



## Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi: Üniversite Çalışanları Üzerine Bir Çalışma



### The Effect of Stress Coping Methods on Psychological Resilience: A Study of University Employees

<https://doi.org/10.25204/iktisad.1575982>

Ali TEFEK\*

#### Öz

#### Makale Bilgileri

#### Makale Türü:

Araştırma  
Makalesi

#### Geliş Tarihi:

30.10.2024

#### Kabul Tarihi:

16.02.2025

© 2025 İKTİSAD  
Tüm hakları  
saklıdır.



*Bu araştırmanın amacı, stresle başa çıkma stratejilerinden mantıksal analiz, pozitif yeniden değerlendirme, rehberlik ve destek arama ve problem çözme yöntemlerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemektir. Ayrıca akademik ve idari personel arasında stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde bir farklılık olup olmadığını test etmektir. Nicel desen ile tasarlanan çalışmada veriler, Selçuk Üniversitesi'nde görev yapan 167 akademik ve 175 idari personel olmak üzere toplam 342 katılımcıdan online, yüz yüze ve bırak topla tekniğiyle toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, stresle başa çıkma yöntemlerinden mantıksal analizin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Pozitif yeniden değerlendirme ve problem çözme, psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde etkilerken, rehberlik ve destek arama negatif yönde bir etki göstermektedir. Ayrıca stresle başa çıkma yöntemleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından akademik ve idari personelin ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Daha sonraki araştırmacılar farklı sektörlerde çalışan profesyoneller veya öğrenciler gibi farklı gruplara odaklanabilir.*

**Anahtar Kelimeler:** Stresle başa çıkma, psikolojik dayanıklılık, üniversite çalışanları.

#### Abstract

#### Article Info

#### Paper Type:

Research Paper

#### Received:

30.10.2024

#### Accepted:

16.02.2025

© 2025 JEBUPOR  
All rights  
reserved.



*The aim of this study is to examine the effects of stress-coping strategies, specifically logical analysis, positive reappraisal, guidance and support seeking, and problem-solving methods, on psychological resilience. It is also to test whether there is a difference in coping with stress and psychological resilience levels between academic and administrative staff. Data for the study, designed with a quantitative design, were collected from a total of 342 participants, including 167 academic and 175 administrative staff at Selçuk University, using online, face-to-face, and drop-and-collect techniques. In the analysis of the data, descriptive statistics, confirmatory factor analysis, and structural equation modelling were employed. According to the analysis results, logical analysis, as one of the stress-coping strategies, does not have a significant effect on psychological resilience. While positive reappraisal and problem-solving positively affect psychological resilience, guidance and support seeking has a negative effect. Furthermore, no significant difference was found between the means of academic and administrative staff in terms of stress-coping strategies and psychological resilience levels. Future researchers may focus on different groups, such as professionals working in various sectors or students.*

**Keywords:** Coping with stress, psychological resilience, university employees.

**Atf/ to Cite (APA):** Tefek, A. (2025). Stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi: Üniversite çalışanları üzerine bir çalışma. *İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 10(26), 196-216. <https://doi.org/10.25204/iktisad.1575982>

## Extended Abstract

### Introduction and Research Questions & Purpose:

This study aims to determine the impact of stress coping strategies on psychological resilience. Although there are studies examining the relationship between stress coping styles and psychological resilience in the literature (Yağcı et al., 2023; Aydın and Egemberdiyeva, 2018; Doğan and Eser, 2013), empirical evidence regarding its effect on work-life quality remains limited. In particular, studies that examine the effects of stress coping strategies such as logical analysis, positive reappraisal, guidance and support seeking and problem-solving (Moos, 1993) on psychological resilience in detail are insufficient. In this context, the study seeks to answer the research question: *"To what extent do coping strategies affect the psychological resilience of university employees?"* The aim is to provide a more comprehensive and holistic evaluation by examining the effects of coping strategies on the psychological resilience of academic and administrative staff working at universities.

### Literature Review:

In modern work life, avoiding stress is nearly impossible; however, reducing its negative effects and developing effective stress coping strategies is of great importance (Koca Ballı and Kılıç, 2016: 274). In this context, studies published until June 2024 have been examined, focusing on the concepts of stress, coping with stress, and psychological resilience. Throughout history, stress has been an integral part of daily life and has been defined in various ways. Selye (1955) described stress as a response to pressure, whereas Lazarus and Folkman (1984) defined it as a dynamic interaction between the individual and the environment. Moos (1993) classified coping strategies into two categories: approach strategies (logical analysis, positive reappraisal, guidance and support seeking, problem-solving) and avoidance strategies (cognitive avoidance, acceptance and resignation, alternative rewards, emotional discharge). On the other hand, psychological resilience is defined as an individual's capacity to adapt to adverse conditions and turn them into positive experiences (Karabağ, 2021). Rutter (2006) emphasized that psychological resilience is a learnable and sustainable skill. Although there are studies in the literature examining the relationship between coping with stress and psychological resilience, research comprehensively investigating its impact on work-life quality remains limited. This study aims to evaluate the effects of university employees' stress coping strategies on psychological resilience, contributing to work-life quality and providing guidance for managers.

### Methodology:

This study was designed using a correlational survey model and aims to examine the effects of stress coping strategies on the psychological resilience of academic and administrative staff at Selçuk University. The study population consists of 7.386 individuals, including 3.074 academic and 4.312 administrative staff. A survey incorporating stress coping strategies and psychological resilience scales was used for data collection. Due to ease of access to participants, convenience sampling method was preferred when determining the sample size (Sümbüloğlu and Sümbüloğlu, 2000; Erkuş, 2013). The data analysis process began with checking for missing data. Next, the suitability of the data for multivariate normal distribution was tested. Reliability analysis was conducted to assess the internal consistency of the scales, and Pearson correlation analysis was applied to examine relationships between variables. Independent samples t-test was used to determine whether academic and administrative staff differed in terms of coping strategies and psychological resilience. Confirmatory factor analysis (CFA) was performed to validate the factor structure of the scales, and structural equation modelling (SEM) was used to test causal relationships between variables.

### Results and Conclusions:

According to the analysis results, logical analysis does not have a significant effect on psychological resilience. While positive reappraisal and problem-solving positively affect psychological resilience, guidance and support seeking has a negative impact. Additionally, there was no significant difference between academic and administrative staff in terms of their stress coping strategies and psychological resilience levels. This study, which identifies the effects of coping strategies on psychological resilience, was conducted on academic and administrative staff working at a university. Future research may focus on different groups, such as professionals from various industries or students.

## 1. Giriş

Gelişen teknoloji, küreselleşme ve yoğun iletişim ağları, bireyleri devamlı değişen bir ortamla başa çıkma zorunluluğuyla karşı karşıya bırakmıştır (Kara ve Koç, 2009: 36). Bu değişimlere uyum sağlamak, modern yaşamın kaçınılmaz bir gerekliliği haline gelmiş; aksi takdirde stresle başa çıkma zorunluluğunu ortaya çıkartmıştır (Koca Ballı ve Kılıç, 2016: 274). Modern iş yaşamında stresten tamamıyla kurtulmak neredeyse imkansızdır. Ancak olumsuz sonuçlarından kaçınmak ve başa çıkma yollarını ortaya koymak, hayat kalitesini artırmak açısından gerekli görülmektedir (Koca Ballı ve Kılıç, 2016: 274). Özellikle çalışma ortamındaki stres; bireyi kaygılandıran, umutlarını tehdit eden koşullar ile genel sağlığı olumsuz etkileyen faktörlerle ilişkilidir. Sağlıklı ilişkiler, yüksek hizmet kalitesi ve etkili çalışma koşulları için stres nedenlerinin tanımlanması oldukça önemlidir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002: 16). Stresle etkili başa çıkma; krizleri olumlu yönde dönüştürme ve yaşanan deneyimlerden öğrenme hem iş hayatında hem de özel hayatta başarıyı artırabilir (Karabağ, 2021: 10). Araştırmacılar, stresin ortaya çıkmasında pek çok faktörün etkili olduğunu belirtmişlerdir (Şanlı, 2017: 386). Bu stres faktörleri genellikle bireysel ve örgütsel faktörlere dayanarak iki kategoride incelenmektedir. Bireysel stres kaynakları arasında kaygı düzeyi, belirsizlik toleransı, işe karşı ilgi ve ailevi sorunlar öne çıkmaktadır. Örgütsel stres kaynakları ise takım içinde rol belirsizliği, işten tatmin olmama, ekip içinde rol çatışması gibi faktörleri içermektedir (Köse, 2013: 41). Buradan hareketle stresin iş yaşamı da dahil çeşitli faktörlerden kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Günümüzde iş dünyasındaki rekabet, iş güvencesi eksikliği ve piyasalardaki dalgalanmalar, çalışanların sürekli stresle karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır. Bu durum bireylerin mental ve fiziksel sağlıklarının yanı sıra iş performanslarını da etkilemektedir (Nasrul vd., 2023: 416; Tekin vd., 2019). Stres altındaki bireyler genellikle kolay sinirlenirler, önemsiz olaylara sert tepkiler verirler, uyku düzenleri değişir, alkol ve sigara kullanımları artar, genel olarak yorgun ve huzursuz hissederler, gerginlikleri arttıkça tansiyonları yükselir, hafızaları zayıflar ve konsantrasyonları bozulur. Bu bireylerin kuşku duyguları sürekli olduğundan hem kendi işlerini hem de başkalarının işlerini kontrol etmeye eğilim gösterirler (Aksoy, 2005: 462). Çalışma hayatında stresi artıran birçok etken olabilir ve bu durum, çalışanların verimliliğini olumsuz etkileyebilir. Önemli olan, bu stres kaynaklarıyla başa çıkma stratejileri geliştirmek ve sağlıklı bir iş ortamı oluşturmaktır. Bu açıdan, yöneticilerin kurum içinde amaç üretme, performansı artırma ve mutlu bir çalışan profili oluşturma konularına dikkat etmeleri önemlidir. Bu nedenle, stresle başa çıkma yöntemleri özellikle ele alınması gereken bir konudur. Ayrıca, stresle başa çıkma stratejilerinin uygulanması yalnızca iş ortamında verimliliği artırmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin psikolojik dayanıklılığını da güçlendirebilir.

Psikolojik dayanıklılık (sağlamlık); olumsuz olaylara karşı koyabilme, yeni durumlara uyum sağlayabilme, inişli çıkışlı süreçlerden geçme ve çözüm geliştirilebilme gibi özellikleri içermektedir. Alan yazında psikolojik sağlamlığın unsurları arasında koruyucu faktörler ve risk faktörleri sıklıkla ele alınmıştır. Koruyucu faktörler, stresle başa çıkma yeteneğini etkileyen etmenler olarak tanımlanırken; risk faktörleri zorlu yaşantılara uyum sağlamayı olumsuz etkileyen unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bu faktörler, bireylerin stresle başa çıkma ve olumlu sonuçlar elde etme süreçlerini etkileyerek psikolojik sağlamlığı şekillendirmektedir (Ok Taş vd., 2023: 183). Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık bireylerin mesleki yaşamlarında da önemli bir rol oynayabilir. Özellikle üniversite personelleri üst yönetimin yüksek beklentileri, yoğun iş yükü, sürekli değişen teknolojik değişimler, yayın baskısı, öğrenci memnuniyeti gibi nedenlerden dolayı stresle karşı karşıya kalabilirler. Stresle başa çıkma yöntemlerini bilmek üniversite personelinin psikolojik dayanıklılığını ve motivasyonlarını artırabilir, böylece çalışanlar iş stresiyle daha etkin bir şekilde başa çıkabilirler ve daha az tükenmişlik hissine sahip olabilirler.

Literatürde, bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi belirlemeye (Yağcı vd., 2023) ve stresle başa çıkma yöntemleri ile psikolojik dayanıklılığın demografik değişkenlerle ilişkisini (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Doğan ve Eser, 2013) incelemeye yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, stresle başa çıkma yöntemleri ve psikolojik

dayanıklılık üzerine kapsamlı bir literatür olmasına rağmen, iş yaşam kalitesini artırdığına dair bir hipotez ve ampirik kanıt eksikliği nedeniyle, yaklaşma stratejilerinden mantıksal analiz, pozitif yeniden değerlendirme, rehberlik ve destek arama ile problem çözme boyutlarının (Moos, 1993) psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini ayrıntılı şekilde inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Buradan hareketle bu araştırmanın temel sorusu “*stresle başa çıkma yöntemleri üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarını hangi düzeyde etkilemektedir?*” şeklinde belirlenmiştir. Bu doğrultuda, üniversite çalışanlarının stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisini inceleyerek daha geniş, kapsayıcı ve bütüncül bir değerlendirme yapmak amaçlanmıştır. Elde edilecek bulguların, çalışanların motivasyonunu ve iş performansını artırmasının yanı sıra, yöneticilere stres yönetimi konusunda rehberlik etmesi öngörülmektedir.

## 2. Kuramsal Çerçeve

Araştırmanın bu bölümünde, stresle başa çıkma yöntemleri, psikolojik dayanıklılık kavramı, mevcut çalışma ve araştırmanın hipotezlerine ilişkin kuramsal bir çerçeve sunulmuştur.

### 2.1. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stres terimi, kelime kökeni itibarıyla Latince “estrica”, eski Fransızca “estrece” sözcüklerinden türetilmiştir (Aydın, 2020: 2). Stres, insanlık tarihi boyunca günlük yaşantının ayrılmaz bir parçasıdır ve stres kavramına dair literatürde farklı bakış açıları ve tanımlar yer almaktadır, bu nedenle net bir tanımı bulunmamaktadır (Tekin vd., 2019; Veach vd., 2003: 257). Kavramı ilk kez ortaya atan Selye (1955), stresi herhangi bir baskıya verilen tepki olarak tanımlamıştır. Baltaş ve Baltaş (1996) stresi, fiziksel ve ruhsal bütünlüğün zorlanmasıyla veya bireysel bütünlüğü zorlayan etkenlere bağlı olarak ortaya çıkan bir durum; Cüceloğlu (2009) ise "bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir" şeklinde tanımlamıştır. Buradan hareketle stres; çeşitli baskılar veya uyumsuz koşullar karşısında bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünün zorlanmasıyla ortaya çıkan bir tepki ve bu durumu tanımlayan bir kavram olarak ele alınmıştır.

Stresin birey ve çevresi arasındaki etkileşimden doğan dinamik bir süreç olduğu dikkate alındığında, Lazarus ve Folkman (1984), tarafından geliştirilen transaksiyonel model, bu etkileşimi anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır.

Lazarus ve Folkman'ın yaygın olarak kabul gören stres işlem modeline göre stres, birey ile çevresi arasındaki dinamik bir etkileşim süreci olarak ele alınmaktadır. Bu modelde stres, sadece dışsal olaylardan kaynaklanan bir durum olarak değil, bireyin bu olayları nasıl değerlendirdiği ve onlarla nasıl başa çıktığıyla ilgilidir. Model, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma (coping) stratejileri olmak üzere iki temel faktöre dayanmaktadır. Bireyin stres düzeyinin belirlenmesinde kritik bir rol oynayan bilişsel değerlendirme bireyin karşılaştığı bir durumu nasıl algıladığını ve değerlendirdiğini ifade etmektedir. Bilişsel değerlendirme, birincil ve ikincil olmak üzere iki aşamada gerçekleşmektedir. Birincil değerlendirmede, birey bir durumu tehdit, zarar veya kayıp olarak ya da bir fırsat olarak değerlendirir. İkincil değerlendirmede ise birey bu durumla nasıl başa çıkabileceğini değerlendirir ve mevcut kaynaklarını gözden geçirir. Lazarus ve Folkman'ın ileri sürdüğü modelin ikinci faktörü başa çıkma stratejisi ise bireyin stresli durumlarla başa çıkmak için geliştirdiği yöntemleri kapsamaktadır. Lazarus stresle başa çıkmada problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki strateji ortaya atmaktadır. Buna göre problem odaklı stratejiler, problemin tanımlanması, çözüm alternatiflerinin geliştirilmesi ve en uygun stratejinin seçilmesi gibi teknikleri içerirken; duygu odaklı stratejiler kişinin stres kaynağına yönelik duygularını değiştirmeye odaklanmakta ve genellikle hayal kurma, kaçınma ve kendini suçlama gibi yöntemleri kapsamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stresle başa çıkma, dinamik bir süreçtir (Roth ve Cohen, 1986: 817); insanların algıladıkları tehditler, zararlar ve kayıplara karşı verdikleri tepkileri içeren ve stres faktörlerine yönelik belirli stratejiler uygulama alışkanlığı olarak tanımlanmaktadır (Tandler vd., 2024: 2). Ayrıca her insanın strese farklı şekillerde yaklaşma biçimi vardır (Roth ve Cohen, 1986: 818; Zhang, Ren vd., 2024: 2); stresle başa çıkma yöntemlerini bilmek stresi azaltmak için gereklidir (Ma vd., 2021: 1). Bununla birlikte, Moos (1993), geliştirdiği etkileşimci model ile başa çıkma stratejilerini sağlık, refah ve anlık yaşam krizleri arasında arabuluculuk yaparak ele almış; başa çıkma boyutları üzerine çeşitli perspektifleri birleştirmek için çaba sarf etmiş ve başa çıkma stratejilerini odak ve metot perspektifleri altında incelemiştir. Odak perspektifine göre bireyler, problemle başa çıkma ve stres yaratan duruma uyum sağlamak için ya çaba sarfederler (yaklaşma) ya da probleminden kaçınma ve çatışma ile ortaya çıkan duyguyu yönetmeye (kaçınma) çalışırlar. Metot perspektifinde ise, stresten kaçınma veya yaklaşma için bilişsel ve davranışsal faaliyetleri kullanılmaktadır. İki boyutun bileşimi dört farklı tepki kategorisi ortaya koymaktadır (Kirchner vd., 2008). Yaklaşma ve kaçınma stratejileri şöyle özetlenebilir.

Yaklaşma stratejileri arasında mantıksal analiz, pozitif yeniden değerlendirme, rehberlik ve destek arama ile problem çözme yer almaktadır. Mantıksal analiz, stres kaynağını kavrayarak bilişsel olarak hazırlık yapmayı, pozitif yeniden değerlendirme ise sorunun gerçekliğini kabul edip durumu olumlu yönde değerlendirmeyi hedeflemektedir. Rehberlik ve destek arama, bilgi edinme ve yardım alma amacı taşıırken, problem çözme stratejisi doğrudan çözüm arayışını içermektedir. Kaçınma başa çıkma stratejileri ise bilişsel ve davranışsal tepkiyi kapsamaktadır. Bilişsel kaçınma, problemi gerçekçi bir şekilde değerlendirmekten kaçınmayı, kabul ve istifa ise sorunun nedenini kabul ederek uygun şekilde hareket etmeyi içermektedir. Alternatif ödülleri yaratma, yeni memnuniyet kaynakları geliştirerek faaliyetlerde bulunmayı, duygusal boşalma ise olumsuz duyguları ifade ederek gerilimi azaltmayı amaçlamaktadır. Yaklaşma ve kaçınma stratejilerinin ilk ikisi bilişsel tepkiyi, diğer ikisi ise davranışsal tepkiyi yansıtmaktadır (Koca Ballı ve Kılıç, 2016; Moos, 1993: 16; Yurtseven, 2022: 11). Araştırmada, yaklaşma başa çıkma stratejilerinin tercih edilmesinin nedeni bireylerin stres kaynaklarıyla doğrudan yüzleşerek bu sorunları çözmeye yönelik aktif ve etkili yollar aramasına yardımcı olacağı düşüncesidir (Rehr ve Nguyen, 2022: 239).

## 2.2. Psikolojik Dayanıklılık

Türkiye literatürü incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık kavramı bazı araştırmacılar tarafından psikolojik sağlık olarak ifade edilmektedir (Sancı ve Uçar, 2021: 37). Bu araştırmada, psikolojik dayanıklılık kavramı kullanımı tercih edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin olumsuz koşullara uyum sağlama (Zhang, Zheng vd., 2024: 2) ve hatta bu koşulları olumlu bir şekilde dönüştürme kapasitesini tanımlamak için kullanılmaktadır (Karabağ, 2021: 10). Psikolojik dayanıklılık; genellikle yetişkinlerin normal koşullarda karşılaştıkları travmatik olaylara karşı psikolojik ve fiziksel sağlıklarını koruma yeteneği ile ilgilidir. Örneğin, yakın bir akrabasının kaybı veya yaşamı tehdit eden bir durum gibi zorlayıcı olayları içerebilir (Bonanno, 2004: 20). Bir başka tanım ise bireylerin stresli ve olumsuz olaylarla başa çıkabilme yeteneğine sahip olmaları ve zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında bu durumlardan kaçınabilmeleridir (Luthar, 2000; Luthar vd., 2000). Psikolojik dayanıklılık, kişinin iş ortamında yaşadığı stres ve zorluklara rağmen kendini toparlayarak başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneğini ve sürekli uyum sürecini ifade etmektedir (Tusaie ve Dyer, 2004). Rutter (2006) ise psikolojik dayanıklılığı, bireyin zorlu deneyimlere rağmen olumlu psikolojik sonuçlar elde edebilmesi olarak tanımlamaktadır. Rutter'in psikolojik dayanıklılık üzerine geliştirdiği görüşler, bireylerin yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilme yeteneklerine odaklanmaktadır. Bu bağlamda, dayanıklılığın gelişebilmesi için bireylerin yaşamlarında riskli durumlarla karşılaşmalarının gerekli olduğunu öne sürmektedir. Bununla birlikte, benzer stres durumlarına maruz kalan bireyler arasında dayanıklı olanların diğer bireylere kıyasla daha olumlu sonuçlar elde ettiğini vurgulamaktadır. Rutter'e göre psikolojik dayanıklılık öğrenilebilen, her bireyin geliştirebileceği bir

uyum becerisidir ve hayat boyu sürekli mevcut olmalıdır. Bu becerinin gelişimi için zorluklarla karşılaşmak gereklidir. Rutter ayrıca genetik, kişilik ve mizaç gibi bireysel farklılıkların yanı sıra risk ve koruyucu faktörlerin, dayanıklılık üzerindeki etkilerini değiştirdiğini belirtmektedir. Örneğin sosyoekonomik durum, dolaylı etkileriyle önemli risk unsuru olarak değerlendirilirken, biyolojik faktörler de psikolojik dayanıklılık üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Sosyal ilişkiler ise dayanıklılığı artıran koruyucu faktörler arasında yer almaktadır. Rutter, yaşamın dönüm noktalarının psikolojik dayanıklılığı etkileyebileceğini ve bu dayanıklılığın çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık gibi hayatın farklı dönemlerinden etkilendiğini ifade etmektedir (Rutter, 2006; Rutter, 2013; Akgün, 2021: 16-17). Bu doğrultuda, bireysel farklılıklar ve koruyucu faktörlerin yanı sıra stresle başa çıkma yöntemlerinin de psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Etkili stres yönetim stratejileri, bireylerin dayanıklılık seviyelerini artırarak iş yaşam kalitesine dolaylı yoldan katkı sağlayabilir. Özellikle akademik örgütlerde, yüksek iş yükü ve stres faktörleri karşısında uygun başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi, çalışanların psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirerek hem bireysel hem de iş yaşam kalitesini artırabileceği değerlendirilmektedir.

### 2.3. Mevcut Çalışma

Stresten tamamen kurtulmak mümkün olmasa da olumsuz sonuçlarından kaçınmak, başa çıkma yollarını ortaya koymak, hayat kalitesini artırmak açısından gereklidir (Koca Ballı ve Kılıç, 2016: 274). Stres, kişiden kişiye farklılık gösterse de başa çıkma yöntemlerini bilmek, stresin olumsuz etkilerini azaltmak, hedeflere ulaşma ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek adına fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığı korumak açısından önemlidir (Mammadov vd., 2024: 2). Psikolojik dayanıklılık; bireylerin zorlu yaşam koşullarına uyum sağlama ve bu durumları olumlu bir şekilde dönüştürme becerilerini tanımlayan bir kavram olarak ele alınmaktadır (Karabağ, 2021: 10). Okur ve Ümmet (2021), bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stresle başa çıkma yollarının bilinmesi, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayarak psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın artması ise bireylerin karşılaştıkları zorluklarla daha güçlü bir biçimde başa çıkmalarına olanak tanımaktadır (Kavi ve Karakale, 2018). Güçlü bir psikolojik duruş, bireyin olası çatışma ve kriz dönemlerinde sakin ve doğru bir tavır sergilemesine (Zhang, Zheng vd., 2024: 2), iş tatminsizliğini minimize etmesine (Hou vd., 2020: 1115) böylece özel hayatı ile iş hayatında daha etkili ve olumlu bir yaşam sürdürmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle ilişkileri güçlendirmek ve mutluluğu artırmak için stresi tanımak, yönetmek ve kontrol etmek adına etkili yolları öğrenmek oldukça önemlidir. Stresle mücadele ederken sergilenen tepkiler, psikolojik dayanıklılığı güçlendirebilir ve dayanıklılığı destekleyerek olumlu bir etki yaratabilir. Bu durum stresle başa çıkma stratejilerinin psikolojik dayanıklılığı artırmadaki önemini ortaya koymaktadır (Ok Taş vd., 2023). Bu nedenle stresle başa çıkma stratejilerinin her birinin bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmada nasıl bir rol oynadığını ayrıntılı şekilde incelemek önemlidir. Mantıksal analiz, stresle başa çıkma sürecinde durumu anlamaya çalışmayı ve olası sonuçlara zihinsel olarak hazırlık yapmayı içerir (Checchi vd., 2024: 4). Bu süreç, bireylerin bir durumu objektif ve rasyonel bir şekilde değerlendirerek, stresli durumlarda duygusal tepkiler yerine mantıklı çözüm yolları aramalarını sağlar (Moos, 1993). Mantıksal analiz yapmayı benimsemek, bireylerin zorluklar karşısında daha soğukkanlı ve yapıcı bir tutum sergilemelerine olanak tanıyarak psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirebilir. Bununla birlikte, stresle başa çıkmanın bir diğer etkili yolu, pozitif yeniden değerlendirmedir. Pozitif yeniden değerlendirme, bir durumu daha olumlu bir açıdan değerlendirmeyi ve olumsuzluklardan öğrenmeyi içerir. Bu strateji, bireylerin stresli durumları fırsatlar olarak görmelerine ve zorluklarla daha esnek bir şekilde başa çıkmalarına olanak tanır (Folkman ve Moskowitz, 2000: 650; Leger vd., 2020: 25). Bu bağlamda pozitif yeniden değerlendirme, bireylerin stresle başa çıkarken daha güçlü bir psikolojik dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olabilir. Diğer bir strateji ise stresle başa çıkma sürecinde rehberlik ve destek aramadır. Rehberlik ve destek arama, bireylerin stresle başa çıkarken dış kaynaklardan yardım almasını

içermektedir. Sosyal destek ve rehberlik arama, bireyin yalnız hissetmesini engeller ve stresli ya da zorlayıcı durumlarla daha sağlıklı bir şekilde baş etmelerine yardımcı olur (Şencan ve Yılmaz Bingöl, 2024: 19). Bu durum stresin etkilerini azaltabilir ve psikolojik dayanıklılığı artırabilir. Son olarak, stresle başa çıkma stratejilerinin bir diğer boyutu problem çözme stratejisidir. Problem çözme stratejisi, bireyin çözüm yönteminin hemen belli olmadığı problem durumlarını anlamayı, stresli durumlarla başa çıkarken odaklanmayı ve çözüm yolları geliştirmeyi içeren bilişsel sürece katılma yeteneğidir (OECD, 2012). Bu strateji, bireylerin stresli bir durumu somut bir şekilde ele alıp çözüm bulmalarına olanak tanır. Ayrıca, problem çözme stratejileri, kişilerin stresle başa çıkarken daha etkili ve sonuç odaklı olmalarını sağlayarak, duygusal ve zihinsel dirençlerini güçlendirir (Durmuş ve Okanlı, 2018: 178). Bu bağlamda, problem çözme stratejisinin bireylerin karşılaştıkları engelleri aşmalarına yardımcı olarak psikolojik dayanıklılıklarını artırabileceği öngörülmektedir.

Yukarıdaki açıklamalardan hareketle aşağıdaki hipotezler geliştirilmiş ve araştırma modeli kurulmuştur (Şekil 1).

*H1*: Stresle başa çıkma yöntemleri, psikolojik dayanıklılığı anlamlı ve olumlu yönde etkiler.

*H1a*: Mantıksal analiz boyutu, psikolojik dayanıklılığı anlamlı ve olumlu yönde etkiler.

*H1b*: Pozitif yeniden değerlendirme boyutu, psikolojik dayanıklılığı anlamlı ve olumlu yönde etkiler.

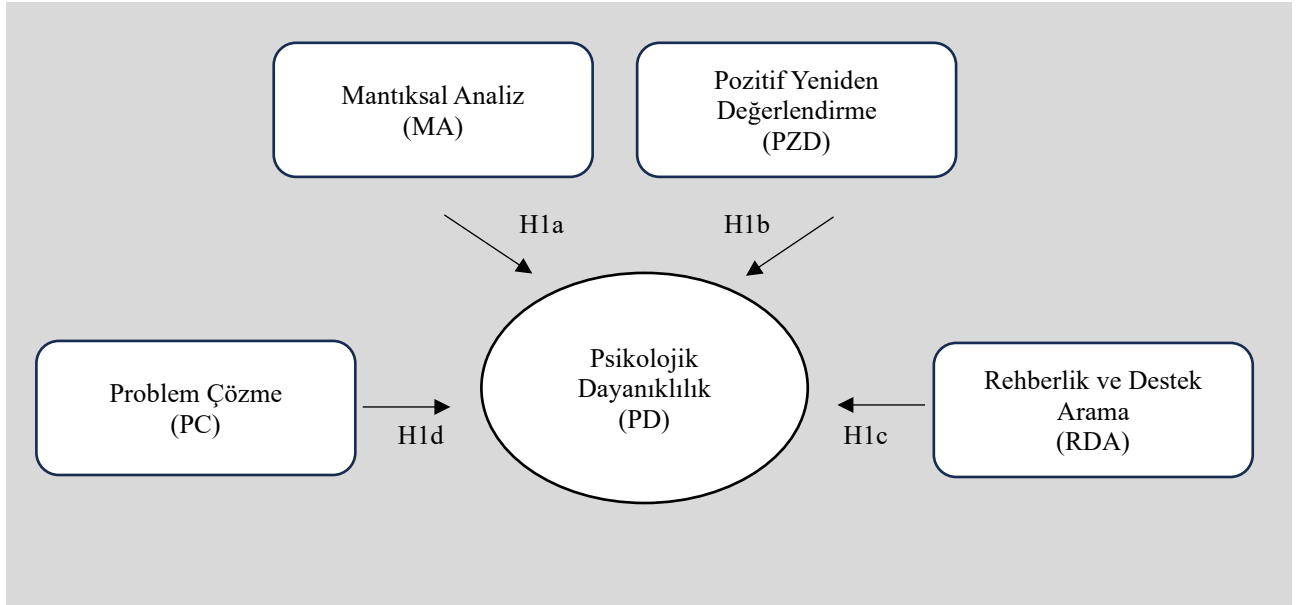
*H1c*: Rehberlik ve destek arama boyutu, psikolojik dayanıklılığı anlamlı ve olumlu yönde etkiler.

*H1d*: Problem çözme boyutu, psikolojik dayanıklılığı anlamlı ve olumlu yönde etkiler.

İş hayatında da pek çok stres faktörüyle karşılaşılması kaçınılmazdır, özellikle akademik alanda bu faktörler daha spesifik ve kendine özgüdür. Akademik personelin karşılaştığı stres kaynakları arasında yüksek performans beklentileri, yoğun rekabet ortamı, yayın yapma baskısı, etik sorunlar, öğrenci ilişkileri, sınıf yönetimi, meslektaşlar ve yöneticilerle iletişim, ders yükü, zaman yönetimi, kariyer gelişimi ve terfi gibi faktörler yer almaktadır (Göksel ve Tomruk, 2016: 317). Diğer yandan, idari personel için stres kaynakları; düşük maaşlar belirsiz görev tanımları ve yetki sınırları, iş yükü, iş tatmini, çalışma ortamı, fiziksel koşullar ve değişimlere uyum sağlama gereksinimi gibi faktörlerdir (Gürbüz, 2020: 1727). Bu bağlamda, akademik ve idari personelin stresle baş etme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri birbirinden farklılık gösterebilir. Buradan hareketle aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

*H2*: Akademik ve idari personelin stresle başa çıkma yöntemleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

*H3*: Akademik ve idari personelin psikolojik dayanıklılıkları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

### 3. Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde, Selçuk Üniversitesi akademik ve idari personelinin stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemek amacıyla toplanan veriler analiz edilmiştir. Verilerin analiz sürecinde eksik verilerin kontrolü, çok değişkenli sapan birim değerlerinin incelenmesi, çok değişkenli normal dağılımın kontrolü, güvenilirlik analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modellemesi uygulanmıştır.

#### 3.1. Veri Toplama Aracı

Bu çalışma, Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Etik Kurulu tarafından 05.12.2023 tarih ve 15/170 sayılı kararı ile uygun bulunmuştur. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan araştırmada veriler, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinin yer aldığı bir anket ile toplanmıştır. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Moos, 1993) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği Koca Ballı ve Kılıç (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin tepki kategorileri “1=Hiçbir zaman ... 5=Her zaman” Likert derecelendirme şeklindedir. Ölçek; mantıksal analiz, pozitif yeniden değerlendirme, rehberlik ve destek arama ve problem çözme olmak üzere 4 boyut 24 ifadeden oluşmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği ise (Smith vd., 2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin tepki kategorileri “1=Hiç uygun değil,...5=Tamamen uygun” Likert derecelendirme şeklindedir. Ölçek, tek boyutlu 6 ifadeden oluşmaktadır.

#### 3.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, üniversite çalışanları üzerinde gerçekleştirilmiş olup, zaman kısıtı nedeniyle yalnızca belirli bir üniversitenin çalışanlarıyla sınırlıdır.

#### 3.3. Evren ve Örneklem

Araştırma, üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla, geniş akademik ve idari personel



kitlesine sahip Selçuk Üniversitesinde gerçekleştirilmiştir. Üniversite çalışanları, maruz kaldıkları karmaşık ve çeşitli stres faktörleri nedeniyle araştırmaya değer özgün bir grup olarak değerlendirilmiştir. Akademik roller; iş yükü, performans beklentileri ve yayın baskısı gibi stres unsurlarını içerirken, idari roller, yönetim süreçleri ve kurumsal taleplerle ilişkili stres faktörlerini barındırmaktadır.

Çalışma evreninde 13.06.2024 tarihinde 3074 akademik 4312 idari personel olmak üzere toplamda 7386 personel bulunmaktadır. Araştırmada veri toplama sürecinin hızlı olması, üniversite çalışanlarına erişimin kolay olması gibi nedenlerden dolayı örnek büyüklüğü hesaplanırken kolayda örneklem yönteminden yararlanılmıştır (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2000; Erkuş, 2013). Buradan hareketle, araştırma için yeterli örneklem büyüklüğü, %95 güven aralığında en az 384 kişi olarak belirlenmiştir. Ancak yoğun iş yükü, ilçelerin uzak mesafede olması gibi nedenlerle yeterli sayıya ulaşamamıştır. Bu durum göz önünde bulundurularak, Everitt'in (1975) araştırmalarda yeterli katılımcıya ulaşılabilmesi için kullanılan ölçeklerdeki toplam ifade sayısının en az 5 ila 10 katı kadar katılımcıya ulaşılması gerektiği kuralı dikkate alınmıştır. Araştırmanın toplam 30 ifade sayısı göz önüne alındığında, ortalama 300 katılımcıya ulaşmak hedeflenmiştir. Sonuç olarak araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 342 katılımcıya ulaşılmıştır.

### 3.4. Veri Analizi

Veri düzenleme sürecine öncelikle eksik verilerin kontrolü ile başlanmıştır. Ardından IBM SPSS Statistics 27.0.1. sürümü ile çok değişkenli sapan birim değerlerinin incelenmesi, çok değişkenli normal dağılım testi, güvenilirlik analizi ve korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modellemesi ise LISREL 8.80 (Trial15) kullanılarak uygulanmıştır.

**Çok değişkenli sapan birim değerlerinin incelenmesi:** Çalışmada yer alan iki ölçek içinde Mahalanobis Distance (MD<sup>2</sup>) hesaplanarak ölçeklere ait ifade sayısına bölünmüştür. Bu yöntemle 0,001 anlamlılık düzeyinde ifade sayısına dayalı t değerleri elde edilmiştir. 24 ifadeli stresle başa çıkma ölçeğinin 0,001 anlamlılık düzeyinde 24 serbestlik derecesinde t değeri 3,467; 6 ifadeli psikolojik dayanıklılık ölçeğinin 0,001 anlamlılık düzeyinde t değeri 5,208 olarak tespit edilmiştir. Ölçekler için belirlenen değerlerin üstünde iki gözlem bulunmuş; veri setinden çıkartılmıştır.

**Çok değişkenli normal dağılımın kontrolü:** Çok değişkenli istatistiksel analizler için verilerin normal dağılıma uyması beklenmektedir. Bu nedenle değişkenlerin normalleştirilmiş değerleri  $\pm 3$  aralığında olmalıdır (Kalaycı, 2016: 209). Çoklu normal dağılımın doğruluğunu değerlendirmek amacıyla ters birikimli ki-kare ters değerleri ile MD<sup>2</sup> arasındaki korelasyon parametre sayısına dayalı teorik değerlerle karşılaştırılmıştır. 24 ifadeden oluşan stresle başa çıkma ölçeği (Hr: 0,979 > t (24;  $\alpha$ : 0,005): 0,926), 6 ifadeden oluşan psikolojik dayanıklılık ölçeği için (Hr: 0,981 > t (6;  $\alpha$ : 0,005): 0,818) hesaplanan korelasyon değerlerinin (Hr), teorik değerlerden büyük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, verilerin çoklu normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır.

**Güvenirlik analizi:** Stresle başa çıkma ölçeği Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,868'dir. Stresle başa çıkma ölçeği boyutlarında alfa katsayısı 0,633-0,795 arasında değişmektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği güvenilirlik katsayısı ise 0,741'dir. Alfa katsayılarının 0,60-0,80 aralığında olması ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir (Yıldız, 2019: 128).

**Doğrulayıcı faktör analizi (DFA):** Her bir ölçeğe ait yapı geçerliliğine kanıtlar elde etmek amacıyla her bir ölçek için ayrı ayrı DFA yapılmıştır. Standart faktör yükleri 0,50'nin altında olan ifadeler modelden çıkartılmıştır. Bu doğrultuda stresle başa çıkma ölçeğinden 2 ifade ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinden 2 ifade olmak üzere toplamda 4 ifade çıkartılmıştır. Uyum indeksleri incelenirken  $\chi^2/sd$ , RMSEA, SRMR, NFI (Engel ve Moosbrugger, 2003: 52) uyum kriterleri ve eşik değerleri dikkate alınmıştır. Stresle başa çıkma ölçeği uyum iyilikleri değerlendirildiğinde, ( $\chi^2$ : 393,35;  $sd$ : 203;  $\chi^2/sd$ : 1,7  $\leq$  3; RMSEA: 0,052  $\leq$  0,08; SRMR: 0,05  $\leq$  0,10; NFI: 0,92  $\leq$  1,00) modelin

“kabul edilebilir” düzeyde uyum iyiliklerine sahip olduğu belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin uyum iyilikleri değerlendirildiğinde, ( $x^2$ : 5,34; sd: 2;  $x^2/sd$ : 2,67  $\leq$  3; RMSEA: 0,065  $\leq$  0.07; SRMR: 0,02  $\leq$  0.10; NFI: 0,99  $\leq$  1.00) modelin “kabul edilebilir” düzeyde uyum iyiliklerine sahip olduğu belirlenmiştir.

#### 4. Araştırma Bulguları

##### 4.1. Katılımcı Profili

Araştırmanın örneklemini, 175 idari ve 167 akademik personel olmak üzere toplam 342 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, %41’i kadın %58’i erkek olup, %75’i evli, %25’i bekar. Katılımcıların yaş ortalaması 42,5’tir ve %36’sı doktora ve üstü bir eğitime sahiptir. Çalışma sürelerine göre, 1 yıldan az çalışanların oranı %4 iken 20 yıldan fazla çalışanların oranı %30’dur. Demografik özelliklere ilişkin bulgular Tablo 1’de gösterilmektedir.

**Tablo 1.** Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

	N=342	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	143	41,8
	Erkek	199	58,2
Medeni Durum	Evli	257	75,1
	Bekar	85	24,9
Çalıştığı Kadro	Akademik	167	48,8
	İdari	175	51,2
Öğrenim Durumu	İlköğretim	15	4,4
	Lise	28	8,2
	Ön Lisans	31	9,1
	Lisans	80	23,4
	Yüksek Lisans	64	18,7
	Doktora ve Üstü	124	36,3
Üniversitede Çalışma Süresi	1 Yıldan az	14	4,1
	1-6 Yıl	50	14,6
	7-12 Yıl	89	26
	13-20 Yıl	86	25,1
	20 Yıldan fazla	103	30,1
Yaş		Std. Sapma	Ortalama
		9,23157	42,54

Tablo 2’de değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler gösterilmektedir. Araştırma değişkenlerinin ortalamaları, 3,29 ile 4,10 arasında değişmekte olup, West vd.’ne (1995) göre çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılım sınırları içinde yer aldığından, veriler normal dağılıma uymaktadır.

**Tablo 2.** Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

N=342	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma	Varyans	Çarpıklık	Basıklık
MA	2,33	5,00	4,0975	0,52231	0,273	-0,505	0,100
PZD	2,00	5,00	3,7958	0,65082	0,424	-0,420	0,194
RDA	1,67	5,00	3,3684	0,63825	0,407	0,095	-0,013
PC	2,00	5,00	3,9737	0,57392	0,329	-0,516	0,274
PD	1,17	5,00	3,2914	0,66436	0,441	0,128	0,127

Tablo 3'te değişkenler arası ilişki testi Pearson korelasyon analizi gösterilmektedir. Pearson korelasyon analizi, iki sürekli değişkenin doğrusal ilişkisinin derecesinin ölçümünde kullanılır. Bir başka ifadeyle iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemeyi ve var ise ilişkinin gücünü ve yönünü tespit etmeyi amaçlar (Kalaycı, 2016: 116). Değişkenler arası ilişkileri test etmek amacıyla yapılan Person korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, değişkenler arasında anlamlı ve pozitif korelasyonlar olduğu görülmektedir. Korelasyon değerleri 0,266 ile 0,593 arasında değişmekte olup, özellikle mantıksal analiz ile problem çözme arasındaki (0,593) ilişki en güçlü düzeydedir.

**Tablo 3.** Değişkenler Arası İlişki Testi Pearson Korelasyon Analizi

N=342	Mantıksal Analiz	Pozitif Yeniden Değerlendirme	Rehberlik ve Destek Arama	Problem Çözme	Psikolojik Dayanıklılık
Mantıksal Analiz	1				
Pozitif Yeniden Değerlendirme	0,455**	1			
Rehberlik ve Destek Arama	0,348**	0,452**	1		
Problem Çözme	0,593**	0,488**	0,331**	1	
Psikolojik Dayanıklılık	0,266**	0,380**	0,011	0,410**	1

\*\* Değişkenler arası korelasyonlar  $p < 0,01$  seviyesinde anlamlıdır.

Tablo 4'te yapısal eşitlik modeline ilişkin uyum indeksleri gösterilmektedir. Uyum indeksleri incelenirken  $\chi^2/sd$ , RMSEA, SRMR, NFI, NNFI, CFI, GFI (Engel ve Moosbrugger, 2003: 52) uyum kriterleri ve eşik değerleri dikkate alınmıştır. Şekil 2'de görüldüğü üzere,  $\chi^2$  değerine ( $\chi^2 = 562,43$ ,  $df=289$ ) ilişkin p değerinin anlamlı olmadığı ( $p < 0,01$ ) belirlenmiştir. Model,  $\chi^2$  ve serbestlik derecesi oranı ( $\chi^2/df=1,94$ ) ile diğer uyum indeksleri açısından değerlendirildiğinde, RMSEA=0,53; standardize edilmiş RMR=0,067; NFI=0,91; NNFI=0,95; CFI=0,95 ve GFI=0,89 uyumun iyi olduğu ifade edilebilir.

**Tablo 4.** Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Uyum İndeksleri

Uyum Ölçütleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırma Modeli
$\chi^2/sd$ .	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 < \chi^2/sd \leq 3$	1,94
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 < RMSEA \leq 0,08$	0,53
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,10$	0,067
NFI	$0,95 \leq NFI \leq 1$	$0,90 \leq NFI < 0,95$	0,91
NNFI	$0,97 \leq NNFI \leq 1$	$0,95 \leq NNFI < 0,97$	0,95
CFI	$0,97 \leq CFI \leq 1$	$0,95 \leq CFI < 0,97$	0,95
GFI	$0,95 \leq GFI \leq 1$	$0,90 \leq GFI < 0,95$	0,89

**Kaynak:** Engel ve Moosbrugger (2003: 52)

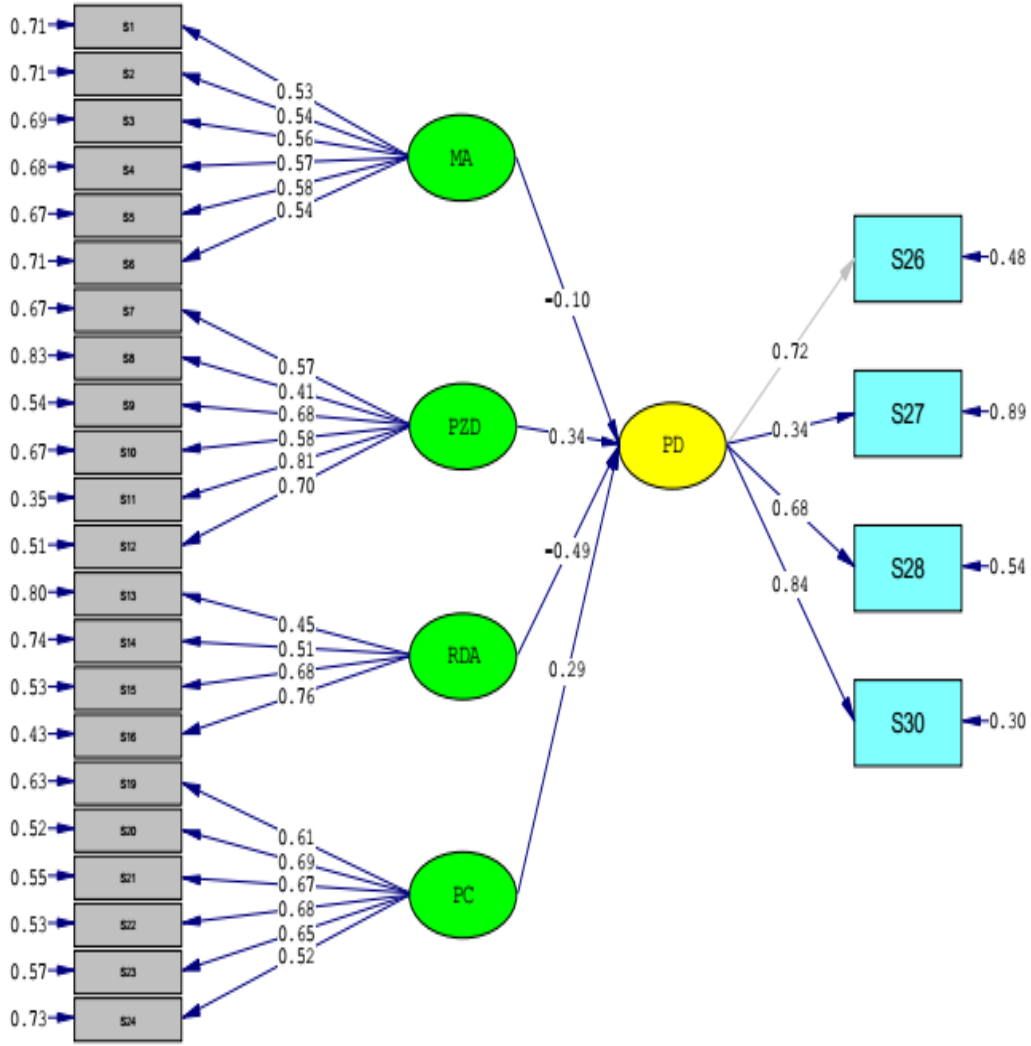
## 4.2. Hipotez Testleri

Değişkenler arası ilişkiler test edildikten sonra ilişki varsayımı karşılanmış olup hipotezlerin test edilmesi için bağımsız örneklem t-testi ve yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, modelde yer alan bağımlı ve bağımsız gizil değişkenler arasındaki yol şeması incelendiğinde, stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan mantıksal analizin psikolojik dayanıklılığı açıklamadaki yol katsayısının oldukça düşük olduğu ve mantıksal analizin psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir (-0,10). Bu bulgu, H1a hipotezinin mevcut verilerle desteklenmediğini göstermektedir.

Pozitif yeniden değerlendirilenin psikolojik dayanıklılığı açıklamadaki yol katsayısı (0,34) olarak belirlenmiş olup, pozitif yeniden değerlendirilenin psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği ve pozitif yeniden değerlendirmedeki bir birimlik artışın psikolojik dayanıklılığı 0,34 birim artırdığı görülmektedir. Bu bulgu, **H1b** hipotezinin mevcut verilerle desteklendiğini göstermektedir.

Rehberlik ve destek aramanın psikolojik dayanıklılığı açıklamadaki yol katsayısı (-0,49) olarak belirlenmiş olup, rehberlik ve destek aramanın psikolojik dayanıklılığı negatif yönde etkilediği ve rehberlik ve destek aramadaki bir birimlik artışın psikolojik dayanıklılıktaki 0,49 birimlik bir azalışa neden olduğu görülmektedir. Bu bulgu, **H1c** hipotezinin mevcut verilerle desteklenmediğini göstermektedir.

Son olarak stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan problem çözmenin psikolojik dayanıklılığı açıklamadaki yol katsayısı (0,29) olarak belirlenmiş olup, problem çözmenin psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği ve problem çözmedeki bir birimlik artışın psikolojik dayanıklılıktaki 0,29 birimlik bir artışa neden olduğu görülmektedir. Bu bulgu, **H1d** hipotezinin mevcut verilerle desteklendiğini göstermektedir. Ayrıca, mantıksal analiz, pozitif yeniden değerlendirme, rehberlik ve destek arama ile problem çözme gizil değişkenleri, psikolojik dayanıklılığın %32'sini açıklamaktadır. Yapısal eşitlik modeline ait path diyagramı Şekil 2'de, analiz sonucunda elde edilen standart yükler, t değerleri ve  $R^2$  ise Tablo 5'te gösterilmektedir.



Chi-Square=562.43, df=289, P-value=0.00000, RMSEA=0.053

Şekil 2. Araştırma Modeline İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli

**Tablo 5.** Araştırma Modeline İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları

Faktörler	Standart Yükler	t-değeri	R <sup>2</sup>
Mantıksal Analiz			
S1	0,53	9,47***	0,29
S2	0,54	9,54***	0,29
S3	0,56	9,92***	0,31
S4	0,57	10,16***	0,32
S5	0,58	10,40***	0,33
S6	0,54	9,64***	0,29
Pozitif Yeniden Değerlendirme			
S7	0,57	10,74***	0,33
S8	0,41	7,29***	0,17
S9	0,68	13,13***	0,46
S10	0,58	10,82***	0,33
S11	0,81	16,70***	0,65
S12	0,70	13,46***	0,49
Rehberlik ve Destek Arama			
S13	0,45	7,55***	0,20
S14	0,51	8,76***	0,26
S15	0,68	12,07***	0,47
S16	0,76	12,46***	0,57
Problem Çözme			
S19	0,61	11,48***	0,37
S20	0,69	13,59***	0,48
S21	0,67	13,04***	0,45
S22	0,68	13,34***	0,47
S23	0,65	12,62***	0,43
S24	0,52	9,45***	0,27
Psikolojik Dayanıklılık			
S26	0,72		0,52
S27	0,34	5,63***	0,11
S28	0,68	10,87***	0,46
S30	0,84	11,94***	0,70
<b>Hipotezler</b>			<b>Sonuç</b>
H1a: Mantıksal Analiz → Psikolojik Dayanıklılık	-0,10	-0,71 <sup>AD</sup>	Desteklenmedi
H1b: Pozitif Yeniden Değ. → Psikolojik Dayanıklılık	0,34	3,73***	Desteklendi
H1c: Reh.ve Destek Arama → Psikolojik Dayanıklılık	-0,49	-6,34***	Desteklenmedi
H1d: Problem Çözme → Psikolojik Dayanıklılık	0,29	2,09**	Desteklendi
Yapısal Eşitlik: PD = -0.098*MA + 0.34*PZD -0.49*RDA + 0.29*PC, Errorvar.= 0.68, R <sup>2</sup> = 0.32			
***p < 0,01 (t > 2,58), **p < 0,05 (t > 1,96), *p < 0,10 (t > 1,65), <sup>AD</sup> t-değerleri anlamlı değildir.			

Bu çalışmanın bir diğer amacı ise akademik ve idari personel arasında stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde bir farklılık olup olmadığını test etmektir. Bu amaç doğrultusunda akademik ve idari personelin stresle başa çıkma yöntemleri düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Test sonucuna göre, stresle başa çıkma yöntemleri düzeyini değerlendirme ve psikolojik dayanıklılık düzeyini değerlendirme konusunda akademik ve idari personel arasında istatistiksel olarak

anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu bulgular, sırasıyla H2 ve H3 hipotezlerinin desteklenmediğini göstermektedir. Stresle başa çıkma yöntemleri ve psikolojik dayanıklılığın çalışılan kadroya göre karşılaştırılması Tablo 6'da gösterilmektedir.

**Tablo 6.** Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Psikolojik Dayanıklılığın Çalıştığı Kadroya Göre Karşılaştırılması

N=342	Çalıştığı Kadro	t-değeri	Std. Sapma	p-değeri
MA	Akademik	2,340	0,49832	0,219
	İdari	2,344	0,53784	
PZD	Akademik	-1,398	0,66057	0,646
	İdari	-1,397	0,63957	
RDA	Akademik	2,298	0,66609	0,162
	İdari	2,293	0,60238	
PC	Akademik	1,618	0,53917	0,088
	İdari	1,622	0,60269	
PD	Akademik	-0,271	0,65372	0,838
	İdari	-0,271	0,67611	

## 5. Sonuç ve Tartışma

Teknolojik gelişmeler ve küreselleşme nedeniyle modern dünyada değişen ortama uyum sağlamak artık kaçınılmaz bir gereklilik haline gelmiştir. Uyum sağlayamayan bireylerde ortaya çıkan stres, stresle başa çıkma zorunluluğunu da beraberinde getirmektedir (Kılıç, 2023). Özellikle çalışma ortamındaki stres, bireylerin kaygı düzeylerini artırarak sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Günümüz şartlarında stresten tamamen kurtulmak zor olsa da olumsuz sonuçlarından kaçınmak, başa çıkma yollarını bulmak ve psikolojik dayanıklılığı artırmak yaşam kalitesini yükseltebilir. Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık, yaşamda ortaya çıkan zorluklarla başa çıkma yeteneği olarak kritik bir öneme sahiptir. Stresle etkili başa çıkma stratejilerini kullanarak psikolojik dayanıklılık becerisini artırmak ve krizleri olumlu yönde dönüştürebilmek, iş ve özel hayatta başarıyı artırabilir. İş hayatında pek çok stres faktörü bulunmakla birlikte, üniversitelerde bu faktörler daha spesifik ve kendine özgüdür. Akademik örgütlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin araştırılması, akademik ve idari personelin karşılaştığı zorlukları daha etkili bir şekilde yönetebilmeleri için önemlidir. Stres, yüksek performans beklentileri, yoğun iş yükü, iş arkadaşlarıyla ilişkiler gibi faktörlerle tetiklenebilir, bu durum bireylerde tükenmişlik, düşük motivasyon ve verimsizlik gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Kaya ve Marşap, 2023). Stresle başa çıkma yöntemlerinin anlaşılması, bu olumsuz etkilerin önlenmesine yardımcı olabilir, akademik personel ve idari personelin iş ve özel hayat dengelerini sağlamalarına olanak tanıyabilir. Bu bağlamda, çalışmada stresle başa çıkma stratejilerinden mantıksal analiz, pozitif yeniden değerlendirme, rehberlik ve destek arama ile problem çözme boyutlarının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın yalnızca bilişsel süreçlerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda duygusal regülasyon, sosyal destek ve öz yeterlik gibi faktörlerin de bu kapasiteyi etkilediğini ortaya koymaktadır (Gizir, 2007; Polatçı vd., 2017). Stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan mantıksal analiz, bireylerin bir sorunun kaynağını belirlemesine ve çözüm yolları geliştirmesine olanak sağlar (Koca Ballı ve Kılıç, 2016) fakat psikolojik dayanıklılık sadece bilişsel süreçlerle sınırlı değildir (Gizir, 2007; Polatçı vd., 2017). Bu durum, akademik örgütlerde çalışan bireylerin stresli durumlarla başa çıkabilme yeteneklerinin sadece bilişsel becerilerle değil, aynı zamanda duygusal esneklik ve sosyal destek arayışlarıyla da şekillendiğini göstermektedir. Örneğin, akademik çalışanlar, iş yükü veya öğrenci talepleri gibi stresli durumlarla karşılaştıklarında mantıksal analizle çözüm yolları geliştirebilirler, ancak bu süreç, onların duygusal tepkilerini düzenleme veya iş arkadaşlarından destek alma gibi davranışlarını etkilemeyebilir. Bu nedenlerle, akademik örgütlerde psikolojik dayanıklılığı artırmak için, bireylerin sadece bilişsel becerilerini değil, aynı

zamanda duygusal ve sosyal kaynaklarını da etkin bir şekilde kullanmaları gerekebilir. Bu nedenle, mantıksal analiz bilişsel bir süreç olarak faydalı olsa da psikolojik dayanıklılığı doğrudan desteklemeyebilir.

Hayatını pozitif değerlendiren bireyler, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yeteneğine sahip olup olayları olumlu bir perspektifle ele almaktadırlar (Avşaroğlu ve Koç, 2019). Bu durum, Rutter'in (2006) vurguladığı gibi, bireylerin zorlu deneyimlerine rağmen olumlu psikolojik sonuçlar elde etmeleri psikolojik dayanıklılıklarını artırmaktadır. Ayrıca, pozitif bakış açısı, bireylerin yaşam memnuniyeti, akademik başarı ve mesleki performans gibi alanlarda da önemli rol oynamaktadır (Ateş ve Sağar, 2022). Hayatlarındaki olayların gerçekliğini kabul edip, olayları olumlu yönde değerlendiren bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının arttığı söylenebilir. Bu bağlamda, akademik ve idari personelin pozitif değerlendirme becerilerini geliştirmelerine yönelik destek programlarının uygulanması büyük önem taşımaktadır. Bu tür programların sadece bireysel iyilik halini artırmakla kalmayıp aynı zamanda örgütsel başarıyı ve genel psikolojik dayanıklılığı güçlendirme potansiyeline sahip olduğu değerlendirilmektedir.

Araştırmada, rehberlik ve destek arama, psikolojik dayanıklılığı en fazla etkileyen değişkendir ve negatif yönde etkilemektedir. Literatürde ise sosyal destek algısının psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde etkilediğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Li vd., 2021: 1). Bu çalışmalar, bireyin sosyal çevresinde algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olmasının psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermektedir (Ai ve Hu, 2014: 1; Ceyhun, 2018). Bununla birlikte, bireyin psikolojik destek almaya yönelik tutumu pozitif veya negatif olabilir. Şöyle ki; birey, herhangi bir sorunla karşılaştığında, öncelikle sorunu kendisi çözmeye çalışır, ardından çevresinden destek alır. Ancak, bireyin içinde bulunduğu çevrenin rehberlik ve destek almaya yönelik tutumu, destek alıp almamasını etkileyebilir (Özen ve Bahayi, 2023). Bu durum, rehberlik ve destek almanın bireyin psikolojik dayanıklılığı üzerinde karmaşık etkiler yaratabileceği gibi bu desteklere başvurma kararlarını da doğrudan etkileyebilir. Abbey vd. (1985) ise sosyal desteğin hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olabileceğini belirtmişlerdir. Şöyle ki, stres anlarında alınan manipülatif tavsiyeler, bireyin sorunu yüzeysel bir şekilde geçiştirmesine neden olabilir. Böyle bir durum, sorunu tam anlamıyla çözmeyi engelleyebilir ve uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu bağlamda, akademik ve idari personelin aldığı desteğin niteliği, onların psikolojik dayanıklılıklarını etkileyebilir. Stres anlarında alınan manipülatif tavsiyeler, destek alan bireylerin bağımsız düşünme ve karar verme becerilerini yeterince geliştirememesine ve psikolojik dayanıklılıklarının azalmasına neden olabilir. Bu durum, uzun vadede akademik başarıyı, kurumsal işleyişi ve yenilikçi düşüncüyü olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla, akademik ve idari personelin rehberlik, mentorluk ve benzeri destek mekanizmalarına dengeli bir şekilde erişmesi ve kendi yetkinliklerini geliştirmeye teşvik edilmesinin önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Problem çözme becerileri, bireylerin mutluluğunu ve yaşam sevincini artırarak stres düzeylerini azaltmada kritik bir faktördür (Tetik ve Açıköz, 2013). Stresle başa çıkma amacıyla problem çözme yöntemlerini benimseyen bireyler, alternatif çözümler üreterek en uygun yanıtı seçerler ve bunu davranışa dönüştürmeye çalışırlar (Odacı ve Çelik, 2017). Bu durum, problem çözme becerilerinin psikolojik dayanıklılığı artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Balaban Dağal ve Demircan, 2024). Akademik organizasyonlarda problem çözme stratejilerinin teşvik edilmesi, çalışanların stresle başa çıkma ve esnek düşünme becerilerini artırabilir. Bu yaklaşım, bireylerin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmenin yanı sıra kurum içi performansı ve çalışan motivasyonunu da olumlu yönde etkileyebilir.

Akademik ve idari personel arasında stresle başa çıkma yöntemleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaması, her iki grubun da benzer stratejilere ve dayanıklılık seviyelerine sahip olabileceğini düşündürmektedir. Göksel ve Tomruk (2016), strese verilen tepkinin, bireyin çevresindeki stres kaynaklarından nasıl etkilendiği ve bu kaynakları içsel olarak nasıl yorumladığı ile ilgili olduğuna dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, stresle



başta çıkma yöntemlerinin yalnızca pozisyonla değil, aynı zamanda kişisel ve çevresel faktörlerle de şekillenebileceği öne çıkmaktadır. Özkaya vd., (2008) çalışmalarında, akademik ve idari personel arasında stres düzeyleri açısından belirgin bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular neticesinde, stresle başta çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılığın yalnızca mesleki pozisyonlara bağlı olmayan, çok boyutlu bir etkileşimin sonucu olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, akademik ve idari personelin stresle başta çıkma stratejilerinin güçlendirilmesine yönelik eğitim programları ve rehberlik sistemleri gibi adımların hayata geçirilmesinin hem bireysel psikolojik dayanıklılığı, hem de kurum içindeki genel performans, motivasyon ve iş tatmini üzerinde olumlu etkiler yaratacağı öngörülmektedir. Ayrıca, personelin stresle başta çıkma stratejilerini benimsemeleri için akademik ortamda destekleyici bir kültürün oluşturulması, sürdürülebilir başarı ve verimlilik için kritik bir adım olabilir. Bu bağlamda, yöneticilerin stresle başta çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik stratejik yaklaşımlar benimsemeleri gerektiği değerlendirilmektedir.

Stresle başta çıkma yöntemlerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerinin tespit edildiği bu çalışma, üniversitede çalışan akademik ve idari personel üzerine yapılmıştır. Daha sonraki çalışmalar farklı sektörlerde çalışan profesyoneller veya öğrenciler gibi farklı gruplara odaklanabilir. Özellikle stresle başta çıkma stratejilerinin etkilerini daha geniş bir kitle üzerinde incelemek, çeşitli yaş grupları, meslek grupları veya kültürel bağlamlarda psikolojik dayanıklılığın nasıl şekillendiğini ortaya koyabilir.

## Kaynaklar

- Abbey, A., Abramis, D. J. ve Caplan, R. D. (1985). Effects of different sources of social support and social conflict on emotional well-being. *Basic and Applied Social Psychology*, 6(2), 111-129. <https://www.researchgate.net/publication/240290910>
- Ai, H. ve Hu, J. (2014). Psychological resilience moderates the impact of social support on loneliness of “left-behind” children. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1-8. <https://doi.org/10.1177/1359105314544992>
- Akgün, Ö. (2021). *Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyum düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Aksoy, A. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma. *Journal of Social Policy Conferences*, 49(0), 458-486. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iusskd>
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2022). The predictive role of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills on life satisfaction in teacher candidates. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 11(1), 219-227. <https://doi.org/https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Avşaroğlu, S. ve Koç, H. (2019). Yaşam doyumunu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd>
- Aydın, İ. (2020). *İş yaşamında stres*. Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9789756802113>
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/496083>
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1996). *Stres ve başta çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Ceyhun, K. (2018). *Yetişkin bireylerde algılanan sosyal destek ve psikopatolojinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/632027>
- Cüceloğlu, D. (2009). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.

- Dağal, A. B. ve Demircan, N. (2024). The predictive effect of pre-service preschool teachers' social skills and problem-solving skills on their resilience. *MSKU Journal of Education*, 11(1), 21-38. <https://doi.org/10.21666/muefd.1261459>
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-39. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejovoc/issue/5389/73083>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://jhwbjournal.com/makale/53>
- Durmuş, M. ve Okanlı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 177-189. <https://doi.org/10.31461/ybpd.452094>
- Engel, K. S. ve Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online* 2003, 8(2), 23-74. <https://www.researchgate.net/publication/251060246>
- Erkuş, A. (2013). *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*. Seçkin Yayıncılık.
- Everitt, B. S. (1975). Multivariate analysis: The need for data, and other problems. *The British Journal of Psychiatry*, 126(3), 237-240. <https://doi.org/10.1192/bjp.126.3.237>
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.6.647>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21448/229850>
- Göksel, A. ve Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde stres kaynakları ile stresle başa çıkmada ve stres durumunda gösterilen davranışların ilişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* 20(2), 315-343. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsadergisi>
- Gürbüz, H. (2020). İş stresi ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesi idari personel üzerine bir araştırma. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1716-1730. <https://doi.org/10.33206/mjss.581762>
- Hou, J., He, Y., Zhao, X., Thai, J., Fan, M. ve Feng, Y. (2020). The effects of job satisfaction and psychological resilience on job performance among residents of the standardized residency training: a nationwide study in China. *Psychological, Healthy ve Medicine*, 25(9), 1106-1118. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1709652>
- Kalaycı, Ş. (2016). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayıncılık.
- Kara, D. ve Koç, H. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 35-50. <https://isarder.org/index.php/isarder/article/view/1424/1382>
- Karabağ, Ş. G. (2021). Psikolojik dayanıklılık ve öz bakım. *Sosyal İçerme Eğitim Programı*. <https://www.aile.gov.tr/>
- Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak- İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 56-77. <https://doi.org/10.31199/hakisderg.391826>
- Kaya, H. ve Marşap, A. (2023). Stresin örgütsel sonuçları ve işyerinde stresle başa çıkma yöntemleri üzerine bir değerlendirme. *Türk İdare Dergisi*, 95(496), 245-262. [http://www.tid.gov.tr/kurumlar/tid.gov.tr/tum-sayilar\(2\)/2001-2025/2023/Haziran/9\\_Stresin-Organizasyonel-SonucLari.pdf](http://www.tid.gov.tr/kurumlar/tid.gov.tr/tum-sayilar(2)/2001-2025/2023/Haziran/9_Stresin-Organizasyonel-SonucLari.pdf)
- Kılıç, C. (2023). Organizational stress and performance from the perspective of technological developments. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 12(4). 2323-2343. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1308151>
- Kirchner, T., Forns, M., Muñoz, D. ve Pereda, N. (2008). Psychometric properties and dimensional structure of the spanish version of the coping responses inventory adult form. *Psicothema*, 20(4), 902-909. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72720459>

- Koca Ballı, A. İ. ve Kılıç, K. C. (2016). Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 273-286. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/32038/353497>
- Köse, H. (2013). Örgütlerde stres kaynakları ve stres yönetimi. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi* (29), 37-44. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/749609>
- Lazarus, R., ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *New York: Springer*. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)
- Leger, K. A., Charles, S. T. ve Almeida, D. M. (2020). Positive emotions experienced on days of stress are associated with less same-day and next-day negative emotion. *The Society for Affective Science*, 1, 20-27. <https://doi.org/10.1007/s42761-019-00001-w>
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M. ve Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the Covid-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(16), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Luthar, S. S. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/s0954579400004156>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Ma, C., Ren, L. ve Zhao, J. (2021). Coping with stress: how hotel employees fight to work. *Sustainability (Switzerland)*, 13(19), 2-18. <https://doi.org/10.3390/su131910887>
- Mammadov, S., Wang, S. ve Lu, Z. (2024). Personality types and their associations with psychological resilience, coping with stress, and life satisfaction among undergraduate students: a latent profile analysis approach. *Personality and Individual Differences*, 222(112599). <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2024.112599>
- Moos, R. H. (1993). *Coping responses inventory: professional manual*. Psychological Assessment Resources, Incorporated.
- Nasrul, R. N., Zainal, V. R. ve Hakim, A. (2023). Workload, work stress, and employee performance: a literature review. *Dinasti International Journal of Education Management And Social Science*, 4(3), 415-422. <https://doi.org/10.31933/dijemss.v4i2>
- Odacı, H. ve Çelik, Ç. B. (2017). Internet dependence in an undergraduate population: the roles of coping with stress, self-efficacy beliefs, and sex role orientation. *Journal of Educational Computing Research*, 55(3), 395-409. <https://doi.org/10.1177/0735633116668644>
- OECD. (2012). *PISA 2012 Results: creative problem solving: students' skills in tackling real-life problems*. [https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2012-results-skills-for-life-volume-v\\_9789264208070-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2012-results-skills-for-life-volume-v_9789264208070-en.html)
- Ok Taş, Ş., Karataş, E., Talip, A. ve Şanlı, E. (2023). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak stresle başa çıkma stratejileri: lise öğrencileri üzerinde bir çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(15), 182-201. <https://doi.org/10.57135/jier.1257879>
- Okur, S. ve Ümmet, D. (2021). The relationship between psychological resilience and perceived stress in adults: the mediating role of general self efficacy. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(60), 67-84. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd>
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gaziuibfd>
- Özen, T. ve Bahayi, K. (2023). Yetişkin bireylerin yaşam doyumu ve stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik destek almaya ilişkin tutumlarına etkisi. *Studies on Social Science Insights* 3(2), 12-32. <http://dx.doi.org/10.53035/SOSSCI.64>

- Özkaya, M. O., Yakın, V. ve Ekinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumunu üzerine etkisi: Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 163-180. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yonveek/issue/13688/165666>
- Polatçı, S., Irk, E., Gültekin, Z. ve Sobacı, F. (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi?. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (29), 553-578. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbe/issue/38548/1400764>
- Proietti Checchi, M., Tarantino, S., Papetti, L., Ursitti, F., Monte, G., Sforza, G., Voci, A., Ruscitto, C. ve Valeriani, M. (2024). Coping strategies to stressful events in adolescents with migraine. *The Journal of Headache and Pain*, 25(1), 218. <https://doi.org/10.1186/s10194-024-01934-9>
- Rehr, T. I. ve Nguyen, D. J. (2022). Approach/avoidance coping among community college students and applications for student affairs professionals. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 59(3), 237-25. <https://doi.org/10.1080/19496591.2021.1914641>
- Roth, S. ve Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813>
- Rutter, M. (2006). The promotion of resilience in the face of adversity. In Clarke-Stewart and J. Dunn (Eds.), *families count: effects on child and adolescent development* (pp. 26-52). chapter, Cambridge: Cambridge University Press. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/CBO9780511616259.003>
- Rutter, M. (2013). Annual research review: resilience—clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-487. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x>
- 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), 33-52. <https://doi.org/10.14230/johut976>
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385-396. <https://doi.org/10.17755/esosder.304681>
- Selye, H. (1955). Stress and disease. *Science*, 122 (3171), 625-631. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1126/science.122.3171.625>
- Şencan, S. ve Bingöl, T. Y. (2024). Psikolojik sağlamlığın iyi oluş, öz-yeterlilik, sosyal destek ve demografik değişkenler tarafından yordanması. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, 9(16), 17-28. <https://doi.org/10.32739/usmut.2024.9.16.103>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <http://dx.doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sümbüloğlu, V. ve Sümbüloğlu, K. (2000). *Sağlık bilimlerinde araştırma yöntemleri*. Hatiboğlu Yayınları.
- Tandler, N., Schilling-Friedemann, S., Frazier, L. D., Sendatzki, R. ve Proyer, R. T. (2024). New insights into the contributions of playfulness to dealing with stress at work: correlates of self- and peer-rated playfulness and coping strategies. *New Ideas in Psychology*, 75, (101109). 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2024.101109>
- Tekin, E., Çilesiz, Z. Y. ve Selçuk, G. (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 79-89. <http://dergipark.gov.tr/odusobiad>
- Tetik, S. ve Açıkgöz, A. (2013). Duygusal zeka düzeyinin problem çözme becerisi üzerindeki etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir uygulama. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 87-97. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejovoc>
- Tusaie, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: a historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10. <https://doi.org/10.1097/00004650-200401000-00002>
- Veach, T. L., Rahe, R. H., Tolles, R. L. ve Newhall, L. M. (2003). Effectiveness of an intensive stress intervention workshop for senior managers. *Stress and Health*, 19(5), 257-264. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/smi.980>

- West, S. G., Finch, J. F. ve Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: problems and remedies. R. H. Hoyle (Ed.), structural equation modeling: concepts, issues, and applications. *Sage Publications, Inc*, 56-65. <https://curran.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/6785/2015/03/WestFinchCurran1995.pdf>
- Yağcı, İ., Seydioğlu, C. ve Çinibulak, E. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme yöntemlerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kafkassbd>
- Yıldız, A. (2019). *İşletme alanında nicel araştırma yöntemleri ve yayın etiği SPSS komutlu*. Gazi Kitabevi.
- Yurtseven, İ. (2022). *Evde sağlık hizmetlerine kayıtlı hastaların informal primer bakım verenlerinin bakım yükü ve stresle başa çıkma yöntemleri* (Uzmanlık tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z. ve Wang, J. (2024). Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC Psychology*, 12(27), 2-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01468-w>
- Zhang, N., Ren, X., Xu, Z. ve Zhang, K. (2024). Gender differences in the relationship between medical students' emotional intelligence and stress coping: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 24(810), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05781-9>