

## ÇALIŞAN PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Ersin Kavi<sup>1</sup> - Berna Karakale<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ORCID ID: [orcid.org/0000-0002-8719-6805](https://orcid.org/0000-0002-8719-6805)

<sup>2</sup>ORCID ID: [orcid.org/0000-0003-4537-5626](https://orcid.org/0000-0003-4537-5626)

### Öz

Psikolojik dayanıklılık, bireylere zorluklar karşısında dayanma ve mücadele etme gücü vermektedir. Bu gücü taşıyanlar, yaşadıkları olumsuz olaylarda daha çabuk toparlanabilmekte ve eski hayatlarına geri dönebilmektedir. Hatta yaşadıkları stresi, kendilerine yarar sağlayacak duruma bile getirebilirler. Yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın sonradan kazanılabilen bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır. Bazı bireylerde ise doğuştan gelen bir özellik olarak görülmüştür. Ancak zamanla bu özelliğin değişebildiği ortaya çıkmıştır. Bireylerin yaşadıkları olaylar neticesinde psikolojik olarak güçlenebildiği ya da bu özelliklerini kaybettikleri fark edilmiştir. Psikolojik olarak dayanıklı olmak bireye hem özel hayatında hem de iş hayatında yarar sağlamaktadır. Özel hayatında yaşadığı zorluklarla daha kolay baş etmesini sağlarken, iş hayatında da bireye avantaj sağlayarak, başarılı olmasına etki etmektedir. Psikolojik olarak güçlü birey, iş hayatında yaşadığı stresi de daha iyi yönetir. Çatışma ve kriz durumunda daha sakin ve doğru tavır sergiler. Stres kaynaklarının onu yıpratmasına ve örgüte olan bağlılığını azaltmasına izin vermez. Böylece iş tatminsizliği de yaşamaz. İş stresinin iş tatmini üzerindeki olumsuz etkisine karşı güçlü durur.

**Anahtar Kelimeler:** *Psikolojik dayanıklılık, Stres, Çalışma psikolojisi.*

---

<sup>1</sup> Doç. Dr., Yalova Üniversitesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, Yalova- Türkiye.  
E-posta: [ersinkavi@gmail.com](mailto:ersinkavi@gmail.com)

<sup>2</sup> Yalova Üniversitesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Doktora Öğrencisi, Yalova- Türkiye  
E-posta: [bernakarakale@gmail.com](mailto:bernakarakale@gmail.com)

## PSYCHOLOGICAL RESILIENCE RELATED TO LABOR PSYCHOLOGY

Ersin Kavi – Berna Karakale

### ABSTRACT

Psychological resilience helps individuals deal with and struggle against difficulties. The ones with such power are able to gather strength faster and be back to their normal lives. Moreover, they can get the benefit from stress that they had gone through. Studies show that psychological resilience is a fact which can be acquired. On the other hand, it is found to be an innate characteristic for some people, which can however alter over time. It is realised that people can become psychologically stronger or can even lose this characteristic depended on their life experiences. Psychological resilience provides benefits to the person's private life as well as business life. While helping handle the difficulties easier in private life, it influences the success in business life providing advantages. A person who is psychologically strong manages the stress better in business life. In situation of conflicts and crisis he/she reacts calm and accurate. He/she does not let stress origins exhaust him/her and decrease the commitment to the organisation. Thanks to this, job dissatisfaction doesn't occur and the person stays strong against negative impact of work stress on job satisfaction.

**Keywords:** *Psychological Resilience, Stress, Work Psychology*

## GİRİŞ

Hayata karşı güçlü olmak, zorlukların üstesinden gelebilmek ve tekrar kaldığın yerden devam edebilmek birçok birey için önemlidir. Bazı bireyler doğuştan psikolojik dayanıklılığa sahip olurken, bazıları sonradan bu özelliği kazanabilir. Çocukluk yıllarında yaşanan olumsuz olaylarla baş edebilmek ve bunun içi çaba harcamak çocuğun dayanıklılığını arttırmaktadır. Onun büyümesiyle birlikte psikolojik dayanıklılığı da gelişmektedir. Bu aslında birey için psikolojik dayanıklılığın temelini oluşturmaktadır.

Birey zamanla ve yaşadıklarıyla orantılı olarak da bu özelliğe sahip olabilmektedir. Aslında çocukluğunda psikolojik olarak zorlanan ve kötü günler geçiren birey ayakta kalabilmek için verdiği mücadele sayesinde bu dayanıklılığı kazanmaktadır. Ayrıca ilerleyen yaş ile birlikte daha çok güçlenmekte ve psikolojik dayanıklılık özelliğini kendine katmaktadır. Bu durum da bireye hem özel hayatı hem de iş hayatı açısından yaşadığı sıkıntılardan kurtulma ve daha çabuk toparlanma imkânı vererek ruh sağlığını koruma olanağı sunmaktadır. Böylece birey, stres ve benzeri olumsuzluklarla mücadele etme gücünü kazanmakta ve işine odaklanma sorunu yaşamamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık aslında risk faktörleri diye adlandırılan olumsuz hayat şartlarının etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran koruyucu faktörlerin olmasıyla ifade edilmektedir. Bireyin kişiliğinden çok koruyucu faktörlere sahip olmak psikolojik dayanıklılığı sağlamaktadır. Bireyin kendine güvenmesi, zekâsı, iletişim becerisi, başarılı okul ve iş hayatı koruyucu faktörleri oluşturmaktadır. Aynı zamanda ailesinden ve çevresinden gördüğü destek de buna dâhildir. Özellikle çocukluk çağında aileden görülen ilgi ve sevgi bireyin gelecekteki yaşantısını etkilemektedir. Aksi durumda da daha küçükken aile içinde yaşanan gerilimler ve travmalar bireyin zamanla oluşan karakterini etkilemektedir. Birey artık bir yetişkin olduğunda geçmişinde yaşadıkları onun sahip olduğu özellikleri oluşturmuştur.

Psikolojik yönden dayanıklı birey, verdiği mücadeleden hemen vazgeçmez. Direnmeye çalışır ve sonuca ulaşana kadar çaba gösterir. Karşılaştığı zorlukları kendi gelişimi için fırsat olarak bile görebilir. Kısa zaman içinde her şeyi düzene koyup, eski haline getirmeye ve hayatına kaldığı yerden devam etmeye yönelir. Bu durum iş hayatı için de geçerlidir. İşyerinde yaşadığı olumsuz ve sıkıntılı durumlarla daha kolay savaşır. Daha doğru davranışlar sergiler ve kendini fazla yıpratmadan olayları yoluna koyar.

Sevdiği ve başarılı olduğu işe sahip olmak her bireye kısmet olmamaktadır. Çoğu birey işyerinde onu zorlayıcı şartlarda ve de onu zorlayan yöneticilerle çalışmak zorunda kalmaktadır. Psikolojik dayanıklılığa sahip olmak, çalışan bireye, iş yerinde yaşadığı stresi yönetebilmesi ve problemleri daha çab-

buk çözebilmesi konusunda yardımcı olmaktadır. Böylece, birey meslektaşlarıyla ya da yöneticileriyle çatışma yaşadığında daha sakin ve yapıcı davranabilme özelliğine sahip olmaktadır. Bununla birlikte, çalıştığı örgüte yararlı olmak için gayret edebilir ve sorumluluğundaki işlerin, çok fazla zorlanmadan üstesinden gelebilir. Böylece birey, işinden daha çok tatmin olabilecek ve örgütsel bağlılığı da artacaktır. Bununla birlikte, işinde mutlu olmak, özel hayatını da etkileyeceği için çok önemlidir.

Çalışmada, psikolojik dayanıklılık kavramının daha iyi anlaşılması için tarihi açıdan gelişimine değinilmiştir. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın boyutları ve onu etkileyen faktörler üzerinde durulmuştur. Özellikle koruyucu faktörlerin, bireyin çevresindeki olumsuzlukları uzaklaştıran etkenler olduğu düşünülürse psikolojik dayanıklılık kavramını anlamak için özellikle önemlidir. Son kısımda da psikolojik dayanıklılık çalışan açısından incelenmiştir. İş hayatında stresle ve zorlayıcı şartlarla mücadele eden çalışanın, psikolojik dayanıklılığa sahip olmasının ona sağlayacağı fayda üzerinde durulmuştur. Ayrıca strese dayanma ve örgütsel anlamda olumsuzluklarla baş etme ve de iş tatmini sağlamada psikolojik dayanıklılığın çalışan için önemi ele alınmıştır.

## **Psikolojik Dayanıklılık Kavramı ve Tarihsel Gelişimi**

Bazı bireyler yaşadıkları travmalar karşısında ruh sağlıklarını kaybedebilirler. Endişe, kaygı, depresyon gibi hastalıklarla karşı karşıya kalabilirler. Bu gibi durumlardan kurtulmak ve iyileşmek zaman alabilir. Bazıları ise yaşadıkları sarsıcı olayların yarattığı olumsuzluklardan fazla etkilenmez ve o kötü ruh halinden kısa sürede çıkar ve de hayatına kaldığı yerden devam eder. İşte bu bahsedilen ikinci grup, pozitif psikoloji yaklaşımında psikolojik dayanıklılık kavramıyla anlatılmaktadır (Doğan, 2015: 93).

Yapılan araştırmalara bakıldığında görülmektedir ki daha çok bireylerin olumsuz özelliklerini inceleyen ve bunları anlatan, çözüm arayan çalışmalar yapılmıştır. Bireylerin güçlü yönlerini gösteren, inceleyen ve araştıran çalışmalar daha çok 2000'lerden sonra yapılmaya başlanmıştır. Bireyin sağlıklı ve mutlu olmasını ve bu durumu devam ettirmesini işleyen süreçle birlikte pozitif psikoloji öne çıkmıştır. Mutluluk, iyi düşünce, umutlu olma, affedicilik gibi konular pozitif psikoloji altında incelenmeye başlanmıştır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206, Gable ve Haidt, 2005: 104). Pozitif psikoloji bireylerin hayata en iyi şekilde uyum sağlamaları için araştırma yapan bir bilimdir. Bireylerin olumlu yönlerini geliştirmelerine, tecrübe yaşamalarına ve bireysel iyi oluşlarını arttıran uygulamalarla, bireylerin psikolojik sağlıklarını korumaya yönelik çalışan bir alandır (Eryılmaz, 2013: 2). Pozitif psikoloji, psikolojide olumlu özellikleri temel alan bir bilimdir. Bireylerin güçlü olduğu

yönlere odaklanmaktadır (Seligman, 2002: 3). Psikolojik dayanıklılık da pozitif psikolojinin önemli konularından biridir.

Psikolojik dayanıklılığı incelemek ve araştırmak iki önemli sebepten ötürü önemlidir. Birincisi klinik psikoloji açısından akıl sağlığının korunması ya da akıl sağlığının kaybedilmesi halinde, geri kazanılması için neler yapılması gerektiğinin bilinmesidir. İkincisi ise stres ve olumsuz olaylarla baş edebilirliğin ortaya çıkarılması ve bu şekilde çalışan seçimlerinde işe uygun çalışanın istihdamının sağlanmasıdır (Friborg vd., 2005: 29). Bu iki neden de insan hayatını etkilediği için önemlidir. Hem özel hayata sağlıklı devam edebilmek, hem de başarılı bir iş hayatı için psikolojik dayanıklılığa ihtiyaç duyulmaktadır.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalar, koruyucu bireysel ve çevresel özelliklerin ne olduğu konusunun araştırılması, risk altında yaşayan bireylerin diğerlerine göre neden daha sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabildikleri ve hayatta başarıya nasıl ulaşabildiklerini açıklamak ve anlamak açısından önemlidir (Gizir ve Aydın 2006: 88). Ayrıca bazı bireylerin yaşadığı sorunlara karşı verdiği mücadeleye rağmen, sonuç alamasa bile hayatına kaldığı yerden nasıl devam edebilmekte gibi soruların cevabını öğrenmek için de psikolojik dayanıklılık hakkında bilgi edinmek önemlidir.

Psikolojik dayanıklılık Latince “resiliens” kelimesinden türetilmiştir. Esnek ve elastik olma ve eski hale kolayca dönebilme anlamına gelmektedir. Literatüre bakıldığında ise stres yaratan durumlarla baş edebilme, zorlayan olumsuzluklara rağmen hastalanmama ve sonunda toparlanıp iyileşme olarak tanımlanmaktadır. Yaşanılan kötü durumlardan kendini kurtarma ya da kurtaramadığında yeni duruma alışma olarak da ifade edilebilir (Doğan, 2015: 94). Dayanıklı birey, değişen ve farklılaşan düzene uyum sağlamakta zorlanmamaktadır. Kısa sürede toparlanıp, yaşamına devam edebilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ulusal literatüre, psikolojik sağlamlık (Bozgeyikli ve Şat, 2014; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006; Gizir, 2007), yılmazlık (Gürkan, 2006) ve kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) gibi isimlerde çevrilmiştir. Kavram çeşitliliğini önlemek için bu alanda çalışma yapan öğretim üyelerinin fikirlerine başvurmak için bir çalışma yapılmıştır. Literatürde yer alan çeşitli tanımları içeren bir anket formu hazırlanmış ve kavrama yönelik çalışmalar yaptığı belirlenen öğretim üyelerine elektronik posta yoluyla gönderilmiştir. Ankette öğretim üyelerinden kavramın Türkçe karşılığı olduğu belirtilen; ‘Sağlamlık’, ‘Psikolojik dayanıklılık’, ‘Dayanıklılık’, ‘Psikolojik sağlamlık’, ‘Toparlanma’, ‘Güçlülük’, ‘Psikolojik güçlülük’, ‘Direncillik’, ‘Yılmazlık isimlerinin kavramı ne derece karşıladığı konusunda görüşlerini 7 noktalı bir ölçek üzerinde ağırlıklandırmaları istenmiştir. Söz konusu ankete değişik üniversitelerin psikoloji ve psikiyatri alanında profesör ve doçent unvanına sahip toplam 23 öğretim üyesi katılmıştır. Anket sonuçlarına

bakıldığında; İngilizce 'de 'resilience' olarak ifade edilen kavramı en iyi açıklayan Türkçe karşılığın 'psikolojik dayanıklılık' olarak ifade edildiği görülmüştür (Basım ve Çetin, 2011: 4).

Psikolojik dayanıklılığın tarihte ortaya çıkışı tıp alanında olmuştur. Davranış Bilimlerindeki psikolojik dayanıklılık araştırmaları ise 1970'li yıllarda ortaya çıkmaya başlamıştır (Masten ve Obradovic, 2006: 13-14). Tarihte psikolojik dayanıklılıkla ilgili ilk çalışmalar psikopatoloji riski taşıyan çocukların gelişiminde genetik ya da çevrenin oluşturduğu şartlarla ilgili risk faktörlerinin araştırılmasıyla ortaya çıkmıştır (Masten, 2001: 227). Ruh sağlığı ciddi derecede kötü olan hastaların, hasta olma nedenlerini ve buna neden olan risk faktörlerini araştırmak amacıyla çalışmalar yapılmıştır. Aynı zamanda şizofren teşhisi konan annelerin çocukları üzerinde de araştırmalar yapılmış ve sonuçta bu çocukların aynı hastalık riskini taşımasına rağmen çoğunun oldukça iyi gelişim gösterdiği gözlemlenmiştir (Luthar vd., 2000: 2-3).

Friborg ve arkadaşları (2003), psikolojik dayanıklılığı başlarda kişiye ait bir özellik olarak düşünüldüğünü belirtmiştir. Bazı bireylerin doğuştan dayanıklı bir yapıya sahip olduğu varsayılmıştır. Zaman geçtikçe bunun öğrenilebilen bir olgu olduğu ve bunu öğrenip geliştirerek kazanılabileceği sonucuna varılmıştır. Bu sonuca ulaşıldıktan sonra da tıp alanında tedavide müdahale stratejisi olarak uygulanması konusu gündeme gelmiştir (Sakarya ve Güneş, 2003: 26). Bazı araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı kişilik özelliği olarak görürken, bazıları ise geliştirilebilen ve sonunda da kazanılan nitelikler olarak değerlendirmişlerdir (Kaba ve Keklik, 2016: 100).

Yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın birey için kalıcı değil de geçici bir özellik olduğu görüşünden daha çok bahsedilmeye başlanmıştır. Bu düşünceden hareketle de psikolojik dayanıklılık kişiye ait bir özellikten daha çok öğrenilen ve geliştirilebilen bir olgu haline gelmiştir (Luthar vd., 2000; Masten, 2001; Gürgan, 2006; Alikashişoğlu ve Ercan, 2009). Bu da çocukluk yıllarında zor bir hayat yaşayanların, daha sonraki zamanlarda psikolojik olarak dayanıklı bireyler olabileceğini göstermektedir. Tam tersi düşünülürse ergenlik yıllarında psikolojik olarak güçlü olan bireylerin de yaşları ilerledikçe daha düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olabileceği düşünülebilir. Böylece psikolojik olarak dayanıklı birinin hayatı boyunca bu özelliği taşıyacak diye bir görüş ortadan kalkmaktadır.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bu kavramın daha çok çocuklarla ilgili yapılan araştırmalarda işlendiği görülmektedir. Daha sonra ki zamanlarda ise sadece çocuklukta değil yetişkinlik zamanının da incelenmesi gerektiği anlaşılmıştır. Hatta çocuklukta incelenen psikolojik dayanıklılığın yetişkinlik zamanından farklı olabileceği ortaya çıkmış-

tır. İşte bu yüzden de özellikle 2000'lerden sonra yetişkinler üzerine yapılan araştırmalar daha artmıştır (Hjemdal vd., 2015; Bozgeyikli, Avcı ve Navruz, 2017; Gooding vd., 2012; Condly, 2006; Özbay ve Aydoğan, 2013; Bitmiş vd., 2013).

Psikolojik dayanıklılık çalışmaları üç dalgada araştırılmıştır. Birinci dalga psikopatoloji gelişimini öğrenmek ve önlemek isteyen araştırmacılar tarafından ortaya çıkmıştır. İkinci dalga psikolojik dayanıklılık ile ilişkili koruyucu faktörleri açıklayan süreçleri ve düzenleyici sistemleri bulmaya odaklanmıştır. Üçüncü dalga ise olumsuzluklar ve kırılğanlıklarla büyüyen, psikolojik dayanıklılığın ne olduğu konusunda yapılacak araştırma sonuçlarını bekleyemeyen çocuklar için aciliyet duygusundan ortaya çıkmıştır (Masten ve Obradovic, 2006:14).

Psikolojik dayanıklılık kavramı ele alınırken üç temel özellikten bahsedilmiştir. Birinci psikolojik dayanıklılık özelliği, yaşanan tüm negatif durumlara rağmen bunların üstesinden gelen, beklenenden daha iyi ilerleme kaydeden bireylerin başarılı olmalarını sağlayan özellik ya da şahsi bir kabiliyete sahip olduklarını belirtmek için kullanılmıştır. Zor hayat şartlarında yetişmiş olmasına rağmen şöhreti yakalamış ve başarı elde etmiş bireylerin yaşamları, yüksek risk altında büyüyen çocukların hayat hikâyeleri bu özellikle ilgilidir. İkinci psikolojik dayanıklılık özelliği ise gergin ve stres yaratan hayat tecrübeleri karşısında bireyin çabucak bu duruma alışması kabiliyetini gösterir. Bu psikolojik dayanıklılık özelliği içinde aile içi çatışmalar ve bireylerin ayrılmaları gibi etkenler vardır. Üçüncü psikolojik dayanıklılık özelliği ise daha çok yaşanan travmalarla ilgilidir. Travmanın etkilerinden kurtulmada etken olan bireysel özelliklerdir. Bunlarda; doğal afetler yaşama, hayatında önemli olan bir yakınının vefatı veya geçirilen bir trafik kazası sonrası gibi durumların üstesinden gelmeyi ifade eder (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013: 206, Gürkan, 2006: 50-51). Travma yaratan olaylar bireyin hayat kalitesini düşürmektedir. Bireyin hayatını tehdit eden, onda aşırı stres yaratan olaylar sonrası iyi olmasına dikkat çekmektedir (Gizir, 2007: 115).

Psikolojik dayanıklılığı, karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmek ya da yaşanan duruma alışmak ve de adapte olmak şeklinde belirtilebilir. Bireyin, işiyle, ailesiyle ya da çevresiyle yaşadığı problemler, sağlığıyla ilgili ortaya çıkan sorunlar, bireyi korkutan olaylar gibi stres yaratan durumlara karşı bireyin adaptasyon sağlama sürecidir. Yine başka bir açıdan psikolojik dayanıklılık, bireyin hayatında yaşadığı zor deneyimlerden başarıyla çıkmasını da ifade eder (Basım ve Çetin, 2011: 2). Psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu olduğuna işaret edilen etkenleri birlikte içeren bir olgudur (Sakarya ve Güneş, 2013: 26).

Aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı; yaşanan kötü olaylar neticesinde çabucak toparlanma, bunalımlardan, geçirilen hastalıklardan daha çabuk iyileşme, olumsuz etkileyen olaylardan sonra eski durumuna daha çabuk dönme olarak da tanımlanabilir. Psikolojik dayanıklılıkta bir başa çıkma durumu söz konusudur. Birey eğer psikolojik dayanıklılığa sahip biriye, daha sağlıklı ve mutlu bir hayat sürecektir. Vazifesini yerine getiren, kendinden beklenenleri uyumlu bir şekilde yapan, eğitim hayatında da iş hayatında da başarıyı yakalamış biridir (Güngörmüş vd., 2015: 9-10). Bireyin ilgilendiği, sevdiği, yapmaktan hoşlandığı hobilerinin ya da birtakım faaliyetlerinin olması da stresli zamanlarda çabucak toparlanıp, uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Şahin vd., 2012: 376).

Başka bir ifadeyle psikolojik dayanıklılık, aksilikler, başarılı olamama durumu ya da mesuliyetin artması gibi birey için olumlu sayılan olaylarda kendini güçlü kılma ve tekrar önceki haline geri dönme durumudur (Bitmiş vd., 2013: 29). Bireyin yaşadığı önemli travmalar neticesinde tekrar doğrulabilme, yıkılsa bile tekrar ayağa kalkabilme ve bunu dengeleyebilme özelliğine sahip olmaktır (Bonanno, 2004: 20-22). En basit tanımla da bireyin hayatta karşılaştığı zorluklar ve yaşadığı stresli olaylar karşısında bunlara karşı geliştirdiği pozitif uyumdur (Çetin vd., 2015: 82). Psikolojik dayanıklılıkta iki önemli faktör önemlidir. Birincisi stresli, problemleri olaylardan kurtulma üzerine yoğunlaşırken, ikincisi de bu durumu devam ettirebilmedir. Karşılaşılan olumsuzluklardan sonra tekrar tekrar karşılaşıldığında sağlıklı tepkiler vererek yoluna devam etmedir (Çakar vd., 2014: 23-24). Bu da göstermektedir ki zor olsa da psikolojisi güçlü bireyler yılmadan defalarca ayağa kalkabilmektedir.

### **Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları**

Psikolojik dayanıklılığın üç boyuttan oluşan bir kişilik özelliği olduğu belirtilmiştir. Bunlar; bağlanma, kontrol ve güçlülüdür. Bağlanma, bireyin aktif olarak günlük olaylara katılmasıyla oluşan bir amaç ve anlam duygusudur. Kontrol; zorluklarla karşılaşıldığında kötü etkilenme yerine olaylara istediği şekilde yön vereceğine inanma ve bu yönde davranmadır. Güçlük ise; değişimin hayatta olması gereken bir durum olduğu ve mevcut durumu bozmaktan ziyade ilerlemek için gerekli olduğuna inanmaktır (Sezgin, 2012: 490-491).

Bağlanmada birey, hayatın çeşitli alanlarıyla ilgilenir. Psikolojik dayanıklılığa göre, süregelen hayat olaylarına katılma eğilimi olan bağlanma, amacı, anlamlılığı ve kendini anlamayı göstermektedir. Bireyin ailesine, çevresine, insanlarla ilişkilerine ve inanç ve değerlere bağlanması hayatında her alanda görülmektedir. Tüm bunlar da bireyin stresle ve zorlayıcı olumsuzluklarla



baş edebilmesi için gereken gücü kazanmasını sağlamaktadır. Meydan okumada ise birey değişime inanır. Yeni şeyler denemekten korkmaz. Başarılı bir birey olmak için değişimin gerekliliği onun için önemlidir. Kontrolde ise birey hayatında yaşadığı düşünce ve fiilleri değiştirebilecek gücü kendinde bulur. Bir zorlukla karşılaştığında pes etmek yerine sonuçları etkileyebileceğine inanır. (Terzi, 2008: 2). Hayatının kontrolü elindedir. Çaresizliği, güçsüzlüğü kabul etmez. Özgürce seçimini yapar, disiplinli, cesur ve motive bir şekilde hayatına devam eder (Kayacı ve Özbay, 2016: 129).

Bağlanma, kontrol ve güçlük, karşılaşılan olaylara, bireyin yaşadığı durumlara karşı algısını değiştirir ve stresin etkisini azaltır. Bireyin baş etmesini, mücadelesini etkileyerek stresi ondan uzak tutar. Aksi takdirde bireyin bağıllık hissetmemesi, kendini güçsüz görmesi ve değişime kapalı olması onun yabancılaşmasına neden olur. Stresi kontrol edebilen birey daha kaliteli bir hayat sürebilir (Sezgin, 2012: 491).

Psikolojik olarak dayanıklı birey, stres yaratan olaylar karşısında, bunları kontrol etmek için aktif olarak girişimde bulunur. Başına gelenler onu zorlasa da olumsuz bile etkilese tüm bunları ilginç ve değerli bulur. Ayrıca bu olayları kendini geliştirmek ve farklı bilgiler edinmek için bir araç ve de bir fırsat olarak görür (Hanton vd., 2003: 2).

## **Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler**

Psikolojik dayanıklılık; yoksulluk, doğal afet, boşanma ve bunun gibi bireyin yaşadığı olumsuz olaylar ile karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan süreçte bireyin yaşamındaki değişikliklere uyum sağlamasını içermektedir (Kararımak, 2006: 130-132).

## **Risk Faktörleri**

Risk faktörleri olumsuz hayat koşullarını ifade etmektedir. Bunlar kişiyle ilgili olabileceği gibi aileyle ya da toplumla ilgili de olabilmektedir. Masten (2001), herhangi bir risk durumu olmadan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarından söz edilemeyeceğini belirtmiştir. Buradan da anlaşılmaktadır ki risk faktörleri psikolojik dayanıklılık kavramını anlamada önemli bir etkidir. Aynı zamanda da anahtar rol oynamaktadır. Hayatın herhangi bir döneminde sarsıcı durumlarla karşı karşıya kalmayan ama hayatın çeşitli alanlarında başarılı olanlar dayanıklı değil sadece başarılı ya da yeterli bireyler olarak belirtilmektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Luthar vd., 2000).

Gizir (2007:116), yaptığı çalışmada risk faktörlerini bireysel, ailesel ve çevresel diye sınıflandırmıştır. Bireysel risk faktörlerini; erken doğum, olum-

suz yaşam olayları, kronik hastalıklar şekilde sıralamıştır. Ailesel risk faktörlerini ise ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak, ergenlik dönemde anne olma diye belirtmiştir. Son olarak da çevresel risk faktörlerini; ekonomik zorluklar ve yoksulluk, çocuk ihmali ve istismarı, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, evsizlik şeklinde ortaya koymuştur.

Bireyle ilgili risk faktörlerinde; kişinin kendine gerektiği gibi güvenememesi, başına gelen negatif olaylarla başa çıkamaması, endişeli yapısı, yetersiz zekâsı, kendini iyi bir şekilde ifade edememesi gibi özellikler bulunmaktadır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206). Risk faktörlerinde kişiyi etkileyen özellikler aynı zamanda; belli bir yeteneğe sahip olamama, sosyallikten uzak olma, fiziki açıdan güçsüz kalma, iletişim becerisine sahip olmama gibi özellikleri de sayabiliriz (Basım ve Çetin, 2011: 2).

Daha küçük yaşlarda ya da gelişme çağında risk faktörlerine maruz kalmak, ilerleyen yaşlarda problem yaratabilir. Bireyi derinden etkileyen olumsuzluklar, başına gelen felaketler, ailesinde yaşanan travmalar bireyin yaşadığı sağlıklı hayatı sekteye uğratar. Tüm bunlar da risk faktörü olarak karşısına çıkar. Risk altındaki bireyde ya da ergenliğini yaşayanlarda beklenmeyen gebelikler, zararlı madde kullanımı, tutarsız ve dengesiz davranışlar gözlemlenebilir. Tek bir risk faktörü bile bireyi oldukça olumsuz etkilerken, birden fazla risk faktörü olduğunda daha da şiddetli etkilemektedir. Özellikle daha az koruyucu özellikler taşıyan ailelerde büyüyen çocuklar daha stresli bir hayata devam etmek zorunda kalmaktalar ve bilgi, beceri ve kabiliyetlerini geliştirmekte zorlanmaktadırlar (Kararımak, 2006:132).

Aile ile ilgili risk faktörlerinde ise; anne ve babanın çocuklarıyla iyi ilişkiler kuramaması, ailede ortaya çıkan hastalıklar, huzursuzluklar, ayrılıklar, yaşanan şiddet olayları, iletişimsizlik gibi konular yer almaktadır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206). Anne ya da babadan birinin ölümü anında, bireyin tek ebeveynle kalması ve bu duruma alışamaması. Anne baba boşandığı zaman ayrı kaldığı ebeveyne duyduğu hasret. Anne babadan biri hastalandığında, zor bir hastalıkta bu durumun evde yarattığı karamsarlık. İşte tüm bunlar bireyde aileyle ilgili risk faktörleri oluşturmaktadır (Gizir, 2007: 116).

Yine aile ile ilgili risk faktörlerinin oluşmasını engelleyen aile desteğine örnek olarak anne babadan biri ya da onların yerine geçen birisiyle olan ilişkilerin önemi vurgulanabilir (Basım ve Çetin, 2011: 2). Bu kişi komşu, arkadaş, öğretmen, ya da yakın bir akraba olabilmektedir. Bu kişilerle kurulan iyi ilişkiler bireyi risk faktörlerine karşı koruyabilir.

Toplumsal ya da çevresel risk faktörleri deyince; hızla büyüyen işsizlik, artan göç, sosyo-ekonomik düzeyin yetersizliği, eğitimin eksikliği, yüksek

enflasyon, savaş durumu gibi toplumu olumsuz etkileyen durumlar ortaya çıkmaktadır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206). Aynı zamanda parasızlık, yeterli beslenememe, evsiz kalma, ihmal edilen çocukluk dönemi hep çevresel risk faktörleridir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009: 84). Çevre ya da dış destekle bahsedilen, bireylere karşılaştıkları zorluklara karşı onların üstesinden gelmesine yardımcı olan arkadaşlar, öğretmenler, komşular ve bu ve benzeri kişileri içermektedir. Aynı zamanda bireyin sosyal yönden aktif olması, kendisini iyi hissettiği hobileri olması, yanında güvendiği kişiler olması da zor zamanlarda önemli olmaktadır (Basım ve Çetin, 2011: 2).

Sosyal destekte birey, ortak birtakım özellikleri paylaştığı bir topluluğa üye olur ve bu topluluk tarafından sayıldığına, sevildiğine inanır. Sosyal destek kaynağı olarak gruptaki üyeler bireyin daha güvenli hissetmesini sağlar. Böylece olumsuz durumlarda aldığı bu destekle daha çabuk toparlanır. Psikolojik olarak da daha dayanıklı hale gelir (Ergun vd., 2015: 328).

Bireyin hayatında annesi, babası, kardeşi, arkadaşı, sevgilisi, öğretmeni önemli bir yere sahiptir ve bunlar bireyin sosyal destek kaynaklarıdır. Ayrıca tüm bunlar bireyin psikolojik çevresinde yer alır. Tüm bu kaynaklar bireye farklı yardımlar sağlar. Örneğin iş imkânı sağlayarak ya da borç para vererek maddi olarak, sevgi ve şefkat göstererek manevi olarak ve de bireye tavsiye ve bilgi vererek zihinsel olarak ona yardımcı olmaktadır. Bireyin ailesinde ya da ailesi dışında edindiği sosyal destek, onun başına gelen stresli olayları ve sonuçlarını kontrol altına almasını ve karşılaştığı sorunlarla baş başa olmadığını gösterir. Böylece hayata daha olumlu yönden bakmasını sağlar. Bu da onun psikolojik dayanıklılığını yükseltir ve daha çabuk toparlanmasını sağlar (Terzi, 2008: 3-4).

### **Koruyucu Faktörler**

Koruyucu faktörler ile kastedilen ise, riskleri ya da zorlukların etkisini azaltan ya da bunları ortadan kaldıran ve bireyi geliştiren durumlardır. Bireyde ve bireyin içinde bulunduğu çevrede koruyucu faktörlerin olması, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önlerken diğer taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşuna katkıda bulunacak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak, zorluklar karşısında ayakta kalmasını sağlar (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206). Yapılan araştırmalarda bireyi çevrenin olumsuz etkilerinden uzaklaştıran asıl etkenin, onun psikolojik olarak dayanıklı bir birey olması değildir. Asıl onu kollayan ve başarılı olmasını sağlayan koruyucu faktörler olduğu görülmüştür. Çünkü bu faktörler çevresel risk faktörlerinin etkisini azaltıcı davranış ve yetenekler içermektedir (Oktan vd., 2011: 141).

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin ortaya çıkardığı olumsuzlukları azaltmakta ve uyum sürecini hızlandırmaktadır. Aynı zamanda hem içsel hem de dışsal koruyucu faktörlerin, risk yaşayan bireyin ileriki zamanlarda karşılaşılabileceği olumsuzlukları azaltabileceğini düşünülmektedir (Kararmak, 2006: 133). Ayrıca bu faktörlerin hem bireysel özellikler hem de çevresel faktörlerin etkileşim içinde olmasından kaynaklanan durumları içermektedir. Asıl önemli olan bu boyutlardan hangisinin olduğu değil, koruyucu faktörlerin riski azaltıp, önlemesidir (Oktan vd., 2011: 141).

Psikolojik dayanıklılıkla aile, okul ve toplumdaki koruyucu faktörler tanımlanır. Bu koruyucu faktörlerle de psikolojik dayanıklılığı yüksek çocuklar ve gençler yetişmesini sağlar (Benard, 1991: 6-7). Aile içinde sağlanan iyi iletişim, karşılıklı saygı ve bağlılık ve de birbirine destek koruyucu faktörler açısından önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarıyla açık konuşması, sürekli eleştiri yapmaması, yine koruyucu faktörler açısından önemlidir.

Psikolojik dayanıklılığın kazanılmasında ve bunun geliştirilip devam ettirilmesinde hem bireyin sahip olduğu birtakım kişisel koruyucu özellikler hem de sosyal çevresinde yer alan koruyucu faktörler etkilidir. Buradan hareketle mental yapı, sakin kalma, özerk davranma, kendine güvenme, sosyalleşebilme, olaylarla başa çıkabilme, rahat iletişim kurma kişisel koruyucu faktörler olarak belirtilmiştir. Ailenin de içinde olduğu yakın çevre koruyucu faktörleri ise; ailenin yapısı, uyum içinde olması, aile bireylerinin birbirlerine destek olması oluşturmaktadır. Ailenin ve yakın çevrenin dışında uzak çevrenin oluşturduğu koruyucu faktörler ise başarılı eğitim hayatı, iyi arkadaş ilişkileri ve çevresinde yer alan diğer bireylerle kurulan güzel insan ilişkidir (Çetin vd., 2015: 82).

Özellikle dört özellik psikolojik olarak dayanıklı çocukların özelliklerine işaret etmektedir. Onlar için koruyucu faktörlerdir. Bunlar; sosyal yetkinlik, sorun çözme becerisi, özerklik ve amaçlara sahip olma ve gelecek duygusu. Sosyal olarak yetkin olan bir çocuk her yaşta insanla kolayca iletişim kurabilir. Sorunları çözebilir, gerekirse yardım alarak olayları kontrollü bir şekilde planlayabilir. Özerklik ise, bir çocuğa bağımsızlık kazandırır. Kendi kimliğine sahiptir ve çevrenin buna saygı duymasını sağlar. Bir amacı ve gelecek duygusu olan çocuk ise umutludur ve amacı için çalışır (Gürkan, 2006: 54). Tüm bunlar da daha çocuklukta psikolojik dayanıklılığa sahip olmayı sağlar.

## İçsel Faktörler

Koruyucu faktörler de içsel ve dışsal diye ikiye ayrılabilir. İçsel denilen kişinin kendisiyle ilgili olan, sorunları çözme kabiliyeti, olumlu ruh hali, mizah

anlayışı, akademik becerileri, iyimser olma, sosyal açıdan yeterliliği gibi özelliklerdir ((Ülker Tümlü ve Recepoglu, 2013: 206.; Kararımak, 2006: 133). Aynı zamanda zeka, olumlu karakter yapısı, kişisel farkındalık, ileriye dönük hedeflerin olması, özerklik, kendini kabul etme hep içsel faktörler içindedir (Gizir, 2007: 120).

Benlik saygısı, öz yeterlik, iç kontrol odağı, geleceğe dair umutlu ve pozitif bakış açısı hep içsel koruyucu faktörlerdir. Yapılan çalışmalarda öz yeterliğin psikolojik dayanıklılığı olumlu şekilde etkilediği görülmüştür (Benard, 2004: 432). Güçlü öz yeterlik bireylere olaylardan kaçmak yerine kalıp mücadele etmeyi sağlamaktadır. Bu da bireylerin daha dayanıklı olmalarına olanak vermektedir. Öz yeterlik de birey; başarı kazanmak için, olumlu sonuçlar elde edebilmek için gerekli girişimlerde bulunmak ve doğru organize etmeye yönelik kapasiteye sahiptir. Bireyin istediğini elde etmesi yolunda sahip olduğu yeteneğe ilişkin inançtır. Öz yeterlik herhangi olumsuz bir olay yaşamadan önce sahip olunan bir yapıdır. Böylece birey stresli durumlarla baş edebilir. Öz yeterliğin yüksek olması demek psikolojik olarak dayanıklı olmak demektir. Benlik saygısı, kişinin kendisine ilişkin değerlendirmesidir. Olumlu benlik saygısı sağlıklı bir kişiliğe, iyi ruh sağlığına işaret eder. Bu yüzden de yüksek benlik saygısı psikolojik dayanıklılığa ilişkin önemli bir koruyucu faktördür. Yüksek benlik saygısına sahip bireyin, psikolojik olarak da dayanıklı olduğu öngörülebilir (Arslan, 2015: 74). Benlik saygısı aynı zamanda stres karşısında sosyal destek aramayı da kolaylaştıran önemli bir değişen olarak belirtilmiştir (Hamarta vd., 2009: 25).

Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011) tarafından yapılan çalışmada benlik saygısı düzeyi arttıkça, psikolojik sağlamlığın da artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin kendine verdiği değer arttıkça, hayatındaki krizlerle baş edebilmesi, travmalardan sonra hayatına kolayca devam edebilmesi kolay hale gelmektedir. Bu yüzden de çocukluktan itibaren koruyucu ve önleyici olması adına benlik saygısını geliştirmek önemli bir ihtiyaçtır. Daha küçük yaşlarda kendine değer vermeyi öğrenen birey, sonraki dönemlerinde de yaşadığı sorunlarda kendini psikolojik olarak güçlü hisseder. Yapılan çalışmada görülmüştür ki benlik saygısı yüksek bireyler ergenlik dönemlerindeki krizlerin üstesinden de daha rahat gelebilmektedir. Özellikle gençler için zor geçen bu dönemde yüksek benlik saygısı koruyucu bir faktördür.

Birey geleceği hayal ederken umutlu olursa ve de olayları değerlendirirken olumlu yanlarını görebilirse kendini daha iyi hisseder. Bu durum da onun psikolojik dayanıklılığını olumlu yönde etkileyebilir. Pozitif duyguların, düşünce ve davranışları etkilediği belirtilmiştir. Aynı zamanda bireyin yeniliklere alışmasında hem psikolojik hem de fizyolojik kaynaklarını güçlendirdi-

ğini ifade etmiştir. Pozitif duygular ne kadar çok olursa stres anında toparlanmada o kadar çabuk olabilmektedir. Tüm bunlar da bireye motivasyon sağlamaktadır (Frederickson ve Joiner, 2002: 172)

Olayların kontrolünü dışsal faktörlerde görmek yerine kendinde gören bireyler, hayatta zorluklarla karşılaştıklarında daha dayanıklı olurlar. Bir problem olduğunda önce kendilerini sorgularlar. Dışarıdan bir suçlu aramayı tercih etmezler. İşte bu iç kontrollü olmak, bireye psikolojik dayanıklılıkta koruyucu bir faktör sağlar (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011: 38).

Friborg ve arkadaşları psikolojik dayanıklılığı açıklarken on altı dayanıklılık faktörünü beş faktöre indirmişlerdir. Bunlar kişisel yeterlik, sosyal yeterlik, kişisel yapı, aile uyumu ve toplumsal uyumdur (Friborg vd., 2005: 30). Kişisel yeterlikte, bireyin özgüveni, kendisini sevmesi ve sayması söz konusudur. Sosyal yeterlikte ise bireyin sosyal olması, sosyal organizasyonlara katılma isteğidir. Kişisel yapı da bireyin gününü iyi planlaması, yönetme ve organize etme becerisidir. Aile uyumu ise, ailesiyle olan iş birliği ve onlardan gördüğü destek ifade edilmektedir. Toplumsal uyumu ise; bireyin çevresinden, arkadaşlarından gördüğü destektir. İşte bu beş faktörde bireyin psikolojik dayanıklılığını oluşturmaktadır (Friborg vd., 2003: 70).

## **Dışsal Faktörler**

Psikolojik dayanıklılık, birey ile bireyin çeşitli bağlantılarla ki bunlar aile, ak-raba, arkadaş, eğitim kurumu, toplum, çalışılan örgüt gibi çevreler arasındaki karşılıklı etkileşimi oluşturan çok yönlü ve hareketli bir yapıdır (Çetin vd., 2015: 82).

Dışsal faktör olarak, iyi iletişim kurulabilen anne babaya sahip olunması, sağlıklı bir ev hayatının olması, okul hayatına destek verilmesi, eğitimli ebeveynlere sahip olunması ve iyi örnek olabilecek güvenilir arkadaşlarının olması gibi özellikler sayılabilir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206). Psikolojik dayanıklılığı arttıran dışsal destek denilen arkadaşlar, dostlar, komşular bireyin karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olurlar (Basım ve Çetin, 2011: 2). Dışarıdan sağlanan sosyal destek psikolojik ve fizyolojik yapıyı tehdit eden olaylara ve tehlikelere karşı kalkan görevi görmektedir. Böylece bireyin ruh sağlığını ve beden sağlığını etkileyecek hastalık riskleri de azalmaktadır. Sosyal desteğin en önemli görevi stres yaratan olaylardan ve hayatın getirdiği zorlukların ortaya çıkardığı psikolojik zararları en aza indirerek tampon bölge oluşturmaktır. Aynı zamanda bireyin her zaman ihtiyaç duyduğu sevilme, ilgilenilme, şefkat, teselli edilme, dinlenilme gibi ruhun ihtiyaç duyduğu gereksinimler psikolojik sağlığını ve de vücut sağlığını doğrudan etkilemektedir (Terzi, 2008: 4).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin sahip olduğu şahsi özellikleri ile çevresinden gelen faktörler arasındaki etkileşimdir. Risk faktörleri ve bu faktörlerin olumsuz etkilerinden uzak tutan koruyucu faktörler de psikolojik dayanıklılık tanımının anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Psikolojik dayanıklılık aynı zamanda yüksek risk grubunda yer alan bireylerin olumsuz sonuçlanması beklenen olaylardan daha iyi neticeler elde etme ve olumsuzluklarla baş edebilme ve de daha hızlı toparlanma gücünü ifade etmektedir. Aslında psikolojik dayanıklılık, tekrar ve hızlı bir şekilde eskiye dönebilme becerisinde saklıdır. Sahip olduğu yetenek ve beceriler onda önceden de bulunmaktadır ve geriye kalan yaşanan olumsuzluklar karşısında tekrar mevcut olan güce dönebilmektir (Kararımak, 2006: 131).

### **Psikolojik Dayanıklılığın Çalışan Bireye Etkisi**

Psikolojik dayanıklılık, başlangıçta bir kişilik özelliği olarak düşünülmüştür. Bu yüzden de bazı bireylerin doğuştan psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu varsayılmıştır. Ancak zaman içinde yapılan araştırmalarla öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir olgu olduğu kabul edilmiştir. Bu nedenle de yaşadığı olumsuz olaylardan dolayı, rahatsızlanan ve psikolojik dayanıklılığını yitiren bireyler için tedavi sürecinde müdahale edilip, tekrar dayanıklı hale gelmelerine yardımcı olma süreci başlamıştır. O yüzden artık günümüzde psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşadıkları travmalarla baş etmesine olanak veren kişiliğinin yanı sıra problemleri çözebilme becerisi gibi kabiliyetinin de bir araya gelerek oluşturduğu çok yönlü bir olgu olduğu düşünülmektedir (Sakarya ve Güneş, 2013: 26).

Birey, çocukluk yıllarında yaşadığı stres ve olumsuzluklar karşısında psikolojik dayanıklılık gösterebiliyorsa, çocuk olmasına rağmen başına gelen travma denilebilecek olaylarda bile ruhsal yönden güçlü olabiliyorsa işte bu doğuştan gelen bir özelliği ifade etmektedir. Çünkü daha çocuklukta bu gücü gösterebilmek kolay değildir. Hayatında geçen sayılı yılda onu psikolojik olarak dayanıklı kılacak pek fazla şey yaşamamıştır. Buna rağmen bu kuvveti göstermesi onun doğuştan dayanıklı olduğuna işaret eder. Eğer böyle değilse, doğuştan gelen bir özellik yoksa birey hayatı boyunca psikolojik olarak dayanıksız mı olur diye düşünülebilir. İşte o zamanda bu durum daha sonradan çevreden kaynaklanan faktörlere bağlı olarak değişebilir. Yaşadığı çevrenin bireye sağladığı ya da kazandırdığı olumlu ve yapıcı özellikler, onu sonradan güçlü ve psikolojik olarak dayanıklı yapabilir (Kararımak, 2006: 130).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik rahatsızlıklara daha az yakalandığı ve bu tip bireylerde ruh hastalıklarının daha az görüldüğü belirtilmiştir (Hoge vd., 2007: 140). Psikolojik olarak dayanıklı bireyler, sıkıntılarla yılmadan mücadele edebilen, zorlu yaşam koşullarına

uyum sağlayabilen ve bunları yapabilecek kişisel güce sahip olarak tanımlanabilir (Çakar vd., 2014: 24). Psikolojik yönden dayanıklı olan bireyin onu zora sokan olaylarda gösterdiği psikolojik belirtilerin düşük olduğu ve ruh sağlığının da daha iyi olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmiştir (Kaba ve Keklik, 2016: 100). Dayanıklı bireyler ruh sağlıklarını bozacak olaylardan kendilerini koruyabilir ya da az hasarla atlatabilirler. Yaşadıkları olumsuzluklar karşısında sakin ve makul davranmayı tercih ederek, kontrollü davranabilirler.

Psikolojik yönden dayanıklı bireyler için birtakım özellikler sıralanmıştır. Bunlardan birincisi, hayatlarını yönetme ve yönlendirme gücünün kendi ellerinde olduğu inancıdır. İkincisi, hayata aktif katılımdır. Üçüncü olarak da değişimin, değişmenin önemli bir çaba olduğunu kabul ederek, her türlü değişime açık olmaktır (Yöndem ve Bahtiyar, 2016: 54). Psikolojik dayanıklılığın boyutlarını oluşturan tüm bu özellikler psikolojik yönden dayanıklı bireyleri anlama açısından önemlidir.

Yaşamının yönünü istediği gibi belirleyebilen birey istemediği durumlarla daha nadir karşılaşır. İpler elindedir ve istediği zaman bırakıp, istediği zaman geri alabilir. Bu gücün onda olması kendisine daha çok güvenmesini sağlar. Bu güvende, başarılı olmak için gereklidir. İkinci özellik olan hayata aktif katılım da bireyin arka planda değil ön planda olduğunu gösterir. Böylece her gün daha çok bilgiyle ve deneyimle donanabilir. Bu da hem iş hayatında hem de özel hayatında daha emin adımlar atmasını sağlar. Üçüncü olarak da değişimi kabul etmek ve değişim için savaşmak bireyin hayatına farklı bir yön verebilir. Sürekli aynı kalmak, kendine bir şeyler katmamak hayatta insanı geri bırakabilir. Özellikle iş hayatında bir yarış içinde bulunduğu düşünülürse hep ileriye gitmek önemlidir. Başarı için, kazanmak için bu gereklidir.

Duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin de psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları yapılan çalışmalarda görülmüştür. Duygularını iyi yönetebilen, zor durumlarda bile olumlu duygularla hareket edebilen bireyler stresli olaylarla daha kolay baş edebilirler. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin, duygularını da iyi kullanarak olumsuz olaylarla daha rahat başa çıkabilmektedir (Özer ve Deniz, 2014: 1245). Psikolojik olarak dayanıklı bireyler; sosyalleşme konusunda da başarılıdırlar, çevresiyle olumlu ilişkiler kurmakta zorlanmazlar, ortaya çıkan sorunları çözmekte beceri sahibidirler ve kendilerini geliştirmek ve de yenilemek için yeterli motivasyona sahiptirler. Sosyal hayatları hareketlidir, etkinliklere katılırlar, inançlıdırlar ve başlarına gelen üzüntü ve sıkıntılardan kendilerine yarar sağlamaya çalışırlar (Çakar vd., 2014: 24).

Birey psikolojik olarak dayanıklıysa karşısına çıkan engeller, belirsizlikler onu yıldıramaz. Nasıl baş etmesi gerektiğini bilir. Yapması beklenen görevleri yerine getirir, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurar, başarılı bir okul hayatı ve



iş hayatı yaşar (Güngörmüş vd., 2015: 10). Böylece çevresine de olumlu katkıda bulunur. Hayatın her alanında etkili olmaya çalışır. Sosyal hayatında da iş hayatında da iyi ilişkiler kurar. Değişimlere karşı direnç göstererek karşı çıkmayı tercih etmez. Yeniliklere karşı olumlu tavır sergiler.

Psikolojik dayanıklılığın tüm boyutlarıyla incelenmesi iki nedenden ötürü önemlidir. Birincisi klinik psikolojide farklı bireyler için zihinsel sağlığın tekrar sağlanması ve devam ettirilmesinde hangi faktörlerin önemli olduğunda psikolojik dayanıklılığın önemi konusudur. İkinci olarak da örgütsel bağlamda olumsuz duygularla baş etme ve strese dayanabilme becerisinin açıklanmasında iş gereklerini yönetebilecek insan kaynakları seçimi ile eğitim ve gelişim programlarında psikolojik dayanıklılık bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Basım ve Çetin, 2011: 3-4).

Çalışanların, yaşadıkları belirsizlikler, artan sorumlulukları ya da yeni işe başlayanların alışma ve öğrenme süreçleri gibi durumlarda psikolojik dayanıklılık ihtiyacı olmaktadır. Özellikle örgütsel bağlılık ve iş tatmini açısından bu önemlidir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çalışanlar örgütte karşılaştıkları stresli ortamlarla daha kolay mücadele edebilirler. Bu da onlara başarı yolunu daha kolay sağlayabilir. Örgüte bağlılıklarını arttırabilir. Bu durumda çalışanların örgütte kalmalarını sağlar. Herhangi bir olumsuzlukta geri çekilmelerine ve pes etmelerine engel olabilir (Basım ve Çetin, 2011: 3-4). Örgütte yaşanan mobbing, çatışmalar, kariyer sorunları, ücret yetersizliği ve örgütün çalışma şartlarının zorluğu dayanıklı birey için çözülebilir problemler olarak algılanır. Bu sorunlarla mücadele etmek onu yıldırmak yerine daha da güçlenmesini sağlayabilir. Çünkü psikolojisi güçlü bireyler için bunlar kendi gelişimlerine olumlu katkı sağlayacak, onları daha kuvvetlendirecek ve daha dirençli hale getirecek problemlerdir. Çoğu olumsuz durumdan bile kendilerine olumlu pay çıkarabilirler.

Çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyi artarsa, onların stresle ve tükenmişlikle ve de özellikle duygusal tükenmeyle baş etmeleri de kolaylaşır. Böylece iş gücü kaybından dolayı oluşan maliyetler azalır ve iş yaşamının kalitesi artar. Örgüte bağlılık düzeyleri artar, örgütten ayrılma ya da örgütü terk etme eğilimleri ise düşer (Sezgin, 2012: 490-491). Psikolojik dayanıklılığı yüksek çalışanın stres eşiği de daha yüksek olur. Bu da çalışana kriz zamanı avantaj sağlar (Sezgin Nartgün ve Mor, 2015: 270). Kriz anında paniğe kapılmadan, kontrolü elden bırakmadan, krizi yönetebilirler. Böylece çalıştıkları örgütte istenen ve çalışmasından memnuniyet duyulan bir çalışan olurlar. Psikolojik dayanıklılığa sahip bir yöneticiyle ya da bireyle çalışmak işlerin kolaylaşmasını sağlayabilir. Bu da çalışan seçiminde örgütler için önemli olabilir.

(Bitmiş vd., 2013) yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılığın çalışan için önemli olan örgütsel özdeşleşmeyi de pozitif yönde etkilediği sonucuna

varmışlardır. Kendisini örgütüyle özdeşleştiren birey yaptığı işten zevk almakta ve de çalıştığı örgütte olmaktan mutlu olmaktadır. Bu sayede zorlukların üstesinden gelmek de daha kolaydır. Böylece birey tükenmişlik duygusundan uzaklaşır. Yine çalışmada görülmüştür ki psikolojik dayanıklılık tükenmişliği doğrudan etkilemektedir. Örgütteki zor şartlarda kendini çabuk toparlayabilen birey zorlukları bile fırsat olarak görüp, değerlendirebilir. Böylece işinden tatmin olur, örgütsel bağlılığı ve özdeşleşmesi artar. Bu durum da daha az tükenmişlik duygusu yaşamasını sağlar.

## SONUÇ

Bireylerin karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmek, hayatlarında değişen yeni durumlara alışmak anlamına gelen psikolojik dayanıklılık zamanla daha çok önem kazanan bir kavram olmuştur. Artık modernleşen dünyada sadece fiziksel güçlülüğün yetmediği, bireylerin hayatta mutlu olmaları için psikolojik olarak da kuvvetli olmaları gerektiği düşüncesi ortaya çıkmıştır. Bu da psikolojik dayanıklılığı bireye kattığı özellikler açısından daha çok konuşulan ve tartışılan bir konu haline getirmiştir.

Psikolojik dayanıklılıkta iki nokta önem taşımaktadır. Birinci olarak bireyin yaşadığı olumsuz durumlardan başarıyla kurtulması ve kendini kurtarmasıdır. İkinci olarak ise bu durumu devam ettirebilmesidir. Daha sonraki zamanlarda da tekrar aynı sıkıntılı olaylarla karşılaştığında kolayca baş edebilmesidir. Dayanıklı bireyler daha çabuk toparlanıp, eski hallerine daha hızlı dönmektedirler. Kolayca da yeni durumlara uyum sağlayabilirler.

Psikolojik dayanıklılık, doğuştan ya da çocukluk döneminde sahip olunan bir özellik olabildiği gibi daha sonradan da kazanılabilmektedir. Ayrıca küçük yaşlarda psikolojik olarak dayanıklı olmak ileriki zamanlarda da öyle oluncağı anlamına gelmemektedir. Psikolojik dayanıklılık işte bu yüzden kalıcı bir özellik değildir. Yaşanılan çok zor durumlar dayanıksız bireyi güçlü hale de getirebilir. Mücadele ede ede, daha zorunu göre göre dayanıklılık elde edilebilir. Tabii bunlar hem bireye göre hem de yaşadıklarına göre şekillenmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, risk ve koruyucu faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Risk faktörleri olumsuz olayları ifade ederken, koruyucu faktörler olumsuz olayları etkisiz hale getirmeyi ya da tamamen ortadan kaldırmayı içermektedir. Risk faktörlerini de ailesel, bireysel ve çevresel diye ayırmak da mümkündür. Ailesel risk faktörleri deyince; boşanmış anne-babalar, hastalanmış ya da ölmüş anne ya da babadan bahsetmek olasıdır. Ailenin sevgi ve şefkatinden uzak büyümek de yine birey için bir ailesel risk faktörüdür. Bireysel risk faktöründen kasıt da bireyin bir hastalığa sahip olması, kendini ifade edememesi, yeterli zekaya ve mantığa sahip olmaması,

sosyal olmaması gibi özellikler sıralanabilir. Çevresel faktörler ise bireyin yaşadığı yerdeki ya da bulunduğu ülkedeki durumun sahip olduğu yapıyı belirtmektedir. İşsizlik, enflasyon, savaş ve göç gibi zorlayıcı durumlar ve bunların beraberinde getirdiği yoksulluk, evsizlik ve yetersiz beslenme gibi risk faktörleri söz konusu olmaktadır.

Risklerin oluşturduğu durumlarla baş edebilmek için koruyucu faktörlere gerek duyulmaktadır. Koruyucu faktörler, bir yandan sorunun ortaya çıkmasını önleyebildiği gibi diğer yandan da sorunun verdiği zararı en aza indirebilir. Araştırmalarda da görülmüştür ki bireyi çevrenin olumsuz etkilerinden uzak tutan ve koruyan etkenin onun psikolojik olarak dayanıklı bir kişiliğe sahip olması değil, asıl onu koruyanın sahip olduğu koruyucu faktörler olduğu sonucuna varılmıştır. Çünkü bu faktörler, çevresel risk faktörlerinin etkisini azaltan niteliktedir. Koruyucu faktörler sayesinde psikolojik dayanıklılığa sahip çocuklar ve aileler oluşturabilir. Böylece daha sakin, başarılı, kendine güvenen ve daha sağlıklı nesiller yetiştirilebilir.

Psikolojik olarak dayanıklı olmak iş hayatı için avantajdır. Çalışanların zamanlarının çoğunun işyerinde geçtiği düşünülürse dayanıklı olmak ve işine devam edebilmek birey için önemlidir. Yapılan işle ya da diğer çalışanlarla sorun yaşamamak bireyin çalışma hayatını kolaylaştırmaktadır. Diğer yandan psikolojik olarak dayanıklı birey sorun yaşasa bile o sorunu çözme kabiliyetine sahiptir. Yaşanan olumsuz olayları büyütmeden, daha sakin ve yapıcı davranarak her şeyi eski haline getirebilir. Bu sayede çalıştığı örgüte de daha çok bağlanır. Daha verimli ve etkili çalışır. Yaptığı işten mutlu olur ve iş tatmini sağlar. Psikolojisi güçlü bireyler olayları daha iyi analiz edip, istedikleri şekilde yön verebilirler. Pes etmeyi düşünmezler ve mücadeleci davranırlar. Bu da onlara hem özel hayatlarında hem de iş hayatlarında kolaylık sağlar.

## KAYNAKÇA

- Alikaşifoğlu, M. ve Ercan, O. (2009). Ergenlerde riskli davranışlar. *Türk Pediatri Arşivi*, 44, 1-6.
- Arslan G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Basım, N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 1-12.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community. Portland: Northwest Regional Educational Laboratory, 1-32.

- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco: WestEd Publishers..
- Bitmiş, G., Sökmen, A ve Turgut, H. (2013). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: Örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 15(2), 27-40.
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bozgeyikli, H., Avcı, A. ve Navruz, B. (2017). Öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeyleri ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi, *TURKISH STUDIES -International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic-*, 12(6) 103-122.
- Bozgeyikli, H. ve Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul örneği *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191.
- Condly, S. J. (2006). Resilience in children: A review of literature with implications for education. *Urban Education*, 41(3), 211-236.
- Çakar S. F., Karataş, Z. ve Çakır, M. A. (2014). Yetişkin yılmazlık ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 22-39.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Ergun Özler, N. D., Bozkurt Yıldırım, H. ve Dirican, M. (2015). Kariyer gelişimi sürecinde sosyal destek açısından çalışma arkadaşlarına güvenin psikolojik dayanıklılığa etkisi, 23. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi 14-16 Mayıs, Bildiriler Kitabı, CİLT-1*, 328-334.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Fredrickson, B.L. ve Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *American Psychological Society*, 13(2), 172-175.

- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J.H. ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Gable, S. L. ve Haidth, J. (2005). What (and Why) is positive psychology? " *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gizir C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 113-126.
- Gizir C. A. ve Aydın G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III(26), 87-96.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Güngörmüş, K., Okanlı, A ve Kocabeyođlu, T (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürkan U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi*, 7, 18, ss.25-42.
- Hanton, S., Evans, L., ve Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 1-24.
- Hjemdal, O., Roazzi, A., Dias, M., Da G. B. B., and Friborg, O. (2015). The cross-cultural validity of the resilience scale for adults: A comparison between Norway and Brazil. *BMC Psychology*, 3(18), 1-9.
- Hoge, E. A., Austin, E. D. ve Pollack, M. H. (2007). Resilience: Research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24, 139-152.
- Kaba, İ. ve Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 98-111.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III(26), 129-139.

- Kayacı, Ü. ve Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 128-142.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71, 573-575.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, Ss.1-26.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.  
<https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. ve Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (2011). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildirisi*, 140-149.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özbay, Y. ve Aydoğan, A. G. D. (2013). Aile yılmazlığı: Bir engele rağmen birlikte güçlenen aile. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(31), 129-146.
- Özer, E. ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 13(4), 1240-1248.
- Sakarya, D. ve Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi* 21 (1-2-3), 25-32.
- Seligman, M. E. (2002). "Positive psychology, positive prevention and positive therapy" ,*Handbook of Positive Psychology*, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (Pp. 3-13). New York, Ny: Oxford University Press, 3-9.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sezgin Nartgün, Ş. ve Mor, K. D. (2015). Öğretmenlerin görüşlerine göre etik liderlik ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2015, 15(2), 269-290.
- Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.

- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III (26), 77-84.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), ss.1-9.
- Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Yöndem, Z. D. ve Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme, *13.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildirisi*, Sayı 45, ss.53-62.