



2020 / Vol:6, Issue:33 / pp.1940-1950

RESEARCH ARTICLE

Arrival Date : 06.11.2020

Published Date : 25.12.2020

Doi Number : <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.451>

Reference : Yavuz, A. & Karaer, M. (2020). "Psikolojik Sağlık ve İş Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki Üzerine Ampirik Bir Çalışma", Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences, 6(33):1940-1950.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE İŞ YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE AMPİRİK BİR ÇALIŞMA ¹

An Empirical Study On The Relationship Between Psychological Resilience And Work Life Quality

Öğr. Gör. Ayşe YAVUZ

Selçuk Üniversitesi, Taşkent Meslek Yüksekokulu, Yönetim ve Organizasyon, Konya/Türkiye

ORCID ID: 0000-0003-2103-7833

Öğr. Gör. Memiş KARAER

Selçuk Üniversitesi, Taşkent Meslek Yüksekokulu, Bankacılık ve Sigortacılık, Konya/Türkiye

ORCID ID: 0000-0001-5187-3790



ÖZET

Son yıllarda yaşanan hızlı teknolojik değişimler ve artan rekabet ile işletmelerin güçlü insan kaynağına olan talebi artmıştır. İşletmeler çalışanlarının sorunlar karşısında dayanıklı olmalarını arzu etmektedir. Psikolojik sağlık bireyin karşılaştığı yoğun stres, tehdit ve zorluklar karşısında hayatını devam ettirebilme ve ayakta kalabilme gücüdür. Bireyin karşılaştığı bu zorlukların üstesinden gelebilmesi ve yeni durumlara uyum sağlayabilmesidir. İş yaşam kalitesi bireylerin çalışma koşullarının iyileştirilip yetki ve sorumluluk verilerek daha güvenli bir ortamda memnun, verimli ve yeteneklerini keşfetmiş şekilde çalışmalarının sağlanmasıdır. İşletmeler çalışanları için daha etkin çalışma koşulları oluşturarak onlara yardımcı olabilmekte ve iş yaşam kalitelerini artırmalarına destek sağlayabilmektedir. Bu çalışmanın amacı psikolojik sağlık ve iş yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasıdır. Bu nedenle Adana ilinde faaliyet gösteren bir işletmenin çalışanları üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veri toplama tekniği olarak anket kullanılmıştır. Toplamda 120 çalışan anketimize geri dönüş yapmıştır. SPSS programı aracılığı ile gerçekleştirilen analizler sonucunda psikolojik sağlık ve iş yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlık, iş yaşam kalitesi, işletme, çalışan

ABSTRACT

Due to the rapid technological changes and increasing competition in recent years, the demand for strong human resources of enterprises has increased. Businesses want their employees to be resilient to problems. Psychological resilience is the power of the individual to survive and sustain his/her life in the face of intense stress, threats and difficulties. It is the ability of the individual to overcome these challenges and adapt to new conditions. Work life quality is to improve the working conditions of individuals and to ensure that they work in a safer environment, satisfied, productive and discovered their abilities, by giving them authority and responsibility. Businesses can help them by creating more effective working conditions for their employees and support them to improve their work life quality. The aim of this study is to reveal the relationship between psychological resilience and work life quality. For this reason, a research has been carried out on the employees of a company operating in Adana province. Survey is used as a data collection technique in the study. In total, 120 employees have returned to our survey. As a result of the analyses carried out through the SPSS program, a positive and significant relationship between psychological resilience and work life quality has been determined.

Key words: Psychological resilience, work life quality, business, employee

1. GİRİŞ

Beşeri sermayeye verilen değer gün geçtikçe arttığı günümüz iş dünyasında işletmelerin rekabet unsurlarında değişimler yaşanmaya başlanmıştır. Teknoloji, ürün, kalite gibi unsurların kolayca taklit

¹ Bu çalışma, 4. The Economics Research and Financial Markets Congress with International Participation (2020) "IERFM 15-16-17 October" kongresinde online özet bildiri olarak sunulmuştur.

edilebilmesi ile taklit edilemeyen tek kaynağın insan kaynağı olduğunun önemi kavranmıştır. İnsan unsuruna verilen önemin artması ile daha güçlü, daha nitelikli insan kaynağına olan talep artmıştır. İşletmeler çalışanlarının değişen koşullara daha kolay uyum sağlamalarını ve karşılaştıkları sorunlarla baş edebilmelerini arzu etmektedir. Bu nedenle onlar için kaliteli bir iş yaşam hayatı ortamı oluşturmak için çabalamaktadırlar.

Psikolojik sağlık olgusu günümüzde özellikle psikoloji alanında araştırmalara konu olmuş bir kavramdır. Psikolojik sağlık bireyin karşılaşmış olduğu zorlu koşullara ayak uydurabilmesi, stresli durumlarla baş edebilmesidir. İş hayatında yaşanan yoğun rekabet, aşırı iş yükü ve stres göz önüne alındığında psikolojik sağlık kavramının işletmeler bakımından da oldukça önemli olduğunu anlayabiliriz. Psikolojik sağlık kavramı ile ilişkili olduğu düşünülen diğer kavramımız iş yaşam kalitesidir. İş yaşam kalitesi, işletmenin bireye sunmuş olduğu birçok hizmet sayesinde çalışanın kendini değerli hissetmesi ve işinden memnun olmasıdır. İş yaşam kalitesinin gerçekleştirilmesindeki amaç bireyin iş hayatı ile sosyal hayatı arasında denge kurularak çalışanın yeteneklerinden en üst seviyede faydalanmak böylece verimlilik artışı sağlamaktır.

Bu çalışmanın amacı psikolojik sağlık ve iş yaşam kalitesi arasında bir ilişki olup olmadığının ortaya konulmasıdır. Bu sebeple ilk önce bu kavramlar tek tek ele alınarak açıklanmaya çalışılmıştır. Daha sonra gerçekleştirilen analizler ile bu iki kavram arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık kavramının temeli matematik ve fiziğe dayanmaktadır. Herhangi bir nesneyi hareket ettirdikten sonra tekrar dengeye dönmesi şeklinde açıklanmaktadır. En genel şekilde olumsuz durumlardan sonra bireylerin hemen eski normal hallerine dönebilmesi olarak belirtilen psikolojik sağlamlığın birçok tanımı yapılmaktadır (Owen vd., 2017:1464).

Psikolojik sağlık strese dayanıklı olma durumu değil zor bir durum sonrasında bireyin yeniden eski durumuna dönebilmesi becerisidir (Tufan, 2019:4). Rutter (1987) e göre psikolojik sağlık kişilerin riskli bir durum karşısında uyumlu faaliyet gösterebilme durumudur. Block ve Kremen (1996) e göre ise psikolojik sağlık bireyin yaşadığı olumsuzluklar karşısında göstermiş olduğu uyum ve bu olumsuzluklar ile baş edebilme becerisidir. Psikolojik sağlık kavramının yılmazlık (Gürkan, 2016; Kırimoğlu vd., 2012), kendini toparlama gücü (Terzi, 2016) ve psikolojik dayanıklılık (Erkutlu, 2015) kavramları ile aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir.

Literatürde yapılan tanımların tümünde psikolojik sağlamlığın üç ortak noktasından bahsedilmektedir. Bu ortak noktalardan birincisi bir risk veya zorluğun olması ikincisi uyum gösterme, yeterli olma üçüncüsü de koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007:115). Risk faktörleri bireyin yaşamının herhangi bir döneminde ortaya çıkan ortam koşullarının bireyin uyumunu engellemesine ve istenmeyen sonuçlar doğurmasına sebep olan durumlardır (Aydın ve Egemberdiyava, 2018:38). Risk faktörlerine hastalık, gebelik, sinirlilik, düşük zeka ve yoksulluk gibi durumlar örnek gösterilebilir. Koruyucu faktörler ise risk faktörlerinin meydana getirdiği olumsuz etkileri azalttığı düşünülen etkenlerdir. Koruyucu faktörlere örnek olarak yetenekler, inançlar, olumlu ebeveyn ilişkileri, avantajlı sosyo-ekonomik durum gösterilebilir (Alibekiroğlu vd., 2018:3).

Psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu bireylerde görülen ortak özellikler şu şekilde sıralanmıştır (Akduman vd., 2018:769; Aydın ve Egemberdiyava, 2018:39):

- ✓ Yüksek derecede akademik başarı
- ✓ Kişisel gelişimi önemli görme
- ✓ Pozitif sosyal ilişkiler
- ✓ Kendini mutlu hissetme
- ✓ Suçtan uzak durma

- ✓ Sorumluluklarını yerine getirme
- ✓ Az sayıda duygusal soruna sahip olma
- ✓ Kurallara uyum gösterme
- ✓ Sosyal sorumluluk faaliyetlerinde görev alma
- ✓ Hayattan zevk alma
- ✓ Kendini her haliyle sevme
- ✓ Stres yaratan olaylarla baş edebilme
- ✓ İyi düzeyde iletişim kurabilme
- ✓ Zorlu durumlara kolay uyum sağlayabilme

Psikolojik sağlık ile ilgili alan yazında yapılan araştırmalar incelendiği zaman psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Uz-Baş ve Yurdabakan; 2017). Arslan (2015) yapmış olduğu araştırmada çocukluk döneminde yaşanan psikolojik istismarın psikolojik sağlık üzerinde dolaylı etkisinin bulunduğunu ortaya koymuştur. Sosyal bağlılık ve aidiyetin psikolojik sağlık üzerinde koruyucu faktör olarak etkisinin olduğu görülmüştür. Aydın ve Egemberdiyava (2018) psikolojik sağlamlığın arkadaş desteği ve mutluluk ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Aydın vd. (2019) psikolojik sağlık ile boş zaman sıkılma algıları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermişlerdir. Serbest zaman aktivitelerine katılan kişilerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Çelenk (2019), psikolojik dayanıklılık ve iş-yaşam dengesi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yaptığı çalışmada bu iki kavram arasında olumlu yönde fakat düşük düzeyde bir ilişki tespit etmiştir. Eraslan (2014) ise psikolojik sağlık ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide benlik algısının tam aracı rol, psikolojik sağlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide kısmi aracı rol görevini üstlendiğini ortaya koymuştur. Kararımak ve Çetinkaya (2011) in yapmış oldukları çalışmada içsel denetim odağı ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca benlik saygısı düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın arttığı görülmüştür.

2.2. İş Yaşam Kalitesi

İş hayatında yaşanan sürekli değişimler, çalışanların gittikçe artan ihtiyaç ve beklentileri işletmeleri çalışanları ile olumlu yönde sürekli iletişim kurarak verimliliklerini yükseltmeye yöneltmektedir. İşletmeler artan rekabete karşı daha etkin çalışma koşulları oluşturmaya çalışmaktadır. Çalışanların istek ve ihtiyaçlarını önceden düşünebilme, sağlıklı iletişim kurabilme gibi çalışmalar iş yaşamının kalitesini arttırmaya yönelik davranışlardır. İşletmeler kalifiye çalışanlarını elde tutabilmek amacıyla çalışanlarının yaşam kalitesi ile de ilgilenmeye başlamışlardır (Tütüncü, 2008: 177).

İş yaşam kalitesi, iş yaşamı ile ilgili olarak; işten memnuniyet düzeyi, kişisel tecrübe ve motivasyon gibi kavramlarla ifade edilmektedir. İş yaşam kalitesi, bireylerin işletme tarafından işe alındıktan sonra önemli nitelikteki bireysel ihtiyaçlarını karşılayabilme düzeyi olarak nitelendirilmektedir (Kılıç ve Keklik, 2012:148).

İş yaşam kalitesi, çalışanların gerçekleştirdikleri iş ile ilgili olarak beklenti, düşünce ve tavırlarının dikkate alınarak işletmenin çıkarları yönünde verimlilik artışı sağlamayı amaçlayan bir sistemdir (Toplu, 1999:224).

Başka bir tanıma göre iş yaşam kalitesi, çalışanların güvenli bir iş ortamında çalışmalarını devam ettirecek şekilde ihtiyaçlarının karşılanması, onlara yaptıkları iş dolayısıyla faydalı olduklarının hissettirilmesi, yeteneklerini keşfetmelerine ve kendilerini geliştirmelerine olanak sağlanması şeklinde geliştirilen hizmetlerdir (Arslan, 2018:5)

İş yaşam kalitesinin amaçları aşağıdaki şekilde sıralanmıştır (Erat vd.,2011:51; Dikmetaş, 2016:170):

- ✓ İnsan, iş ve sosyal ihtiyaçlar arasında bir dengenin kurulması
- ✓ İşlerin ve süreçlerin planlanması ile bireysel yeteneklerden en üst düzeyde faydalanmak

- ✓ Çalışanların işlerinden daha fazla memnun olmaları sağlanarak, verimliliklerinin artırılması ve kaytarmaların önüne geçilmesi
- ✓ İş yaşamının daha fazla ödüllendirici olması
- ✓ Çalışanların iş ile ilgili endişelerinin azaltılması, olası iş kazalarının önüne geçilmesi, çalışanların kararlara katılımının teşvik edilmesi
- ✓ Çalışanın kariyer yaşamının dengelenmesi ve çalışanın kendini güvende hissetmesi
- ✓ Çalışanın işinden duyduğu memnuniyeti çevresine yansıtarak güvende olduğunu hissettirmesi

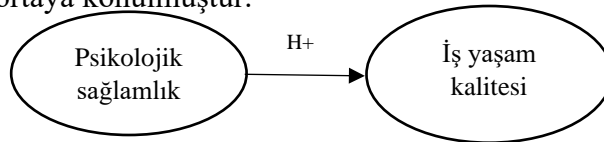
İş yaşam kalitesi en genel şekilde sekiz alt boyuttan meydana gelmektedir. Bu boyutlar; sağlıklı ve güvenilir çalışma koşulları, beceri geliştirme ve kullanma olanakları, sürekli geliştirme ve iyileştirme fırsatlarının sunulması, örgüt içerisinde sosyal bütünleşme, çalışanların düşüncelerini ifade edebilme, kişisel dokunulmazlık ve eşitlik hakları, çalışanın iş ve özel yaşamı arasındaki denge, iş yaşamının sosyal yönü, adil ve yeterli bir ücret sistemi şeklinde sıralanmaktadır (Dikmetaş, 2006:170). Walker vd. (2009) göre ise iş yaşam kalitesi üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Bu alt boyutlar; çalışma koşulları, iş ortamı ve iş görene sağlanan hizmetlerdir.

İş yaşam kalitesini etkileyen başlıca faktörler arasında iletişim, iş doyumunu, iş güvencesi, yönetici desteği, demokratik yönetim sayılabilir (Öntürk, 2019:14-21). Bu faktörlerin yanında ücret, çalışma saatleri, işin doğası, sıcaklık, gürültü, kirlilik, aydınlatma gibi çalışma ortamının fiziksel özellikleri, çalışma grubunu etkileyen iş güvenliği, dinlenme olanakları, eğlence fırsatları gibi iç unsurlar ve sendikaya giriş için sınırlama, eğitimsel eşitsizlikler gibi dış unsurlar da sıralanabilir (Arslan, 2018:19-20).

Kılıç ve Keklik (2012) yapmış oldukları çalışmada iş yaşam kalitesi ve motivasyon faktörleri arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. İş görenlerin iş yaşam kalitesini etkileyen motivasyon araçlarından en etkili olanın ücret ve diğer ekonomik araçlar olduğunu tespit etmişlerdir. Arslan (2018) iş yaşam kalitesinin iş performansı üzerindeki etkisinde örgütsel destek olgusunun kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur. Bearfield (2003) Avustralya’da sağlık alanında bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada çalışanlara iş yaşam kalitesinin nasıl geliştirilebileceği sorusu yöneltilmiştir. Çalışma sonucunda daha iyi ücret, daha iyi çalışma saatleri, daha iyi yönetim, daha iyi tanınma şeklinde cevaplar elde edilmiştir.

3. TEORİK MODEL VE HİPOTEZ

Araştırmamızın temel sorusu “Psikolojik sağlık ve iş yaşam kalitesi arasında bir ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Öncelikle çalışanların psikolojik sağlık düzeyleri ve iş yaşam kalitesi düzeyleri belirlenmeye çalışılacaktır. Daha sonra ise bu iki olgu arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığı var ise bu ilişkinin yönü belirlenecektir. Bu noktadan hareketle araştırmamızın teorik modeli aşağıdaki şekilde ortaya konulmuştur.



Şekil. 1. Psikolojik sağlık ve İş yaşam kalitesi arasındaki ilişki

Belirlemiş olduğumuz teorik modele istinaden oluşturduğumuz hipotezimiz aşağıdaki şekildedir.

H₁: Psikolojik sağlık ve iş yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

4. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

4.1. Araştırmanın Konusu, Amacı ve Önemi

Araştırmamızın konusu, psikolojik sağlamlığın iş yaşam kalitesini etkileyebileceği düşüncesi ile oluşturulmuştur. Araştırmamızın temel amacı psikolojik sağlık ve iş yaşam kalitesi arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya çıkarmak oluşturmaktadır. Bu temel amacın yanında demografik

değişkenlere göre psikolojik sağlamlık ve iş yaşam kalitesi düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermeyeceği de araştırılacaktır. Hem psikolojik sağlamlık kavramı hem de iş yaşam kalitesi kavramı günümüz işletmeleri açısından oldukça önemli olgulardır. Çünkü işletmeler artık sorunlarla baş edebilen, zorluklara karşı ayakta kalabilen daha güçlü çalışanlar talep etmektedirler. Bu tür çalışanlarında yeteneklerinden yararlanabilmek için onlara birçok imkân sağlamaktadır. Çalışanlarının moral ve motivasyonlarını yüksek tutarak verimlilik artışı hedeflemektedirler.

4.2. Veri Toplama Aracı ve Ölçekler

Araştırmamızda veri toplama yöntemi olarak anket tekniği kullanılmıştır. Kullanılan anketler yazında daha önce geçerliliği ve güvenilirliği ispat edilmiş ölçekler kullanılarak oluşturulmuştur. Anketimiz üç bölümden meydana gelmektedir. İlk bölümde demografik değişkenleri ölçmeye yönelik sorular bulunmaktadır. İkinci bölümde psikolojik sağlamlık düzeyini belirlemeye yönelik ifadeler, üçüncü bölümde ise iş yaşam kalitesi düzeyini belirlemeye yönelik ifadeler yer almaktadır.

Verilerin toplanmasında psikolojik sağlamlık ölçeği ve iş yaşam kalitesi ölçeğinden yararlanılmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek için Block ve Kremen tarafından 1996 yılında geliştirilen ego sağlamlığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ülkemizde Kararımak (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek 14 ifadeden oluşmaktadır. İş yaşam kalitesi düzeyini ölçmek amacıyla Çiçek (2005) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçek toplam 16 ifadeden oluşmaktadır. Çiçek (2005) tarafından gerçekleştirilen güvenilirlik analizinde cronbach alfa değeri 0,95 olarak bulunmuştur. Bu ölçek Sevgin (2019) tarafından da çalışmasında kullanılmıştır.

4.3. Evren ve Örneklem

Araştırma Adana ilinde faaliyet gösteren bir kargo işletmesinin çalışanları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Toplamda 120 adet anket dağıtılmıştır. Anketimize geri dönüş yapan kişi sayısı 118 dir. Analizimiz 118 anket üzerinde gerçekleştirilmiştir.

4.4. Güvenirlilik Analizi

Araştırmada kullandığımız ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini ölçmek amacıyla ölçeklere cronbach alfa testi uygulanmıştır. Yapılan analiz neticesinde psikolojik sağlamlık ölçeğine ilişkin cronbach alfa değeri 0.74 olarak bulunmuştur. İş yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin elde ettiğimiz değer ise 0.82 dir. Bu sonuçlardan elde ettiğimiz bilgilere göre psikolojik sağlamlık ölçeği ve iş yaşam kalitesi ölçeğinin güvenilir olduğunu söyleyebiliriz.

4.5. Verilerin Analizi ve Bulgular

Anket verileri Adana ilinde faaliyet gösteren bir işletmenin çalışanlarına yapılan anket çalışması sonucunda elde edilmiştir. Anket formumuz 9 sorudan oluşan demografik değişkenlere yer verilen kısım ve psikolojik sağlamlık ve iş yaşam kalitesi ölçeklerinde yer alan ifadelerden oluşmaktadır. Hazırlanan anket formu işletme çalışanlarına uygulanmış ve 118 adet anket formu analize uygun görülerek değerlendirilmeye alınmıştır.

Araştırmamızın amacında da belirttiğimiz gibi psikolojik sağlamlık ve iş yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için istatistiksel analizlerden yararlanılmıştır. İlk olarak ankete katılan bireylere ilişkin demografik özellikler yüzde (%) ve frekans (n) olarak belirtilmiştir. Ölçeklerde yer alan ifadelerle ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Yapılan One-sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizleri gerçekleştirilmiştir. Son olarak da ölçeklerin birbirleri ile ilişkilerini ortaya koymak için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Tablo. 1. Araştırmaya katılanlara ilişkin demografik özellikler

Değişken		Frekans	Yüzde
Cinsiyetiniz	Kadın	43	36,4
	Erkek	75	63,6
	Total	118	100,0
Yaşınız	18-25	9	7,6
	26-35	43	36,4
	36-45	37	31,4
	46-55	21	17,8
	55 üzeri	8	6,8
	Total	118	100,0
Eğitim Durumunuz	İlkokul	35	29,7
	Ortaokul	16	13,6
	Lise	60	50,8
	Üniversite	7	5,9
	Total	118	100,0
Medeni Durum	Bekar	29	24,6
	Evli	89	75,4
	Total	118	100,0
Çocuk sayısı	Yok	33	28,0
	1	32	27,1
	2	27	22,9
	3	15	12,7
	4 ve üzeri	11	9,3
	Total	118	100,0
Evde ücretli olmadan size yardımcı olan birisi var mı?	Evet	49	41,5
	Hayır	69	58,5
	Total	118	100,0
Yardımdan memnun olma durumu	Hiç memnun değilim	4	3,4
	Memnun değilim	8	6,8
	Ne memnunum ne değilim	4	3,4
	Memnunum	16	13,6
	Çok memnunum	18	15,3
	Total	50	42,4
Eşiniz çalışıyor mu?	Evet	57	48,3
	Hayır	36	30,5
	Total	93	78,8
İş yerinde yönetici pozisyonunda mısınız?	Evet	12	10,2
	Hayır	106	89,8
	Total	118	100,0

Araştırmaya katılan çalışanlara ilişkin demografik özellikler yukarıdaki tabloda yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiği zaman çalışanların büyük çoğunluğu (%64) erkeklerden oluşmaktadır. 26-35 yaş aralığında yoğunlaşan genç bir çalışan kitlesi bulunmaktadır. %51 gibi bir çoğunluk lise mezunudur ve çoğunluk yine evlilerden oluşmaktadır.

Tablo. 2. Psikolojik sağlamlık Ölçeğinde Yer Alan Sorulara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Standart sapma
Arkadaşlarıma karşı cömerdimdir.	3,246	1,4437
Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.	2,975	1,2973
Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.	2,853	1,4280
İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genelde başarılıyım.	3,254	1,2621
Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	3,000	1,3768
Çok enerjik bir insan olarak tanırım.	3,085	1,2496
Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yolları denemeyi severim.	2,669	1,2814
Birçok insandan daha meraklıyım.	2,889	1,4430
Tanıştığım insanların çoğu sevilebilecek ve cana yakın kişilerdir.	2,975	1,2157
Harekete geçmeden önce genellikle etraflıca düşünürüm.	3,424	1,4227
Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.	3,402	1,3003
Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.	2,585	1,1645
Kendimi rahatlıkla oldukça "güçlü" kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.	3,000	1,2403
Birine kızdığında, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.	3,458	1,3502
Genel Ölçek toplamı	3,0587	0,62494

Psikolojik sağlamlık ölçeğinde yer alan ifadelerden en yüksek ortalamaya sahip ifade 3.45 ile “Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.” ifadesi iken, en düşük ortalama ise 2.58 ile “Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.” ifadesine aittir. Psikolojik sağlamlık ölçeğinde yer alan ifadelerin genel ortalaması 3.05, standart sapması ise 0.62 olarak tespit edilmiştir. Bu durumda bu işletmede çalışanların orta düzeyde bir psikolojik sağlamlık düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Tablo. 3. İş Yaşam Kalitesi Ölçeğinde Yer Alan Sorulara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Standart sapma
İşimin yeteneklerime uygun olduğunu düşünüyorum	3,085	1,2915
Şimdiki işimin toplumda bir saygınlığı olduğunu düşünüyorum	3,059	1,2004
Yetki ve sorumluluklarımın dengeli olduğunu düşünüyorum	3,127	1,2979
Örgüt hedefleri ile kişisel hedeflerim arasında uyum vardır.	2,661	1,3475
İş yerinde kendimi ifade etme ve geliştirme imkânlarım vardır.	3,308	1,2626
Yaptığım iş beklentilerime uygundur	2,863	1,3124
İşteki çalışma saatleri ve mesai uygulamalarından memnunum.	3,000	1,2877
İşletmedeki izin uygulamalarından memnunum.	2,737	1,3677
İş ortamındaki fiziki çalışma koşulları iyidir.	2,504	1,3172
İş ortamındaki sosyal faaliyetler yeterlidir	2,314	1,2383
Örgütsel gelişim ve değişim konularında yapılan çalışmalardan memnunum.	2,339	1,2891
İşletmede çalışanlara sunulan sağlık hizmetleri yeterlidir	2,647	1,3335
İşletmede çalışanlara sunulan yemek hizmetlerinden memnunum	2,701	1,3725
Çalışanlara sağlanan haberleşme ve ulaşım imkânları yeterlidir.	3,144	1,3792
Çalışanlara sunulan imkânlar ve faaliyetler yeterlidir.	2,559	1,2022
Genel olarak bu işletmede çalışmaktan memnunum	3,085	1,2981
Genel Ölçek toplamı	2,8212	0,67828

İş yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan ifadelerden en yüksek ortalamaya sahip ifade 3.30 ile “İş yerinde kendimi ifade etme ve geliştirme imkânlarım vardır.” ifadesi iken, en düşük ortalama ise 2.31 ile “İş ortamındaki sosyal faaliyetler yeterlidir.” ifadesine aittir. İş yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan ifadelerin genel ortalaması 2.82, standart sapması ise 0.67 olarak tespit edilmiştir. Bu durumda bu işletmede çalışanların orta düzeyde bir iş yaşam kalitesine sahip oldukları söylenebilir.

Tablo. 4. Psikolojik Sağlamlık Ve İş Yaşam Kalitesi Ölçeklerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart sapma	t değeri	p	
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	43	3,027	0,496	-0,421	0,674
	Erkek	75	3,077	0,691		
İş yaşam kalitesi	Kadın	43	2,893	0,525	0,956	0,341
	Erkek	75	2,780	0,752		
Medeni Durum						
Psikolojik Sağlamlık	Bekâr	29	3,062	0,872	0,022	0,982
	Evli	89	3,058	0,527		
İş yaşam kalitesi	Bekâr	29	2,895	0,808	0,672	0,503
	Evli	89	2,797	0,634		
Evde ücretli olmadan yardımcı olan birisinin olması						
Psikolojik Sağlamlık	Evet	49	2,989	0,600	-1,014	0,313
	Hayır	69	3,108	0,642		
İş yaşam kalitesi	Evet	49	2,800	0,684	-0,279	0,781
	Hayır	69	2,836	0,679		
Eşin çalışma durumu						
Psikolojik Sağlamlık	Evet	57	3,043	0,524	-0,729	0,468
	Hayır	36	3,134	0,678		
İş yaşam kalitesi	Evet	57	2,873	0,605	0,751	0,456
	Hayır	36	2,760	0,761		
İş yerinde yönetici pozisyonunda olma durumu						
Psikolojik Sağlamlık	Evet	12	3,397	0,508	2,004	0,047*
	Hayır	106	3,020	0,627		
İş yaşam kalitesi	Evet	12	3,575	0,632	4,362	0,000*
	Hayır	106	2,736	0,631		

*; İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder (p<0,05).

Psikolojik sağlamlık ölçeğinin demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini araştırmak için gerçekteştirilen Bağımsız Örneklem t testi analizi sonucunda, gruplar arasında yalnızca iş yerinde yönetici pozisyonunda olup olmama durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t=2.004$, $p=0.047$). Bu durum, psikolojik sağlamlığın çalışanın yönetici pozisyonunda olup olmamasına göre değişim gösterdiği, yönetici pozisyonunda olanların yönetici pozisyonunda olmayanlara göre psikolojik sağlamlığın daha fazla olduğu şeklinde yorumlanabilir. Yönetici pozisyonunda olanların psikolojik sağlamlık puanı ortalaması 3.39 iken, yönetici pozisyonunda olmayanların psikolojik sağlamlık puanı ortalaması 3.02'dir.

İş yaşam kalitesi ölçeğinin demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini araştırmak için gerçekteştirilen Bağımsız Örneklem t testi analizi sonucunda, gruplar arasında yalnızca iş yerinde yönetici pozisyonunda olup olmama durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t=4.362$, $p=0.000$). Bu durum, iş yaşam kalitesinin çalışanın yönetici pozisyonunda olup olmamasına göre değişim gösterdiği, yönetici pozisyonunda olanların yönetici pozisyonunda olmayanlara göre iş yaşam kalitesi düzeyinin daha fazla olduğu şeklinde yorumlanabilir. Yönetici pozisyonunda olanların iş yaşam kalitesi puanı ortalaması 3.575 iken, yönetici pozisyonunda olmayanların İş yaşam kalitesi puanı ortalaması 2.736'dır.

Tablo. 5. Psikolojik Sağlamlık Ve İş Yaşam Kalitesi Ölçeklerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Yaş Grubu		N	Ortalama	Standart Sapma	Test değeri (F)	P değeri
Psikolojik Sağlamlık	18-25	9,00	3,06	0,82	1,33	2,63
	26-35	43,00	3,18	0,70		
	36-45	37,00	3,09	0,53		
	46-55	21,00	2,87	0,59		
	55 üzeri	8,00	2,78	0,27		
	Total	118,00	3,06	0,62		
İş yaşam kalitesi	18-25	9,00	2,54	0,82	0,82	0,51
	26-35	43,00	2,76	0,70		
	36-45	37,00	2,86	0,60		
	46-55	21,00	2,94	0,70		
	55 üzeri	8,00	3,02	0,68		
	Total	118,00	2,82	0,68		
Eğitim Durumu						
Psikolojik Sağlamlık	İlkokul	35,00	2,95	0,56	1,47	0,23
	Ortaokul	16,00	3,02	0,67		
	Lise	60,00	3,09	0,64		
	Üniversite	7,00	3,47	0,63		
	Total	118,00	3,06	0,62		
İş yaşam kalitesi	İlkokul	35,00	2,89	0,69	1,59	0,20
	Ortaokul	16,00	2,63	0,61		
	Lise	60,00	2,78	0,63		
	Üniversite	7,00	3,25	1,03		
	Total	118,00	2,82	0,68		
Çocuk Sayısı						
Psikolojik Sağlamlık	Yok	33,00	3,08	0,84	0,14	0,97
	1	32,00	3,11	0,55		
	2	27,00	3,05	0,53		
	3	15,00	2,99	0,64		
	4 ve üzeri	11,00	2,97	0,28		
	Total	118,00	3,06	0,62		
İş yaşam kalitesi	Yok	33,00	2,85	0,77	0,15	0,96
	1	32,00	2,81	0,52		
	2	27,00	2,79	0,75		
	3	15,00	2,75	0,74		
	4 ve üzeri	11,00	2,93	0,63		
	Total	118,00	2,82	0,68		
Ücretsiz yardımdan memnun olma durumu						
Psikolojik Sağlamlık	Hiç memnun değilim	4,00	2,32	0,98	2,18	0,09
	Memnun değilim	8,00	2,83	0,64		
	Ne memnun ne değilim	4,00	3,41	0,31		

	Memnunum	16,00	3,04	0,43		
	Çok memnunum	18,00	3,05	0,58		
	Total	50,00	2,98	0,60		
İş yaşam kalitesi	Hiç memnun değilim*	4,00	1,88	0,50	4,61	0,00*
	Memnun değilim	8,00	2,55	0,42		
	Ne memnunum ne değilim	4,00	2,38	0,49		
	Memnunum*	16,00	3,09	0,70		
	Çok memnunum*	18,00	3,00	0,61		
	Total	50,00	2,82	0,69		

*; İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder ($p<0,05$).

Psikolojik sağlık düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlık ve hiçbir demografik değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

İş yaşam kalitesinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan Tek Yönlü Varyans analizine göre, yalnızca ücretsiz yardımdan memnun olma durumuna göre anlamlı bir farklılık ortaya konulmuştur ($F=4.61$, $p=0.00<0,05$). Bu anlamlı farklılığı tespit etmek için yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma analizi sonucunda, ücretsiz yardımdan hiç memnun değilim ile memnunum ve çok memnunum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ücretsiz yardımdan hiç memnun olmayanların iş yaşam kalitesi puanı ortalaması (1.88), memnun olanların iş yaşam kalitesi puanı ortalamasından (3.09) ve çok memnun olanların iş yaşam kalitesi puanı ortalamasından (3.00) oldukça düşüktür. Ancak bireylerin anketin bu sorusuna az sayıda katılmış olması da bu sonuca neden olmuş olabilir.

Tablo. 6. Psikolojik Sağlık Ve İş Yaşam Kalitesi Ölçeklerinin İlişkilerini Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Psikolojik sağlık	İş yaşam kalitesi
Psikolojik sağlık	Pearson Correlation	1	0,422**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	118	118
İş yaşam kalitesi	Pearson Correlation	0,422**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	118	118

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Psikolojik sağlık ve İş yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0.422$, $p<0.01$). Psikolojik sağlamlığın artması iş yaşam kalitesinin artmasına, azalması ise azalmasına neden olacaktır. Aynı şekilde iş yaşam kalitesinin artması veya azalması aynı yönde psikolojik sağlamlığı etkileyecektir.

Analizlerimiz sonucu yapılan yorumlardan yola çıkarak kurulan hipotezimize ilişkin olarak “Psikolojik sağlık ve iş yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.” hipotezi kabul edilmiştir.

5. SONUÇ

Bu çalışmanın amacı psikolojik sağlık ile iş yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmak ve demografik değişkenler ile psikolojik sağlık ile iş yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını ortaya çıkarmaktır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular özetle şu şekildedir.

Psikolojik sağlık düzeyini ölçen ifadelerin genel ortalaması 3.05 iken standart sapması 0.62’dir. İş yaşam kalitesini ölçmek amacıyla kullanılan ölçekte yer alan ifadelerin genel ortalaması 2.82 iken standart sapması 0.67’dir.

Psikolojik sağlık ölçeğinin ve iş yaşam kalitesi ölçeğinin demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini araştırmak için gerçekleştirilen Bağımsız Örneklem t testi analizi sonucunda, gruplar arasında her iki ölçeğe göre de yalnızca iş yerinde yönetici pozisyonunda olup olmama durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum, hem

psikolojik sağlamlığın çalışanın yönetici pozisyonunda olup olmamasına göre değişim gösterdiği hem de iş yaşam kalitesinin çalışanın yönetici pozisyonunda olup olmamasına göre değişim gösterdiği sonucunu vermektedir. Yönetici pozisyonunda olanların yönetici pozisyonunda olmayanlara göre psikolojik sağlamlığın ve iş yaşam kalitesi düzeyinin daha fazla olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Psikolojik sağlamlık düzeyinin ve İş yaşam kalitesinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ve hiçbir demografik değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. İş yaşam kalitesi düzeyinde ise yalnızca ücretsiz yardımdan memnun olma durumuna göre anlamlı bir farklılık ortaya konulmuştur.

Psikolojik sağlamlık ve iş yaşam kalitesi ölçekleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda bu iki kavram arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Elde edilen tüm bu sonuçlardan sonra işletmelerin başarılı olabilmeleri için çalışanlarına daha fazla önem vermeleri, onları fiziksel olarak destekledikleri gibi psikolojik açıdan da desteklemeleri gerekmektedir. Unutmamalıyız ki mutlu çalışan; mutlu aile, mutlu işletme, mutlu ülke ve mutlu dünya demektir.

KAYNAKÇA

Akduman, G., Karahan, G., ve Solmaz, M. S. (2018). "İletişim Becerileri Üstünde Empati Ve Psikolojik Sağlamlığın Etkisi." *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (FESA)*, 3(4), 765-775.

Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., ve Kırdök, O. (2018). "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi." *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.

Arslan G. (2015). "Psikolojik istismar, Psikolojik Sağlamlık, Sosyal Bağlılık ve Aidiyet Duygusu Arasındaki İlişki." *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 36: 47-58.

Arslan, I. (2018). Sağlık Çalışanlarında İş Yaşam Kalitesinin İş Performansı Üzerine Etkisinde Örgütsel Destegin Aracılık Rolü, Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.

Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi." *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Kılıç, S. K. (2019). "Öğretmen Adaylarında Boş Zaman Sıkılma Algısı Ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi." *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.

Bearfield, S. (2003), "Quality of Working Life: Comparing the Perceptions of Professionals and Clerical Salesand Service Workers", *Acirrt-Working Paper-86*, September, pp. 1- 22.

Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). "IQ and egoresiliency: Conceptual and empirical connections and separateness." *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 2, 349-361.

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

Çiçek, D. (2005). Örgütlerde Motivasyon Ve İş Yaşam Kalitesi: Bir Kamu Kuruluşundaki Yönetici Personelin Motivasyon Seviyelerinin Tespit Edilerek İş Yaşam Kalitesinin Geliştirilmesi Üzerine Bir Araştırma. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana.

Dikmetaş, E. (2006). "Hastane Personelinin Çalışma/İş Yaşam Kalitesine Yönelik Bir Araştırma." *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 169-182.

Erarslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü Ve Umudun Aracı Rolünün

İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara

Erat, Ş., Korkmaz, M., Çimen, V., ve Yahyaoglu, G. (2011). "Hemşirelerin İş Yaşam Kalitesinin Motivasyona Etkisi." *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-76.

Erkutlu, H. V. (2015). *Pozitif Örgütsel Davranış*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Gizir, C. A. (2007). "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28, 113-128

Gürkan, U. (2006). "Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması." *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39 (2), 45-74.

Kararımak Ö. ve Çetinkaya R.S. (2011). "Benlik Saygısının Ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2011, 4 (35), 30-43.

Kılıç R ve Keklik B. (2012) "Sağlık Çalışanlarında İş Yaşam Kalitesi ve Motivasyona Etkisi Üzerine Bir Araştırma", *Afyon Kocatepe Üniversitesi, İİBF Dergisi*, 14(2):147-160.

Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y., Çokluk, G.F. (2012). "Türk Antrenörlerinin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi." *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (39), 115-127

Korkut Owen, F., Demirbaş Çelik, N., ve Doğan, T. (2017). "Üniversite Öğrencilerinde İyilik Halinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık." *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek Sayı), 1461-1479.

Öntürk, Y. (2019). Akademisyenlere Yönelik Mobbing Davranışları İle İş Yaşam Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi. Düzce

Rutter M. (1987). "Psychosocial resilience and protective mechanisms." *Am J Orthopsychiatry*. 57 (3). 316-331.

Sevgin, M.N. (2019). Dönüşümcü Ve Etkileşimci Liderlik Davranışının İş Yaşam Kalitesi Ve Örgütsel Bağlılık Üzerine Etkisi: Beş Yıldızlı Otel Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Mersin.

Terzi, Ş. (2006). "Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 77-86.

Toplu D.B. (1999). "Çalışma Yaşamının Kalitesinin Geliştirilmesi: Türkiye'deki Kamu Kurum Arşivleri Örneği", *Türk Kütüphaneciliği*,13(3):223-251.

Tütüncü, Ö. (2008). "SA 8000 Sosyal Sorumluluk Standardı ile İş Yaşamı Kalitesi Arasındaki İlişki." *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:10, Sayı:2, 2008

Tufan, D. (2019). Psikolojik Sağlık: Emekli Özel Harekât Polisleri Örneği, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adli Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Ankara

Uz Baş, A., ve Yurdabakan, İ. (2017). "Psikolojik Sağlık Ve Okul İkliminin Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordama Gücü." *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202-214.

Ülker Tümlü, G.,ve Recepoğlu, E. (2013). "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki." *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.

Walker B, Cheney D, Stage S. (2009). "The Validity And Reliability Of The Self-Assessment And Program Review", *Journal of Positive Behavior Interventions*, 11(9): 94-109.