

# Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması



Dr. H. Nejat BASIM<sup>1</sup>, Dr. Fatih ÇETİN<sup>2</sup>

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin (Resilience Scale for Adults) Türkçe'ye uyarlamasının yapılarak, güvenilirlik ve geçerliliğinin incelenmesidir.

**Yöntem:** Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin öncelikle Türkçe'ye çeviri ve geri çeviri çalışmaları yapılmış ve ölçek 350 öğrenci ve 262 çalışan örneklem gruplarına uygulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği ile iç tutarlılığı araştırılmış, geçerliliği için ölçüt bağımlı geçerliliği ve Amos 16.0 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

**Bulgular:** Yapılan faktör analizi sonucunda, özgün ölçekle örtüşen ve 'Kendilik algısı', 'Gelecek algısı', 'Yapısal stil', 'Sosyal yeterlilik', 'Aile uyumu' ve 'Sosyal kaynaklar' boyutlarını içeren altı faktörlü yapı doğrulanmıştır ( $\chi^2=1104$ ,  $df=480$ ,  $\chi^2/df=2,3$ ; RMSEA=0,055; TLI=0,90; CFI=0,91). Ölçüt bağımlı geçerliliği için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0,66 ile 0,81 arasında ve test-tekrar test güvenilirliklerinin ise 0,68 ile 0,81 arasında değiştiği bulunmuştur.

**Sonuç:** Bulgular Türkçe'ye uyarlanan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeylerde güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Güvenilirlik, Geçerlilik

## SUMMARY

### The Reliability and Validity of the Resilience Scale for Adults-Turkish Version

**Objective:** Resilience is as a dynamic process related to an individual's capacity to cope with difficult or stressful experiences and the ability to psychologically overcome adversity. The aim of this study was to examine the reliability and validity of the Resilience Scale for Adults-Turkish Version.

**Method:** The Resilience Scale for Adults was first translated into Turkish, and was then back translated. Subsequently, the questionnaire was administered to 350 students and 262 employees. The internal consistency and test-retest reliability of the scale were determined, and criterion-dependent validity and confirmative factor analysis were conducted using Amos v.16.0.

**Results:** Factor analysis of the scale confirmed the fit of the original's 6-dimensions: perception of self, perception of future, structured style, social competence, family cohesion, and social resources ( $\chi^2 = 1104$ ,  $df = 480$ ,  $\chi^2/df = 2.3$ ; RMSEA = 0.055; TLI = 0.90; CFI = 0.91). The 6-dimensions structure explained 53.5% of the total variance. The Social Comparison Scale and Locus of Control Scale were used to determine the criterion-dependent validity of the scale. Alpha coefficients for the sub-dimensions of the scale ranged from 0.66 to 0.81 and the test-retest reliability of the factors ranged from 0.68 to 0.81.

**Conclusion:** The present findings show that the Resilience Scale for Adults-Turkish Version exhibited acceptable levels of reliability and validity in the study samples.

**Key Words:** Resilience Scale for Adults, Reliability, Validity

Geliş Tarihi : 29.03.2010 - Kabul Tarihi : 18.10.2010

<sup>1</sup>Doç., Başkent Üniv. Sağlık Bilimleri Fak., <sup>2</sup>Dr., Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dr. H. Nejat Basım, e-posta: [nbasim@baskent.edu.tr](mailto:nbasim@baskent.edu.tr)

## GİRİŞ

Sevilen birisinin kaybedilmesi, işten çıkarılma, ciddi sağlık problemleri, terörist saldırısı ve benzer sarsıcı olaylar çok zorlu hayat tecrübeleridir. Birçok kişi bu tür olaylar karşısında bir duygu seli yaşamakta veya farklı tepkiler gösterebilmektedir. Başlangıçta olumsuz duygu durumları yaşamakla birlikte, kişiler bu tür stres yaratan olaylar ile hayatlarını değiştirebilen durumlara, zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlayabilmektedirler. Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin bir takım adımlar atmasını gerekli kılan, çaba, zaman gerektiren ve devam eden bir süreç olan psikolojik dayanıklılık olgusudur (Garmezy 1991, Luthar 1991, Werner 1995, Luthar ve ark. 2000, Masten 2001).

Psikolojik dayanıklılık genel olarak bir başarı veya uyum sağlama sürecini ifade eder (Hunter 2001). Bu çerçevede bir travma, bir tehdit, bir trajedi veya ailesel ve ilişkisel sıkıntıları, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, psikolojik dayanıklılık kişinin uyum sağlama süreci olarak görülmektedir (Tusaie ve Dyer 2004). Diğer açıdan psikolojik dayanıklılık, zor yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendisini toparlama gücü (Garmezy 1991) veya değişimin ya da felâketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Wagnild ve Young 1993).

Psikolojik dayanıklılık ilk bakışta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Jacelon 1997). Bu açıdan bazı araştırmalar genetik özelliklere odaklanarak bazı kişilerin dayanıklı olarak doğduklarını öne sürmektedir (Block ve Block 1980). Fakat yapılan çalışmalar psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğunu da ortaya çıkarmıştır (Beardslee ve Podorefsky 1998). Psikolojik dayanıklılık, karşı karşıya kalınan gerçekler karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen ve gelişimsel süreç içeren bir olgu olmaktadır (Masten ve ark. 1990).

Literatürde psikolojik dayanıklılık olgusu farklı bakış açılarıyla çeşitli tanımlamalarla ele alınmış olmasına rağmen, bunların birçoğu teoriye dayanmamakta ve çoğunlukla görgül bulgularla ilişkilendirilmektedir (Nancy ve ark. 2006). Psikolojik dayanıklılığın farklı yönlerini ele alan bu tanımlamalardan bazıları kişisel (Rutter 1993) veya ailesel (Hawley ve DeHaan 1996) özelliklere odaklanmakta iken; bazıları da psikolojik dayanıklılık süreçlerini ve işleyişlerini (Wolin ve Wolin 1993) veya sonuçlarını (Luthar ve ark. 2000) ele almaktadır. Psikolojik dayanıklılık her ne kadar kişilerin karşılaşılabileceği psikolojik rahatsızlıklar açısından önemli riskler taşıyan çeşitli durumlar olarak görülse de, aynı zamanda iyi bir sonuç olarak da nitelenebilmektedir (Masten ve Reed 2002). Bu açılardan bakıldığında; iyi sonuçlara katkı yapabilen koruyucu faktörler, süreçler ve mekanizmalar psikolojik dayanıklılık olarak görülebilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında rol oynayan birçok faktörden söz edilebilmesine karşın; yapılan çalışmalarda bu faktörlerin üç genel kategori altında toplanabileceği öne sürülmektedir (Haase 2004). Bu kategoriler; aile uyumu ve desteği, kişisel yapısal özellikler ve dışsal destek sistemleri (sosyal çevre, iş arkadaşları vb.) olarak sıralanabilir. Kişisel özellikler fiziksel güçlülük, sosyal olma, zekâ, iletişim becerisi ve öz yeterlilik, yetenek gibi çeşitli kişisel özelliklerdir (Olsson ve ark. 2003). Ailesel özelliklere odaklanan çalışmalar ise, en azından bir ebeveynle veya ebeveyn yerine geçen birisiyle olan ilişkilerin önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Fonagy ve ark. 1994, Hawley ve DeHaan 1996). Psikolojik dayanıklılığı artıran dış destek sistemleri ise, kişilerin zorlukların üstesinden gelme çabalarına yardımcı olan arkadaşlar, öğretmenler, komşular ve diğer kişileri içerebilmektedir (Brooks 1994, Garmezy 1993, Werner 1993). Ayrıca zor durumlar karşısında destekleyici bir eğitim çevresine ve sosyal etkileşim ile işbirliği gerektiren hobilere sahip olmak gibi, kişinin yanında aile dışından birilerinin olmasının da bu süreçte önemli olduğu öne sürülmektedir (Smith ve Prior 1994).

Karmaşık bir yapıya sahip olan psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkarılması ve ölçülmesi amacıyla literatürde yapılan bazı araştırmalar Tablo 1'de sunulmuştur (Nancy ve ark. 2006). Tüm çalışmalar konuyu farklı bakış açılarıyla ele alarak, dolaylı veya doğrudan psikolojik dayanıklılık yapısını ölçmeyi amaçlamaktadır. Tablo incelendiğinde; Baruth Koruyucu Faktörler Envanteri (Baruth Protective Factors Inventory) koruyucu faktörlere odaklanarak, uyumlu kişilik, destekleyici çevre, daha az stres kaynakları ve dengeleyici tecrübeleri içeren dört koruyucu faktörün değerlendirilmesiyle psikolojik dayanıklılık yapısını ortaya çıkaran bir ölçekdir (Baruth ve Carroll 2002). Connor–Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Connor–Davidson Resilience Scale) ise psikolojik dayanıklılık sürecini göz ardı ederek stresle başarılı biçimde baş etme yeteneğini ele almakta ve özellikle stres, baş etme ve uyumluluğa odaklanmaktadır (Connor ve Davidson 2003). Psikolojik dayanıklılığın desteklenmesinde koruyucu kaynaklara odaklanan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults) ise, özellikle ruhsal sağlığın tekrar kazanılması ve sürdürülmesinde temel koruyucu faktörlerin neler olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır (Friborg ve ark. 2003). Ergen Psikolojik dayanıklılığını ölçmek için hazırlanan Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Adolescent Resilience Scale) dayanıklılık gösteren kişilerin psikolojik özelliklerini ele almaktadır (Oshio ve ark. 2003). Bunların yanı sıra iyi bir şekilde uyum göstererek stresle baş etmedeki eğilimleri ölçmek amacıyla hazırlanan Kısa Psikolojik Dayanıklılık Baş Etme Ölçeği (Brief-Resilient Coping Scale) ise, özellikle güçlü baş etme davranışlarının neler olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Sinclair ve Wallston 2004). Son olarak Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

**TABLO 1.** Literatürde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Çalışmaları.

Ölçek Adı	Bruth Koruyucu Faktörler Envanteri (Bruth Protective Factors Inventory) (BRFI)	Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Connor-Davidson Resilience Scale) (CD-RISC)	Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale For Adults) (RSA)	Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Adolescent Resilience Scale) (ARS)	Kısa Psikolojik Dayanıklılık Baş Etme Ölçeği (Brief-Resilient Coping Scale) (BRCS)	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale) (RS)
Araştırmacılar	Baruth & Carroll, 2002	Connor & Davidson, 2003	Friborg vd., 2003	Oshio, Kaneko, Nagamine, & Nakaya, 2003	Sinclair & Wallston, 2004	Wagnild & Young, 1993
Ölçek Madde Sayısı	16	25	37	31	4	25
Güvenilirlik	İç tutarlılığı hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .83 olup; alt faktör değerleri şu şekildedir: uyumlu kişilik .76, destekleyici çevre .98, az stres faktörleri .55, dengeleyici deneyim .83'tür.	İç tutarlılık için ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar-test güvenilirliği ise .87 olarak bulunmuştur.	İç tutarlılığı hesaplanmış ve alt ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları .67 ile .90 arasında değiştiği görülmüştür. Test tekrar-test korelasyonları ise .69 ile .84 arasında değişmektedir.	Ölçeğin tüm faktörleri arasındaki iç tutarlılık katsayıları .72 ile .75 arasında değişmektedir.	Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirliği birinci grup için .64; ikinci grup için güvenilirlik değeri .68 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar-test güvenilirliği ise birinci grup için .71 olarak bulunmuştur.	Araştırmacılar önceki çalışmalarda ölçeğin alfa katsayısının .91 olduğunu belirtmişlerdir.
Geçerlilik	Kapsam geçerliliği ve yapı geçerliliği sağlanmıştır.	Uyumu geçerliliği sağlanmış, ayırıcı geçerlilik sağlanamamıştır.	Yapı geçerliliği sağlanmıştır. Ayırıcı geçerlilik diğer ölçeklerle sağlanmıştır.	Yapı geçerliliği sağlanmıştır.	Kapsam geçerliliği ve yordama geçerliliği sağlanmıştır.	Kapsam geçerliliği ve eşzamanlı geçerlilik sağlanmıştır.
Faktör Sayısı	3 faktör	5 faktör	5 faktör	3 faktör	Çoklu faktör yapısı bulunamamıştır.	2 faktör
Teorik Çerçeve Temeli	Dört koruyucu faktör öne sürülmekte: uyumlu kişilik, destekleyici çevre, az stres faktörleri ve dengeleyici deneyimlerdir.	Stres, baş etme ve uyumluluk araştırması	Uyum sağlama ve bağdaşım kurma	Psikolojik dayanıklılığın artırılması araştırması	Polk'un psikolojik dayanıklılık teorisi	Psikolojik dayanıklılık yapısını destekleyen araştırma
Üstün yönleri	Ölçek özellikle eğitimciler ve danışmanlar tarafından kullanılabilir. Ters puanlanmış maddeler bulunmaktadır.	Hem genel popülasyonda hem de klinik örneklerde test edilmiştir. İyi iç tutarlılık değerlerine sahiptir.	İyi bir yapı ve ayırıcı geçerliliğe sahiptir. Ters puanlanmış maddeler bulunmaktadır.	Elde edilen sonuçlar ergen dayanıklılığı için oluşturulan yapıyı desteklemiştir.	Uygulaması kolaydır. Yeterli iç tutarlılık değerlerine sahiptir.	Çeşitli örneklem gruplarına uygulanmış ve elde edilen sonuçlar güvenilirlik ve geçerlilik için yeterli kabul edilmiştir.
Zayıf yönleri	Ölçülemeyen diğer faktörler dayanıklılığı etkileyebilmektedir. Geçerlilik ve güvenilirliğin farklı çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir.	Dayanıklılığın özelliklerini ölçmekle birlikte dayanıklılık sürecini ele almamaktadır. Uygulama ve puanlama prosedürleri açık olmalıdır.	Bulguların farklı örneklem gruplarında test edilmesi gerekmektedir.	Bulguların farklı örneklem gruplarında test edilmesi gerekmektedir.	Güvenilirlik değerleri düşüktür. Uygulama ve puanlama prosedürleri açık olmalıdır.	Farklı kültürlerde ifadelerin anlatımları için pilot çalışmalara gerek bulunmaktadır. Uygulama ve puanlama prosedürleri açık olmalıdır.

(Resilience Scale) ise psikolojik dayanıklılığı kişisel uyumu destekleyen pozitif bir kişilik özelliği olarak ele almaktadır (Wagnild ve Young 1993). Tüm araştırmalarda ölçeklendirme, güvenilirlik, geçerlilik gibi psikometrik özellikler ile ölçeklerin diğer bilgileri tabloda özetlenmiştir.

Literatürde yapılan bu araştırmalar incelendiğinde; insan doğasının yaratıcılık veya inanç içgüdüleri gibi büyük bilimcilerinden birisi olarak görülen psikolojik dayanıklılık (Coutu 2002), kişiler ile çeşitli bağlamdaki (aile, arkadaş, okul, toplum, örgüt vb.) çevreleri arasındaki karşılıklı etkileşimi bünyesinde barındıran çok boyutlu ve dinamik bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde psikolojik dayanıklılığın açıklanması için öne sürülen modellerin giderek çevresel odaklı oldukları görülmektedir. Bu bağlamda gelişimin çevresel şartlar içinde olduğu düşünüldüğünde; tecrübe ve gelişimi anlamak için çevresel şartların da göz önünde bulundurulması vazgeçilmez bir gerekliliktir.

Çevresel etkileri de göz önünde bulundurarak psikolojik dayanıklılığın tüm boyutlarıyla ele alınması ve ölçümü iki sebepten dolayı önem taşımaktadır. Birincisi, klinik psikolojide farklı kişiler için zihinsel sağlığın tekrar kazanılması ve sürdürülmesinde, hangi faktörlerin merkezde olduğunun anlaşılmasında psikolojik dayanıklılık önemli rol oynamaktadır. Diğeri ise, örgütsel bağlamda olumsuz duygulanım ve strese katlanabilme yeteneğinin açıklanmasında daha zor iş gerekliliklerini yönetebilecek personel seçimleri ile eğitim ve geliştirme programlarında psikolojik dayanıklılık bir faktör olarak kullanılabilir.

Ulusal literatür incelendiğinde ise; psikolojik dayanıklılık kavramının farklı anlamlarda kullanıldığı ve çeviri çalışmalarında ortak bir kavram üzerinde uzlaşamadığı görülmektedir. Aynı zamanda, yapılan çalışma sayısının çok sınırlı olduğu, ölçek geliştirme veya uyarlama çalışmalarının ise psikometrik açıdan yetersiz olduğu ya da yalnızca belirli yaş grupları için geliştirilmiş olduğu ortaya çıkmaktadır (Öğülmüş 2001, Özcan 2005, Gizir ve Aydın 2006, Terzi 2006, Kararımak 2006, Gürkan 2006, Taşğın ve Çetin 2006, Gizir 2007, Kararımak ve Siviş 2009a; 2009b). Bu çalışmanın temel amacı; psikolojik dayanıklılık kavramını ortak bir anlayışla yeniden adlandırmak, çevresel şartları da dikkate alarak tüm psikolojik dayanıklılık boyutlarını içine alan, yetişkinler için kullanılabilir bir psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliğini test ederek ulusal literatüre kazandırmaktır.

## YÖNTEM

### a. Çeviri çalışması

Psikolojik dayanıklılık kavramı ulusal literatüre, yılmazlık (Öğülmüş 2001, Özcan 2005, Gürkan 2006), kendini toparlama gücü (Terzi 2006), psikolojik sağlamlık (Gizir ve

Aydın 2006, Kararımak 2006, Gizir 2007) ve dayanıklılık (Taşğın ve Çetin 2006) gibi adlarla çevrilmiştir. Ulusal literatürdeki bu kavram çeşitliliğinin azaltılması ve kavramın, içinde yer aldığı alanda çalışmalar yapan öğretim üyelerinin görüş, düşünce ve fikir birlikleriyle doğru olarak adlandırılmasını temin amacıyla bir ön çalışma yapılmıştır. Bu kapsamda kavramın literatürde yer alan çeşitli tanımları ile kavrama yönelik yaklaşımları özetleyen bilgi notunu da içeren bir anket formu hazırlanmış ve kavrama yönelik çalışmalar yaptığı belirlenen öğretim üyelerine elektronik posta yoluyla gönderilmiştir. Söz konusu ankette öğretim üyelerinden, ulusal bağlamda daha önce yapılan çalışmalarda kavramın Türkçe karşılığı olduğu değerlendirilen; 'Kendini toparlama gücü', 'Toparlanma', 'Güçlülük', 'Psikolojik güçlülük', 'Direncilik', 'Yılmazlık', 'Sağlamlık', 'Psikolojik dayanıklılık', 'Dayanıklılık', 'Psikolojik sağlamlık' adlandırmalarının kavramı ne derece ifade ettiği konusundaki görüşlerini 7 noktalı bir ölçek üzerinde ağırlıklandırmaları istenmiştir. Ankete çeşitli üniversitelerden psikiyatri ve psikoloji 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 (ankette bir kavramın alabileceği en yüksek puan 161 iken; 'psikolojik dayanıklılık' kavramı 121 puan almıştır). Böylelikle 'resilience' kavramı çalışmamızda 'psikolojik dayanıklılık' olarak Türkçe'ye çevrilmiş ve kullanılmıştır.

Çalışmada kullanılan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin (Fribog ve ark. 2005) Türkçe'ye çeviri çalışmasında; Brislin ve arkadaşlarının (1973) öne sürdüğü ilk çeviri, ilk çeviriyi değerlendirme, geri çeviri, geri çeviriyi değerlendirme ve uzman görüşünü içeren 5 aşamalı bir teknik kullanılmıştır. Ölçek öncelikle anadili Türkçe olan 2 İngiliz Dili ve Edebiyatı öğretim üyesi tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Elde edilen Türkçe ölçek farklı 6 alan uzmanı tarafından değerlendirilmiş ve soruların anlaşılabilirliği, sözcük yapısı ve kültürel uygunluğu gözden geçirilmiştir. Son olarak üzerinde uzlaşılan Türkçe ölçek, ana dilleri Türkçe olan farklı 2 İngiliz Dili ve Edebiyatı öğretim üyesi tarafından tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Elde edilen İngilizce ölçek özgün haliyle karşılaştırılmış ve bazı düzeltmeler yapıldıktan sonra 2 kişilik uzman görüşüne sunulmuştur. Uzman değerlendirmeleri sonrasında ifadelerde düzeltmeler yapıldıktan sonra ölçeğin son hali ortaya çıkmış ve mevcut çalışmada kullanılması kararlaştırılmıştır.

### b. Asıl çalışma

#### Örneklem

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında iki ayrı örneklem kullanılmıştır. Bir örnekte elde edilen bulguların diğer örnekte

**TABLO 2.** Örneklemelere Ait Açıklayıcı İstatistikler.

	Öğrenci			Çalışan			Ort. farkı	
	N	Ort.	SS	N	Ort.	SS	t	p
Kendilik algısı	350	3,84	,70	262	3,97	,56	3,095	0,02
Gelecek algısı	350	3,85	,77	262	3,93	,64	1,961	0,05
Yapısal stil	350	3,59	,99	262	3,67	,89	,879	0,38
Sosyal yeterlilik	350	3,78	,83	262	3,92	,69	3,068	0,02
Aile uyumu	350	3,98	,83	262	4,14	,63	3,205	0,02
Sosyal kaynaklar	350	4,03	,65	262	4,10	,56	1,957	0,05

doğrulanması ve bu yolla çalışma bulgularının genellenebilirliğinin artırılması amacıyla kullanılan örneklem öğrenci ve çalışanlardan oluşmaktadır. Birinci örneklem Ankara'da üç farklı üniversitede öğrenim gören 167 kız (%47.7) 183 erkek (%52.3) olmak üzere toplam 350 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. İkinci örneklem ise bir özel bankanın İstanbul'daki birimlerinde benzer pozisyonlarda görev yapan 126 bayan (%48.2) 136 erkek (%51.8) toplam 262 çalışandan oluşmaktadır. Birinci örneklem yaşları 18 ile 25 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 21.84'tür (SS = 1.75). İkinci örneklem yaşları ise, 21 ile 37 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 29.63'tür (SS = 1.82).

### Veri toplama araçları

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friberg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş olup 'kişisel güç', 'yapısal stil', 'sosyal yeterlilik', 'aile uyumu' ve 'sosyal kaynaklar' boyutlarını içermektedir. Daha sonra yapılan bir çalışma (Friberg ve ark. 2005) ölçeğin altı boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığını göstermektedir. Friberg ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada 'kişisel güç' boyutu 'kendilik algısı' ve 'gelecek algısı' biçiminde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte, 'yapısal stil' (3,9,15,21) ve 'gelecek algısı' (2,8,14,20) 4'er madde; 'aile uyumu' (5,11,17,23,26,32), 'kendilik algısı' (1,7,13,19,28,31,) ve 'sosyal yeterlilik' (4,10,16,22,25,29) 6'şar madde, ve 'sosyal kaynaklar' (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir (ölçek

ekte sunulmuştur). Ölçekte, maddelerin tercih edilmesinde önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu, yanıtlar için ise beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmaktadır. Şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır.

Ölçeğin geçerlilik çalışması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve altı faktörlü yapı toplam %57'lik varyans açıklamıştır. Ayırt edici ve örtüşme geçerliliği için Kişilik Ölçeği (Engvik 1993) ile Sosyal Zeka Ölçeği (Silvera ve ark. 2001) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlılık değerleri; 'Kendilik Algısı' için 0.80, 'Gelecek Algısı' için 0.75, 'Sosyal Yeterlilik' için 0.82, 'Aile Uyumu' için 0.86, 'Sosyal Kaynaklar' için 0.84 ve 'Yapısal Stil' için 0.76 olarak bulunmuştur (Friberg ve ark. 2005).

Kontrol Odağı Ölçeği: Bu çalışmada Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin ölçüt geçerliliğini test etmek için kullanılan ölçek Rotter (1966) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması Dağ (1991) tarafından yapılmış olan ölçek, kişilerin genellenmiş kontrol beklentilerinin içsellik veya dışsallık boyutu üzerindeki konumunu ölçmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar dış kontrol odağı inancındaki artışı göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alfa değerleri 0,75 ve 0,74 olarak elde edilmiştir (Basım ve Şeşen 2006, Şahin ve ark. 2009). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri ise, 0,74 olarak bulunmuştur.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği: Kişinin başkalarıyla kıyaslandığında, kendisini çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin

**TABLO 3.** Madde Toplam Korelasyonları.

	Öğrenci (Alfa=,86)		Çalışan (Alfa=,86)	
	Düzeltilmiş madde toplam korelasyonları	Madde çıktığında ölçeğin alfası	Düzeltilmiş madde toplam korelasyonları	Madde çıktığında ölçeğin alfası
R1	,425	,855	,404	,854
R2	,204	,860	,202	,860
R3	,235	,861	,298	,857
R4	,291	,859	,205	,860
R5	,312	,858	,200	,860
R6	,316	,858	,311	,857
R7	,404	,856	,416	,854
R8	,406	,856	,414	,854
R9	,220	,861	,301	,857
R10	,338	,857	,291	,857
R11	,433	,856	,439	,854
R12	,372	,857	,418	,854
R13	,350	,857	,398	,855
R14	,481	,854	,475	,852
R15	,340	,858	,360	,856
R16	,365	,857	,321	,857
R17	,402	,856	,426	,854
R18	,421	,855	,447	,853
R19	,306	,858	,383	,855
R20	,473	,854	,506	,853
R21	,390	,856	,381	,855
R22	,298	,858	,349	,856
R23	,469	,854	,440	,853
R24	,450	,855	,431	,854
R25	,345	,857	,309	,857
R26	,482	,854	,407	,854
R27	,464	,855	,444	,854
R28	,345	,857	,293	,857
R29	,446	,855	,515	,852
R30	,476	,854	,439	,854
R31	,362	,857	,353	,856
R32	,315	,858	,360	,855
R33	,528	,853	,528	,852

algılarını gösteren ölçek Gilbert ve ark. (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmada Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin ölçüt geçerliliğini değerlendirmek için kullanılan ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Elde edilen yüksek puanlar olumlu benlik algısının arttığını göstermektedir. Çalışmalarda ölçeğin güvenilirliği 0,83 olarak elde edilmiştir (Şahin ve ark. 2009). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri ise, 0,81 olarak bulunmuştur.

### İstatistiksel analiz

Çalışmada ölçekten elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS for Windows 16.0 ile Amos 16.0 paket programları kullanılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği için yaklaşık üç hafta arayla uygulanan ölçeğin Pearson korelasyon katsayısı, iç tutarlılığı için ise Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, ölçüt bağımlı geçerliliği için ise sosyal karşılaştırma ölçeği ile kontrol odağı ölçeği kullanılmıştır.

## BULGULAR

### Açıklayıcı bulgular

Çalışanlar ve öğrenciler için ölçeğin alt boyutlarının puan ortalamalarına bakıldığında (Tablo 2); çalışanlardan oluşan örneklem grubunun öğrencilere göre psikolojik dayanıklılık boyutlarından daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Yapılan analiz sonucunda, 'yapısal stil' boyutu hariç, diğer tüm boyutlarda çalışanların psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı şekilde ( $p<0,05$ ) öğrencilerden daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

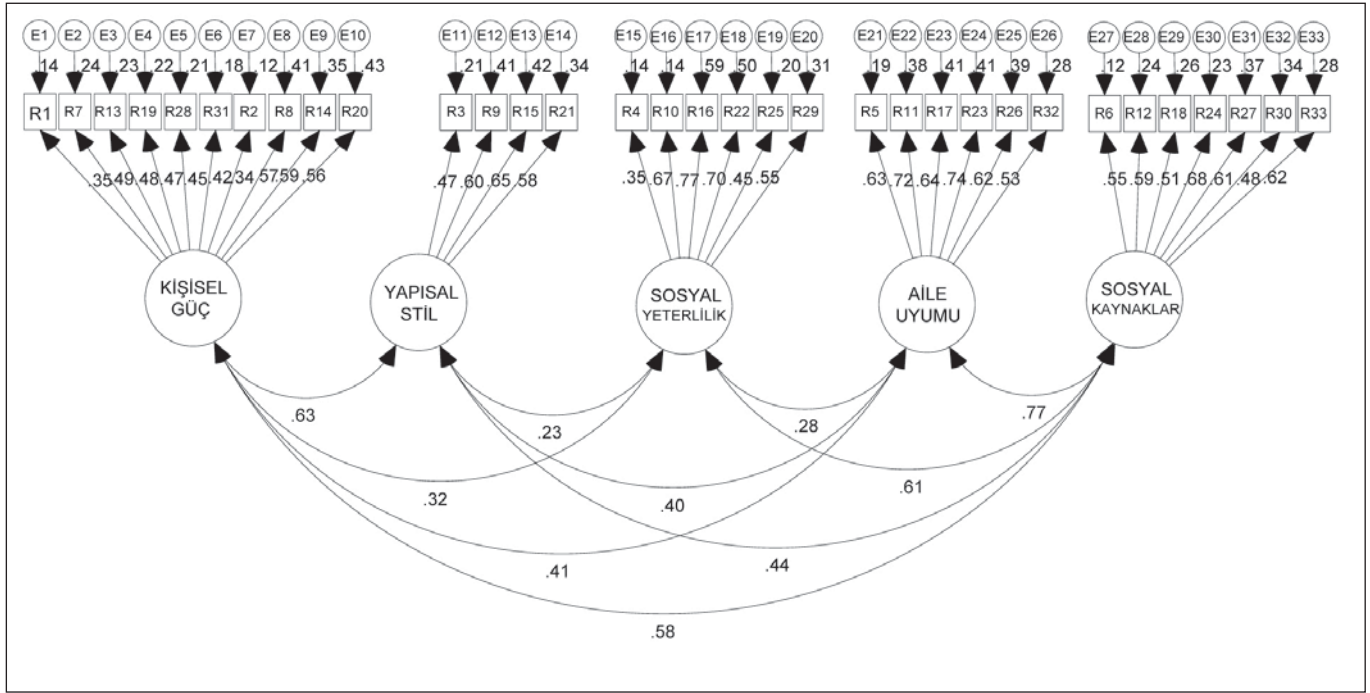
### Güvenilirlik bulguları

#### a. Test-tekrar test güvenilirliği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin test-tekrar test güvenilirliği için 350 katılımcıdan oluşan öğrenci örneklem grubu kullanılmıştır. Test-tekrar test uygulaması 23 gün arayla uygulanmış ve yapılan analiz sonucunda iki uygulama arasında alt boyutların Pearson korelasyon katsayıları; Kendilik Algısı için 0,72 ( $p<0,01$ ), Gelecek Algısı için 0,75 ( $p<0,01$ ), Yapısal Stil için 0,68 ( $p<0,01$ ), Sosyal Yeterlilik için 0,78 ( $p<0,01$ ), Aile Uyumunu için 0,81 ( $p<0,01$ ) ve Sosyal Kaynaklar için 0,77 ( $p<0,01$ ) olarak bulunmuştur.

#### b. İç tutarlılığı

Ölçeğin iç tutarlılığını hesaplamak amacıyla her iki örneklem için alt boyutların Cronbach Alfa değerleri ile madde toplam puan bağıntı katsayıları hesaplanmıştır. Hesaplanan madde toplam puan bağıntı katsayıları her iki örneklem için



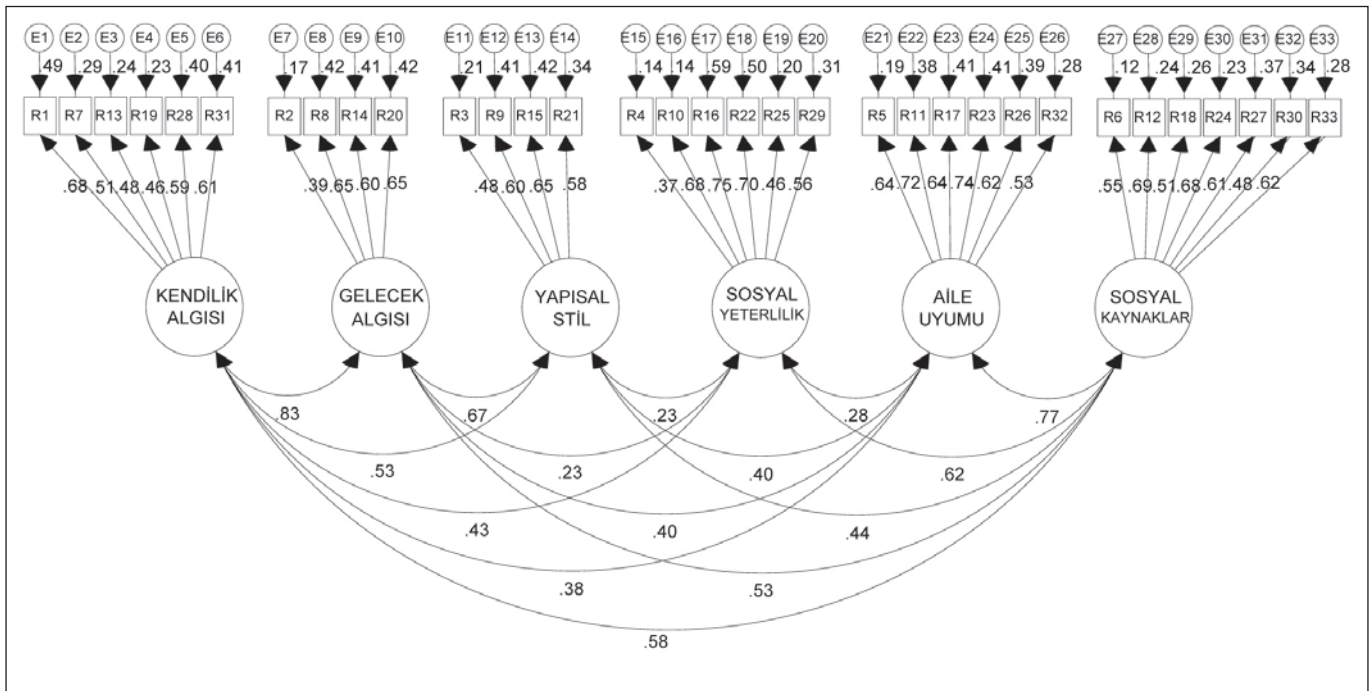
ŞEKİL 1. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 5 Boyutlu Faktör Yapısı.

0,20 ile 0,52 arasında değişmektedir (Tablo 3). Alt boyutların Cronbach Alfa katsayıları ise öğrenci örneklemini için 0,66 ile 0,81 arasında, çalışan örneklemini için 0,68 ile 0,79 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı hem öğrenci hem de çalışan örneklemini için 0,86 olarak hesaplanmıştır.

## Geçerlilik bulguları

### a. Faktör analizi

Literatürde psikolojik dayanıklılık ölçeğinin bazı çalışmalarda beş faktörlü (Fribog ve ark. 2003) ve bazı çalışmalarda altı faktörlü (2005) bir yapıyı sergilediği görülmektedir.



ŞEKİL 2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 6 Boyutlu Faktör Yapısı.

**TABLO 4.** Ölçekler Arası Korelasyon Katsayıları.

	Öğrenci (n= 350)							Çalışan (n= 262)						
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(1) Kendilik algısı	1							1						
(2) Gelecek algısı	,513**	1						,543**	1					
(3) Yapısal stil	,200**	,303**	1					,299**	,343**	1				
(4) Sosyal yeterlilik	,242**	,152**	,114*	1				,295**	,208**	,128*	1			
(5) Aile uyumu	,221**	,295**	,279**	,182**	1			,312**	,330**	,318**	,204**	1		
(6) Sosyal kaynaklar	,358**	,371**	,238**	,456**	,509**	1		,511**	,483**	,330**	,408**	,550**	1	
(7) Sosyal karşılaştırma	,453**	,330**	,211**	,314**	,168**	,349**	1	,388**	,306**	,205**	,269**	,236**	,379**	1
(8) Kontrol odağı	-,242**	-,224**	-,138**	-,096	-,057	-,097	-,133*	-,272**	-,244**	-,206**	-,148*	-,095	-,125*	-,112

(\*) p<0,05, (\*\*) p<0,01; (1) Kendilik Algısı, (2) Gelecek Algısı, (3) Yapısal Stil, (4) Sosyal Yeterlilik, (5) Aile Uyumu ve (6) Sosyal Kaynaklar maddeleri Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-nin alt boyutlarıdır.

Bu çalışmada ölçeğin her iki faktör yapısının da geçerliliğinin test edilmesi için öğrencilerden oluşan örneklem (n=350) kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için Amos 16.0 programı kullanılmış ve en yüksek olabilirlik kestirim (maximum likelihood) tekniğiyle doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Öncelikle altı boyutlu ölçeğin 'Kendilik algısı' ile 'Gelecek algısı' boyutları birleştirilerek 'Kişisel güç' boyutu oluşturulmuştur. Beş boyutlu olan ölçeğin faktör yapısı Şekil 1'de görülmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin, ki-kare istatistiğinin serbestlik derecelerine oranı ( $\chi^2/df$ ) 2,8 ( $\chi^2=1344$ ,  $df=480$ ); kök ortalama kare yaklaşım hatası (RMSEA) 0,057; normlanmamış uyum indeksinin (NNFI) Amos programında karşılığı olan Tucker-Lewis indeks (TLI) değeri 0,83 ve karşılaştırmalı uyum indeks (CFI) değeri ise 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin altı boyutlu faktör yapısı için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise (Şekil 2); ki-kare istatistiğinin serbestlik derecelerine oranı ( $\chi^2/df$ ) 2,1 ( $\chi^2=1008$ ,  $df=480$ ); kök ortalama kare yaklaşım hatası (RMSEA) 0,053; Tucker-Lewis indeks (TLI) değeri 0,91 ve karşılaştırmalı uyum indeks (CFI) değeri ise 0,92 olarak hesaplanmıştır. Bir modelin özellikle karşılaştırmalı uyum indeks (CFI) ve Tucker-Lewis indeks (TLI) değerlerinin 0,90

veya üzerinde olması iyi uyum sağladığı anlamına gelmektedir. Elde edilen sonuçlar ölçeğin altı boyutlu faktör yapısının yeterli uyum değerlerini sağladığını göstermektedir. Elde edilen bulgulara ilaveten, doğrulanan altı boyutlu faktör yapısı ayrıca çalışanlardan oluşan örnekleme (n=262) de uygulanmıştır. Analiz sonuçları ( $\chi^2=1104$ ,  $df=480$ ,  $\chi^2/df=2,3$ ; RMSEA=0,055; TLI=0,90; CFI=0,91), ölçeğin altı boyutlu faktör yapısının ayrı bir örneklem üzerinde tekrar doğrulandığını göstermektedir. Faktör analizleri sonucunda öğrenci örneklem için toplam %55,5, çalışan örneklem için ise toplam %53,5'lik varyans açıklanmıştır.

### b. Ölçüt bağımlı geçerliliği

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin, ölçüt bağımlı geçerliliğini araştırmak için her iki örneklem üzerinde ölçeğin alt boyutları ile sosyal karşılaştırma ölçeği ve kontrol odağı ölçeği arasındaki ilişkileri incelenmiştir (Tablo 4). Bu incelemede sosyal karşılaştırma ve kontrol odağı ölçeklerinin kullanılmasının nedeni, yapılan bazı çalışmalarda (Shehu ve Mokgwathi, 2008; Baker ve ark., 1999) psikolojik dayanıklılık ölçeğinin anılan ölçeklerle olan çeşitli ilişkilerinin tartışılmış olmasıdır. Sosyal karşılaştırma ölçeği ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinin tüm boyutları arasında öğrenci ve



çalışan örneklem için  $p < 0,01$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü ilişkiler elde edilmiştir.

Kontrol odağı ölçeğinin ise, her iki örneklem için kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil boyutlarıyla  $p < 0,01$  anlamlılık düzeyinde negatif yönlü ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca çalışanların oluşturduğu örneklem için sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlilik boyutlarıyla  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyinde negatif yönlü ilişkiler elde edilmiş olup; aile uyumu boyutu ile kontrol odağı ölçeğinin ilişkisi bulunamamıştır.

## TARTIŞMA

Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin psikometrik özelliklerinin ortaya çıkarılmasının amaçlandığı bu çalışmada, iki ayrı ulusal örneklemde elde edilen verilerin güvenilirlik ve geçerlilik değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Ölçeğin örneklemine ait açıklayıcı istatistikler çalışanların oluşturduğu örneklemin psikolojik dayanıklılık ortalamalarının öğrencilere göre anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgu çalışan grubunun yaş ortalaması dikkate alındığında (çalışan Ort.=29,63> öğrenci Ort.=21,84) psikolojik dayanıklılığın zaman içinde gelişim gösteren bir süreç olduğunu (Masten ve ark. 1990) destekler niteliktedir.

Ölçeğin güvenilirliği için öğrenci ve çalışan gruptan oluşan iki farklı örneklem seçilerek test-tekrar test ve iç tutarlılık yöntemleri uygulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği, yalnızca öğrenci örnekleminde alınan verilerle sağlanmış ve elde edilen bulguların önceki çalışmalarda elde edilen güvenilirlik seviyelerine oldukça yakın olduğu görülmektedir (Friborg ve ark. 2003, 2005).

Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılığına yönelik elde edilen Cronbach Alfa değerlerinin her iki örneklem grubu için birbirine yakın ve kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu gözlemlenmiştir. Her iki örneklem için ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayıları ise yüksek seviyelerde bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam puan bağıntı katsayılarına bakıldığında tüm maddelerin çok yüksek katsayılarla sahip olmadığı fakat kabul edilebilir sınır olarak kabul edilen 0,20 değerinin (Büyüköztürk 2007) üstünde olduğu görülmüştür. Önceki çalışmalarda elde edilen güvenilirlik değerleri de göz önüne alınırsa, ölçeğin genel olarak iç tutarlılığının sağlandığı söylenebilir (Friborg ve ark. 2003; 2005).

Ölçeğin geçerliliğinin test edilmesi için yapı geçerliliği ve ölçüt bağımlı geçerliliğine bakılmıştır. Yapı geçerliliği için öncelikle öğrenci örneklemini kullanılarak ölçeğin beş ve altı boyutlu faktör yapısı en yüksek olabilirlik kestirim (maximum likelihood) tekniğiyle doğrulanmaya çalışılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda beş faktörlü yapının uyum indekslerinin kabul edilebilir değerlerden düşük

çıkacağı görülmüştür. Ölçeğin altı boyutlu faktör yapısına yönelik yapılan analiz sonuçları ise modelin iyi uyum sağladığını göstermiştir. Elde edilen bu bulgu özgün ölçeğin geliştirilmesi esnasında yapılan çalışmalardaki bulguları desteklemektedir (Friborg ve ark. 2003; 2005). Son olarak farklı bir örneklem üzerinde test etmek için elde edilen altı boyutlu faktör yapısı, çalışan örneklemini üzerinde uygulanmış ve elde edilen sonuçlar modeli doğrulamıştır. Böylece özgün ölçekle örtüşen ve 'kendilik algısı', 'gelecek algısı', 'yapısal stil', 'sosyal yeterlilik', 'aile uyumu' ve 'sosyal kaynaklar' boyutlarını içeren altı faktörlü yapı doğrulanmıştır.

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliğinin araştırılmasında sosyal karşılaştırma ölçeği ve kontrol odağı ölçeği kullanılmıştır. Sosyal karşılaştırma ölçeği kişilerin diğer kişilerle kendilerini karşılaştırarak, olumlu veya olumsuz benlik algılamalarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Gilbert ve ark. 1991). Yapılan korelasyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılık ölçeğinin tüm boyutlarının, her iki örneklem için sosyal karşılaştırma ölçek puanlarıyla anlamlı ve pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu bulgular beklenen bir ilişkiyi göstermektedir. Sosyal karşılaştırma puanlarının artması kişilerin başkalarıyla kıyasladıklarında kendilik algılamalarının olumlu olmasını ifade etmektedir (Şahin ve Şahin 1992). Bu bağlamda kişilerin kendilerine karşı olumlu yönde bakışları psikolojik dayanıklılıklarının da artmasını ifade etmektedir. Ölçüt bağımlı geçerliliğin test edilmesinde kullanılan diğer ölçek kontrol odağı ölçeğidir. Analiz sonuçları, kontrol odağı puanlarının her iki örneklem için ölçeğin 'kendilik algısı', 'gelecek algısı' ve 'yapısal stil' boyutlarıyla anlamlı ve negatif yönlü ilişkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca çalışan örneklem için 'sosyal kaynaklar' ve 'sosyal yeterlilik' boyutlarıyla anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler elde edilmiş olup, her iki örneklem için 'aile uyumu' boyutu ile kontrol odağı ölçeğinin ilişkisi bulunamamıştır. Kontrol odağı puanlarının artması kişilerin dış kontrol odaklı oldukları anlamına gelmektedir. Dış kontrol odaklıların özgüvenlerinin düşük olması (Şahin ve ark. 2009), kendilerini pasif ve yetersiz görmeleri psikolojik dayanıklılık bakımından da zayıf olabileceklerine işaret etmektedir. Bu bakımdan kontrol odağı ölçeğiyle psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında elde edilen sonuçlar da beklenen bir ilişkiyi göstermektedir. Tüm bu elde edilen bulgular psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ölçüt bağımlı geçerliliği için yeterli kanıtı göstermektedir.

Ayrıca çalışmada ele alınan kavramın Türkçe karşılığının belirlenmesine yönelik yapılan anket uygulamasına katılan alan uzmanlarının görüşlerindeki yüksek düzeydeki uyuma, ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasının yüz geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir.

Bütün bunların yanı sıra, bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ölçeğiyle ilişkili elde edilen geçerlilik ve güvenilirlik

bulguları, araştırmanın yürütüldüğü örneklemde çerçevesinde sınırlılık taşımaktadır. Ölçeğin nicel ve nitel olarak farklılaşmış örneklemde kullanılmasıyla, geçerlilik ve güvenilirlik konusunda daha güçlü ve genellenebilir bulgulara ulaşılabilecektir.

## KAYNAKLAR

- Baker DA, Huttman J, Garst B (1999) Influence of Teen Center Participation on Resiliency and Self-Concept, Ninth Canadian Congress on Leisure Research, May, 12-15.
- Baruth KE, Carroll JJ (2002) A Formal Assessment of Resilience: The Baruth Protective Factors Inventory. *J Individ Psychol*, 58:235-244.
- Basım HN, Şeşen H (2006) Kontrol Odağının Çalışanların Nezaket ve Yardım Etme Davranışlarına Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16:159-168.
- Beardslee WR, Podorefsky MA (1998) Resilient Adolescents Whose Parents Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Self-understanding and Relationships. *Am J Psychiatry*, 145:63-69.
- Block JH, Block J (1980) The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour. WA Collins (Ed.), *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology 13*: 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Brislin RW, Lonner WJ, Thorndike RM (1973) *Cross-Cultural Research Methods*. New York, John Wiley&Sons Pub. s.182.
- Brooks RB (1994) Children at Risk: Fostering Resilience and Hope. *Am J Orthopsychiatry*, 64:545-553.
- Büyüktürk Ş (2007) *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Geliştirilmiş 7. Baskı, Pegem A Yayıncılık, Ankara. s. 171.
- Connor KM, Davidson JR (2003) Development of a New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18:76-82.
- Coutu DL (2002) How Resilience Works *Harv Bus Rev*, 80(5):46-51.
- Dağ İ (1991) Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nin (RİDKOÖ) Üniversite Öğrencileri için Güvenilirliği ve Geçerliliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(26): 10-16.
- Engvik H (1993) Big Five in Norwegian. *J Norw Psychol Ass*, 30:884-896.
- Fonagy P, Steele M, Steele H ve ark. (1994) The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992: The Theory and Practice of Resilience. *J Child Psychol Psychiatr*, 35:231-257.
- Friborg O, Barlaug D, Martinussen M ve ark. (2005) Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14(1):29-42.
- Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH ve ark. (2003) A New Rating Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources behind Healthy Adjustment? *Int J Methods Psychiatr Res*, 12:65-76.
- Garnezy N (1991) Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *Am Behav Sci*, 34:416-430.
- Garnezy N (1993) Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56:127-136.
- Gilbert PS, Allan S, Trent D ve ark. (1991) A Social Comparison Scale: Psychometric Properties and Relationship to Psychopathology. *Pers Individ Dif*, 19(3): 293-299.
- Gizir CA (2007) Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk PDR Dergisi*, 28:113-128.
- Gizir CA, Aydın G (2006) Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26:87-99.
- Gürhan U (2006) Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2):45-74.
- Haase JE (2004) The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. *J Pediatr Oncol Nurs*, 21:289-299.
- Hawley DR, DeHaan L (1996) Toward a Definition of Family Resilience: Integrating Life-span and Family Perspectives. *Fam Process*, 35:283-298.
- Hunter AJ (2001) A Cross-cultural Comparison of Resilience in Adolescents. *J Pediatr Nurs*, 16:172-179.
- Jacelon CS (1997) The Trait and Process of Resilience. *J Adv Nurs*, 25:123-129.
- Kararmak Ö (2006) Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk PDR Dergisi*, 26:129-142.
- Kararmak Ö, Siviş Çetinkaya R (2009a) Deprem Deneyimini Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. 18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 1-3 Ekim, İzmir.
- Kararmak Ö, Siviş Çetinkaya R (2009b) Benlik Saygısının ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Bir Model Test Etme Çalışması. 18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 1-3 Ekim, İzmir.
- Luthar SS (1991) Vulnerability and Resilience: A Study of High-Risk Adolescents. *Child Dev*, 62:600-616.
- Luthar SS, Cichetti D, Becker B (2000) The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev*, 71:543-562.
- Masten AS (2001) Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *Am Psychol*, 56:227-238.
- Masten AS, Best KM, Garmezy N (1990) Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *Dev Psychopathol*, 2:425-444.
- Masten AS, Reed MG (2002) Resilience in Development. CR Snyder SJ Lopez (Ed.), *The Handbook of Positive Psychology (74-88)*. New York: Oxford University Press, s.143.
- Nancy RA, Ermalyann MK, Mary LS ve ark. (2006) A Review of Instruments Measuring Resilience. *Issues Compr Pediatr Nurs*, 29(2):103-125.
- Olsson CA, Bond L, Burns JM ve ark. (2003) Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *J Adolesc*, 26:1-11.
- Oshio A, Kaneko H, Nagamine S ve ark. (2003) Construct Validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychol Rep*, 93:1217-1222.
- Öğülmüş S (2001) Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, 29-30 Mart, Ankara.
- Özcan B (2005) Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Rotter JB (1966) Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcements. *Psychol Monogr*, 80:1-28.
- Rutter M (1993) Resilience: Some Conceptual Considerations. *J Adolesc Health*, 14:626-631.
- Shehu J, Mokgwathi MM (2008) Health locus of control and internal resilience factors Among adolescents in Botswana: a case-control study With implications for physical education, *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 30(2): 95-105.
- Silvera DH, Martinussen M, Dahl TI (2001) The Tromso Social Intelligence Scale, a Self-report Measure of Social Intelligence. *Scand J Psychol*, 42:313-319.
- Sinclair VG, Wallston KA (2004) The Development and Psychometric Evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11:94-101.

- Smith J, Prior M (1994) Temperament and Stress Resilience in School-age Children: A Within-families Study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 34:168-179.
- Şahin NH, Basım HN, Çetin F (2009) Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. *Türk Psikiyatri Derg*, 20(2):153-163.
- Şahin NH, Şahin N (1992) Adolescent Guilt, Shame and Depression in Relation to Sociotropy and Autonomy. *World Congress of Cognitive Therapy*. Haziran 17-21, Toronto, Canada.
- Taşgın E, Çetin FÇ (2006) Ergenlerde Major Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2):87-94.
- Terzi Ş (2006) Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26:77-86.
- Tusaie K, Dyer J (2004) Resilience: A Historical Review of the Construct. *Holist Nurs Pract*, 18:3-8.
- Wagnild GM, Young HM (1993) Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *J Nurs Meas*, 1:165-178.
- Werner EE (1993) Risk, Resilience and Recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Dev Psychopathol*, 5:503-515.
- Werner EE (1995) Resilience in Development. *Curr Dir Psychol Sci*, 4:81-85.
- Wolin SJ, Wolin S (1993) *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York: Villard Boks, s.85.

## Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir çözüm bulurum	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle birlikte	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	
Benimkinden farklıdır	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	
Hiç kimseyle tartışmam	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	
Çözemem	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	
Nasıl başaracağımı bilirim	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	
Önemli değildir	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim	
Çok mutlu	Çok mutsuz
12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	
Olduğuna çok inanırım	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	
Ümit verici	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	
Zamanımı planlama	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	
Kolayca yapabildiğim	Yapmakta zorlandığım

## Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Devamı

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...						Birbirinden bağımsız						Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...						Zayıftır						Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...						Çok fazla güvenmem						Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...						Belirsizdir						İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...						Günlük yaşamımda yoktur						Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...						Benim için zordur						Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...						Geleceğe pozitif bakar						Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...						Bana hemen haber verilir						Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken						Kolayca gülerim						Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:						Birbirlerini desteklemez biçimde						Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım						Arkadaşımdan/aile üyelerinden						Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır						Her şeyi umutsuzca gören bir						Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...						Zordur						Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...						Bana yardım edebilecek kimse yoktur						Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...						Başa çıkmaya çalışırım						Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...						İşleri bağımsız olarak yapmayı						İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...						Yeteneklerimi beğenirler						Yeteneklerimi beğenmezler