



Araştırma Makalesi

Psikolojik Dayanıklılık ile Öznel İyi Oluş İlişkisi ve Benlik Saygısının Aracı Rolü

The Medating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Psychological Resilience and Subjective Well-Being

Muhammet Ali Çelebi^a

MAKALE BİLGİSİ

Anahtar Kelimeler:
Psikolojik Dayanıklılık,
Öznel İyi Oluş,
Benlik Saygısı.

Tarihler:
Geliş 27 Temmuz 2023
Düzeltilme Geliş
20 Eylül 2023
Kabul 25 Eylül 2023

ÖZ

Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşa etkisi ve bu ilişkide benlik saygısının rolü bir aracılık modeli kapsamında araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Konya'da özel bir şirkette çalışan 236 kişi oluşturmuştur. Katılımcılardan anket aracılığıyla toplanan veriler çeşitli istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Korelasyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılık, öznel iyi oluş ve benlik saygısı değişkenleri arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Araştırmadaki hipotezlerin test edilmesi için yapısal eşitlik modeli analizi uygulanmıştır. Elde edilen ilk bulgu; psikolojik dayanıklılığının öznel iyi olma halini etkilediğidir. Bir diğer bulgu ise çalışanların benlik saygısının bu etkide kısmi aracılık rolüne sahip olmasıdır. Araştırmadan elde edilen tüm bulgular yazın bağlamında tartışılmıştır.

ARTICLE INFO

Keywords:
Psychological Resilience,
Subjective Well-Being,
Self-Esteem.

Article History:
Received 27 July 2023
Received in Revised Form
20 September 2023
Accepted
25 September 2023

ABSTRACT

In this study, the effect of psychological resilience on subjective well-being and the role of self-esteem in this relationship were investigated within the scope of a mediation model. The sample of this study includes 236 workers in a private company in Konya. Various statistical analysis had applied to the data collected from participants via questionnaires. As a result of the correlation analysis, positive relationships were found between the variables of psychological resilience, subjective well-being and self-esteem. Structural equation model analysis was applied to test the suggested hypotheses of the research. According to the findings, psychological resilience effects the subjective well-being. Another finding is that workers' self-esteem has a partial mediating role in this effect. Results of this research were discussed within the framework of the existing literature.

^aDr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, muhammetalicebi@gmail.com, ORCID:0000-0003-3892-1879

1. GİRİŞ

Kişinin olumsuz sonuçlara direnme veya yüksek düzeyde olumsuz durumlardan sonra dayanıklılık gösterme konusundaki dikkate değer yetenekleri, önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir (Denckla vd., 2020). Özellikle iş ortamında karşılaşılan güçlükler (belirsizlikler, işin zorluğu, çalışma arkadaşı desteğinin olmayışı vb.), engeller ve gerginlikler çalışanların psikolojik olarak olumsuz etkilenmeleri ile sonuçlanmaktadır. Olumsuz olarak yaşanan bu süreçler çalışanın duygusal olarak tükenmesine ve duyarsızlaşmasına neden olmaktadır (Green, Walkey & Taylor, 1991). Aynı zamanda tükenmişlik kişinin bilişsel-duygusal ve çevresel sistemini oluşturan dengenin dış etkenler tarafından bozulmasına yol açmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984; Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2001). Olumsuz durumlarda ortaya çıkan bu dış etkenlerin, örneğin belirli bir zamanda performans kapasitelerine bağlı olarak çalışanın mevcut baş etme yeteneklerinin kapasitesini, bilişsel ve çevresel sistemin dengesini veya bir esenlik durumunu (iyi oluşu) olumlu ya da olumsuz etkilemesi beklenmektedir (Demerouti vd., 2001).

Çalışanların olumsuz durumlarla başa çıkma mücadelesinde daha iyi performans göstermesi ve zorluklar sonucunda eski haline dönebilmesine ilişkin algıları psikolojik dayanıklılık kavramının rolünü ortaya çıkarmaktadır. Önceki çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Doyle vd., 2015, Liu vd., 2013, Satıcı 2016). Psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki literatürde iş talepleri-kaynakları modeli kapsamında incelenmektedir (Demerouti vd., 2001). Modelde iş talepleri, işin sürekli fiziksel veya zihinsel çaba gerektiren ve bu nedenle belirli fizyolojik ve psikolojik maliyetlerle (örn. bitkinlik) ilişkilendirilen işe ait fiziksel, sosyal ya da örgütsel yönleri açıklamaktadır. İş kaynaklarının korunması ise bu etkileri azaltan ve çalışanın başarılı sonuçlar elde etmesini sağlayan olanakları ve kazanımları belirtmektedir (Hobfoll, 1989; Demerouti vd., 2001). Ayrıca çalışanın benliğine duyduğu saygının boyutu yaşanan olumsuzlukların üstesinden gelmesinde etkili olabilmektedir. Çözülen her sorun veya olumsuz durumun, çalışanın refahını artırabileceği ve dolayısıyla öznel iyi olma haline olumlu katkı yapabileceği beklenmektedir. Bu çerçevede araştırmada psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve bu süreçte benlik saygısının rolü iş talepleri-kaynakları modeli kapsamında tartışılarak literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE HİPOTEZLER

2.1. Psikolojik Dayanıklılık

Dayanıklılık kelimesi (resilience), Latince bir kelime olan resiliere fiilinden gelmekte (Fletcher & Sarkar, 2013) ve Oxford sözlüğünde şok, yaralanma vb. hoş olmayan bir olaydan sonra kişilerin veya nesnelerin hızla iyileşme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Ulusal literatürde resilience kelimesinin Türkçe karşılığı olarak sağlamlık (Doğan, 2015; Akfırat & Özsoy, 2021) ve dayanıklılık (Basım & Çetin, 2011; Akdoğan & Yalçın, 2018) kelimesinin sıkça kullanıldığı görülmektedir. Sağlamlık daha çok nesnelere için zarar görmemiş veya bozulmamış anlamlarında kullanılmaktadır (TDK, 2023). Kişinin duygusal olarak yaşadığı durumların sonucunda olumsuz etkilerin sürmesi, kişinin benliğinden bu duyguları atamaması ve oluşturduğu ruhsal tahribat neticesinde eski tam haline veya sağlamlık haline dönememe durumu vardır. Ayrıca dayanıklılık ile araştırılan ve yaşanan büyük çaptaki olumsuz durumlarda kullanılan kişinin “dayanma” gücünü zorlayan ya da aşan durum olarak nitelendirilen travma kavramına bakıldığında, “kişinin gerektiği gibi bir tepki gösteremediği, üzerinde durduğu halde çözüme kavuşturamadığı, dolayısıyla bilincin dışına ittiği yaşantı ve sarsıntı” (Vikipedi, 2023) olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu çerçevede kişinin olumsuzluklara karşı direnmesi, yıkılmaması ve metanet içinde durmasının dayanıklılıkla ifade edilmesi daha yerinde bir kullanım olacaktır.

Dayanıklılık ile ilgili ilk çalışmalar, bireylerin zorluklardan kurtulmalarında etkili olan faktörlere ya da özelliklere odaklanmıştır. Tusaie ve Dyer (2004) tarafından bu faktörler içsel ve çevresel olarak ikiye ayrılmaktadır. Tanımlanan içsel faktörler, bilişsel faktörleri ve belirli yetkinlikleri içermektedir. Bilişsel faktörler arasında iyimserlik, zekâ, yaratıcılık, mizah ve varoluşsal anlam sağlayan bir inanç sistemi, tutarlı bir yaşam anlatısı ve kişinin benzersizliğinin takdir edilmesi yer almaktadır. Dayanıklılığa katkıda bulunan yetkinlikler, çok çeşitli başa çıkma stratejileri, eğitim yetenekleri, sosyal becerileri ve ortalama seviyenin üzerinde hafızayı içermektedir. Dayanıklılığı etkileyen çevresel faktörler, algılanan sosyal desteği ya da bağlılık duygusunu ve yaşam olaylarını içermektedir (Tusaie & Dyer, 2004).

Psikolojik dayanıklılık kişinin belirsizlik, engel, zorluk ve birçok olumsuz durumla karşılaştığında, bunların üstesinden gelme ve başarılı olma yeteneği/kapasitesi olarak ifade edilmektedir (Luthans, Avey, Avolio, Norman & Combs, 2006;

Lee & Cranford, 2008). Psikolojik dayanıklılık tehdit, trajedi, travma, ileri seviyede sağlık problemleri, ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, işyeri ve parasal sorunlar vb. önemli stres kaynaklarına (Tusaie & Dyer, 2004) ve yaşamın zorluklarına karşı başarı ya da uyum sağlama süreci (Hunter, 2001), olarak tanımlanmaktadır.

Örgütsel davranış alanında psikolojik dayanıklılık kişinin olumsuzluktan, çatışmadan, belirsizlikten, başarısızlıktan, gelişmeden ve artan sorumluluktan dolayı sendelemesi ve tekrar kendini toparlamak için gerek duyduğu kişisel pozitif psikolojik kapasite olarak görülmektedir (Luthans, 2002). Psikolojik dayanıklılık kişinin çalışma ortamında önemli ölçüde yaşamış olduğu strese veya sıkıntıya rağmen kendini toparlamasını, başarılı bir şekilde başa çıkmasını sağlayan yeteneklerini ve sürekli devam eden bir adaptasyon sürecini ifade etmektedir (Tusaie & Dyer, 2004). Bu kapsamda psikolojik dayanıklılık esneklik, direnç, strese uyum, strese rağmen normal çalışma yeteneği ve önceki mevcut kapasitesine geri dönmeyi ifade etmektedir.

2.2. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş kavramı, optimal psikolojik işleyiş ve deneyim anlamına gelmektedir. Bu, yalnızca günlük kişilerarası sorgulamaların (örn. "Nasılsın?") değil, aynı zamanda bilimsel incelemelerin de odak noktasıdır (Ryan & Deci, 2001). Öznel iyi oluş, bilişsel yargılar, duygusal tepkiler ve kişinin yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesi ile ilgilidir. Bundan dolayı öznel iyi oluş, mutluluk, tatmin, moral, olumlu duygu (Diener, 2000) ve kişinin kapasitesini tam olarak kullanması (Ryff & Singer, 2008) gibi çok çeşitli terimleri kullanan çalışmaları kapsamaktadır. Öznel iyi oluşla ilgili ilk çalışmalar mutluluk ile ilişkisine odaklanmıştır. Shin ve Johnson (1978), mutluluğu bir kişinin yaşam kalitesini kendi belirlediği kriterlere göre genel bir değerlendirmesi olarak görmektedir (Shin & Johnson, 1978). Diener ve Lucas (1999) öznel iyi oluşu mutluluk terimiyle eşitleyerek daha fazla olumlu duyguya sahip olma ile daha az olumsuz duyguyu içermeye ve dolayısıyla daha fazla yaşam doyumu biçiminde tanımlamaktadır (Diener & Lucas, 1999).

Luthans öznel iyi oluşu mutluluktan daha kapsamlı bir kavram olarak kabul ederek, kişinin yaşamına ilişkin duygusal (ruh halleri ve duygular) ve bilişsel değerlendirmelerini yani yaşam doyumlarını içerdiğini söylemektedir (Luthans, 2002). Olumlu ve olumsuz olabilen bu değerlendirmeler; yaşam doyumu, ilgi ve bağlılık, yaşama karşı duyulan sevinç ve üzüntü gibi duyuşsal tepkiler ve iş, ilişkiler, sağlık, eğlence, anlam ve amaç ile diğer

önemli alanlarla ilgili yargıları ve duyguları içermektedir. Bununla birlikte, bir kişinin yaşam deneyimi içinde meydana geldiği için iyi oluş hali subjektif bir durum olmakla birlikte, kişinin dışavurumlarında, sözlü ve sözlü olmayan davranışlarında ve eylemlerinde izlemek mümkündür (Diener & Ryan, 2009).

Ryan ve Deci (2001) öznel iyi oluş üzerine yapılan araştırmaları iki görüş açısından değerlendirerek özetlemiştir: Bunlardan ilki hedonizm (hazcı bakış açısı) olarak adlandırılmakta (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999) ve iyi oluşun zevk veya mutluluktan oluştuğu görüşünü yansıtmaktadır. Öznel iyi oluşa hedonizm açısından bakıldığında, mutluluk, acıdan kaçınma ve yaşam doyumuna odaklandığı görülmektedir (Fava & Tomba, 2009). İkinci görüşte ise öznel iyi oluşun mutluluktan daha fazlasını içerdiğini savunan eudaimonizm (eudaimonizm) bakış açısı vardır. Bu bakış açısı kendini gerçekleştirmeye odaklanmakta ve iyi oluşu bir kişinin tam olarak işlev görme derecesi (Ryff, 1989) veya kendini gerçekleştirme ve zindelik gibi sağlık değişkenleri ile ilişkilendirmektedir (Ryan & Deci, 2001). Kişinin potansiyelinin gerçekleştirilmesi için kişinin gerçek doğasını yerine getirmesi ya da gerçekleştirilmesine vurgu yapmaktadır (Waterman, 1993).

İş ortamında öznel iyi oluş genellikle stresin yokluğu ve negatif bir bakış açısının olmaması olarak kavramsallaştırılmaktadır (Viitala, Tanskanen & Säntti, 2015). Bir çalışan işinden memnunsu ve sık sık olumlu duygular (örn. şevk, bağlılık ve memnuniyet) ve seyrek olarak olumsuz duygular (örn. üzgün, sıkılmış veya gergin hissetmek) yaşıyorsa, yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olduğu tahmin edilmektedir (Taheri, Jami Pour & Asarian, 2019).

2.3. Benlik Saygısı

Kişilerin kendileri hakkında sahip oldukları inançlar ve değerlendirmeler, kim olduklarını ve ne yapabileceklerini belirlemektedir (Burns, 1982). Kişilerin kendileri hakkındaki düşünce ve duygularını benlik kavramı ve benlik saygısı olarak etiketledikleri görülmektedir (Mann, Hosman, Schaalma & De Vries, 2004). Benlik saygısı, kişinin kendi değerine ilişkin öznel olumlu değerlendirmelerini ele almaktadır (Orth & Robins, 2014). Benlik saygısı, aşırı öz saygı ve kendini büyütmenin aksine, kendini kabul etme ve kendine saygı duyma duygularını içermektedir (Ackerman vd., 2011). Benlik saygısı, benlik kavramının değerlendirici ve duygusal boyutudur ve öz saygı, öz değerlendirme ve öz değer ile eşdeğer kabul edilmektedir (Harter, 1999).

Kişinin kendisi hakkındaki genel değerlendirmesini içeren, (Gecas, 1982; Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995; Rosenberg, 2017) benlik saygısı yetkinlik ve değer olmak üzere iki farklı boyutta literatürde tartışılmaktadır (Gecas, 1982; Gecas & Schwalbe, 1983; Cast & Burke, 2002): Yetkinlik boyutu (yeterliliğe dayalı benlik saygısı), kişinin kendisini ne ölçüde yetenekli ve yeterli gördüğüne işaret etmektedir. Değer boyutu (değere dayalı benlik saygısı) ise kişinin kendisini değerli bir kişi olarak hissetme derecesini ifade etmektedir.

Benlik saygısı kişinin, yaşamın farklı rollerinde ve alanlarında kendisine verdiği puanlara dayalı olarak, kişinin olumlu veya olumsuz değerine ilişkin genel değerlendirmesini ifade etmektedir (Rogers, 1981; Markus & Nurius, 1986; Mann vd., 2004). Yüksek benlik saygısı kişinin başarılarına ya da yeterliliğine atıfta bulunurken, düşük benlik saygısı, kişinin eksikliklerine işaret edebilmektedir (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

Çalışma ortamında kişinin kendisini yetenekli, önemli ve değerli olarak görmesi ve buna ne ölçüde inandığı ile görüşleri, benlik saygısının örgütsel bağlamda araştırılmasına neden olmuştur (Pierce, Gardner, Cummings & Dunham, 1989). Pierce ve arkadaşları (1989) örgütlerde benlik saygısını çalışanın örgütün bir üyesi olarak yetenekli, önemli ve değerli olduğuna inanma derecesi olarak tanımlamıştır (Gardner & Pierce, 1998). Örgütlerde benlik saygısının çalışanların motivasyonunu, tutumlarını ve işle ilgili davranışlarını etkilediğine dair literatürde çalışmalar bulunmaktadır (Brockner, 1988; Korman, 1970; Korman, 1976; Akt: Pierce & Gardner 2004).

2.4. Araştırma Hipotezleri

Psikolojik dayanıklılık sürecinde, stresörler, zorluklar, hayal kırıklıkları veya olumsuz durumlar tarafından sekteye uğratılma deneyimi ve sonrasında, bu aksama sayesinde güçlenmek için kişinin kişisel yeteneklerini ve güçlü yanlarını değerlendirmesi vardır (Ifeagwazi, Chukwuorji & Zacchaeus, 2015). Öznel iyi oluş ise bilişsel-davranış teorisi ile ilişkilendirildiğinde bilişsel dönüşümün genellikle olumsuz koşullarda adaptasyonu ifade ettiği ve dolayısıyla dayanıklılığın bir göstergesi olduğu ifade edilmektedir (Tebes, Irish, Puglisi & Perkins, 2004). Psikolojik dayanıklılık her ne kadar stresli durumların bir sonucu olarak öne sürülse de yaşam sürecindeki deneyimlere bilişsel-davranışsal bir tepki verme durumunu yansıttığı için dayanıklılık psikolojik iyi oluşa dahil edilmektedir (Ifeagwazi vd., 2015). Bu nedenle psikolojik dayanıklılığın, kişinin yaşamın zorlukları karşısında refahını

sürdürme, iyileştirme veya iyileştirme kapasitesi (Ryff, 1989), olarak tanımlanması onu iyi oluş ile ilişkilendirmektedir. Pozitif psikolojide, öznel iyi oluş, dayanıklılığa ilişkin nitelikler arasında (Diener, 2000) yer almaktadır. Psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluşla ilgili araştırmalar iki kavramın birbiri ile bağlantılı olduğunu açıklamaktadır (Tebes vd., 2004; Gutman, Brown, Akerman & Obolenskaya, 2010; Ifeagwazi vd., 2015; Akdoğan & Yalçın, 2018). Buradan hareketle kişinin belirsizlik, engel ve stresli olaylarla karşılaştığında bunların üstesinden gelmesi ve önceki mevcut iyi haline hızlı bir şekilde dönebilmesi beklenmektedir. Psikolojik dayanıklılığın, kişinin daha fazla kontrol algısıyla kendini ifade edebilmesini ve zorlukların üstesinden gelebilmesiyle birlikte kişinin daha iyi olmasını etkilemesi mümkün olabilir. Bu kapsamda psikolojik dayanıklılığının kişinin iyi olma halini etkileyip etkilemediği aşağıdaki hipotezle araştırılacaktır.

H₁: Psikolojik dayanıklılık öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilemektedir.

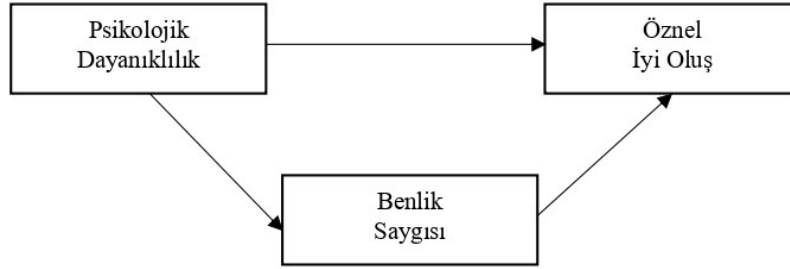
Son zamanlarda yapılan araştırma, öznel iyi oluşun yüksek benlik saygısıyla anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ve benlik saygısının hem zihinsel iyi olma hem de mutlulukta önemli farklılıkları paylaştığını göstermiştir (Zimmerman, 2000). Benlik saygısının, mutluluğun en baskın ve güçlü yordayıcısı olduğu başka bir araştırmada iddia edilmiştir (Furnham & Cheng, 2000). Düşük benlik saygısının uyumsuzluğa yol açtığı, yüksek benlik saygısının ise öznel iyi oluşa katkıda bulunduğu görülmektedir (Glick & Zigler, 1992). Buradan yola çıkarak kişinin duygusal, fiziksel, bilişsel, ruhsal olarak kendini değerlendirdiği benlik saygısı, öznel iyi oluşu olumlu etkileyebilir. Bu kapsamda aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir.

H₂: Benlik saygısı öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilemektedir.

Psikolojik dayanıklılığın hem öznel iyi oluşla hem de benlik saygısı ile ilişkili olduğu Kamya (2000)'nın yapmış olduğu çalışmada desteklenmiştir. Benlik saygısı, hayatın zorluklarıyla başa çıkma ve kişinin başına gelenleri kontrol etme yetenekleriyle birlikte ilişkilendirilmiş ve literatürde araştırılmıştır (Bandura, 1977; Bowlby, 1980; Rutter, 1992; Harter, 1999). Buradan hareketle psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluş ile ilişkisinde benlik saygısının rolünün araştırılması amacıyla aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir.

H₃: Psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısı aracılık rolü oynamaktadır.

Özetle, bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ile çalışanların öznel iyi oluşu arasındaki ilişkiyi etkilemede benlik saygısı için aracı bir rol önerilmektedir (Şekil 1).



Şekil 1: Araştırmanın Modeli

3. YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Araştırmanın anakütlesini Konya’da faaliyet gösteren özel bir şirket çalışanları oluşturmaktadır. Şirket çalışan sayısının 320 kişi olduğu ilgililerce söylenmiş ve ana kütlenin tamamına ulaşmak amacıyla 320 anket formu dağıtılmıştır. Dağıtılan anket formlarında eksikler ve geri dönüşlerde yaşanan aksaklıklar nedeniyle 236 anket değerlendirmeye alınmıştır. 236 anket verisinin ana kütlenin temsili için Bartlett, Körtlik ve Higgins (2001)’in yapmış olduğu hesaplamaya göre yeterli olduğu (175’ten büyük olmalı) görülmektedir

Katılımcıların %39’u kadın (n = 92) %61’i ise erkektir (n = 144). Katılımcıların %60.02’si evli (n = 142), %30.01’i bekar (n = 71), %6.8’i boşanmış (n = 16) ve %0.8’i eşi vefat etmiş (n = 2) %2.1’i ise medeni durum belirtmemiştir (n = 5).

3.2. Ölçüm Araçları

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği. Araştırmaya katılan çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyi Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılan psikolojik dayanıklılık ölçeği ile ölçülmüştür. Ölçek altı madde ve tek boyuttan

oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde 5’li Likert tipi puanlama cetveli kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .783 (Cronbach Alfa) olarak bulunmuştur.

Öznel İyi Oluş Ölçeği. Öznel iyi oluş ölçeği Andrews ve Withey (1976) tarafından geliştirilmiştir. Çeşitli yüz ifadelerinin bulunduğu ölçek kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin ölçülmesinde kullanılan görsel bir ölçektir. Ölçek yüz ifadeleri çok mutlu ve çok mutsuz olmak üzere iki kutuplu biçimde ve farklı yedi yüz ifadesinden oluşmaktadır. Yüz ifadeleri bu çalışmada emojiilerden seçilmiş ve Şekil 2’de gösterilmiştir. Ölçeğin değerlendirilmesinde yedili Likert tipinde değişen puanlama yapılarak ortalama değer 5.30 (S = 1.66) olduğu görülmüştür.

Benlik Saygısı Ölçeği. Benlik saygısı düzeyini ölçmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından

Birçok duyguyu ifade eden aşağıdaki yüz ifadelerinden hangisi sizin genel duygularınızı veya durumunuzu yansıtmaktadır?						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çok mutsuz	Mutsuz	Biraz mutsuz	Nötr	Biraz mutlu	Mutlu	Çok mutlu

Şekil 2: Öznel İyi Oluş Ölçeği

Kaynak: Andrews & Withey (1976)’dan uyarlanmıştır.

Türkçeye uyarlanan benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesinde 5'li Likert tipi puanlama cetveli kullanılmıştır. On madde ve tek boyuttan oluşan ölçeğin güvenilirlik katsayısı .855 (Cronbach Alfa) olarak tespit edilmiştir.

3.3. İstatistiksel Analiz

Araştırma kapsamında katılımcılardan toplanan veriler SPSS 24.0 ve AMOS 24.0 paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma verisi ile ölçek yapısının uygunluğu ve ölçeklerin geçerliliği için AMOS 24.0 paket programı ve en yüksek olasılıklı (maximum likelihood) yöntemi kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları için uyum indeksleri ve ilgili kabul edilebilir değerler (χ^2/df ; iyi uyum için 3'ten küçük olmalı, CFI; iyi uyum için .90'dan büyük olmalı, TLI; iyi uyum için .90'dan büyük olmalı ve RMSEA, iyi uyum için .08'den küçük olmalı) referans alınmıştır (Hu & Bentler, 1999).

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ikili ilişkileri değerlendirmek için korelasyon katsayıları (Pearson) hesaplanmıştır. Araştırmadaki değişkenlerin betimleyici istatistikleri kapsamında ortalamaları ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Hipotezleri test etmek amacıyla yapısal eşitlik modeli her hipotez için ayrı ayrı oluşturulmuştur. Tüm modellerin yorumlanmasında doğrulayıcı faktör analizinde kullanılan uyum indeks ve değerleri referans alınmıştır. Son olarak aracılık etkilerini ortaya çıkarmak için Monte Carlo tekniğiyle 2000 önyükleme örnekleme oluşturulmuş (önyükleme güven aralığı %95 olarak alınmıştır) ve modelde dolaylı etkilerin anlamlılığı test edilmiştir (Preacher & Hayes, 2008).

4. BULGULAR

Araştırmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ölçüm değerlerinin kabul edilebilir sınırlar (Hu & Bentler,

1999) dışında kalması nedeniyle ($\chi^2 = 83.142$, $\chi^2/df = 9.238$, RMSEA=.187, TLI=.778, CFI=.867), hata varyansı eşleştirmesi (4 ile 6 madde) yapılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin tekrar yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise oluşan yeni değerlerin kabul edilebilir sınırlar içinde kaldığı tespit edilmiştir ($\chi^2 = 19.275$, $\chi^2/df = 2.409$, RMSEA=.077, TLI=.962, CFI=.980). Benlik saygısı ölçeği için yapılan DFA sonuçlarında elde edilen ölçüm değerleri kabul edilen sınırlar dışında kalmıştır ($\chi^2 = 578.985$, $\chi^2/df = 16.542$, RMSEA=.257, TLI=.529, CFI=.634). Amos paket programının tavsiye ettiği iyileştirme değerlerine bakılmış ve birbirleriyle korelasyonu yüksek çıkan ve benzer şekilde algılandığı görülen maddeler (1,2,5 ile 6. Madde) analizden çıkarılmıştır. Maddeler çıkartıldıktan sonra yapılan doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen değerlerinin kabul edilebilir değerler içinde kaldığı görülmüştür ($\chi^2 = 14.672$, $\chi^2/df = 1.834$, RMSEA=.060, TLI=.979, CFI=.989).

Araştırmada kullanılan değişkenlere ait ortalama skorlar ve standart sapmalar Tablo 1'e aktarılmıştır. Psikolojik dayanıklılık (Ort.=3.40, SS=.72), öznel iyi oluş (Ort.=5.31, SS=1.66) ve benlik saygısı (Ort.=3.83, SS=.88) değişkenlerinin skor ortalamaları ortalama değerden yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada kullanılan değişkenlerin aralarındaki ilişkileri tespit etmek için korelasyon analizi yapılmıştır. Bununla birlikte tüm değişkenler arasında zayıf ve orta seviyede ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş ($r = .30$, $p < .01$), ve benlik saygısı ($r = .34$, $p < .01$) değişkeni arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulunmuştur. Öznel iyi oluş değişkeni ile benlik saygısı değişkeni ($r = .55$, $p < .01$) arasında aynı yönde ve orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet ve medeni durum değişkenlerinin, diğer değişkenlerle anlamlı ilişkileri tespit edilememiştir.

Araştırmanın hipotezlerini test etmek için kurulan yapısal eşitlik modelleri Tablo 2'de gösterilmiştir. Araştırmanın ilk hipotezinin test edilmesi amacıyla oluşturulan ilk modelde psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenler (cinsiyet ve medeni durum) bağımsız değişken, öznel iyi oluş bağımlı değişken

Tablo 1: Araştırma Değişkenlerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Aralarındaki İlişkiler

	Ort.	SS	(1)	(2)	(3)	(4)
1. Cinsiyet	1.39	.49	1			
2. Medeni Durum	1.78	.60	.104	1		
3. Psikolojik Dayanıklılık	3.40	.72	.033	.000	1	
4. Öznel İyi Oluş	5.31	1.66	.021	-.053	.302**	1
5. Benlik Saygısı	3.83	.88	-.049	.022	.339**	.549**

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

olarak yapılandırılmıştır. İkinci hipotez için kurulan modelde benlik saygısı ve demografik değişkenler bağımsız değişken, öznel iyi oluş ise bağımlı değişken olarak yapılandırılmıştır. Üçüncü hipotez için kurulan üçüncü modelde aracılık rolü araştırılmıştır. Aracılık testi için psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenler (cinsiyet ve medeni durum) bağımsız değişken benlik saygısı aracı değişken, öznel iyi oluş ise bağımlı değişken olarak yapılandırılmıştır. Tablo 2 incelendiğinde tüm modellerin kabul edilir uyum değerleri

Tablo 2: Araştırmanın Modelleri ile Uyum Değerleri

Model	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA
Model 1	1.555	.978	.966	.049
Model 2	2.427	.954	.928	.078
Model 3	2.090	.934	.914	.068

aralığında olduğu görülmektedir.

Araştırmanın ilk modelinin test edilmesi sonucunda elde edilen sonuç, psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşa etkisinin olduğudur ($\beta = .34$ $p < .001$). Bu bulgu psikolojik dayanıklılık arttıkça öznel iyi oluşun arttığını göstermiştir. Böylece araştırmanın ilk hipotezi doğrulanmıştır. Kurulan ikinci modelde araştırmanın ikinci hipotezi test edilmiş ve doğrudan öznel iyi oluş üzerinde benlik saygısının ($\beta = .57$ $p < .001$) etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuç benlik saygısı arttıkça öznel iyi oluşun arttığını göstermiş ve araştırmanın ikinci hipotezi doğrulanmıştır.

Son modelde araştırmanın üçüncü hipotezi (H3) için benlik saygısının öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkilerin anlamlı olduğu görülmüştür ($a \times b = .13$, $p < .001$, GA [.059:.21]). Bu bulgu benlik saygısının psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi bir aracılık rolü olduğunu göstermiş ve son hipotezde doğrulanmıştır. Tüm değişkenlerin birlikte analize dahil edildiği son modelde elde edilen sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada psikolojik dayanıklılığının öznel iyi oluşa etkisinde benlik saygısının rolü araştırılmıştır. Araştırmada elde edilen ilk bulgu psikolojik dayanıklılığının iyi olma halini etkilediğidir. Bu etkide benlik saygısının oynadığı olumlu rol araştırmanın diğer bulgusudur.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan çıkan sonuç, kişinin olumsuz ve zor durumlardan çabuk kurtulma yeteneğinin olumlu duygularını beslediği, daha az olumsuz duygulandığı ve stresi ve can sıkıntısını azaltarak öznel iyi olma halini etkilediğidir. Bu etkide kişinin bilişsel değerlendirmelerinin etkisi büyüktür. Psikolojik dayanıklılık kişinin zihinsel sorunlarının üstesinden gelme ve sonrasında iyi olma ile ilişkilidir. Bu durum iş talepleri kaynakları ile kaynakların korunması teorisinin bulguları ile desteklenmektedir (Demerouti vd., 2001; Bakker & Demerouti, 2007). Çalışma ortamında iş talepleri ve kaynakları, çalışanların değişen durumlara ilişkin bilişsel algılarından etkilenebilmektedir. Çalışanların psikolojik olarak zorlanmaları, maruz kaldıkları talepler ile sahip oldukları kaynaklar arasındaki dengenin bozulmasından etkilenmektedir (Bakker & Demerouti, 2007). Bu nedenle zor durumların üstesinden gelmede olumlu duyguları kullanan ve bilişsel algılarını iyi yöneten çalışanların daha dayanıklı olması beklenmektedir.

Yüksek iş baskısı, rol belirsizliği ve duygusal istekler gibi iş taleplerinin uyku problemlerine, bitkinliğe ve genel sağlık durumunun bozulmasına yol açtığı görülmektedir (Lee & Ashforth, 1996; Demerouti vd., 2001; Doi, 2005; Bakker & Demerouti, 2007). Buna karşılık performans geri bildirimi, sosyal destek ve özerklik gibi iş kaynakları, iş ile ilgili öğrenme, işe bağlılık ve örgütsel bağlılığa yol açan motivasyonel bir süreci tetiklemekte ve çalışanların zorluklar karşısında dayanıklılığını artırmaktadır (Demerouti vd., 2001; Bakker & Demerouti, 2007).

Tablo 3: Aracılık Analizi Sonuçları

Etki	β	Standart Hata	%95 Güven Aralığı	
			Alt	Üst
Doğrudan Etkiler				
Psikolojik dayanıklılık>Öznel iyi oluş	.21	.05	.09	.31
Psikolojik dayanıklılık>Benlik saygısı	.25	.07	.11	.39
Benlik saygısı>Öznel iyi oluş	.52	.05	.41	.61
Dolaylı Etki				
Psikolojik dayanıklılık>Benlik saygısı>Öznel iyi oluş	.13	.04	.05	.21

Aynı zamanda literatürde yüksek iş talepleri ile düşük iş kontrolünün birleşiminin psikolojik zorlanmanın ve iyi olmamanın önemli bir yordayıcısı olduğunu gösteren ampirik kanıtlar da vardır (Karasek, 1979; Schnall vd., 1994; Akt; Bakker & Demerouti, 2007). Ayrıca kaynakların korunması teorisi çalışanın kişisel kaynakları yüksek oranda kullanabilmesinin psikolojik dayanıklılığını artırdığını ve sonuç olarak çalışanın psikolojik iyi oluşunu yükselttiğini iddia etmektedir (Hobfoll, 1989). Bu görüşe göre, bireysel özellikler refahı etkileyebilecek ana içsel kaynaklardan biriyken, aynı zamanda çevresel koşullar da sıklıkla bu içsel kaynakları tehdit etmekte ve strese yol açmaktadır (Güler & Çetin, 2019). Öznel iyi oluş, çalışanın işteki talepleri karşılama becerisinde kendini gösteren öznel bir deneyimi göstermektedir (Viitala vd., 2015). Bu deneyimde sorunlar ve zorluklar karşısında çalışanın psikolojik dayanıklılık seviyesi önemlidir. Sonuçta psikolojik dayanıklılık seviyelerinin artırılması stres faktörlerine daha kolay yanıt verebilme becerilerini geliştirerek çalışanların işyerinde mutluluğunu arttırabilmekte veya iyi oluşu yükseltebilmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu literatürde yer alan çalışmaların (Akdoğan & Yalçın, 2018; Büyükyılmaz & Acar, 2022) bulguları ile desteklenmektedir.

Çalışanların mutluluk durumlarını veya öznel iyi olma durumlarını belirleyen olanları duygusal olarak nasıl yorumladıkları ve bilişsel olarak nasıl işledikleridir. Çalışanın daha fazla olumlu duygusunun olması, daha az olumsuz duygu yaşamasına ve dolayısıyla daha fazla iyi olmasına neden olabilmektedir. Bu süreçte yüksek benlik saygısına sahip olan çalışanların, benlik saygısı düşük olan kişilere kıyasla, olumsuz durumlara karşı daha dayanıklı olduğu, stresi yönetebildikleri görülmekte ve bu durumların öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Lo, 2002; Smith & Dust, 2006). Birlikte ele alındığında elde edilen bu bulgular psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşa etkisinde benlik saygısının rolünün belirleyici olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak çalışanların iş ortamında karşılaştıkları olumsuz durumların üstesinden gelebilme yeteneklerinin kapasitesi hem benlik saygılarını kaybetmemek açısından hem de işini yaparken mutlu olmaları açısından önem arz etmektedir. Burada yöneticilerin çalışanlar için olumlu bir iş ortamı sağlamaları, çalışanların iyi olma halini pozitif yönde etkileyebileceği ve böylelikle psikolojik dayanıklılık düzeylerinin korunmasına katkı sunacağı beklenmektedir. Ayrıca yöneticilerin çalışanlarına eğitimlerle ve bünyesinde bulunduracağı psikologlarla verecekleri destekler, olumlu tutum ile davranışların gelişmesine ve

böylece örgütsel çıktıların iyileşmesine neden olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen tüm sonuçların yanı sıra araştırmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır İlk olarak kesitsel çalışma tasarımı, araştırma modelinde nedensel ilişkilerin yorumlanmasını sınırlamaktadır. Elde edilen bulguların gelecekteki boylamsal ve farklı çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir. İkincisi, araştırmanın katılımcı sayısı sınırlıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, önerilen ilişkileri büyük örneklemelerle incelemeleri önerilmektedir.

ETİK BEYANATI

Destek Bilgisi: Bu çalışma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen kuruluşlar gibi herhangi bir organizasyondan destek almamıştır.

Çıkar Çatışması: Tüm yazarlar adına, sorumlu yazar çıkar çatışması olmadığını belirtir.

Etik Onayı: İnsan katılımcıları içeren çalışmalarda gerçekleştirilen tüm prosedürler, kurumsal ve / veya ulusal araştırma komitesinin etik standartlarına ve 1964 Helsinki deklarasyonuna ve daha sonraki değişikliklerine veya karşılaştırılabilir etik standartlara uygundur. Bu araştırma için Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 18.04.2022 tarih ve 2022/51 sayılı karar numarası ile Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Bilgilendirilmiş Onam Formu: Çalışmaya katılan tüm bireysel katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Ackerman, R. A., Witt, E. A., Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W. & Kashy, D. A. (2011). What does the narcissistic personality inventory really measure? *Assessment, 18*, 67-87.
- Akdoğan, B., & Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (46)*, 174-197.
- Akfirat, N. & Özsoy, M. (2021). Türkiye’de psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi, 4(1)*, 26-42.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans’ perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22(3)*, 309-328.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Barlett, J.E., Körtlik, J.W. & Higgins, C.C. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal, 19(1)*, 43-50.
- Basım, H. N. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2)*, 104-114.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4(1)*, 1-44.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss III: Loss sadness and depression*. Hogarth Press, London.
- Burns, R. (1982). *Self concept—developing and education*, Dorset Press, Dorchester.
- Büyükyılmaz, O. & Acar, B. (2022). Ceza infaz kurumlarındaki psikologların iyi oluşları üzerinde psikolojik dayanıklılığın etkisi. *İş ve İnsan Dergisi, 9(1)*, 45-59.
- Cast, A. D. & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces, 80(3)*, 1041-1068.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı,, Ankara.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86(3)*, 499.
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R. & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology, 11(1)*, 1822064.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55(1)*, 34-43.
- Diener, D. & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz, (Ed.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology in (11/213-229)*. New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39(4)*, 391-406.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği’nin türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1)*, 93-102.
- Doyle, N., MacLachlan, M., Fraser, A., Stilz, R., Lismont, K., Cox, H., & McVeigh, J. (2016). Resilience and well-being amongst seafarers: cross-sectional study of crew across 51 ships. *International Archives of Occupational and Environmental Health, 89*, 199-209.
- Fava, G. A. & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality, 77(6)*, 1903-1934.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18(1)*, 12.
- Furnham, A. & Cheng, H. (2000). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology, 35(10)*.
- Gardner, D. G. & Pierce, J. L. (1998). Self-esteem and self-efficacy within the organizational context: An empirical examination. *Group & Organization Management, 23(1)*, 48-70.
- Gecas, Viktor. (1982). "The self-Concept." *Annual Review of Sociology 8*:1-33.
- Gecas, V. & Schwalbe, M. L. (1983). Beyond the looking-glass self: Social structure and efficacy-based self-esteem. *Social Psychology Quarterly, 46*:77-88.
- Glick, M. & Zigler, E. (1992). 22 Premorbid competence and the courses and outcomes of psychiatric

- disorders. Risk and protective factors in the development of psychopathology, 497.
- Green, D. E., Walkey, F. H. & Taylor, A. J. (1991). The three-factor structure of the Maslach Burnout Inventory: A multicultural, multinational confirmatory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(3), 453.
- Gutman, L., Brown, J., Akerman, R. & Obolenskaya, P. (2010). Change in wellbeing from childhood to adolescence: Risk and resilience [Wider Benefits of Learning Research Report No. 34].
- Güler, M. & Çetin, F. (2019). The relationship between personal resources and well-being: The role of resource-threatening and resource-consuming factors. *Management Research Review*, 42(2), 199-214.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self. A developmental perspective*. Guilford Press, New York.
- Hobfoll, S.E. (1989). "Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress", *The American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling, A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Ifeagwazi, C. M., Chukwuorji, J. C. & Zacchaeus, E. A. (2015). Alienation and psychological wellbeing: Moderation by resilience. *Social Indicators Research*, 120, 525-544.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-240.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lee, R. T. & Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123.
- Lee, H. H. & Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 96(3), 213-221.
- Liu, Y., Wang, Z., & Lü, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 850-855.
- Lo, R. (2002). A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: An Australian case study. *Journal of Advanced Nursing*, 39(2), 119-126.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M. & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 27(3), 387-393.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P. & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Markus, H. & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Orth, U. & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.
- Oxford İngilizce Sözlük, (2023). Resilience. Erişim Tarihi: 20/04/2023, <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/resilience?q=resilience>.
- Pierce, J. L., Gardner, D. G., Cummings, L. L. & Dunham, R. B. (1989). Organization-based self-esteem: Construct definition, measurement, and validation. *Academy of Management Journal*, 32(3), 622-648.
- Pierce, J. L. & Gardner, D. G. (2004). Self-esteem within the work and organizational context: A review of the organization-based self-esteem literature. *Journal of Management*, 30(5), 591-622.
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Rogers, T.B. (1981). A model of the self as an aspect of the human information processing system. In Canton, N. and Kihlstrom, J.F. (Eds), *Personality, Cognition and Social Interaction*. Erlbaum, Hillsdale, NJ, pp. 193-214.

- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 141-156.
- Rosenberg, M. (2017). *The self-concept: Social product and social force*. In *social psychology* (pp. 593-624). Routledge.
- Rutter, M. (1992). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In Rolf, J., Masten, A.S., Cicchetti, D., Nuechterlein, K.H. and Weintraub, S. (Eds), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*. Cambridge University Press, Cambridge, pp. 181–214.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Satıcı, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
- Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Smith, M. C. & Dust, M. C. (2006). An exploration of the influence of dispositional traits and appraisal on coping strategies in African American college students. *Journal of Personality*, 74(1), 145-174.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Taheri, F., Jami Pour, M. & Asarian, M. (2019). An exploratory study of subjective well-being in organizations—A mixed method research approach. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(4), 435-454.
- Tebes, J. K., Irish, J. T., Puglisi, V. M. J. & Perkins, D. V. (2004). Cognitive transformation as a marker of resilience. *Substance Use and Misuse*, 39(5), 769–788.
- Türk Dil Kurumu (2023). Sağlık. Erişim Tarihi: 20/04/2023, <https://sozluk.gov.tr/>.
- Tusaie, K. & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10.
- Waterman AS. (1993). *Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment*. *J.Pers. Soc. Psychol.* 64:678–91.
- Vikipedi, Özgür Ansiklopedi (2023). Dayanıklılık. Erişim Tarihi: 20/04/2023 [https://tr.wikipedia.org/wiki/Travma_\(tıp\)](https://tr.wikipedia.org/wiki/Travma_(tıp)).
- Viitala, R., Tanskanen, J. & Säntti, R. (2015). The connection between organizational climate and well-being at work. *International Journal of Organizational Analysis*, 23(4), 606–620.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic press.