmasında beş faktör kişilik modelinin rolünün incelenmesi. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (2), 281-296.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 81-92.
- Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, F. ve Sümer, H. (2006). Sivas il merkezi sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 10 (2), 116-122.
- Çiftçi, H. (2018). Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması meslek yüksekokulu ve meslek lisesi öğrencileri üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (68), 1648-1665.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş-Çutuk, Z. ve Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (1), 109-117.
- Dağcı, A. ve Kartopu, S. (2014). Mesleki tükenmişlik ile dindarlık eğilimi arasındaki ilişki üzerine ampirik bir araştırma. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9 (8), 365-383.
- Demir, K. (2019). Hafızlık eğitimi almış bireylerin benlik saygısı üzerine nitel bir çalışma. *İstanbul Zaim Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 1 (2), 285-319.
- Demir, K. ve Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (4), 437-449.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dev, S. ve Qiqieh, S. (2016). The relationship between english language proficiency, academic achievement and self-esteem of non-native-english-speaking students, *International Education Studies*, 9 (5), 147-155.
- Dılmaç, B. ve Çifci, A. (2019). 14-18 yaş grubunda tanrı algısı ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 14-28.
- Doğan, T. (2011). Two-dimensional self-esteem: Adaptation of the self-liking/self-competence scale into Turkish: A validity and reliability study. *Education and Science*, 36 (162), 126-137.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1), 93-102.
- Dubois, D. L. ve Flay, B. R. (2004). The healthy pursuit of self-esteem: Comment on and alternative to the Crocker and Park (2004) formulation. *Psychological Bulletin*, 130, 415-420.
- Dugade, M. M. and Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320-333.
- Durak, M. (2002). *Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake* (Unpublished master thesis). The Middle East Technical University, Ankara.
- Dündar, Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2 (2), 1-10.
- Eisenberg, S. ve Delenay, J. D. (1998). Psikolojik danışma süreci. Çev.: N. Ören ve M. Takkaç, İstanbul: MEB Yayınları.
- Eminağaoğlu, N. (2006) *Güç koşullarda yaşayan sokak çocukların da dayanıklılık sağlamlık* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.



- Erdoğan, İ. (2003). *Pozitivist metodoloji: Bilimsel araştırma tasarımı istatistiksel yöntemler analiz ve yorum*, Ankara: ERK.
- Ergün-Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Ergün-Başak, B. ve Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencileri üzerinde öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17 (2), 768-785.
- Erkuş, A. (2009). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Ersezgin, R. ve Sevi-Tok, E. S. (2019). Algılanan iş stresi, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın tükenmişlik düzeyini yordayıcı etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (36), 1-36.
- Farkas, D. ve Orosz, G. (2015). Ego-resiliency reloaded: A three-component model of general resiliency. *PLoS ONE*, 10 (3), 1-26.
- Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2 (2), 105-116.
- Fergusson, D. M. ve Lynskey, M. T. (1996). Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 37, 281-292.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18 (1), 12-23.
- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: an investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Gizir, C. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 87-99.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. and Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*, 5th Edition, New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18), 25-42.
- Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş benlik*. Çev.: C. E. Sılay, İstanbul: İlhan Yayınevi ve Danışmanlık.
- Karadağ, G., Güner, İ. Çuhadar, D. ve Uçar, Ö. (2008). Gaziantep üniversitesi sağlık yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Gaziantep Üniversitesi Gaziantep Sağlık Yüksekokulu Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3 (7), 29-42.
- Kararırmak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: bir model test etme çalışması* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Karasar, N. (2011) *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kırcaali-İftar, G. (1999). Ölçme. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Ed.; A. A. Bir, ss.11-22, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 1081.
- Koçak, E. (2016). *Zihinsel engelli ergenlerde sportif rekreasyon aktivitelerinin benlik saygısına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

## Tekstil Sektöründe Çalışan Kadınların Benlik Saygısının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerine Etkisi

- Korkmaz, M. (1999). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Körükçü, Ö. (2004). *Altı yaş grubundaki çocukların özsayıgı düzeyleri ile anne empatik becerilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Krejcie, R. V. ve Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities, *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Luthans, F. ve Youssef, C. M. (2004). Human, social and now positive psychological capital management: investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33, 143-160.
- Madenoglu, C. (2013). Eğitim kurumu yöneticilerinin stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2 (1), 83-105.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3).
- Masten, A. S. Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2 (4), 425-444.
- Mujiyati, M. ve Adipura, S. (2018). Influence of peer groups to the self-esteem of lampung and javanese students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5 (1), 15-22.
- Newman, R. (2005). Apa's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36 (3), 227-229.
- O'Dowd, E. vd. (2018). Stress, coping, and psychological resilience among physicians. *BMC Health Services Research*, 18 (730), 1-11.
- Odabaşı, Y. (1999) "Anket Yöntemi," *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Ed.; A. A. Bir, 79-97, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 1081.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 546-547.
- Öğülmüş, S. (2002). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, (29-30 Mart), Ankara.
- Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi-I*, Genişletilmiş 5. Baskı, Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özen, Y. ve Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren ve örneklem sorunu, *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi*, (15), 394-422.
- Özmen, A. (1999). Örneklem. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Ed.; A. A. Bir, ss.23-54, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 1081.
- Padem, H., Göksu, A. ve Konaklı, Z. (2012). *Araştırma yöntemler SPSS uygulamalı*, Sarajevo: International Burch University.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS*, Allen and Unwin Inc., Crows Nest, New South Wales.
- Parker, G. R., Cowen, E. L., Work, W. C. ve Wyman, P. A. (1990). Test correlates of stress-resilience among urban school children. *Journal of Primary Prevention*, 11, 19-35.
- Parmaksız, İ. (2011). *Psikolojik danışma ve rehberlik bilim dalı öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. ve Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychology Bulletin*, 130:435-468.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. New York: McGraw Hill.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Saracaoğlu, A., Varol, R. ve Aras, N. (2002). İlköğretim okullarında spor yapan ve yapmayan çocukların benlik kavramı düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 11-28.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sheykhjan, T., Jabari, K. ve Rajeswari, K. (2014). Self-esteem and academic achievement of high school students. *Cognitive Discourses International Multidisciplinary*, 2 (2), 38-44.
- Sirkeci, Y. (2018). *Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, sporda güdülenme ve sürekli optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Soğukpınar, E. (2014). *Rehber öğretmenlerin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Şahan-Aktan, B. ve Önder, A. (2018). Okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılık. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4 (2), 20-30.
- Şimşek, A. (2012). Evren ve örneklem. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemi*, s.108-133, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2653.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. USA: Pearson Education Limited
- Tathioğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 1-11.
- Tunç, T. ve Kutanis, R. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: Bir üniversite hastanesi örneği. *"İş, Güç" Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 15 (2).
- Uyanık-Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (2), 175-183.
- Ülker-Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Veal, A. J. (2006). *Research methods for leisure and tourism: A practical guide*. England: Pearson Education Limited.
- Vidinlioğlu, S. Ö. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin benlik algısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42 (42), 277-297.
- Yıldırım, Y., Kırımoğlu, H. ve Temiz, A., (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (Hatay il örneği). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12 (1), 29-35.
- Yılmaz, M. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile iş yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.

## Tekstil Sektöründe Çalışan Kadınların Benlik Saygısının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Üzerine Etkisi

- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yousaf, S. (2015). The Relation between self-esteem, parenting style and social anxiety in girls. *Journal of Education and Practice*, 6 (1), 140-142.