

e-ISSN:2587-2168



Year: 2023

Vol: 9 Issue: 49

pp 1095-1106

Article ID

68135

Arrival

01 February 2023

Published

28 March 2023

DOI NUMBER<http://dx.doi.org/10.29228/ideas.68135>

9228/ideas.68135

How to Cite This Article

Altıntaş, B. & Altıntaş, M. (2023). "Psikolojik Dayanıklılık ve İş Yaşam Dengesi İlişkisi Üzerine Bir Araştırma",

International Journal of Disciplines Economics & Administrative Sciences Studies, (e-ISSN:2587-2168), Vol:9, Issue:49; pp: 1095-1106



International Journal of Disciplines Economics & Administrative Sciences Studies is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Psikolojik Dayanıklılık ve İş Yaşam Dengesi İlişkisi Üzerine Bir Araştırma

A Research On The Relationship Between Psychological Resilience and Work-Life Balance

Burcu Altıntaş¹ Mustafa Altıntaş²

¹ Öğr. Gör. Dr., Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Gazipaşa Meslek Yüksekokulu, Turizm ve Otel İşletmeciliği, Antalya, Türkiye
² Öğr. Gör., Pamukkale Üniversitesi, Bozkurt Meslek Yüksekokulu, Sivil Hava Ulaştırma İşletmeciliği, Denizli, Türkiye

ÖZET

Örgüt çalışanları hem iş hem özel hayatlarında bir çok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Bu sorunlara karşı psikolojik dayanıklılık gücü yüksek çalışanların farklı, psikolojik dayanıklılık gücü düşük çalışanların farklı reaksiyonlar göstererek mücadele ettikleri bilinmektedir. Bu doğrultuda çalışanların psikolojik dayanıklılık seviyesinin iş yaşam dengeleri ile nasıl bir ilişki gösterdiği merak edilmektedir. Yapılan bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesi ilişkisinin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Bu kapsamda, bu çalışmada akademik personel örneklemini üzerinden bu ilişki incelenmiştir. Araştırma verileri anket yöntemiyle online olarak toplanmıştır. Anket psikolojik dayanıklılık ölçeği, iş yaşam dengesi ölçeği ve demografik sorular olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Çalışmaya katılım gösteren 114 akademik personel çalışmanın örneklemini oluşturmuş ve bu veriler değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen veriler öncelikle SPSS programına aktararak ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlikleri analiz edilmiştir. Daha sonra demografik farklılık testleri, korelasyon ve regresyon testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesi arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç literatürdeki diğer araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Ayrıca ankette yer alan demografik faktörler açısından bekar çalışanların evli çalışanlara göre iş yaşam dengesinin daha yüksek olduğu, diğer demografik faktörlerle hem iş yaşam dengesinin hem de psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, İş Yaşam Dengesi, Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT

Employees of the organization face many problems both in their business and private lives. It is known that employees with high resilience struggle against these problems by showing different reactions to those with low resilience. In this direction, it is wondered how the psychological resilience level of the employees correlates with their work-life balance. In this study, it was aimed to reveal the relationship between psychological resilience and work-life balance. In this context, this relationship was examined through the sample of academic staff in this study. Research data were collected online by questionnaire method. The questionnaire consists of three parts: resilience scale, work-life balance scale and demographic questions. 114 academicians participating in the study formed the sample of the study and these data were evaluated. The obtained data were first transferred to the SPSS program and the validity and reliability of the scales were analyzed. Then, demographic difference tests, correlation and regression tests were applied. As a result of the research, it was found that there is a moderately positive and significant relationship between psychological resilience and work-life balance. This result supports other research results in the literature. In addition, in terms of demographic factors in the survey, it was determined that single workers had a higher work-life balance than married workers, and that both work-life balance and psychological resilience did not show a significant difference with other demographic factors.

Keywords: Psychological Resilience, Work-Life Balance, Psychological Well-Being

1. GİRİŞ

Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar da başlangıçta, tıpkı bir dönem psikoloji biliminde olduğu gibi yanlış olanın düzeltilmesi bakış açısında ele alınmaktaydı. Kavramın ilk olarak ortaya atılışı Suzanne C. Kobasa'nın (1979) çalışmasına dayanmaktadır. Kobasa, stres ve hastalık ilişkisini araştırmak amacıyla bir grup katılımcıdan son üç yıl içerisinde yaşadığı stresli olayları ve aynı dönem içerisinde yaşadıkları fiziksel rahatsızlıkları rapor etmelerini istemiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde, yüksek stres düzeyi - yüksek fiziksel rahatsızlık ve yüksek stres düzeyi - düşük fiziksel rahatsızlık olarak gruplandırıldığı, bu iki grup arasındaki farklılığın ise kişilik özelliklerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Daha açık bir şekilde ifade edecek olursak, yüksek stres seviyesine maruz kalan bir grup katılımcıda yüksek seviye fiziksel rahatsızlık gözlemlenirken yine yüksek seviye stres düzeyine maruz kalan diğer grup katılımcıların düşük fiziksel rahatsızlık yaşadıkları veya yaşamadıkları gözlemlenmiştir. Farklılığı yaratan bu kişilik özelliği ise çalışmada 'hardiness' olarak tanımlanmıştır (Kobasa, 1979). Sonraki çalışmalarda da psikolojik dayanıklılık genellikle tükenmişlik ve stres kavramları ile ilişkilendirilmektedir. Özellikle iş yaşamında yaşanan stres ve tükenmişlik düzeyinin, bireylerdeki psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması ile azaltılabileceği ve bu sayede kişisel performansın artırılacağı düşünülmektedir (Judkins ve Furlow, 2003). Hayatın her anında yaşanabilecek yoğun stres karşısında koruyucu bir faktör oluşturabilecek psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilmesi de bu

hususla son derece önem arz etmektedir. Bireylerde çeşitli faktörlerin etkisiyle gelişen psikolojik dayanıklılığın artması ile bireyde umudun, zorlukların üstesinden gelebilecek gücün ve mücadele etme isteğinin de artacağı, bunun ise bireylerin sadece iş yaşamındaki başarısını değil, günlük yaşantısında da doğrudan olumlu sonuçlar doğuracağı ileri sürülmektedir (Masten, 2001).

Koşulları ve stres faktörleri sürekli olarak değişen bugünün iş dünyasında, çalışanın daha mutlu, stresten uzak ve verimli çalışmasını sağlayacak olan en önemli konulardan birisi de bireyin iş ve özel yaşamı arasındaki uyumu ifade eden iş yaşam dengesidir (Guest, 2002). İş yaşam dengesini bu denli önemli kılan, bu dengenin çalışanın yaşam kalitesini büyük ölçüde belirlemesidir. Daha açık bir şekilde ifade etmek gerekirse; iş yaşamında sık karşılaşılan çalışma saatlerinin düzensizliği, rol çatışması ve aşırı iş yükü ile birlikte iş yaşamı ile iş dışı zamanın iç içe geçmesi çalışanlar üzerinde yoğun stres yaratarak başta psikolojik rahatsızlıklar olmak üzere ciddi sağlık problemlerine sebep olmaktadır (Kılıç ve Sakallı, 2013).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık; karşılaşılan zorluklar, sıkıntılar, travmatik olaylar gibi istenmeyen durumlar sonrasında verilen tepki olarak ifade edilmektedir (Youssef-Morgan ve Luthans, 2015). İçerisinde esneklik, değişim, uyum sağlama ve adaptasyon gibi kavramları da barındıran psikolojik dayanıklılık kişinin bu nitelikler ile zorlukların üstesinden gelebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Maddi ve arkadaşları (1998) psikolojik dayanıklılığı, kişinin ruhsal durumunu, genel sağlığını ve iş yaşamındaki performansını önemli ölçüde etkileyen bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Luthans ve arkadaşları (2007) ise, psikolojik dayanıklılığı kişiyi belirli bir akıştan uzaklaştıran durumlar karşısında kişinin tekrar yaşanan gerilim öncesi haline dönmesini kolaylaştıran bir nitelik olarak açıklamaktadır (Luthans vd., 2007). Bu açıklamadan yola çıkarak psikolojik dayanıklılığı sadece aşılması güç zorluklar, kriz durumları gibi olumsuz durumlar sonrasında oluşan bir tepki olarak ifade etmek eksik olacaktır. Psikolojik dayanıklılık sadece zorluk, belirsizlik veya çatışma durumuna karşı gösterilen pozitif bir tepkiyi değil, günlük yaşamda karşımıza çıkan beklenmedik durumlara adapte olmayı, esneklik gösterebilmeyi, uyum sağlayabilmeyi ve değişime açık olmayı sağlayan bir beceri olarak ifade edilmektedir (Çetin ve Basım, 2012).

Yakın zamanda psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın bir durumun sonucu mu yoksa nedeni mi olduğu tartışma konusu olmaktadır. Bir grup araştırmacı psikolojik dayanıklılığın yoğun stres sonucunda ortaya çıkan bir durum olduğunu yanı psikolojik dayanıklılığın bir sonuç olduğunu savunurken, diğerleri psikolojik dayanıklılığın kişinin denge noktasından uzaklaştığında olumlu tepki vermesini ve tekrar denge noktasına gelmesini sağlayan bir karakter özelliği olduğunu ileri sürmektedir (Kaplan, 2002).

Bununla birlikte Psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin olarak yapılan çalışmalar nitelik ve kapsam bakımından da temelde iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Bunlardan ilki kavramın daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla yönelik olarak psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan bireylerin niteliklerinin incelenmesi üzerinde dururken, İkincisi ise; psikolojik dayanıklılığın bireyde nasıl geliştiğinin anlaşılması amacıyla sürece odaklanmaktadır (Çetin vd., 2015). Bu doğrultuda Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler incelendiğinde, bu kişilerin sahip olduğu bir takım karakteristik özelliklerin etkisinin yanı sıra aile veya sosyal çevre ile oluşan koruyucu faktörlerin de psikolojik dayanıklılığın kazanılmasında ve gelişmesinde önemli rol oynadığı görülmektedir. Kişisel özelliklere dayanan koruyucuyu faktörler; özerklik, sakinlik, iletişim becerisi (Werner ve Smith, 1982), sosyal olma (Brooks, 1994) ve öz güven (Polk, 1997) olarak belirtilmektedir. Aile veya sosyal çevre ile oluşan koruyucu faktörler ise; kurulan yakın ilişkiler, aile yapısı, aile içi iletişim, duygusal destek olarak ifade edilmektedir (Çetin vd., 2015). Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin sahip olduğu bu özellikler psikolojik dayanıklılığın nasıl geliştiğini de açıklar niteliktedir.

Psikolojik dayanıklılığın nasıl oluştuğu ile ilgili olarak ise, alanyazında ortak bir görüş birliği olmasa da araştırmacılar bu kavramın 3 temel faktör ile oluştuğunu ve bu faktörler ile açıklanabileceği hususunda uzlaşmaktadır. Bunlar; dışsal destek sistemleri, aile uyumu-aile desteği ve kişisel özelliklerdir. (Çetin vd., 2015).

Psikolojik dayanıklılığı bu denli önemli kılan nedenlerden birisi de bu kavramın geliştirilebilir olmasıdır. Psikolojik dayanıklılık, yaşanan kişisel deneyimlerin, bireysel ve çevresel faktörlerin etkisi ile zaman içerisinde gelişebilir (Stewart vd., 1997). Masten ve Reed (2002), psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesini 3 strateji ile açıklamaktadır. Bunlar; süreç odaklı stratejiler, varlık odaklı stratejiler ve risk odaklı stratejilerdir. Risk odaklı stratejiler; olumsuz deneyimlerden kaçınmak için istenmeyen durumlara yol açabilecek risk faktörlerini azaltmaya odaklanılır. Varlık odaklı stratejiler, kişinin bir eylem veya durum karşısında olumlu sonuç alma

ihtimalini arttıracak faktörlere odaklanır. Örneğin, etkin bir yönetim sistemi ve maddi imkanlar yaşanabilecek kriz durumlarının etkisini azaltabilir. Son olarak süreç odaklı stratejiler ise, değişimi ve değişime uyum sağlama kapasitesini geliştirme amacı taşıyan stratejiler olarak belirtilmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Psikolojik dayanıklılık 3 alt boyuttan oluşur. Bunlar; kontrol, bağlılık ve meydan okuma olarak ifade edilmektedir (Maddi vd., 2006; Lambert ve Lambert, 1999). Kontrol, kişinin olaylara müdahale ettiğinde sonuçları etkileyebileceğine olan inancını temsil etmektedir. Kontrol algısı yüksel olan bireyler zor durumlarla karşılaştıklarında umutsuzluğa kapılmak yerine olayları etkileyebilecek ve değiştirebilecek gücün kendilerinde olduğu inancına sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır (Maddi vd., 2006). Bağlılık, bireylerin günlük akış içerisinde meydana gelen olaylarda aktif bir şekilde var olmasını ve olan bitenle yakından ilgili olmanın öneminin idrak edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bağlılık düzeyi yüksek olan bireyler stresli durumlar karşısında yabancılaşmayı ve pasifize olmayı çözümsüzlük olarak görürler. Son olarak meydan okuma ise, karşılaşılan güçlükleri gelişme, büyüme ve değişme fırsatı olarak görme eğilimini ifade etmektedir. Bu kişiler genel kabulün aksine, değişimin doğal bir süreç olduğunu ve değişimin riskleri beraberinde getiren, güvenliği tehdit eden bir durum olarak görülmesi yerine gelişimi destekleyici bir kaldıraç olduğu inancına sahiptir (Maddi vd., 2006).

2.2. İş Yaşam Dengesi

İş yaşam dengesi, kişinin işi ile iş dışındaki sosyal yaşantısı arasındaki ilişkinin bir denge halinde yürütülmesidir (Marafi, 2013). Farklı araştırmacıların yapmış oldukları tanıma göre ise iş yaşam dengesi, aile ve çalışma hayatının getirdiği sorumlulukların uyumlu hale getirilmesi ve bu ikisinden doğan ihtiyaçların etkin bir şekilde yönetilmesidir (David vd., 2012; Chawla ve Sondhi, 2011).

İş yaşamı ve sosyal yaşamın talepleri birbirlerinden farklıdır. burada bahsedilen denge kavramı ile talepler arasındaki eşitliğin sağlanması ifade edilmektedir. İş yaşam dengesi temelde, iş yaşamındaki başarıyı, sadece iş odaklı yaşamın değil aynı zamanda talepleri karşılanmış bir sosyal yaşantının getireceğini varsaymaktadır Sree ve Jyotbi, 2012).

İş yaşam dengesinin kurulamamasının nedenlerinden birisi de rol çatışmasıdır. Rol çatışması, bireyin farklı beklenti ve talepler karşısında yaşadığı başa çıkamama durumudur (Rizzo, vd., 1970). Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse rol çatışması, bireyin üstlendiği roller neticesinde iki farklı baskı unsurunun aynı anda ortaya çıkması ve rollerden birisinin diğer rol ile olan uyumunu güçleştirmesi olarak ifade edilmektedir (Çarıkçı ve Çelikel, 2009).

İş yaşam dengesini kuramayan kişilerde iş yaşamı ve özel yaşamının gerektirdiği rollerin bir diğerinin alanına girmesi ve orantısız dağılımı roller arası çatışmalara neden olmaktadır (Vithanage ve Arachchige, 2017). Böyle bir durumda iş yaşamının yüksek beklentileri sosyal yaşamın zamanından çalmakta veya iş dışı yaşam bireyin hayatında diğer rollerini yerine getirmesini engelleyecek düzeyde yer kaplamaktadır. Yetersiz ya da fazla rol üstlenme her iki durumda da kişinin tatmin düzeyini etkileyecek ve huzursuzluğa yol açacaktır (Delecta, 2011). Hem özel hem de iş yaşamını önemli derecede etkileyen Rol çatışması bireyler üzerinde bedensel ve ruhsal olarak da yıpratıcı bir etkiye sahiptir. Ayrıca rol çatışmasının kişilerde yarattığı stres işe devamsızlığı azalttığı ve bu kişilerin iş yaşamında da sosyal hayatında da etkili ve verimli davranışlar sergileyemedikleri görülmektedir (Gür, 2016).

İş ve özel yaşantıda başarının anahtarı olarak görülen iş yaşam dengesi yaşanan rol çatışmalarını azaltırken kişinin daha az stresli ve mutlu bir yaşam sürmesine olanak sağlamaktadır (Erben ve Ötken, 2012).

İş yaşam dengesinin büyük oranda sınır teorisine dayanmaktadır. Bu teori, çalışma ve özel yaşantının farklı alanlar olduğu bu alanlarda yaşanan minimum çatışma ve yüksek tatmin düzeyi ile işlevselliğin artacağını ileri sürmektedir (Clark, 2000). Ayrıca teori, bireylerin iş yaşantısı ve aile hayatı arasındaki bu sınırı korumalarının veya bu iki yaşantıyı birbirine entegre etmenin farklı yollarını kavramsal bir çerçevede sunarak kişinin hayatı boyunca üstlendiği rollerin sınırlar ile ayırmasına odaklanmaktadır. Burada kişi ilgili alanlardaki sınırları ve ilişkileri bireysel tercihleri doğrultusunda şekillendirerek iş yaşam dengelerini sağlamaktadır (Yıldırım, 2017). Teori, iş ve iş dışı roller arasındaki sınırları zamansal, fiziksel ve psikolojik olmak üzere üçe ayırmaktadır. Zamansal sınırlar; çalışma saatleri ve aile ile geçirilen zaman gibi farklı rollere ayrılacak olan sınırları ifade etmektedir. Fiziksel sınırlar; daha somut nitelikte olup rollerin yerine getirileceği mekanları tanımlamaktadır. Fiziksel sınırların sağlanması ile iş ve iş dışı yaşantının mekân olarak iç içe geçmemesi, iş yaşam dengesinin kurulmasını kolaylaştıracaktır. Korunması belki de en zor olan psikolojik sınırlar ise, kişinin kendi kendine koyduğu kurallar ve davranış kalıpları ile oluşturabileceği sınırları kapsamaktadır (Akanni ve Oduaran, 2017) iş

yaşam dengesinin sağlanabilmesi sınır teorisinde de ifade edildiği gibi kişisel kaynakların iş ve iş dışı yaşamda etkin bir şekilde dağılımı ile mümkün olmaktadır (Greenhaus vd., 2003).

İş yaşam dengesi temelde üç unsuru içermektedir. Bunlar, tatmin olma dengesi, bağlılık dengesi ve zaman dengesidir. Zaman dengesi; zamanın iş ve iş dışındaki rollere dengeli bir şekilde paylaşılması olarak ifade edilmektedir. Bağlılık dengesi ile anlatılmak istenen; kişinin iş ve iş dışında üstlendiği tüm rollere olan uyum ve bağlılık derecesidir. Kişi bu rollerine psikolojik olarak da eşit düzeyde bağlılık göstermelidir. Son olarak tatmin olma dengesi ise, bireyin hem iş yaşamında hem de iş dışı faaliyetlerinde duyduğu tatmindir. Burada bireyin her iki alanda da üstlendiği rollerden eşit derecede tatmin olması gerekliliği vurgulanmaktadır (Ballica, 2010)

Guest (2002), iş yaşam dengesinin belirleyicilerini bireysel ve örgütsel faktörler olmak üzere iki grupta ele almaktadır. Burada örgütsel faktörleri, örgüt kültürü ve iş talepleri ile aile kültürü ve ailesel talepler olarak ifade ederken bireysel faktörleri, kişilik özellikleri, enerji düzeyi, iş ile olan uyum, başa çıkma becerisi, kontrol gücü, kariyer evresi, yaş ve cinsiyet olarak açıklamaktadır (Guest, 2002). İş yaşam dengesinin kurulmasının bireysel sonuçları, düşük stres düzeyi, psikolojik iyi oluş, etkin ilişki kurma ve yürütme, yaşam kalitesi, gibi pozitif çıktılar ile ifade edilirken örgütsel boyutta ise, örgütsel bağlılık, iş tatmini, verimlilik, yüksek motivasyon, iş bırakma niyetinde azalma, etkin takım çalışması gibi örgütsel performansı doğrudan arttıracak sonuçlara neden olmaktadır (Korkmaz ve Erdoğan, 2014; Kıcırcı, 2015).

İş yaşam dengesini olumsuz yönde etkileyen faktörler ise, esnek olmayan ve uzun çalışma saatleri, aşırı iş yükü, çocuk sayısı, eş tutumu ve aile içi olumsuz etkenler olarak ifade edilmektedir (Achour vd., 2004). Başka bir tutuma göre ise iş yaşam dengesini olumsuz etkileyen asıl sorun, işe olan aşırı bağlılığın çalışanın aile ve sosyal yaşantısının önüne geçmesidir (Marafi, 2013). İş yaşam dengesinin kurulamaması uzun vadede iş yaşamında verimsizliğe, iş tatmininde azalmaya, yaşam kalitesinde düşüşe ve mutsuzluğa neden olmaktadır (Kuru, 2014). Yapılan çalışmalar da, iş yaşam dengesinin kurulamamasının birey üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Kıcırcı (2018), iş yaşam dengesinin sağlanamaması halinde, yaşanan yoğun stres ve kaygının baş, sırt ve mide ağrısını tetiklediğini ve kişinin genel sağlığını önemli ölçüde etkilediğini ifade etmektedir. Ayrıca bu durum bireyi psikolojik olarak da olumsuz anlamda etkilemekte ve depresyon ve anksiyete gibi ciddi psikolojik sorunlara yol açmaktadır (Taşdelen ve Bakalım, 2017).

Apaydın (2011), iş yaşam dengesini ölçmeye yönelik gerçekleştirdiği ölçek çalışmasında bu kavramın, iş-yaşam uyumu, kendine zaman ayırma, yaşamın işten ibaret olması ve yaşamın ihmal edilmesi olmak üzere dört alt boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir (Apaydın, 2011).

2.3. Psikolojik Dayanıklılık ve İş Yaşam Dengesi İlişkisi

Psikolojik iyi oluş ve iş yaşam dengesi günümüz çalışma hayatında başarılı olabilmek için önemli bir hale gelmiştir. Baş edebilme becerisi (Guest, 2002,) ve psikolojik iyi oluş (Taşdelen ve Bakalım, 2017: 3) iş yaşam dengesini kurabilmeyi etkileyen psikolojik faktörler olarak ifade edilmektedir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın da iş yaşam dengesini kurmada etkili bir rol üstlendiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Alanyazın incelendiğinde iş yaşam dengesi konusu üzerine yapılan çalışmaların arttığı görülmekle birlikte doğrudan psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların oldukça az sayıda olduğu görülmektedir. Çelenk(2019) ve Girişken (2021) yaptıkları çalışma ile psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesi arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte, doğrudan olmasa da bazı çalışmalar bu iki kavram arasında göz ardı edilemez bir etkileşim olduğunu destekler niteliktedir. Frone vd. (1992), Kofomidos (1993) ve Özdemir (2017) ise, iş yaşam dengesi ile stres arasındaki ilişkiyi incelemiş ve iş yaşam dengesi ile stres arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Ballica (2010), çalışmasında, öz güveni yüksek ve pozitif bakış açısına sahip çalışanların iş yaşam dengesini kurmada diğerlerine göre daha az zorlandıklarını ifade etmiştir.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Önemi, Amacı, Kapsamı ve Veri Toplama Araçları

Uzun çalışma saatlerinin iş yaşam dengesinin kurulmasını zorlaştırdığı bilinmektedir. Bu açıdan bakıldığında iş yaşam dengesinin kurulmasının en zor olduğu mesleklerden bir tanesi de şüphesiz akademisyenliktir. Wilton ve Ross (2017) özellikle akademisyenlik mesleğinin mesai saati diye bir kavram olmaması açısından zor ve çoğu zaman tam olarak bitmeyen bir iş olarak tanımlamışlardır (Wilton ve Ross, 2017). Her işin beraberinde getirdiği birtakım zorluklar ve stres faktörleri elbette ki vardır. Ancak yapılan çalışmalar akademisyenlerin diğer meslek gruplarına oranla tükenmişlik ile daha sık karşılaştıklarını göstermektedir (Bell vd., 2012). Özellikle yaşanan teknolojik gelişmeler akademisyenlerin zaman ve mekan sınırını ortadan kaldırarak her durumda akademik

faaliyetlerini (bilimsel araştırmalar yapmak, kongrelere katılmak vb.) yürütmelerini gerekli kılmaktadır (Bayramoğlu, 2018). Akanni ve Oduaran (2017), akademik çevrenin bu gibi nedenlerden dolayı iş yaşam dengesi için uygun bir araştırma evreni olacağını ifade etmişlerdir. Bayramoğlu (2018) da akademisyenlerde iş yaşam dengesinin sağlanmasının mavi yakalı çalışanlar gibi bazı meslek gruplarına göre daha zor olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle akademisyenlerin iş yaşam dengesinin kurulmasını sağlayacak faktörlerin bilinmesi ve iş yaşam dengesinde oluşacak herhangi bir przn yaratacağı stresin etkisini azaltacağı düşünülen psikolojik dayanıklılığın iş yaşam dengesi ile olan ilişkinin incelenmesi ayrıca bir öneme sahiptir. Bununla birlikte, meknsız ve zamansız çalışmanın bir sonucu olarak iş – yaşam sınırlarının keskin hatlarla ayrılmadığı, yoğun iş temposuna sahip akademik personelin yaşamında bu dengenin kurulamamasının nedenlerinin anlaşılmasına ve bu sebeple oluşan stres ve huzursuzluğun azaltılmasına ihtiyaç vardır. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmada akademisyenlerin psikolojik dayanıklılık ve iş yaşam dengesi incelenerek literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın evrenini Alanya Alaaddin Keykubat niversitesinde görev yapmakta olan 564 akademik personel oluşurmaktadır. Araştırma için kolayda örnekleme ile evreni temsil edecek düzeyde 114 örnekleme ulaşılmıştır. Veri toplama araçları katılımcılara online anket formu şeklinde uygulanmıştır.

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak; Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2015) tarafından Türkçe’ye çevrilip uyarlanan tek boyutlu 6 ifadeden oluşan ‘Psikolojik Sağamlık leği’ ve Apaydın (2011) tarafından doktora tezi kapsamında geliştirilen 20 madde ve dört alt boyuttan (iş-yaşam uyumu, yaşamın işten ibaret olması, kendine zaman ayırma ve yaşamın ihmal edilmesi) oluşan ‘İş-Yaşam Dengesi leği’ kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler 5’li Likert leği ile ölçülmüş olup elde edilen bilgiler SPSS istatistik programı ile analiz edilmiştir.

Bu araştırmanın temel amaı psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesi arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan hipotezler řu şekildedir;

- ✓ H_1 Psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- ✓ H_{1a} psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesinin alt boyutlarından yaşamı ihlal etme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- ✓ H_{1b} psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesinin alt boyutlarından iş yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- ✓ H_{1c} psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesinin alt boyutlarından kendine zaman ayırma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- ✓ H_{1d} psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesinin alt boyutlarından yaşamın işten ibaret olması arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- ✓ H_2 psikolojik dayanıklılığın iş yaşam dengesi üzerinde pozitif yönlü istatistiksel etkisi vardır.

Çalışmada araştırmacılar tarafından sıkça yararlanılan anket tekniği ile veriler toplanmıştır. Toplanan datanın analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Öncelikle demografik ifadelerin yer aldığı frekans tablosu ortaya konarak toplanan datanın geçerlilik ve güvenirlik analizleri incelenmiştir. Daha sonra ankette yer alan demografik ifadelerin farklılaşma düzeyleri ANOVA ve bağımsız örnekleme t testi ile incelenmiştir. Son olarak ise korelasyon ve regresyon analizi yapılarak çalışmanın hipotezleri test edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Demografik zelliklere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan akademisyenlerin demografik dağılımlarına ilişkin bilgiler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Değişkenler		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	46	40,4
	Kadın	68	59,6
	Toplam	114	100,0
Yaş	25 ve altı	12	10,5
	26-35 yaş	36	31,6
	36-45 yaş	28	24,6
	46-55 yaş	22	19,3
	56 ve üstü	16	14,0
	Toplam	114	100,0
Medeni Durum	Evli	63	55,3
	Bekar	51	44,7
	Toplam	114	100,0
Çocuk Sayısı	Çocuğum yok	48	42,1
	1 çocuk	37	32,5
	2 çocuk	21	18,4
	3 ve üstü	8	7,0
	Toplam	114	100,0
Eğitim Durumu	Lisans	8	7,0
	Yüksek Lisans	51	36,0
	Doktora	65	57,0
	Toplam	114	100,0
Akademik Unvan	Arş Gör.	20	17,5
	Öğr. Gör.	35	30,7
	Dr. Öğr. Üy.	29	25,4
	Doç.	14	12,3
	Prof.	16	14,0
	Toplam	114	100,0
Mesleki Tecrübe	0-5 yıl	25	21,9
	6-10 yıl	35	30,7
	11-15 yıl	21	18,4
	16-20 yıl	23	20,2
	21 ve üstü	10	8,8
	Toplam	114	100,0

Araştırmaya katılan çalışanların demografik dağılımları en yüksek değerler açısından incelendiğinde; %56,6' sı kadın, %31,6'sı 26-35 yaş aralığında, %55,3'ü evli, %42,1'i çocuk sahibi değil, %57'si doktora mezunu, %30,7'si öğretim görevlisi, %30,7'si ise 6 ila 10 yıl arası meslekte çalıştığı saptanmıştır.

Tablo 2. Normal Dağılıma Uygunluk Testi

	İstatistik	Sd	P	Skewness	Kurtosis	Mean	Median
Psikolojik Dayanıklılık	0,085	114	0,043	-0,089	-1,003	3,16	3,17
İş Yaşam Dengesi	0,102	114	0,005	-0,311	-1,259	3,04	3,27

Tablo 2'de Shapiro-Wilk normal dağılım analizi sonucu yer almaktadır. Analiz neticesinde psikolojik dayanıklılık ve iş yaşam dengesi ölçeklerinin normal dağılımın varsayımlarından; ortalama ve medyanın yakın olması, basıklık ve çarpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ değeri arasında olması dolayısıyla araştırma dasetasının normal dağıldığını söylemek mümkündür (Tabachnick ve Fidell, 2013).

4.2. Ölçeğin Güvenirlik ve Geçerliliğine İlişkin Bulgular

Psikolojik dayanıklılık ve iş yaşam dengesi ölçeklerindeki sorulara katılımcıların verdikleri yanıtlar güvenilirlik analizine tabi tutulmuştur. Bu analizde güvenilirlik katsayısının 0,70 ve üzerinde çıkması durumunda güvenilirliğin sağlanmış olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2004).

Tablo 3. Ölçeklerin Güvenirlik Test Sonuçları

Ölçekler	n	Cronbach's Alpha (α)
Psikolojik Dayanıklılık	20	0,959
İş Yaşam Dengesi	6	0,919

Tablo 3'te görüleceği üzere, kullanılan psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirliği (Cronbach's alpha) $\alpha=0,959$ oranına, iş yaşam dengesi ölçeğinin güvenilirliği ise (Cronbach's alpha) $\alpha=0,919$ oranına sahiptir.

Ölçeklerin geçerliliği keşfedici faktör analizi ile test edilerek, faktör yük dağılımları incelenmiştir. KMO değerinin 0,5'ün üzerinde ve Barlett küresellik testinin anlamlı çıkması beklenmektedir. Faktör yüklerinin

0,40'ın üzerinde olması ve ölçeklerin kaç faktörden meydana geldiğinin anlaşılması için ise özdeğer istatistiği 1'den büyük olan değerler dikkate alınmıştır.

Tablo 4. Psikolojik Dayanıklılık Faktör Analizi

KMO Değeri		0,894
Küresellik Testi	Ki-kare Değeri	486,293
	Df	15
	p	0,000
Toplam Varyans		71,420
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği		Faktör Yükleri
PD1		0,950
PD2		0,787
PD3		0,832
PD4		0,860
PD5		0,809
PD6		0,822

Tablo 4'teki faktör analizi sonucunda 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin KMO oranının 0,894 Barlett testinin ($p=0,000 / \chi^2=486,293$; $p<0,01$) anlamlı olduğu görülmüştür. Faktör yüklerinin hepsi 0,40 ve üzerinde olduğundan ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır. Analize göre toplam varyansın % 71,420'si ortaya çıkan yapı tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 5. İş Yaşam Dengesi Faktör Analizi

KMO Değeri		0,894		
Küresellik Testi	Ki-kare Değeri	2528,634		
	Df	190		
	p	0,000		
Toplam Varyans		79,226		
İş Yaşam Dengesi Ölçeği		Faktör Yükleri		
	Yaşamı İhmal Etme	İş Yaşam Doymumu	Yaşamın İşten İbaret Olması	Kendine Zaman Ayırma
İYD1	0,943			
İYD2	0,931			
İYD3	0,684			
İYD4	0,644			
İYD5	0,545			
İYD6	0,545			
İYD7		0,899		
İYD8		0,880		
İYD9		0,840		
İYD10		0,826		
İYD11		0,824		
İYD12		0,753		
İYD13			0,947	
İYD14			0,906	
İYD15			0,855	
İYD16			0,847	
İYD17				-0,954
İYD18				-0,733
İYD19				-0,659
İYD20				-0,614

Tablo 5'teki faktör analizi sonucunda 'İş Yaşam Dengesi Ölçeği'nin KMO oranının 0,894 Barlett testinin ($p=0,000 / \chi^2=2528,634$; $p<0,01$) anlamlı olduğu görülmüştür. olarak hesaplanmıştır. Faktör yüklerinin hepsi 0,40 ve üzerinde olduğundan ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır. Analize göre toplam varyansın % 79,226'sı ortaya çıkan yapı tarafından açıklanmaktadır.

4.3. Temel Bulgular

Psikolojik dayanıklılık ve iş yaşam dengesi ölçeklerine ilişkin katılımcıların demografik sorulara verdiği yanıtlar arasında farklılıklar ANOVA ve bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Analizler sonucunda psikolojik dayanıklılık değişkeninin ankette yer alan demografik sorulara ilişkin farklılığının %95 güven düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). İş yaşam dengesi değişkeninin ise ankette yer alan demografik sorulardan medeni durum haricinde farklılığının yine %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Aşağıdaki tabloda iş yaşam dengesinin medeni duruma göre farklılık incelemesi yer almaktadır.

Tablo 6. Psikolojik Dayanıklılık Ve İş Yaşam Dengesinin Medeni Durum Etmeni İle Arasındaki İlişki

	Medeni Durum	N	\bar{x}	s.s.	Levene Testi		t	P
					F	p		
İş Yaşam Dengesi	Evli	63	2,7353	1,00051	1,773	0,186	3,065	0,003*
	Bekar	51	3,2897	0,92676				

*P<0,05

Tablo 6’da araştırmaya katılanların iş yaşam dengesinin medeni durum etmenine göre %95 güven düzeyinde istatistiksel açıdan farklılaştığı tespit edilmiştir (p<0,05). Bekar katılımcıların (\bar{x} =3,2897) iş yaşam dengesi algısı evli katılımcılara (\bar{x} =2,7353) göre daha yüksektir.

4.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İş Yaşam Dengesi İlişkisi ve Araştırma Hipotezleri Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesi ve iş yaşam dengesinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi ifade eden korelasyon analizi ile psikolojik dayanıklılık değişkeninin çalışmanın diğer değişkeni olan iş yaşam dengesine etkisinin sınanması amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon sonuçlarına ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 7. Psikolojik Dayanıklılık İle İş Yaşam Dengesi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	r	Psikolojik Dayanıklılık	İş Yaşam Dengesi	Yaşamı İhlal Etme	İş Yaşam Doyumu	Kendine Zaman Ayırma	Yaşamın İşten İbaret Olması
Psikolojik Dayanıklılık	r	1					
İş Yaşam Dengesi	r	0,529**	1				
Yaşamı İhlal Etme	r	0,487**	0,894**	1			
İş Yaşam Doyumu	r	0,403**	0,838**	0,623**	1		
Kendine Zaman Ayırma	r	0,434**	0,865*	0,721**	0,642**	1	
Yaşamın İşten İbaret Olması	r	0,484**	0,802**	0,676**	0,510**	0,623*	1

**. Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2 - uçlu).

Tablo 7’de psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesi arasında orta düzeyde pozitif yönlü (r=0,529) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (p<0,01). Bu sonucun araştırmanın birinci hipotezi olan **H₁** Psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır hipotezini desteklediğini söylemek mümkündür.

Psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesinin alt boyutlarının ilişkisi ele alındığında ise psikolojik dayanıklılık ile yaşamı ihlal etme boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü (r=0,487) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0,01). Bu sonuç **H_{1a}** psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesinin alt boyutlarından yaşamı ihlal etme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır alt hipotezini desteklemektedir. Psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam doyumu boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü (r=0,403) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0,01). Bu sonuç **H_{1b}** psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesinin alt boyutlarından iş yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır alt hipotezini desteklemektedir. Psikolojik dayanıklılık ile kendine zaman ayırma boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü (r=0,434) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0,01). Bu sonuç **H_{1c}** psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesinin alt boyutlarından kendine zaman ayırma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır alt hipotezini desteklemektedir. Psikolojik dayanıklılık ile yaşamın işten ibaret olması boyutu ile orta düzeyde pozitif yönlü (r=0,484) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0,01). Bu sonuç **H_{1d}** psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesinin alt boyutlarından yaşamın işten ibaret olması arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır alt hipotezini desteklemektedir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık değişkeninin, iş yaşam dengesinin alt boyutlarından en yüksek ilişkinin yaşamın işten ibaret olması boyutu ile en düşük ilişkinin ise iş yaşam doyumu boyutu ile olduğu söylenebilir.

Tablo 8’de psikolojik dayanıklılık bağımsız değişken, iş yaşam dengesi bağımlı değişken olduğu doğrusal regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir. Psikolojik dayanıklılık değişkeninin, iş yaşam dengesi değişkeninin yaklaşık %27,9’unu açıkladığı görülmektedir.

Tablo 8. Psikolojik Dayanıklılık Bağımsız İş Yaşam Dengesi Bağımlı Değişken Olduğu Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	S.H.	β	t	p	R ²	F
Sabit	1,377	0,265		5,200	<0,01	0,279	43,426
Psikolojik Dayanıklılık	0,526	0,080	0,529	6,590	<0,01		

B: Standardize edilmemiş regresyon katsayısı, S.H.: Standardize edilmemiş regresyon katsayısının standart hatası, β : Standardize edilmiş regresyon katsayısı, t: t istatistiği, p: anlamlılık değeri, R²: Belirlilik katsayısı, F: F istatistiği

Tablo 8’de algılanan psikolojik dayanıklılığın iş yaşam dengesini pozitif etkilediği saptanmıştır (Direkt Etki: 0,526). Psikolojik dayanıklılıktaki 1 birimlik değişim iş yaşam dengesinde 0,526 birimlik bir değişime karşılık

olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda bulgular, araştırmanın ikinci hipotezi olan **H₂ psikolojik dayanıklılığın iş yaşam dengesi üzerinde pozitif yönlü istatistiksel etkisi vardır** hipotezini destekler niteliktedir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireylerin çalışma hayatı ve özel yaşamları arasındaki dengeyi sağlayabilmesi olarak tanımlanan iş yaşam dengesi, bireysel ve örgütsel boyutta olmak üzere önemli çıktıları olan ve üzerinde çalışılması gereken bir konu olarak görülmektedir. İş yaşam dengesinin kurulmasının bireysel sonuçları; düşük stres düzeyi, psikolojik iyi oluş, etkin ilişki kurma ve yürütme, yaşam kalitesi, gibi pozitif çıktılar ile ifade edilirken örgütsel boyutta ise; örgütsel bağlılık, iş tatmini, verimlilik, yüksek motivasyon, iş bırakma niyetinde azalma, etkin takım çalışması gibi örgütsel performansı doğrudan arttıracak sonuçlara neden olmaktadır (Korkmaz ve Erdoğan, 2014; Kıcır, 2015). Bu hususta iş yaşam dengesinin sağlanmasını etkileyecek faktörlerin belirlenmesi ayrıca önem arz etmektedir. Bireysel faktörlere baktığımızda iş yaşam dengesinin sağlanmasında en önemli etkenlerden birisi olduğu ifade edilen psikolojik iyi oluşu etkileyecek etmenler üzerinde durmak faydalı olacaktır. İçerisinde esneklik, değişim, psikolojik iyi oluş, uyum sağlama ve adaptasyon gibi kavramları da barındıran psikolojik dayanıklılık kişinin bu nitelikler ile zorlukların üstesinden gelebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın iş yaşam dengesi üzerindeki etkisinin analiz edilmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik dayanıklılık iş yaşam dengesini anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir. İlgili literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ve iş yaşam dengesi arasındaki ilişkiyi araştıran oldukça az sayıda çalışma olduğu görülmekle birlikte yapılan bu çalışmalar araştırma bulgularını desteklemektedir (H1, H2 KABUL). Çelenk (2019), konaklama işletmelerinde çalışanlar üzerinde yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılığın iş yaşam dengesini pozitif yönde etkilediği ve psikolojik dayanıklılığı yüksek çalışanların iş yaşam dengesini sağlamada daha başarılı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Girişken (2021), araştırmasında demografik faktörlerin iş yaşam dengesi ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma bulguları demografik faktörlerin iş yaşam dengesi ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin yanı sıra, psikolojik dayanıklılığın da iş performansını ve iş yaşam dengesi üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etki olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmadan elde edilen diğer bir bulguya göre, psikolojik dayanıklılık ile iş yaşam dengesinin alt boyutları (iş yaşam doyumu, yaşamın işten ibaret olması, yaşamı ihmal etme, kendine zaman ayırma) arasında orta düzeyde pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak araştırmaya katılan 114 akademik personelin demografik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık ve iş yaşam dengesi düzeylerinde yarattığı farklılığı tespit etmek amacıyla t testi ve tek yönlü ANOVA'dan faydalanılmış olup, cinsiyet, medeni durum, eğitim, mesleki deneyim, çocuk sayısı ve unvanın akademisyenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Demografik farklılıkların iş yaşam dengesi düzeylerine olan ilişkisi incelendiğinde ise, sadece medeni durumun iş yaşam dengesi düzeyinde anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür. Bu bulguya göre, bekar akademik personellerin iş yaşam dengesi düzeyinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özetle, çalışanın mental ve fiziksel sağlığını etkileyen iş yaşam dengenin sağlanması gerek birey gerek örgüt için hayati bir öneme sahiptir. Özellikle iş yaşam dengesinin kurulmasının diğer meslek gruplarına göre daha zor olduğu akademisyenlerin yaşamlarındaki stres faktörlerinin azaltılmasına ve özel yaşam ile çalışma hayatı arasında bir uyumun yakalanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde psikolojik dayanıklılığı yüksek akademik personellerin iş yaşam dengesini kurmakta daha başarılı olduğunu söylemek mümkündür. Araştırmanın teorik katkısı, iş yaşam dengesi ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini ele alan sınırlı sayıda çalışma olması ve bu çalışmanın az sayıda olan iş yaşam dengesi literatürüne katkıda bulunması ayrıca kavramın başka bir kavramla olan ilişkisini ortaya koyarak daha iyi anlaşılmasını sağlamaktır. Araştırmanın uygulamaya olan katkısı ise, psikolojik dayanıklılığın uygulanabilecek birtakım stratejilerle geliştirilebilir olmasıdır. Bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının gelişmesi iş yaşam dengesinin kurulmasına önemli katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Achour, M., Grine, F., & Roslan Mohd Nor, M. (2014). Work–Family Conflict and Coping Strategies: Qualitative Study Of Muslim Female Academicians in Malaysia. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(10), 1002-1014.

Akanni, A. A., & Oduaran, C. A. (2017). Work-Life Balance Among Academics: Do Gender and Personality Traits Really Matter?. *Gender and Behaviour*, 15(4), 10143-10154.

Apaydın, Ç. (2011). Öğretim Üyelerinin İşe Bağımlılık Düzeyi İle İş-Yaşam Dengesi ve İş-Aile Yaşam Dengesi

Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Balıca, S. (2010). İş Görenlerin İş Yaşam Dengesi Algılamaları ile Cinsiyet Roller ve Bireysel Özelliklerinin İlişkisi: Büyük Ölçekli Bir İşletmede İnceleme. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Bayramoğlu, G. (2018). İş/Aile Sınırı Teorisi Bağlamında Kadın Akademisyenlerin İş/Yaşam Dengesinin Sağlanmasına Yönelik Bir Araştırma. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(68), 1722-1744.

Bell, A. S., Rajendran, D. & Theiler, S. (2012). Job Stress, Wellbeing, Work-Life Balance And Work-Life Conflict Among Australian Academics. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 8(1), 25-37.

Brooks, R. (1994). Children at risk: Fostering resilience and hope. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 545- 553.

Büyüköztürk, Ş. (2004). Veri analizi el kitabı. Pegem Yayıncılık: Ankara.

Chawla, D., & Sondhi, N. (2011). Assessing Work-Life Balance Among Indian Women Professionals. *Indian Journal Of Industrial Relations*, 341-352.

Clark, S. C. (2000). Work/Family Border Theory: A New Theory of Work/Family Balance. *Human Relations*, 53(6), 747-770.

Çarıkçı, İ.H., & Çelikkol, Ö. (2009). İş – Aile Çatışmasının Örgütsel Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9, 153-170.

Çelenk, M. (2019). Konaklama İşletmeleri Çalışanlarında Psikolojik Dayanıklılığın İş Yaşam Dengesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir.

Çetin, F., & Basım, H. N. (2012). Örgütsel Psikolojik Sermaye: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 121-137.

Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.

David, M. P., Harikrishnan, R. & Monickam, S. (2012). Perspectives On The Study Of Work-Life Balance. *International Journal of Innovative Research in Commerce & Management*, 3(3), 1-8.

Delecta, P., (2011) Work Life Balance, *International Journal of Current Research*, 3(4), 186-189.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

Erben, G. S. & Ötken, A. B. (2014). Paternalist Liderlik ve İşe Bağlı Mutluluk İlişkisinde İş-Yaşam Dengesinin Rolü, *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 12(22), 103-121.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.

Frone, M. R. (2003). Work-Family Balance. *Handbook Of Occupational Health Psychology*, 7, 143-162.

Girişken, A. (2021). Understanding Work-Life Balance, Resilience and Emotional Endurance of Single Working Mothers in the Workplace: A Qualitative Study. *Journal of Management Marketing and Logistics*, 8 (1), 64-75.

Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The Relation Between Work-Family Balance and Quality of Life, *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510-531.

Guest, D.E. (2002). Perspectives On The Study of Work-Life Balance, *Social Science Information*, 41(2), 255-279.

Gür, Ö. (2016). İş-Yaşam Dengesinin Mersin'de Otomotiv Sektöründe Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Mersin.

Judkins, S. K., & Furlow, L. (2003). Creating A Hardy Work Environment: Can Organizational Policies Help. *Texas Journal Of Rural Health*, 21(4), 11-17.

Kalaycı, Ş. (2006). Faktör Analizi. İçinde: Şeref Kalaycı (Editör), SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım

- Kaplan, H. B. (2002). *Toward an Understanding of Resilience. Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, 17-83. Kluwer Academic Publishers.
- Kıcır, B. (2015). *Evden Çalışmanın İş-Yaşam Dengesine Etkisi: Çevirmenler Üzerinde Bir Araştırma*. Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Kılıç, R., & Sakallı, S. Ö. (2013) *Örgütlerde Stres Kaynaklarının Çalışanların İş-Aile Çatışması Üzerine Etkisi*, *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3), 208-237.
- Kobasa, S. (1979). *Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Korkmaz, O. & Erdoğan, E. (2014). *İş Yaşam Dengesinin Örgütsel Bağlılık ve Çalışan Memnuniyetine Etkisi*, *Ege Akademik Bakış*, 14(4), 541-557.
- Kuru, İ. (2014). *Y Kuşağı ve İş Yaşam Dengesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lambert Jr, C. E., & Lambert Jr, V. A. (1999). *Psychological hardiness: State of The Science*. *Holistic Nursing Practice*, 13(3), 11-19.
- Luthans, F., Youssef, C. M. & Avolio, B.J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*, New York: Oxford University Press.
- Maddi, S. R., Kahn, S., & Maddi, K. L. (1998). *The Effectiveness of Hardiness Training*. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2), 78.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). *The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance*. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Marafi, H. (2013), "Perception of Work-Life Balance-An Investigation of Education Sector of East and West", *Asian Journal of Business Management*, 5(1), 174-180.
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary magic: Resilience processes in development*. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. & Reed, M.J. (2002). *Resilience in development*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Özdemir, İ. (2017). *İş Stresi ile İş-Yaşam Dengesi Arasındaki İlişkide İşe Bağlılığın Rolü: Gemi Adamları Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Polk, L. V. (1997). *Toward a middle range theory or resilience*. *Advances in Nursing Science*, 1(3), 1-13.
- Rizzo, J. R., House, R. J., & Lirtzman, S. I. (1970). *Role Conflict and Ambiguity in Complex Organizations*, *Administrative Science Quarterly*, 15(2), 150-163.
- Sree, J. V., & Jyotbi P., (2012), *Assessing Work-Life Balance: From Emotional Intelligence and Role Efficacy of Career Women*, *Advances in Management*, 5(6), 35-43.
- Stewart, M., Reid, G. & Mangham, C. (1997). *Fostering children's resilience*. *Journal of Pediatric Nursing*, 12, 21-31.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (Sixth Edition)*. USA: Pearson Education Limited.
- Taşdelen-Karçkay, A., & Bakalım, O. (2017). *The Mediating Effect of Work-Life Balance on the Relationship Between Work-Family Conflict and Life Satisfaction*, *Australian Council for Educational Research*, 26 (1), 3-13.
- Vithanage, V., & Arachchige, B. J. (2017). *A Study On The Work-Family Balance and Job Performance of Academics in Sri Lanka*. *IUP Journal of Management Research*, 16(2), 7-28.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: a study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.
- Wilton, S., & Ross, L. (2017). *Flexibility, Sacrifice and Insecurity: A Canadian Study Assessing The*

- Challenges of Balancing Work and Family in Academia. *Journal of Feminist Family Therapy*, 29(1-2), 66-87.
- Yıldırım, B. (2017). The Relationship Between Principals' Leadership Practices and Teachers' Work-Life Balance, *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(3), 755-767.
- Youssef-Morgan, C. M. & Luthans, F. (2015). Psychological Capital and Well-Being. *Stress And Health*: 31(3), 180-188.