



**T.C**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**25-45 YAŞ ARASI YETİŞKİNLİKLERDE**

**PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN**

**ÖZ YETERLİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**FATIMA ZEHRA DURAL**

**TEZ DANIŞMANI**

**PROF. DR. SİNAN CANAN**

**İstanbul – 2018**



**T.C**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**25-45 YAŞ ARASI YETİŞKİNLİKLERDE**

**PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN**

**ÖZ YETERLİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**FATIMA ZEHRA DURAL**

**164102034**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**PROF. DR. SİNAN CANAN**

**İstanbul – 2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI**

**GENEL BİLGİLER**

Öğrenci No	: 164102034
Öğrenci Adı Soyadı	: Fatıma Zehra DURAL
Anabilim Dalı	: KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Sinan CANAN
Tezin Başlığı	: 25-45 Yaş Arası Yetişkinliklerde Psikolojik Dayanıklılığın Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi

**TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI**

Toplantı Tarihi	: 20.07.2018	Saati	: 17.00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. Sinan CANAN	
Üye	Prof. Dr. Sermin KESEBİR	
Üye	Yrd. Doç .Dr. Tuğba Arzu Özal İLDENİZ	

## YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**25-45 Yaş Arası Yetişkinliklerde Psikolojik Dayanıklılığın Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi**” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

20.07.2018

**Fatıma Zehra DURAL**

İmza

## TEŞEKKÜR

Tez sürecimin ilk adımı olan konu belirleme aşamasında değerli bir öneride bulunarak beni psikolojik dayanıklılık kavramı ve pozitif psikoloji ile tanıştıran, yeni farkındalıklar kazanmama vesile olan sevgili Simla METİNER'e,

Süreçle ilgili sorularım karşısında her daim yanımda ve yardımcı olan sevgili arkadaşım Reyyan SAVUR'a,

Örnekleme bulma konusunda yardımlarını esirgemeyen sevgili Nagihan ŞAHİN'e,

Onsuz İstatistiksel analiz sürecinin altından kalkamayacağım, kendi yoğunluğuna bakmaksızın her zaman yanımda olan, değerli desteklerini esirgemeyen sevgili arkadaşım Betül DİLMEN'e,

Son düzenlemelerde destek olan Necla KILIÇ'a,

Manevi destekleriyle yanımda olan arkadaşlarıma,

Attığım her adımda büyük emekleri olan, her sürecimde en büyük destekçilerim, hayatımdaki en büyük zenginliğim canım annem, babam ve ağabeyim Ömer Faruk DURAL'a,

Son olarak, bir kardeşten çok daha fazlası olan, varlığıyla bana güç veren, en iyi dostum, biricik kız kardeşim Esra DURAL'a,

Teşekkür ederim.

## ÖZET

**Fatıma Zehra D, 25-45 Yaş Arası Yetişkinliklerde Psikolojik Dayanıklılığın Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018.**

Geleneksel psikoloji anlayışı bireyin olumsuz yönlerine odaklanan anlayışını aksine; günümüzde psikolojide pozitif psikoloji yaklaşımının görüşleri öne çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılık pozitif psikolojinin bir kavramıdır. Psikolojik dayanıklılık iyi uyum süreci olarak belirtilmektedir. Öz-yeterlilik ise sosyal bilişsel kuramın bir kavramı olarak, bireyin bir işi yapabilme ve başarabilme yeteneği ile ilgili kişisel görüşü olduğu ifade edilmektedir. Tezin genel amacı, yetişkinlik döneminde psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik üzerindeki etkisinin ele alınmasıdır.

Bu araştırmada, 25-45 yaş arası yetişkinlerin psikolojik dayanıklılığın öz-yeterlilik üzerindeki etkisi bazı değişkenlerin üzerinden incelenmiştir. İstanbul'un çeşitli ilçelerinde yaşayan, farkı meslek ve medeni durumlara sahip, 129 kadın ve erkek yetişkin ile çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya katılan her kişiden, Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ) doldurması istenmiştir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular sonucunda, 25-45 yaş arası yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça, öz yeterlilik düzeyleri artmaktadır. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılık ölçeği alt ölçekleri olan kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar ölçeklerinden alınan puanlar arttıkça ve öz yeterlilik düzeyi de artmaktadır. Kadınların sosyal kaynaklar puanı daha iyi çıkmıştır. 36-40 yaş arası yetişkinlerin kendilik algısı puanı yüksek çıktığı görülmektedir. Üniversite mezunlarının psikolojik dayanıklılık puanı yüksek çıkmıştır.

Elde edilen bulgular alan yazın çerçevesinde detaylı olarak yorumlanmıştır. Sonuçlardan yola çıkılarak bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yetişkinlik, Psikolojik Dayanıklılık, Öz Yeterlilik

## ABSTRACT

**Fatıma Zehra D, The Impact of Resilience on Self- Efficacy in Adolescents Between 25 and 45 Years of Age. Üsküdar University, Institute of Social Sciences, Clinical Psychology Master Thesis, Istanbul, 2018.**

Unlike traditional psychology, which focuses on the negative aspects of the individual, the opinions of the positive psychology approach to psychology come to the forefront today. Resilience is a concept of positive psychology. Resilience is indicated as a positive adaptation process. Self- Efficacy is expressed as a concept of social cognitive theory, in which the individual is a personal opinion about the ability to perform and accomplish a job. The overall aim of the thesis is to address the impact of resilience on self-efficacy in adulthood.

In this study, the impact of resilience on self-efficacy of adulthood between the ages of 25 and 45 years has been examined through some variables. A study was conducted with 129 male and female adults living in various districts of Istanbul, with different occupational and marital status. Everyone participating in the study was asked to fill out the Personal Information Form, the Resilience Scale for Adults and the General Self-Efficacy Scale.

As a result of findings, when the resilience levels of adults aged 25-45 increase, their self-efficacy levels increase. However, self-efficacy level increases as subscales of resilience endurance scale such as self-perception, social competence, structural style, family adjustment, scores from social resources increase. The result shows that women's social resources score is better. It is seen that adults aged 36-40 years have a high self-perception score. University graduates have higher psychological endurance scores.

Obtained findings are interpreted in detail in the literature. According to results, some suggestions have been made.

Key Words: Adolescent, Resilience, Self- Efficacy

# İÇİNDEKİLER

Yemin Metni .....	i
Teşekkür.....	iii
Özet .....	iii
Abstract .....	iv
İçindekiler .....	v
Tablolar .....	viii
<b>BİRİNCİ BÖLÜM - GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>İKİNCİ BÖLÜM - KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>3</b>
2.1.Psikolojik Dayanıklılık.....	3
2.1.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	11
2.1.1.1.Kontrol.....	11
2.1.1.2.Kendini Adama.....	12
2.1.1.3. Meydan Okuma .....	12
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Etkileyen Faktörler.....	13
2.1.2.1. Risk Faktörleri .....	13
2.1.2.2. Korucuyu Faktörler.....	14
2.1.2.3. Biyolojik Faktörler.....	15
2.1.2.4. Psikolojik Faktörler.....	15
2.1.2.5. Dışsal Faktörler.....	16
2.1.2.6. Olumlu Sonuçlar.....	16
2.1.3.Psikolojik Olarak Dayanıklı Bireylerin Özellikleri.....	18
2.1.4.Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Araştırmalar .....	19
2.1.4.1.Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar.....	19
2.1.4.2.Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar ...	22



2.2.Öz-Yeterlilik .....	24
2.2.1. Öz-Yeterlilik Kaynakları.....	27
2.2.2. Öz-Yeterlilik Gelişimini Etkileyen Faktörler .....	28
2.2.3. Öz-Yeterlilik Kavramının Birey Üzerindeki Etkisi.....	29
2.2.4.Yüksek Ve Düşük Öz-Yeterliliğe Sahip Bireylerin Özellikleri .....	30
2.2.5. Öz-Yeterlilik İle İlgili Araştırmalar.....	33
2.2.5.1.Öz -Yeterlik İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar .....	33
2.2.5.2.Öz-Yeterlik İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	34
2.3. Öz-Yeterlilik Ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi .....	35
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM - YÖNTEM.....</b>	<b>36</b>
3.1. Araştırma Amacı .....	36
3.2. Araştırmanın Modeli .....	36
3.3.Evren Ve Örneklem .....	36
3.4. Problem .....	37
3.5. Hipotezler.....	38
3.6. Sayıtlar .....	39
3.7. Sınırlılıklar .....	39
3.8. Veri Toplama Araçları .....	40
3.8.1. Kişisel Bilgi Formu .....	40
3.8.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ).....	40
3.8.3. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ).....	41
3.9. Verilerin Toplanması .....	42
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM - BULGULAR .....</b>	<b>43</b>
4.1.Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı Ve Alt Ölçekleri İle Demografik DeğişkenlerinKarşılaştırılması.....	43

4.2.Genel Özyeterlilik Ölçeği Toplam Puanı İle Demografik Değişkenlerin Karşılaştırılması.....	52
4.3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı Ve Altölçekleri İle Genel Özyeterlilik Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki İlişkiler.....	55
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM - TARTIŞMA.....</b>	<b>58</b>
<b>ALTINCI BÖLÜM - SONUÇLAR.....</b>	<b>62</b>
6.1. Sonuç.....	62
6.2. Öneriler .....	64
Kaynakça.....	66
Ekler.....	76
Ek. 1 .....	76
Ek. 2 .....	77
Ek. 3 .....	80
Özgeçmiş.....	81

## TABLolar

### Sayfa No

Tablo 1: Yüksek ve Düşük Öz-yeterliliğe Sahip Bireylerin Özellikleri.....	32
Tablo 2: Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	43
Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	45
Tablo 4: Yaş Değişkenine ile Kendilik Algısı Alt Ölçeği Ortalama Ve Standart Sapma Puanları.....	46
Tablo 5: Medeni Durum Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	47
Tablo 6: Meslek Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait One-way ANOVA Sonuçları.....	48
Tablo 7: Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait One-way ANOVA Sonuçları.....	49
Tablo 8: Öğrenim Durumu Değişkenine İle Aile Uyumu Alt Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Puanları.....	50
Tablo 9: Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait One-way ANOVA Sonuçları.....	51
Tablo 10: Cinsiyet Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	52
Tablo 11: Yaş Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	52
Tablo 12: Medeni Durum Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	53
Tablo 13: Meslek Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait One-way ANOVA Sonuçları.....	54

Tablo 14: Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait One-way ANOVA Sonuçları.....	54
Tablo 15: Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait One-way ANOVA Sonuçları.....	55
Tablo 16: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı Ve Alt Ölçekleri İle Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	56



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Günümüzde, psikolojide pozitif psikoloji yaklaşımının görüşleri öne çıkmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı, psikolojinin, olumsuz durumları araştırmayı önceleyip, bireyin uyum sağlama kapasitesini ve sorunlu dönemlerdeki gelişimini yok saydığını öne sürmektedir (Masten, 2001). Psikolojik dayanıklılık, pozitif psikolojinin bir kavramıdır. pozitif psikoloji, insanları psikolojik anlamda neyin hasta ettiğinden ziyade, insanları neyin sağlıklı tuttuğuna odaklanır ve psikolojik dayanıklılık kavramını vurgulamaktadır (Meredith ve diğ., 2011). Pozitif psikoloji araştırmalarının mutluluk, affedicilik, iyimserlik, öznel iyi oluş, umut, merak, iyilik hali gibi konulara yoğunlaştığı gözlenmektedir (Clarr, 2004; Gable ve Haidth, 2005).

Amerikan Psikoloji Birliği'ne göre; psikolojik dayanıklılık iyi uyum sürecidir. Bu iyi uyum sürecini, travma, trajedi, tehdit, problemlerle karşılaşma, ailevi sorunlar, ilişki sorunları, ciddi sağlık sorunları, maddi sorunlar gibi stres kaynaklarının oluşturduğu belirtilmektedir. Zor deneyimlerden geri dönüş olarak ifade edilmektedir. (Windle, 2011).

Masten (1986) araştırmasında, bazı bireysel özellikleri sahip kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin başka kişilere oranla fazla olarak belirlemiştir. Bu bireysel özellikler entelektüel beceriye sahip olma, iç odaklılık, sakin ruh haline sahip olma, duyarlılık, mizah anlayışının yüksek olması ve geniş bakış açısına sahip olmasıdır.

Öz-yeterlilik ise Albert Bandura tarafından sosyal bilişsel kuramın bir kavramı olarak geliştirilmiştir. Bandura (1995)'ya göre yeterlik inancı; bireylerin nasıl düşünüp nasıl hissettiklerini, nasıl eyleme geçtikleri ve sonuç olarak nasıl davrandıklarını etkilemektedir (Özdemir, 2008). Diğer bir tanımda ise, bireyin iş yapabilme ve üstesinden gelebilme yeteneği ile ilgili kendisiyle ilgili görüşü olduğu belirtilmektedir (Zimmerman, 2000).

Psikolojik dayanıklılık bir araştırmada; yapısal stil, sosyal kaynaklar, sosyal yeterlilik, aile uyumu, bireysel yeterlilik, gibi nitelikler kullanılarak beş boyutta ele alınmıştır. Bütün boyutlar toplandıkları zaman kişinin psikolojik dayanıklılığını oluşturduğu belirlenmiştir. Bu boyutlar; bireysel yeterlilik kişinin kendini sevmesini, duyduğu öz güvenini, geleceğe dair umutlarını, öz yeterliliğini ve hayata karşı gerçekeçi uyum sağlama becerisini ortaya koymaktadır. Sosyal yeterlilik ise kişinin çevresiyle uyumunu, aktivitelere katılma arzusunu ve dışa dönüklüğünü ortaya koymaktadır. Yapısal stil, kişinin rutin işlerini devam ettirebilme, ayarlama becerisi ile ilgilidir. Aile uyumu kişinin ailesiyle arasındaki iletişimi ile aileden aldığı desteği belirtilmektedir. Sosyal kaynaklar ise, kişinin çevresinden ( arkadaş, akraba vb.) aldığı yardım ve gördüğu özen olarak belirtmektedir (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013).

Bireyler, belirli çalışmaları istedikleri şekilde sonuçlanacağını ümit ettiklerinde çevrelerinde farkındalık oluşturabilirler. Bu inanç, dayanıklılığın mühim bir unsurudur. Bu durumda yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık birbirinden farklı iki kavramdır. Bununla birlikte bir zorluk ya da risk durumu olduğunda yeterlilik gösterildiği takdirde psikolojik dayanıklılıktan söz edilebilir (Patterson, 2002).

Bu bilgiler doğrultusunda psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlilik ayrı kavramlar olarak kabul edilmekle birlikte; psikolojik dayanıklılık kavramıyla birlikte bireysel yeterlilik kavramından söz edilmektedir. Bireysel yeterlilik, bireyin kendini sevmesini, kendine olan güvenini ve öz yeterliliğini becerisi olarak açıklanmaktadır. Buradan hareketle psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlilik birbirine yakın kavramlardır.

Üzerinde çalışılan tez konusu, yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin öz yeterlilik düzeyleri üzerindeki etkisini anlamak ve bireysel değişkenlerin olağan etkilerini saptamayı amaçlamaktadır. Alan yazında psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlilik ilişkisi üzerinde çok çalışılmayan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu minvalde, bu araştırma yetişkinlik döneminde psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik üzerindeki etkisini anlamak amacıyla gerçekeştirilmektedir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Bireylerin yaşamlarını değiştirme gücünün kendilerinden başladığını fark etmelerinin ihtiyaçları olduğu ifade eden pozitif psikoloji akımı 1902 yılında William James tarafından yazılan 'sağlıklı düşünce' adlı yazısı, 1958 yılında Gordon Allport'un insan karakterinin olumlu oluşabileceğine ait fikirleri, 1968 yılında Abraham Maslow'un hasta insanlara odaklanmak yerine sağlıklı insanlara odaklanılması üzerine olan çalışması ve Cowan'ın çocuk ve ergenlerde esnek olma hakkındaki araştırmalarına dayanan bir geçmişi vardır (Gable ve Haidt, 2005). Öncelikle bireyin mutluluğu, iyi oluşu, refahı ve olumlu özelliklerini öne çıkaran bu yeni yaklaşım ile ilgili ilk çalışmalar ise Amerikalı Profesör Martin Seligman ve ekibi tarafından yapılmıştır. (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Synder ve Lopez, 2002; Clarr, 2004).

Psikoloji bilimi, II. Dünya Savaşından sonra psikolojik rahatsızlıklar üzerinde yapılan araştırmaların insanın doğasını anlamada yeterli olmadığını fark ederek olumlu yönlerin öne çıkarılması için uğraş vermeye başlamıştır. Geleneksel psikoloji anlayışı bu farkındalık ile birlikte, olumlu yönlere odaklanmayı temel alan bu anlayış pozitif psikoloji olarak adlandırılmaktadır. Pozitif psikoloji, kişilerin güçlü ve olumlu yönlerine odaklanmaktadır (Seligman, 2002).

Masten ve Reed (2002)'a göre pozitif psikoloji, olumlu deneyimlere, duygulara ve mutluluğa odaklanmıştır; olumsuz deneyim ve duyguların önemini göz ardı etmiştir. Burada asıl amaç, psikolojide süregelen dengesizliği yani kişilerin dayanıklı yönlerini, yeteneklerini, değerlerini, gelişimlerini ve değişimlerini dikkate almaksızın kişilerin zayıflıkları, kusurları ve rahatsızlıklarına yani olumsuz yönlerine dikkat eden "hastalık modeli"nin baskınlığı ortadan kaldırmaktır (Erarslan,2014). Seligman (2002) göre, II. Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji bilimi "hastalık modeli"ni önceleyerek iyileştirmeye yönelik bir bilim halinde sunulmuştur. Bu model kişilerin güçlü ve

Seligman (2002) göre, II. Dünya Savaşı sonrasında psikoloji "hastalık modeli"ni öneleyerek iyileştirmeye yönelik bir bilim halinde sunulmuştur. Bu model kişilerin güçlü ve kudretli olan tarafları göz önüne alınmamış, var olan sorunlu yönleri onarılmasına dikkat çekilmiştir (Erarslan, 2014).

Alan yazına bakıldığında 2000'li yıllara kadar bireylerin olumsuz özelliklerini öne çıkaran yer verildiği görülmektedir. Faller'ın (2001), psikoloji makaleleri üzerinde yaptığı taramada, depresyon, korku gibi olumsuz kelimeler ile ilgili 70856 kayıt bulunurken; sevinç, mutluluk gibi olumlu kelimeler ile ilgili 851 kayıt bulunduğu ortaya çıkmıştır. Faller, bu araştırması ile bireyin güçlü ve olumlu yönlerinin incelendiği araştırmaların daha az olduğunu ortaya çıkarmıştır. Pozitif psikoloji; bireylerin, hayata olumsuz bakmak ve hayatın olumlu yönlerini inkâr etmek yerine, değişimin yine kendilerinden başladığını fark etmelerini ve yaşamlarında uygulayabilecek güce sahip olmalarına alan açmayı içermektedir. Pozitif psikoloji bu farkındalıkla birlikte bireylerin hayatlarında strese, sorunlara ve olumsuz durumlara karşı korumayı amaçlamaktadır. (Gable ve Haidt, 2005).

Pozitif psikolojik altyapı, bireylerin psikolojik anlamda olumlu gelişme durumuna sahip olmasını ifade eder. Bu olumlu gelişme durumu; zorlu olan işleri üstlenmek ve bu zorlukların üstesinden gelebilmek adına gerekli olan çabayı gösterebilmektir. Bununla birlikte güven (öz-yeterlilik) sahibi olmak, şimdiki durumda ve gelecekte başarıya ulaşmak için olumlu düşünmek (iyimserlik), başarılı olmak için hedef belirleyerek çaba göstermek ve yine gerektiğinde hedefleri yeniden gözden geçirebilmek (umut), sorunlar ve güçlüklerle karşılaşıldığında kendini toparlamak ve yola devam edebilmek (psikolojik dayanıklılık) şeklinde belirtilmektedir. (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007: 3; Luthans ve diğ., 2007).

Alan yazında, "resilience" kavramının Türkçe'si, "dayanıklılık" (Taşkın ve Çetin, 2006), "psikolojik sağlamlık" (Kararımak, 2006; Gizir ve Aydın 2006), "kendini toparlama gücü" (Terzi, 2006) olarak kullanılmıştır. Basım ve Çetin (2011) araştırma öncesinde ruh sağlığı alanında üniversitelerde çalışan 23 doçent ve profesöre "resilince" kavramın en uygun çevirisini bulabilmek adına bir anket uygulamıştır. Sonuç olarak, İngilizce'de "resilience" olarak kullanılan terimi dilimizde en iyi açıklayan Türkçe karşılığın "psikolojik dayanıklılık" olduğunu belirlenmiştir.



Alan yazında psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin birbirinden farklı tanımlara rastlanmaktadır. Bazı tanımlar, psikolojik dayanıklılığı, travmatik yaşantılara sahip bireylerde ortaya çıkan hayatını devam ettirme, psikolojik uyumunu elinde bulundurma (Staudinger, Marsiske ve Baltes, 1993; Yu ve Zhang, 2007) ya da yeniden ayağa kalkabilme kuvveti (Staudinger vd., 1993; Terzi, 2008) olarak belirtirken; kimileri de güç koşullar altında iyi ve öngörülemez başarılar ortaya çıkarma ya da beklenmeyen durumlara uyum sağlama becerisi olarak ifade etmektedirler (Terzi, 2008). Benzer şekilde kimileri de psikolojik dayanıklılığın, tehdit içeren ortamlarda sergilenen bilişsel eylem odaklı başa çıkma olduğuna dikkat çekmektedirler (Abu Bakar, Jamaluddin, Symaco ve Darusalam, 2010).

Psikolog Suzanne Kobasa, psikolojik dayanıklılık kavramını geliştirmiştir. Kobasa, 1970'lerin sonunda Illinois Bell Telefon Şirketi'nin üst düzey yöneticilerinde stresin etkilerini ortaya çıkarmak için uzun süreli bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya katılan yöneticiler, işten çıkarıldıktan sonra çeşitli stresli yaşam olayına göğüs germek durumunda kalmışlardı. Araştırma sonucuna göre yöneticilerin, strese maruz kaldıklarında iki farklı şekilde tepki verdikleri ortaya çıkmıştır. Bazı çalışanların daha sağlıklı ve diğer çalışanlara göre daha az fizyolojik ve psikolojik problemleri olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, optimal seviyeden fazla yaşanan stresin olumlu olmayan sonuçlarına karşı bazı nitelikler olduğunu bulgulamıştır. Kobasa, tanımladığı nitelikleri 'Psikolojik Dayanıklılık – Hardiness' olarak tanımlamıştır. Psikolojik dayanıklılık, stresin olumsuz sonuçlarına karşı bir direnç ve stresle başa çıkabilmek adına bir tampon vazifesi ile önemli bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Stresle mücadelede, sosyal ve çevresel faktörleri değiştirmek oldukça zor olduğundan; stresle başa çıkma kaynaklarını geliştirme ile ilgili araştırmalar psikolojik dayanıklılığa yönelmiştir (Tekin, 2011).

Psikolojik dayanıklılığı tanımlamaya yönelik kimi araştırmacılar ise, dövme demir ile dökme demirin yapısından yola çıkarak, psikolojik dayanıklılığı mecaz yolu ile betimlemektedirler. Psikolojik dayanıklılığın, çok sert bir yapısı olduğu halde kolayca kırılabilen dökme demire değil, fakat yumuşak ve kolay şekil alabilen dövme demire benzetildiği bu tanımda psikolojik dayanıklılığın esnek bir yapısı olduğuna dikkat çekilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Bu esnek yapısı sayesinde psikolojik dayanıklılık bireylere, olumsuz koşulların neden olduğu fiziksel ve psikolojik

zedelenmelerin etkilerinden çabuk iyileşebilme ve kısa sürede gücünü yeniden toparlayabilme olanağı tanımaktadır (Terzi, 2008).

Khoshaba (1979)'a göre; psikolojik dayanıklılık, yaşama tutunmakla birlikte, her bir gelişim döneminde yaşamın devamlılığı için gerekli olan düşünce, duygu davranışların tutum ve davranışların toplamı olduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte varoluşçu ekolün bir kavramı olduğunu belirtmektedir. (Yalçın, 2013).

Tarter ve Vanyukov (1999)'a göre; 1950'li yıllarda ailenin alkolik, ihmalcisi, istismarcısı olması ya da yaşam bütünlüğünü tehdit edici hastalıkların varlığı tehlikelere rağmen, toplumsal uyumsuzluklar, duygusal bozukluklar göstermeyen bireyler için "ayakta kalanlar" denilmiştir. 1960'lı yıllarda yapılan bilimsel araştırmalarda "ayakta kalanlar" ile dayanıklılık aynı anlamda kullanılmaya başlanmıştır (Erdoğan, 2014).

Vanderbilt ve Adriance (2001)'a göre; psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşantılara yoğun olarak maruz kalan kişilerde ortaya çıkan uyum yeteneği olduğu ifade edilmekte ve normal gelişim sürecini yaşayan kişilerin sergilediği uyumdan farklı olduğu belirtilmektedir. Buna göre, bahsedilen uyumdan farklı olarak, psikolojik dayanıklılığın bilhassa iki koşul ile ortaya çıktığına dikkat çekilmiştir. Bu koşullar ise; olumsuz koşullara yoğun olarak maruz kalınmasına rağmen olumlu bir kazanım (sağlıklı bir ruh sağlığı, başarı, yüksek performans, ya da yeterli düzeyde uyum v.b.) sağlama ve en önemlisi bu kazanımı sağlıklı bir şekilde sürdürme olarak belirtilmektedir (Tiet ve Huizinga, 2002). Böylelikle psikolojik dayanıklılığa sahip kişiler, yaşamlarının erken dönemlerinde maruz kaldıkları olumsuz durumlara rağmen yetişkinlik döneminde uyumlu ve başarılı bir yaşantıya sahip kişiler olduğu vurgulanmaktadır. (Stewart, Reid ve Mangham, 1997).

Masten (2001) 'a göre psikolojik dayanıklılık, bireyin uyumu ve gelişimini engelleyen unsurlara karşın uyum sergileyebilme ve olumlu sonuçlara ulaşabilme becerisidir.

Tiet ve Huizinga (2002) ise her uyumlu kişiyi psikolojik dayanıklı olarak nitelendirmemektedir. Olumsuz koşulları yoğun olarak maruz kalmasına rağmen uyumunu kaybetmeyen kişilerin psikolojik dayanıklı olarak nitelendirilebileceği belirtilmektedir.

Tugade ve Fredrickson (2004) 'a göre psikolojik dayanıklılık, hem duygusal hem de bilişsel süreçleri içene alan bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır. Dayanıklı kişilerin, risk içeren yaşantılara maruz kaldıklarında öncelikle bilişsel bir değerlendirme yaptıkları, daha sonra da içinde buldukları olumsuz durumla ilgili duygularını düzenlemeye yöneldikleri ileri sürülmektedir (Utsey, Bolden, Lanier ve Williams, 2011). Bu durum, psikolojik dayanıklı bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarını duruma ve koşula göre yeniden yapılandırabilme becerisine sahip olduklarını belirtmiştir. (Carlson, 2001). Bu bakımdan psikolojik dayanıklılığın, kişileri olumsuz yaşam olaylarının etkisinden korumaya yardım eden bir öz düzenleme mekanizması olduğu (Yu ve Zhang, 2007) ve yaşamı yönetebilme becerisini eline almasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Beasley, Thompson ve Davidson, 2003).

Maddi ve diğerleri (2006) psikolojik dayanıklılığı, kişinin çevresinde var olan stres kaynaklarına karşın, sağlığını, performansını ve psikolojisini iyileştirebilme süreci olarak ifade etmişlerdir. Kişinin tüm zorlukları karşılama ve bunlara dayanma gücünü, esnekliğini, değişim için tepkilerini, uyumunu ve psikolojik baskılara karşı davranışlarını içerir (Keleş, 2011).

Gürkan (2006), stresli hayat olayları ve zor hayat koşullarına karşın, zorluklara karşı durabilen ve ilerleme gösterebilen kişilerin ayakta kalmalarını sağlayan olumlu özelliklere sahip olmaktır. Kararımak'a (2006) göre, olumsuz yaşantılara karşı güçlü kalabilmektir. Stresle baş etmeyi sağlayan bir kişilik özelliğidir (Terzi, 2005).

Earvolino-Ramirez (2007)'göre psikolojik dayanıklılık, bedensel rahatsızlıklardan, depresyondan, ya da olumsuz yaşam olaylarından hızlıca iyileşme kabiliyeti; toparlanabilme, strese maruz kalıp zorlandıktan sonra eski durumuna hızlıca geri dönme olduğu ifade edilmektedir.

Maddi (1990; 1994; 1998)'e göre, yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılık ve stres arasında ilişki bulunmuştur. Kriz ve stres durumlarında kişilerin algılama şekilleri, davranışları ve olumlu olmayan koşullarla başa çıkabildikleri yöntemler farklı olabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık, kişinin stres altında performans, ruh hali ve sağlamlık halinin devamını ifade eden kişilik özelliğidir (Yalçın, 2013).

Kobasa'ya (1979) göre, bir hastalık durumu ve stresli olaylara maruz kalındığında direnç ve uyum gösterebilme olarak ifade edilen kişilik özelliğidir. Ona göre psikolojik dayanıklılık olumlu çocukluk deneyimleriyle oluşan kararlı kişilik yapılarına denir. Kobasa ve arkadaşları (1982) yaptıkları araştırmalarda psikolojik dayanıklılığa sahip olan kişilerin daha az rahatsızlandıklarını belirtmişlerdir ve bu kişilerde stresli yaşam olaylarını büyüme ve gelişim için fırsata çevirme yetenekleri olduğunu eklemiştir. Maddi ve Kobasa (1979)'ya göre de dayanıklı kişilerin stres ve üzüntüyü fırsata çevirme becerisi vardır (Uçar, 2014).

Maddi ve Khan (1982) ise psikolojik dayanıklılığı benzer olarak stresle başa çıkabilmek için etkin bir direnç kaynağına sahip oluna bir kişilik özelliği olarak açıklamışlardır.

Holohan ve Moos (1985)'a göre psikolojik dayanıklılık, fiziksel ve psikolojik sorunlarla karşılaşan bireyin bu duruma uyum sağlamasıdır. Başka bir yaklaşıma göre ise psikolojik dayanıklılık, bir çocuğun stresle nasıl başa çıktığı, travmadan nasıl bir yolla kurtulduğu ve sağlığına kavuştuğuyla ilintilidir (Aydoğdu, 2013).

Gentry ve Kobasa (1984) ve Klag ve Bradley (2004) psikolojik dayanıklılığı, stresin yol açtığı olumsuz olduğu etkileri azaltan ve bununla birlikte hastalıklara sebep olan organizmik gerginliğin önüne set olan kişilik özelliği olarak açıklamışlardır. Kişinin dayanıklılık düzeyi yüksek ise günlük rutinlerini yeri getirerek hayatını devam ettirdiği gibi aynı zamanda önüne çıkan ani değişiklikleri de fırsata çevirerek gelişimi ve değişim için kullanır. Bununla birlikte kişinin dayanıklılık düzeyi yüksek değilse, hayattan kopar, dışsal kontrol odaklarından daha çok etkilenebilir (Kurt, 2011).

Funk (1992) ise psikolojik dayanıklılığı kişinin yaşamındaki stresli olaylar karşısında sağlıklı kalmasını sağlayan bir kişilik özelliği olarak ifade etmiştir (Uçar, 2014).

Garmezy (1993), bireyin önemli stresli durumlar ile karşılaşılmasına rağmen, yaşadığı strese uyum sağlayabilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Atkinson ve diğerlerine (2002) göre; psikolojik olarak dayanıklı bireyler, strese karşı dirençli bireylerdir. Stres oluşturan zorlu yaşam olaylarında bedensel ya da psikolojik bozukluklara uğramayan bireyler olarak de belirtilmektedir.

Hunter (2001) ise dayanıklılığı genel olarak bir uyum sağlama ve başarı süreci şeklinde açıklamıştır. Nevid (2009)'e göre ise bir içsel kontrol odağıdır ve aynı zamanda stresle başa çıkmayı kolaylaştıran özelliği vardır. Bartone, Roland, Peicano ve Williams (2008) göre de stresle başa çıkmayı kolaylaştıran bir özelliği vardır. (Aydoğdu, 2013).

Teorik açıdan değerlendirildiği zaman dayanıklılık, strese yol açan olaylarla karşılaşıldığı zaman direnç kaynağı olarak devreye giren kişilik özelliklerinden biridir.

Richardson (2002), metateorisinde dayanıklılık terimini, üç boyuta ayırmıştır. İlk boyutta psikolojik dayanıklılık - sağlamlık özellikleri olarak belirlenen riskleri engelleyici özellikler bulunur ve bu özellikler sıralanır. İkinci boyut, psikolojik dayanıklılık - sağlamlık süreci olarak adlandırılan bireyin yaşadığı olumsuz durumlarla baş edebilme kaynaklarının bulunmasını içerir. Ayrıca birinci boyutta belirtilen ve sıralanan özelliklerin geliştirilmesini de kapsar. Üçüncü boyutta ise bireyin travmatik tecrübeleri sayesinde kendini gerçekleştirmeye doğru yol alması bulunur. Bununla birlikte bu boyut doğuştan gelen dayanıklılık - sağlamlık olarak da isimlendirilebilir. (Süzen, 2015).

Psikolojik dayanıklılık kavramını varoluşçu görüşün bileşenleriyle bir araya getiren araştırmada, psikolojik dayanıklılığın çocuklarda gelişmesi için stresli olaylarla başa çıkmada anne ve babaların verdikleri tepkiler var oluşumuzun gerçek nedeni olan “yaşamı düzenleyici ilkeleri” ortaya çıkarmaya yardımcı olmaktadır. Böylelikle anne ve babalar çocuklarına davranışlarının sorumluluğunu alabilmeyi önce öğretmeli ve sonra da desteklemelidirler. Anne ve babalar stresli olaylarda çocukların kendi seçimlerini uygulayabilmeleri konusunda yüreklendirmeli ve çocukların seçimlerini uygulayabilmelerine yardımcı olmalıdırlar (Terzi, 2005).

Bütün bu bilgiler ışığında psikolojik dayanıklılığın alan yazında birçok farklı açıklaması yapılmıştır, bunların ortak yanları ise:

- Dayanıklılık, bireyin sahip olduğu belirli özellikler ile var olan geniş çevrelerinde oynadığı karşılıklı ve karışık bir oyun şeklidir.

- Dayanıklılık, bireyin baş edebilme becerisiyle stres arasındaki dengeden ortaya çıkar.

- Dayanıklılık, çoklu stresin neden olduğu yaşamdaki olaylardan ortaya çıkan risk faktörlerinin ve riskin yol açtığı olumsuz etkileri azaltan ve ya dindiren bir etkiye sahiptir. Ayrıca koruyucu faktörlerin üzerinde de etkisi bulunmaktadır.

- Dayanıklılığın, dinamik bir tarafı vardır ve aynı zamanda yaşam bağlamına da göre değişebilmektedir.

- Dayanıklılık, gelişimsel olmasının yanında aynı zamanda başarılı olma durumunda, bireyin yeteneklerini güçlendirmesini destekler.

- Dayanıklılık, yaşam süresince ortaya çıkan geçişlerdeki faktörler arasında en önemli olanıdır. (Eminağaoğlu, 2006).

Masten ve arkadaşları (1990), psikolojik dayanıklılığı üç temel özellik olarak ifade etmişlerdir:

**Birinci Temel Özellik:** Tüm zorluklar karşısında, zorlu olaylara rağmen güçlü durabilmek ve olması gerekenden daha ilerleme kaydetmektir. Dayanıklı olma sebebinin yetenek olduğu düşünülmektedir. Zorlu koşullar altında yetişmiş olmalarına karşın başarılı olmuş kişilerin hikayelerinde bu inanç görülmektedir. Bu özellik, risk altındaki gruplar ve güç hayat koşullarında yetişen çocukların, başarılı ve olumlu olma nedenlerini ortaya çıkarmayı amaçlayan sistematik psikolojik dayanıklılık araştırmaları ile uyum içindedir.

**İkinci Temel Özellik:** Kişinin stresli ve riskli olaylara uyum sağlayabilme becerisiyle alakalıdır. Aile içi sorunlar, boşanma gibi etmenler bu özelliğe yer almaktadır.

**Üçüncü Temel Özellik:** Doğal afet yaşama, önemli olan birinin kaybı, travma ve kazalara göğüs gerebilme durumudur. Bu özellikte bahsi geçenler ile ilgili çalışmalar, sorunların etkileriyle başa çıkma konusunda önemli görülen kişisel özellikler ve farklılıkları çalışmaktadır.

Tüm bu açıklamaların ortak bir temasını araştırmacılar 3 genel ifade ile açıklamışlardır (Fraser ve ark., 1999; Masten, 1994; Masten ve ark., 1990):

1. Çok fazla riske maruz kalmaya rağmen toparlanabilme / beklenenden iyi sonuç gösterebilme
2. Stresli yaşam olayları karşısında ve baskı altında işlevselliğini/yeterliliğini devam ettirebilme, zorlu ve yüksek riskli koşullara adapte olabilme
3. Travmatik olaylar ile başa çıkabilme ve olumsuz yaşam olaylarına uyum sağlayabilme.

### **2.1.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları**

Bireylerde olayları kontrol etme, hayata karşı bir bağlılığın varlığı ve sonuçlara etki etme anlamında kendine güven, bireyin hayatındaki değişimlere ve mücadelelere açıklıkla yaklaşmasını ifade eder (Durak, 2002). Bununla birlikte sayılan niteliklerden her biri birebir psikolojik açıdan dayanıklılığı açıklamak için yeterli değildir. Psikolojik dayanıklılık, hadiselerin gidişini yönlendirme gayretini, hadiselerin ne ve nasıl olduğu bilgisini ve bunlarla birlikte kişinin gelişimine katkıda bulunacak olan var olan durumdan yeni bir Şeyler ğrenme çabasının bütününü kapsamaktadır. Psikolojik dayanıklılık kontrol, kendini adama ve medyan okuma boyutlarından oluşmaktadır (Kobasa, Maddi ve Courington, 1981).

#### **2.1.1.1. Kontrol**

Kontrol, kişinin belirlediği sonuçlara ulaşmak için yaşadıklarının ne lde etkileyebileği ile ilgilidir. (Azeem, 2010). Psikolojik dayanıklılığın bir boyutu olarak ise bireyin yaşadığı hadiselerin ne kadarını ynetebileceğine dair inancını ifade eder (Eschleman, Bowling ve Alarcon, 2010). Kişi, kendi konumuna ve ortamına etki edebileceği, istenilen sonları belirleyebileceği inancıyla tutumlarını sergilemektedir. Bundan dolayı hayatının kontrolüne sahip kişiler, hem vrelerini etkileyebilecekleri hem de hadiselerden etkilenmek yerine hadiseleri etkileyebileceklerine dair kuvvetli bir inanca sahip olurlar (Durak, 2002).

Başka bir ifade ile psikolojik dayanıklılık açısından kontrol; kişinin bilgisini, becerisini, hayal gücü kullanması ve seçim yapabilmesi yoluyla olaylar üzerinde sahiplik hissetme ve davranma eğiliminde olmasıdır. Bu nedenle kontrol duygusuna sahip kişiler olayları; yabancı, sorunlu görmek yerine yaşadıklarının doğal gelişimleri olarak tecrübe etme eğiliminde olurlar (Weick, 1984).

### **2.1.1.2. Kendini Adama**

Psikolojik dayanıklılığın bir başka boyutu olan kendini adama, kişilerin durumlar, hadiseler ve insanlara dair anlam yüklemelerine yol açan, katılım ve genel bir amaç hissi olarak açıklanıp (Weick, 1984), kişinin sorumluluklarını kendini adamasını ifade eder (Azeem, 2010). Kendini adama, kişinin ailesi, arkadaşları ve işi gibi alanlara bağlılık düzeyi olup, amaç hissi ve stresli hadiselerde yardımcı olunabilecek ilişkilerin varlığıyla noktalanır (Eschleman, Bowling ve Alarcon, 2010).

Kendini adama, kişinin kendisi ve çevresinde bulunanlarla alakalı hayatın anlamı ve gayesine karşı tutumunun boyutunu da ortaya çıkarır. Bu yüzden yüksek bağlılığa sahip insanlar, zamanla ortaya çıkardıklarına karşı tam bir bağlılık hissetme çabasıındalardır ve bu durumlarda ellerinden gelenin en iyisini ortaya çıkarmaya çabalarlar. Çevrelerinde olup bitenlere ilgili ve alakalı olurlar (Durak, 2002).

### **2.1.1.3. Meydan Okuma**

Meydan okuma, yaşamdaki durumlara ve kişinin bunlara tepkisini kapsamakla beraber (Azeem, 2010), gelişimin ve değişimin feraha karşı olması yerine gelişmek için bir fırsat olduğuna ilişkin inançtır. Dolayısıyla meydan okuma, hadiseleri krizler olarak değil, aksine fırsatlar olarak ifade etmektedir (Weick, 1984).

Meydan okuma, bu durumlarla karşılaşan kişilerin sonuçları olumlu değerlendirmesi ile genelde güç koşulları krizler yerine üstesinden gelinebilecek sorunlar olarak anlaşılması boyutunu da belirtmektedir. Psikolojik dayanıklılığın bu boyutu yararlıdır çünkü kişinin esneklik becerisi ve var olan stresli hallere uyum gösterme becerisine yardımcı olur. Örneğin, iş yerinde bir değişiklik olduğunda bir kişi bu durumu tehdit edici, istenmeyen bir hal olarak algılamasına karşın, diğer kişi bu



durumu açılım yapmak adına bir fırsat olarak algılayabilir (Eschleman, Bowling ve Alarcon, 2010).

Böylelikle meydan okuma, bir fırsat olarak hayatın tabii sonucu olan değişimi gerçekleştirir. Bundan dolayı, mücadele gücü yüksek olan kişiler değişimin tehdit değil aksine gelişim için bir fırsat oluşturduğuna inançları vardır (Durak, 2002).

## **2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler**

### **2.1.2.1. Risk Faktörleri**

Risk, olumsuz yaşam koşullarının sonucunda bir zarara uğrama öngörüsünü ifade etmek için kullanılır. Bazı araştırmacılar, ise risk algısının çevreye ve bireyin özelliklerine göre değişebileceğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, risk faktörlerinin varlığı ve zorluğu psikolojik dayanıklılık için önemlidir. Psikolojik dayanıklılık, kişinin yaşadığı stresli olayların zorluk düzeyi ortaya çıktığında anlamlıdır. Kişinin karşılaştığı zorluklar çoğalırken, diğer taraftan yaşamış olduğu bu zorluklarla başa çıkabilmesi için gerekli olan kişisel niteliklerin de gelişim göstermesi gerekir. Psikolojik dayanıklılık, kişinin yaşadığı olumlu süreçleri ve sonuçlarını kapsarken; risk, kişinin önüne çıkmayan bütün olumsuz sonuçları kapsamaktadır (Kaplan, 1999). Risk faktörleri; kişiyle ilgili aile ile ilgili ve toplumsal risk faktörleri olarak üç grupta ele alınmaktadır. (Flaherty, 1992; Rutter, 2006; Coleman & Hagell, 2007).

Kişiyle ilgili risk faktörleri; sağlık problemleri yaşama, bireyin güveninin az olması, benlik saygısının düşük olması, etkin başa çıkma kaynaklarını kullanamaması, iradesini kontrol etme becerisinin az olması, kaygı ve öfke yönetimine sahip olunmaması, düşük zekâ seviyesi, uyumsuz davranışlar sergilenmesini ve iletişim becerilerini etkili kullanamamayı ifade eder.

Aile ile ilgili risk faktörleri; tek ebeveynle büyüme, anne-baba-çocuk arasında sağlıklı ilişkilerin yoksunluğu, ailevi hastalıklar, aile içi şiddet, anne ve babanın boşanması, ailede ihmal ve istismarın varlığı, otoriter ya da serbest tutuma sahip bir disiplin anlayışı ve kardeşler arasında çatışmayı içerir.

Toplumsal risk faktörleri; düşük sosyo-ekonomik düzeyi, madde kullanımı, sosyal hizmetlerin yetersizliğini, toplumsal olumlu rol modellerinin azlığı ya da yokluğu, göç ve işsizliğin varlığı, toplumsal olaylar ve şiddetin yaşandığı bir ortam içinde bulunmayı içerir. Bütün bu risk faktörleri, bireyin gelişmesinde birçok sorunun ortaya çıkma ihtimalini arttıran, gelişimin engellenmesini ifade eder (Masten ve Reed, 2002). Herhangi bir olumsuz ya da travmatik yaşantının, tek başına tehdiye yol açması beklenen bir durum değildir. Bunun yerine, stres kaynaklarının varlığı, yaygın ve süreğen olarak ortaya çıkmaları, risk faktörlerini artırır ve olumsuz sonuçların oluşmasına sebep olur (Masten ve Reed, 2002; Goldstein ve Brooks, 2005).

#### **2.1.2.2. Koruyucu faktörler**

Koruyucu faktörler, kişinin hayatındaki olumsuzlukların belirme ihtimalini azaltan olumlu faktörlerin varlığını ifade eder. Aynı zamanda koruyucu faktörler, kişinin ya da içinde olunan ortamın, olumlu sonuçları belirleyen özelliklerini temsil eder (Beauvais ve Oetting, 1999; Masten ve Reed, 2002). Bununla birlikte, koruyucu faktörler stresli durumlar ile başa çıkmada etkilidir. Psikolojik dayanıklılığın en önemli göstergesi ise etkili başa çıkma olarak kabul edilmektedir (Mandleco ve Peery, 2000). Başa çıkma, stresli durumlarla ilgili duygusal, fiziksel ve psikolojik yükü azaltmayı amaçlayan bir tepkidir. Temelde iki tür başa çıkma yöntemi vardır (Lazarus ve Folkman 1987). Bunlar:

1.Kendini olumlu tanımlama: Kendinin farkında olma, olumlu benlik-saygısı, iç denetim odağına sahip olma, iyimserlik, öz-etkililik ve hevesi içerir. Benlik algısı olumlu olan kişiler zayıf ve güçlü yönlerinin farkındadırlar. Bununla birlikte, bağımsız kararlar alabilirler. Üzüntü ve sıkıntıya yol açan olayları bile olumlu bir şekilde karşılarlar.

2.Kişiler arası ilişkileri olumlu tanımlama: Kişilerin çevreleriyle empatik ve duyarlı bir tutuma sahip olma, saygılı ve dostça bir tutuma sahip olmayı içerir. Bu kişilerin otoriteyle uyumlu bir ilişkileri vardır. Toplumun kararlarını, kurallarını, değerlerini ve önerilerini önemser ve uyarlar (Eminağaoğlu, 2006).

### **2.1.2.3. Biyolojik Faktörler**

a) Genel sağlık: Bedensel olarak sağlıklı olan kişiler başkalarına göre daha dayanıklıdır. Bunlar daha az miktarda çocukluk hastalığı geçirmiş olan kişilerdir. Ortalamadan daha iyi bir enerjiye sahiptirler. Fiziksel olarak gelişimleri iyi ve güçlerdir.

b) Genetik yatkınlık: Dayanıklı olan kişilerin ailelerinde daha az kalıtsal ve kronik hastalık vardır.

c) Mizaç: Sakin bir yapıya sahip, uysal kişiler strese karşı kolay uyum göstermektedir.

d) Cinsiyet: Kadınlara nazaran erkekler risk faktörleri karşısında daha dayanıksız ve duyarlı olmaktadır.

### **2.1.2.4. Psikolojik Faktörler:**

a) Bilişsel yeterlik: Bireyin zihinsel işlemlerdeki muhakeme yeteneğidir.

Zekâ: Dayanıklı kişiler başarı ve yetenek testlerinde daha iyi performans gösterdikleri bilinmektedir.

Bilişsel stil: Dayanıklı kişiler kullanmış olduğu bilişsel stil, düşünerek hareket etmeyi ve duygu yönetimini içermektedir. Dayanıklı kişiler bir olay karşısında ani tepki vermek yerine, hareket etmeden önce dikkatlice düşünmektedir.

b) Başa çıkma yeteneği: Başa çıkma kaynaklarının etkin kullanımının varlığı dayanıklılıkla aynı gibi görünse de, daha farklı bir yapıdadır. Başa çıkma, çevreden ve kişinin kendinden gelen isteklerini yönetebilmektir.

c) Kişilik özellikleri: Kişinin içinde olduğu kültürel ve sosyal değerlerin birleşimiyle ortaya çıkan bir bütündür.

### 2.1.2.5. Dışsal Faktörler:

Aile ortamı ile aile dışındaki ortamda ilişkilerde kendini gösterir.

Aile Ortamı:

a) Ev ortamı: Yapılandırılmış, organize, kalabalığın olmadığı bir aile ortamının dayanıklılıkla arasında ilişki olduğu belirtilmektedir.

b) Ebeveyn tutumları: Çocuklara sorumluluk verilmesini önceleyen ve tutarlı disiplinin yer aldığı ebeveyn tutum ve davranışları dayanıklılıkta önemlidir.

c) Belirli aile üyeleri: Yeterince özen ve ilgi, tutarlı bakım, anne, baba, kardeş, teyze gibi bir aile üyesiyle yakın ilişkide olma hali arasında ilişkili olduğu belirtilmektedir. Anne, dayanıklı çocuklar için en önemli üyedir.

Aile Dışındaki Ortam:

a) Belirli bireylerle ilişkilerin doğası ve niteliği: Çocuğa arkadaşlık eden, yardımcı olan arkadaşlar, öğretmenler, yakın dostları gibi yetişkinlerin varlığı önemlidir.

b) Toplumsal kaynaklar: Okul, destekleyici sosyal hizmet kurumları, gençlik organizasyonları gibi kurumlar yeterli miktarda yetişkinlerle olan bağlantıyı sağlamaktadır. (Eminağaoğlu, 2006).

### 2.1.2.6. Olumlu sonuçlar

Alan yazında olumlu sonuç, yeterlilik kavramı ile aynı manaya gelmektedir. Bu iki kavram, bireyin çeşitli çevresel koşullar altında sağlıklı bir kişisel gelişim süreci geçirebilmesi için sağlıklı ve etkin bir uyum göstermesi anlamına gelir (Masten ve Coatsworth, 1998). Eğer kişi, karşılaştığı zorluklarla başa çıkması isteniyorsa, ortaya çıkacak olumlu sonuç kişinin psikolojik dayanıklılık gücüne değil, stresin faktörünün az oluşuna ya da var olan olumlu şartlara atfedilmesi gerekmektedir. (Masten ve Reed,2002).

Araştırmalara göre olumlu sonuçları ya da yeterliliği niteleyen bazı ilkeler bulunmaktadır. Masten ve Reed (2002) olumlu sonuçları niteleyen ilkeleri aşağıdaki gibi belirtmişlerdir.

- Akademik başarının varlığı,
- Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi,
- Suça meyilli davranışlardan uzak durulması,
- Ruh sağlığının olması,
- Psikopatolojinin bulunmaması,
- Duyusal sorunların ve belirtilerin az olması,
- Mutlu olunması,
- İyilik hali,
- Yaşam doyumu,
- Kendini kabul etmesi ve uyumlu olması
- evresi kabul edilmesi ve yakın ilişkilerde bulunması,
- Psikososyal uyumun varlığı,
- Olumlu sosyal ilişkiler ve sosyal yeterliğin olması,
- Eğitime devam edilmesi,
- Spor aktivitelerde bulunulması,
- Sosyal yardımda görev alınması,
- Ders dışı faaliyetlerde bulunulması,
- Kurallara uyulması

Yukarıdaki zellikler, bireyin i ve dış koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelebilir. Birey bu süreç sonucunda kazanmış olduğu yeterliliklerin sonucu olumlu sonuçlar olarak ifade edilebilir. Richardson, Neiger ve Jensen'in (1990), psikolojik dayanıklılık modeline göre; birey, hayatında çeşitli güçlüklerle yaşarken, bu güçlüklere tampon işlevini yerine getiren çeşitli koruyucu bireysel ve çevresel faktörlere de sahipse kişinin yaşamında önemli olan bir kırılma olmadan güçlüklere karşı uyum sağlayabilir. Kişi böyle durumlarda, yaşadığı zorluklarla mücadele edebildiğinden dolayı güvenli bir alanda ya da dengede (homeostatis) kalır, veya daha yüksek bir dayanıklılık düzeyine doğru yol alır. Bu da bireylerin sağlıklı başa çıkma

mekanizmalarını ve duygusal kuvvetlerini olumlu olarak geliştirir ( Henderson ve Milstein,1990).

Koruyucu; faktörler sıkıntılar, zorluklar, riskler ardından gelen dayanıklılık yeniden bütünleşme ile son bulur. Bununla birlikte, koruyucu faktörler rahatlatıcı bölgeye geri dönerek tekrar bütünleşme ile devam eder. Hayatın sekteye uğraması ve aksaklıklar sonucunda yeniden bütünleşme kayıp verebilir. Bu sürecin sonucunda işlevsel olmayan yeniden bütünleşme ile birey yıkıcı bir sürece girer ve bir süre sonra tekrardan bütünleşir. Bütünleşmenin niteliği bireysel ve çevresel koruyucu faktörler tarafından belirlenir. Bu tekrardan bütünleşme, sigara, alkol, madde kullanımı ve suça meyilli olma gibi işlevsel olmayan davranışlar ya da düşük benlik saygısı ve sağlıklı başa çıkma kapasitesini kaybetme gibi bir niteliğe yol açabilir. Yeniden bütünleşme ile beraber birey, güvenli alana ya da yükselen psikolojik dayanıklılık düzeyine ulaşır. Bu süreç, psikolojik dayanıklılık modeline göre hem uyum sürecini hem de yaşam sürecini ifade eder ( Henderson ve Milstein,1990).

### **2.1.3. Psikolojik Olarak Dayanıklı Bireylerin Özellikleri**

Yüksek psikolojik düzeyine sahip olan kişiler, stresi daha fazla dayanıklıdır. Yüksek psikolojik düzeyine sahip olan kişiler, verimli çalışırlar, yaptıklarından keyif alırlar, olaylara olumlu karşılık verirler. Dolayısıyla stres oluşturan olayları önemli, etkileyici ve kendileri için bir fırsat olarak görürler ve gelişimleri için fayda görürler (Williams, 2001).

Rutter (1985)'a göre dayanıklı kişiler, diğer insanların yardımını edinmeye çabalarlar ve çevrelerine güvenli ve yakın bağlığa sahiplerdir. Daha fazla özgüven ve öz yeterlilikleri vardır, hayatlarındaki sıkıntılarla başa çıkabilecek seviyede iradeye sahiplerdir. Bununla birlikte, mizah da yapabilirler (Ünüvar, 2012).

Masten (1986) araştırmasında, bazı kişilik özelliklerine sahip kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin başka kişilere göre fazla olarak bulmuştur. Bu bireysel özellikleri ise iç odaklılık, duyarlılık, entelektüel birikime sahip olma, sakin ruh haline sahip olma, geniş bakış açısına sahip olma, mizah anlayışının yüksek olmasıdır.

Masten'in bu araştırmasında, kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyesinin bazı bireysel özelliklerinden etkilendiğini ortaya çıkarmaktadır.

Penick ve Jepsen (1992) da yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip kişilerin, problem çözme yeterliliklerinin sosyal yeterliliklerinin yüksek olduğu, başarılarından geçenlere karşı daha olumlu bir bakış açısına sahip oldukları ve olanlar karşısında belirledikleri amaçları daha önemli olduğu bulgulanmıştır.

Flach (1997)'e göre psikolojik dayanıklı bireylerin özellikleri şu şekildedir:

- Güçlü bir kişilik yapısına sahip ve benlik saygısı seviyesi normal düzeydedir,
- Çevrelerindekiyle güvenirlere, çekinmezler ve bununla birlikte hareketlerinde özgürdürler,
- İnsanlarla iletişim halindedirler, yakın arkadaşları ve dostları-sırdaşları vardır,
- Sorumluluk sahibi ve kişisel disipline sahiptirler,
- Diğer insanların özel yeteneklerinin farkında olup ve bu yeteneklerini geliştirmeleri için yardımcı olmak isterler,
- Farklı fikirlere açıktırlar ve önyargı ile karşılaşmazlar,
- Hayal kurmayı severler,
- Farklı ilgi alanları vardır,
- Mizahı kullanırlar,
- Empati geliştirebilirler,
- Olaylarda çabucak strese kapılmazlar,
- Hayata bağlıdırlar, başlarına gelen sorunlardan ders çıkarabilirler, olaylarda hemen çaresizliğe kapılmazlar, sorunlarla karşısında çeşitli yöntemleri denerler (Onat, 2010).

## **2.1.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar**

### **2.1.4.1. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar**

Motan (2004), çalışmasında bireylerde psikolojik dayanıklılığın stresten daha önemli olduğu bulgulanmıştır.

Gizir (2006), sokak çocuklarının psikolojik dayanıklılık koruyucu faktörlerini incelemiştir. Kişisel, aile ve çevre koruyucu faktörlerinin psikolojik dayanıklılığı olumlu etkilediğini sonucuna ulaşmıştır.

Özcan (2007), anne babaları beraber ve boşanmış lise öğrencileri arasında yaptığı araştırmasında anne babaları beraber olan öğrencilerin dayanıklılık düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Terzi (2007), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Psikolojik dayanıklılığın, bilişsel değerlendirmeyi ve başa çıkmayı etkileyebildiğini bulmuştur.

Gürkan (2008), psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinde psikolojik danışmanın sonuçlarını incelemiş ve çıkan sonuçta ikisi arasında olumlu bir bağ bulmuştur.

Kararımak (2009), duygusal faktörler ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. Psikolojik dayanıklılığın önemli bir etkeninin olumlu faktörler olduğunu bulmuştur.

Terzi (2010), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve sosyal desteği ilişkisini araştırmıştır. Arasında bir bağ olduğunu bulgulamıştır.

Oktan (2010), lise öğrencilerinin sınava giriş sayıları ile psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemiştir. Sonuç olarak, iki değişken arasında ilişki bulunmuştur.

Motan ve ark. (2011), üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemişlerdir. Psikolojik dayanıklılık ile kültüre özgü yönler arasında ilişki bulunmuştur.

Bahadır (2011), sağlık fakültesinde okuyan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını incelemiştir. Erkek katılımcılar ile ailesinin ekonomik durumu düşük olanların dayanıklılık düzeyleri yüksek, bir hastalıktan ötürü hastaneye yatmış olan öğrencilerde ise düşük bulunmuştur.

Güloğlu ve ark. (2012), üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasında tersi bir ilişki olduğu görülmüştür.



Sürücü ve ark. (2012), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve üniversite uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonucunda orta psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olanların uyum oranı düşük olarak bulunmuştur.

Aydın (2012), üniversite öğrencilerinde umut düzeyleri, duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. Sonuç olarak duygusal zeka ve umut düzeyi yükseldiğinde psikolojik dayanıklılığın da yükseldiğini görülmüştür.

Karavardar (2012), stresle başa çıkma, hakkını arama ve psikolojik dayanıklılığın etkilerini incelemiştir. Stresle başa çıkma, hakkını arama ve psikolojik dayanıklılık arasında bir bağ olduğu belirlenmiştir.

Yılmaz ve ark. (2013), üniversite öğrencilerin üzerinde yaptığı bir araştırmada sosyal etkiler ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini araştırmıştır. Sonuçlara göre kadın öğrencilerin erkek olanlara göre daha az psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrencileri ailelerinden eğitim durumu düşük olanların dayanıklılıkları yüksek çıkmıştır.

Çetin ve ark. (2013), çalışanların iş tatmini ve psikolojik dayanıklılıklarının incelendiği araştırmada, psikolojik dayanıklılık ve iş tatmini arasında ilişki bulunmuştur.

Kararımak ve ark. (2013), serbest dağılıma sahip katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını incelemiştir. Olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik dayanıklılığı etkilediği bulunmuştur.

Ülker ve ark. (2014) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan psikolojik dayanıklılık araştırmasında, öğrencilerin temas düzeylerinin ailenin yetiştirme tutumuna göre farklılık gösterdiği anlaşılmıştır.

Kırımoğlu ve ark. (2014) tarafından antrenörler üzerinde yapılan bir araştırmada lisans ve lisans üstü eğitim alanların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sezgin (2014), ilkokul öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemiştir. Sonuç olarak cinsiyet, yaş ve mesleki pozisyonlara göre psikolojik dayanıklılığın değiştiğini bulmuştur.

Aydoğdu (2015), tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada psikolojik dayanıklılık ile bağlanma ve başa çıkma durumlarını incelenmiştir. Sonuç olarak, tüm değişkenler arasında bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Aydoğdu (2015), üniversite öğrencileri ile yaptığı bir araştırmada, psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır (Parlak, 2014).

#### **2.1.4.2. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar**

Kobasa (1982), 157 avukat katılımcı ile strese karşı dayanıklılığı incelediği araştırmasında, avukatların stresli yaşam olayları ile gerginliğe dair şikâyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Gerginliğin artmasıyla kişilik özelliği olan yabancılaşma (ötekileştirme) ve baş etme kaynaklarının kullanımı ile önemli ölçüde bağlantılı olduğu bulunmuştur. Sosyal kaynaklar ve egzersizin strese bağlı gerginliği anlamlı bir ölçüde etkilemediği bulmuştur. Teşhisi konmuş hastalıklar ile stresli yaşam olayları arasında ise doğrudan bir bağlantı bulunamamıştır. Stres ve hastalık yerine stres ve strese bağlı sinirlilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Maddi & Khosbaba (1994) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan bu araştırmada 175 üniversite öğrencisine Minnesota Kişilik Testi (MMPI) uygulanmıştır. Sonuç olarak dayanıklılık ve negatif duygulanım arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda negatif duygulanım puanları yüksek çıkan katılımcıların kendi ifadelerini denetlemede yeterli kontrole sahip olmadıkları ortaya çıkmış; psikopatoloji ve dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Cencirulo (2003), ilkokul öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmasında iş tatmini ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemiştir. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyumları arasında ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, yaşın ve deneyim etkilemediğini, iki değişkeni etkilemediği belirlenmiştir.

Sills ve ark. (2008), üniversite öğrencilerinin başa çıkma durumları ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelemiştir. Başa çıkma tarzları ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki bulunmuştur.

Youssef ve ark. (2009), katılımcıların iş performansları ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılığın iş performansını arttırdığını bulunmuştur.

Vog ve ark. (2010), psikolojik dayanıklılık ve stres tepkisi ilişkisini incelemiştir. Psikolojik dayanıklılığa sahip erkeklerin stres seviyesinin daha az olduğu görülmüştür.

Masten (2010), sıkıntıya maruz kalan çocukların çektiği sıkıntılar sonucunda psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükseldiğini bulmuştur.

Helgason (2010), sekiz katılımcının kişisel perspektifleri ve psikolojik dayanıklılıklarını incelediği araştırması sonucunda, psikolojik dayanıklılığın zorlukları dengeyi öğrenmek, aşmayı öğrenmek, dayanmak ve olgunlaşmak olarak açıklamıştır.

Bonnano ve ark. (2011), 11 Eylül saldırılarını yaşayan kişiler üzerinde yaptıkları araştırmada, katılımcıların çoğunda psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğu, erkeklerde ise daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Fishman (2014), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kadın katılımcıların daha yüksek puan aldığı soğukkanlılık değişkeninin stresi azalttığını bulunmuştur.

Eid, ve ark. (2014), Norveç askerlerinin psikolojik dayanıklılıkları ve alkol kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Psikolojik dayanıklılığı düşük olan askerlerin alkol kullanımının arttığı bulunmuştur.

Bartone ve ark. (2014), askerlerde psikolojik dayanıklılık ve alkol kullanımı arasındaki ilişkisini incelemiştir. Psikolojik dayanıklılığı düşük olan askerlerin alkol kullanımının fazla olduğu bulunmuştur.

Ssenyonga (2015), mülteci kaplarında travma sonrası yaşantıları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, psikolojik dayanıklılığın travma sonrasında koruyucu olduğu anlaşılmıştır.

Sagone, (2015), katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile farklı düşünme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Farklı düşünme stilleri ile psikolojik dayanıklılık arasında yüksek derecede olumlu bir bağ olduğunu bulunmuştur.

Hand (2015), üniversite öğrencilerinin yaşam deneyimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılık ve olumsuz yaşam deneyimlerinin arasında bağlantılı olduğu belirlenmiştir (Parlak, 2014).

## **2.2. ÖZ-YETERLİLİK**

Öz-yeterlilik ile ilgili öncü açıklamalar Williams James'in "Özgüven" kavramını kullanması ile başlamıştır. Ayrıca William James "Psikolojinin Temelleri" kitabının da yazarıdır (Akgündüz, 2012). James, bir şeyler yapmak ve belirli bir başarı elde etmek için ilk önce kişinin kendisi hakkında belirli bazı fikirlere sahip olması gerektiğini ve bu fikirleri içselleştirmesi gerektirdiğini belirtmiştir (Bandura, 1993).

William James'den sonra öz yeterlilik kavramı Albert Bandura (1977) tarafından sosyal bilişsel kuram çerçevesinde tanımlanmaya çalışılmıştır (Keskin ve Orgun, 2006). Bandura (1977), bireylerin, hayatları boyunca elde ettikleri deneyimlere bağlı olarak, kendi baş etme kaynaklarına dair özel inançlar geliştirdiklerini ifade etmiş ve bireylerin edindikleri bu öz yeterlilik inançları arttıkça, davranış değişikliğinin de arttığını belirlemiştir. Bandura (1994), bu bilgiler doğrultusunda öz yeterliliği, bireylerin hayatlarında anlamlı olan olaylar üzerinde etkisi olan belli düzeydeki edinimi ortaya çıkarmak için bireylerin yetenekleriyle ilgili sahip olduğu inançlar olarak ifade etmektedir (Ercan, 2014). Diğer bir tanımda ise, öz yeterlilik bireyin bir işi yapabilme ve başarabilme yeteneği ile ilgili bireyin kişisel görüşü olarak da belirtilmektedir (Zimmerman, 2000).

Bandura (1995) yeterli inancının; bireylerin nasıl hissettiğini, nasıl düşündüğünü, kendilerini nasıl motive ettiğini ve nasıl davrandığını etkilediğini belirtmiştir. Tuckman (1991)'a göre, öz-yeterlik bir bireyin bir durumda, bir sorunda başarılı olup olmayacağına ya da başa çıkıp çıkamayacağına ilişkin bireysel görüşü ve inancıdır (Özdemir, 2008).

Öz yeterlilik inançları bireyin refahını ve başarısını sayısız yolla geliştirmektedir.

Bu yollar;

- Bireyin arkasından gitmeyi seçtiği hedeflerin yönü,
- Sorumlulukları için ne kadar çaba göstereceği,
- Başarısızlıkla ve zorluklar ile karşılaşınca ne kadar süre dayanacağı,
- Zor durumlar karşısında esnekliği,
- Gerçekleştirdiği başarıların düzeyi,
- Kurban diline mi yoksa kuvvet diline mi sahip olacağı,
- Zorluklarla başa çıkarken ne kadar stres ve depresyon hissettiği, gibi bileşenlerdir (Schunk ve Pajares, 2010).

Bireyler kendilerini başarılı ve yetkin hissettikleri görevleri ve hedefleri seçmeye, yapamadıklarından da sakınmaya meyyalıdır. Eğer bireyler eylemlerinin arzu ettikleri sonuçlara ulaşacağına inanmazsa, onların peşi sıra gitmek için çok az isteğe sahip olurlar (Schunk ve Pajares, 2010).

Öz yeterlik alan yazını incelendiğinde; yapılan ilk çalışmaların daha çok kaygı, stres, depresyon ve fobi gibi psikoloji, sigara, uyuşturucu ve alkol gibi bağımlılık oluşturan maddelerden kurtulma, ağrı kontrolü, aşırı yeme problemleri gibi tıp ve spor gibi alanlarda yoğunlaştığı anlaşılmaktadır (Hazır Bıkmaz, 2006).

Öz yeterlik inançları bireylerin nasıl hissedeceğini, nasıl düşüneceğini, nasıl motive olacağını ve nasıl davranacağını belirlemektedir. Bu inançlar, beş ana süreçten geçerek bir takım etkileri oluşturur. Bunlar duygusal süreç, bilişsel süreç, motivasyon, algılanan öz yeterlik ve öz düzenlemedir.

Duygusal süreç, duygusal tepkileri ortaya çıkarma sürecidir. Bilişsel süreç ise bilgiyi alma, planlama ve kullanmayı içeren bir düşünce sürecidir. Motivasyon, eylem için harekete geçme halidir. Bireylerin algıladığı öz yeterlik, bireylerin kendi kapasiteleri hakkındaki düşüncelerini içerir. Son olarak öz düzenleme, düşünce süreçleri, duygusal durumları, davranış kalıpları ve motivasyonu, üzerinden etkinin alıştırmalarını yapmaktır.

Yeterlilik, bireyin kazanımlarını ve öznel iyi oluşunu birçok yoldan zenginleştirir. Birçok yeterlilik bakış açısı, eylemlerde esas ilgileri ve derin uğraşları beslemekte ve teşvik etmektedir. Yeterlilik sahibi bireyler, aksilikler ya da başarısızlıklar sonucunda kendilerini hemen yenileyebilirler. Başarısızlıklarını yetersiz çaba, yetersiz bilgilerine ve becerilere dayandırır. Zor olabilecek ancak kontrol edebilecekleri eylemlere yaklaşırlar. Yeterli bakış açısı bireye öznel kazanç sağlarken, stres ve depresyona yatkınlığı da azaltmaktadır. Bununla birlikte, kapasitelerinden şüphe duyan bireyler zor görevlerden sakınmakta ve bunu kişisel bir tehdit olarak görebilmektedir. Seçtikleri amaçlarla ilgili olarak bu bireyler istekli değildir. Zorluklarla karşılaştıkları zaman, kişisel yetersizlikleri üzerinde fazlasıyla durmakta ve zorluklar karşısında hemen yılmaktadırlar. (Bandura, 1994).

Düşük öz yeterliliğe sahip bireyler, sorumluluklarının gerçekte var olandan daha zor olduğuna inanmakta, stres ve kaygılarında artış gözlenmektedir. Ayrıca, bir sorunu çözebilmek için gereken bakış açısı da daralmaktadır. Buradan hareketle, öz yeterlik inancının bireylerin motivasyonunu ve başarı düzeylerini çok önemli ölçüde etkilediği söylenebilir (Pajares, 2002)

Sağlıklı bir öz yeterlik gelişiminde, çocuklarda bireysel farklılıklara önem verilmelidir. Çünkü aynı ortam ve aynı koşullar her çocukta farklılık göstermektedir. Her çocuk kendi kapasitesi dahilinde değerlendirilmeli, ulaşamayacağı amaçlara yönlendirilmemeli, bir diğeriyle kıyaslanmamalı, eleştiri, suçlama, yargılama gibi olumsuz durumlara yer verilmemelidir. Çocuklara karşı sabırlı ve hoşgörülü davranılmalıdır. Çocuk neler yapabildiğini fark ederek, neler yapabileceğine karar vermeli ve bu doğrultuda hareket etmelidir (Değer, 2008).

### 2.2.1. Öz yeterlilik Kaynakları

Öz yeterlilik inançları dört temel kaynaktan beslenir:

1. Kişinin kendi eliyle gerçekleştirdiği eylemler sonucunda edindiği bilgilerle oluşur.
2. Dolaylı yaşantılar; kişinin çevresinde gözlemlediği kişilerin olumlu ya da olumsuz sonuçlanan eylemler kendisinin de yaşadıklarının sonuçlarına dair fikrini oluşturur.
3. Sözel ikna; kişinin başarabileceğine ya da başaramayacağına dair öğütler, yargılar öz yeterlilik algısını etkilemektedir.
4. Psikolojik durum; kişinin belli bir ödevi başarabileceği ve ya başaramayacağı ile ilgili inancı öz yeterlilik algısını etkiler. Yüksek yeterliliğe sahip kişi, bir işin tamamlayabilmek adına, düşük yeterliliğe sahip kişiye kıyasla, daha çok gayret sarf eder ve daha sabırlıdır. Bununla birlikte yüksek yeterliliğe sahip kişi, çabalamaktan daha az korkar. Yüksek yeterliliğe sahip kişiler, daha çok üstesinden gelebileceği durumları seçer ve dolayısıyla da yenilikler daha açık olurlar (Senemoğlu, 2005).

Yeterlilik inancının önemi ile ilgili bazı nedenler üzerinde durulmalıdır:

- a) Birincisi, öz-yeterlilik inancının, gelecek planlarını, geçmişte yapılanlar (Bandura, 1977) ve bilişsel yetenek düzeyinden (Bandura, 1997) daha iyi kapsadığı araştırmalarla gösterilmiş olmasıdır.
- b) İkincisi, öz-yeterliliğin yükselmesini performansı da yükselttiği ortaya konulmuştur (Gist, 1989; Stajkovic ve Luthans, 1998). En önemlisi ise, öz-yeterlilik becerisinin değiştirilebileceği bulunmuştur. (Bandura, 1986; Eden ve Aviram, 1993).
- c) Üçüncüsü, öz-yeterlilik inançlarının, çaba üzerindeki vardır (Bandura, 1986; Locke ve Latham, 1990). Bandura (1982). Bireyin iyi bir performans gösterebileceğine olan inancı, eylem için gayreti, sorunlarla yüz yüze geldiğinde eylemin devamlılığı için oluşturması gereken kararlılık ve sorunlar karşısında ne kadar hızlı toparlanacağı ortaya çıkardığına değinmektedir. Özetle, öz-yeterlilik inancı yükselirse, gayret ve kararlılık da

yükselecektir. Ayrıca, başarısızlık ardından toparlanma süreci de o kadar hızlı olur (Isık, 2001).

Sosyal bilişsel kurama göre; bireylerin hayatlarındaki olayların altından kalkabilecek kapasiteye ne derece sahip olduklarına ilişkin inançları, bireylerin öznel ilgileri, hedefleri, bu hedeflere ulaşma beklentilerini, motivasyon düzeylerini, görevlerinde ne ölçüde başarılı olacaklarını, başarı ve başarısızlıklarından sonraki yüklemeleri ve kaygı verici durumlardan sonra verecekleri tepkileri belirlemede önemli olduğu belirlenmiştir. (Bandura, 1986). Bu nedenle özyeterlilik inancı açısından var olan bireysel farklılıklar, bu alanlarda da gözlenebilir (Wood ve Bandura, 1989).

### **2.2.2. Öz-Yeterlilik Gelişimini Etkileyen Faktörler**

Bandura (1994) kişinin öz-yeterlilik gelişimini etkileyen bazı faktörler olduğunu belirlemiştir. Bunlar kişilik algısı, aile etkisi, arkadaş çevresi etkisi, okul etkisi ve deneyimlerin etkisidir.

**Kişilik Algısı:** İnsanlar dünyaya geldiklerinde kendilik kavramına sahip değillerdir. Çevrelerindeki uyarıcılara karşı bazı tepkiler geliştirirler. Anne baba tutumu bu tepkilerin gelişiminde etkilidir. Örneğin, bebek acıktığında ağlar ve kendisine bakım verenler tarafından süt verilir. Bu süreci öğrenen bebek ağladığında ve süt verilmediğinde çeşitli yollara başvurur. Çevreyi istekleri yönünde yönlendirmede başarılı olan bebekler yetişkin yaşamlarında öz kavramını oluşturabilmede daha başarılı olurlar (Chandler, 2006).

**Aile Etkisi:** Birey ailenin yardımı ile fiziksel, sosyal ve dil gelişimi yönünden daha sağlıklı bir gelişim sergileyebilir. Bu durum bireyin öz-yeterlilik gelişiminde de önemli rol oynar. Böylelikle ailenin bireye yardım ve olanaklar sunması öz-yeterliliğin gelişiminde çok önemlidir (Singh ve Udainiya, 2009).

**Arkadaş Çevresi Etkisi:** Bireylerin yapabilecekleri için uygulama alanı açılması ve çevrenin genişlemesi gerekir. Sosyal öğrenmenin en önemli yollarından biri de



arkadaş çevresidir. Bireyler buldukları ortamda önemli görülme amacındadırlar. Nitekim arkadaş çevresinin geniş olması bireyin istediği önemi kazanmasını sağlayacak ve öz-yeterlilik inancını da olumlu etkileyecektir (Pastorelli ve ark., 2001).

**Okul Etkisi:** Okul dönemi bireyin sosyalleşme sürecini etkileyen en etkili çağdır. Aynı zamanda bireylerin bilgi akışının sağlandığı, bilişsel becerilerini geliştirdikleri ve toplumda daha uyumlu yaşayabilmeleri için gerek olan kişilik donanımının elde edildiği yerdir. Bu yararların dışında, okul bireyin gerekli görülen özellikleri kazanıp kazanmadığının ortaya çıktığı yerdir (Schunk ve Meece 2005).

**Deneyimlerin Etkisi:** Her deneyim bireyin yeterlilik algısını gelişmesine yol açmaktadır. Bireylerin gelişim dönemlerini sağlıklı ve uyumlu geçirebilmeleri için, tüm evrelerdeki görevleri, becerileri ve sorumlulukları yerine getirmeleri gerekmektedir. Bireylerin karşılaştıkları sorunlarla baş etme yollarını öğrenmesi öz- yeterlilik inançlarını arttırmaktadırlar (Bandura 1994).

### **2.2.3. Öz-Yeterlilik Kavramının Birey Üzerindeki Etkisi**

Bandura (1994,1999)'ya göre; öz-yeterlilik inançları, bireylerin duygularını, düşüncelerini, motivasyonlarını ve davranışlarını belirler. Bireyin yaşantısında inançların farklı etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler bilişsel, motivasyonel, duygusal, seçimsel süreçlere etkisi ile olumsuzluklarla baş etmeye etkisi olarak sıralanabilir.

**Bilişsel süreçlere etkisi:** Bireyin öz- yeterlilik algısı, davranışlarının sonucuna dair oluşturduğu düşünceler tarafından etkilemektedir. Eğer birey davranışlarının sonucunda başarılı olacağına dair inanca sahipse ve engelleri ortadan kaldırabileceğine güveni varsa öz-yeterlilik algısı yüksek olmaktadır. Bununla birlikte birey, olaylara dair davranışlarında başarılı olacağına inanmıyorsa ve engellere odaklanmışsa öz- yeterlilik algısı düşük olacaktır (Bandura 1999).

**Motivasyonel süreçlere etkisi:** Bir işe yönelik yeterlilik inancı bireyin motivasyon düzeyi ile beraber gelişmektedir. Bireyler amaçlarına ulaşmak için deneme yaparak motive olurlar. Birey, davranışı gerçekleştirdikten sonra yapabileceğini

kendisine kanıtladığında bireyin öz- yeterlilik algısı sonuç olarak olumlu etkilenir. Bundan sonra birey için öz-yeterlilik, davranışı başlatan, devamlılığı ve güdülenmeyi arttıran, eylemin sergilenmesini ve artırılmasıyla sonuçlanan bir rol oynar (Koçer 2014).

Duygusal süreçlere etkisi: Bireyin öz-yeterlilik algısı duygusal süreçlerinden etkilenmektedir. Bireyin olaylara ve durumlara dair olumlu duygular hissetmesi öz-yeterlilik algısını olumlu olarak etkilerken; istenilmeyen duygular hissetmesi öz-yeterlilik gelişimini olumsuz olarak etkilemektedir (Zulkosy 2009, Arseven 2016).

Seçimsel süreçlere etkisi: Öz-yeterlilik inançları kariyer seçimi ve seçimle ilgili süreçler kapsamında yaşamı etkileyen bir güçtür. Öz-yeterlilik düzeyi yüksek olan bireyler, mesleki gelişimleri için çok sayıda fırsat olduğunun farkındadırlar. Bu bireyler ilgisini isteği yönünde geliştirerek en iyi eğitim ortamına hazırlanırlar (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Regalia, 2001).

Olumsuzluklarla baş etmeye etkisi: Yaşantısındaki sorunları çözmek için çaba veren bireyin öz-yeterlilik inancı ne kadar yüksek olursa sorunlarla başa çıkma gayreti de o kadar yüksek olacaktır. Düşük öz-yeterlilik inancı ise tam tersi etkiye yol açarak sorunun çözümünü zorlaştıracaktır (Bandura 1999).

#### **2.2.4.Yüksek ve Düşük Öz-Yeterliliğe Sahip Bireylerin Özellikleri**

Kişilerin öz-yeterlilik seviyeleri bir işteki kararlılığı, o işi için nasıl gayret göstereceği, o işe devam ederken göğüs gerdiği zorluklarla nasıl başa çıkacağı konusunda önemli olmaktadır (Koçer 2014).

Öz-yeterlilik davranışları birkaç şekilde etkiler. Birincisi, bireylerin davranış tercihlerine etki edebilir. Bireyler yetenekli olduklarını düşündükleri ve altından kalkacaklarını bildikleri işler ile ilgilenirken, altından kalkacaklarını düşünmedikleri işlerden ise kaçınırlar. İkincisi, öz-yeterlilik, bireylerin kaygıyı yönetmeye dair ne kadar çaba harcayacaklarını ve kaygıyla nasıl başa çıkacaklarını belirlemelerine yardımcı olmaktadır. Üçüncüsü, öz-yeterlilik inançları bireyin düşüncelerini ve duygularını etkilemektedir (Telef ve Karaca, 2011). Böylelikle, öz- yeterlilik algısı düşük bireyler, bir durumu olduğundan daha zor gördükleri için stres düzeyleri artmaktadır. Bu durum

sorun çözmeye dair dar olan bir vizyona sahip olmalarına neden olmaktadır. Öz-yeterlilik algısı yüksek bireyler ise, hedeflerini belirlemede ve gayelerine ulaşmada daha etkin olmaktadır. Bunun sonucunda ortaya çıkan engellerde daha fazla çaba göstermekte ve olumsuz durumlara karşı daha sakin kalarak kısa zamanda toparlanabilmektedirler (Maddux 2002).



Yüksek ve düşük öz-yeterliliğe sahip bireyler gösterdikleri özellikler Tablo 1'de gösterilmiştir (Bandura 1993, 1999, Millburg 2009, Korkut Owen 2011).

**Tablo 1: Yüksek ve Düşük Öz-yeterliliğe Sahip Bireylerin Özellikleri**

<b>Düşük öz-yeterliliğe sahip bireylerin özellikleri</b>	<b>Yüksek öz-yeterliliğe sahip bireylerin özellikleri</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zorluklarla başa çıkamayarak, yaşanan olumsuz durumlarda çabalamayı bırakırlar.</li><li>• Yeteneklerinden ziyade yetersizliklerine odaklanırlar.</li><li>• İlk denemeleri başarısızlıkla sonuçlanırsa yeniden denemekten kaçınırlar.</li><li>• Sorun içeren durumlarla karşılaştıklarında kendilerini sorunun çözümü için yetersiz bulurlar.</li><li>• İş ve görevlerinin hedeflerin sonuçlarını değiştirebileceğine inanmazlar.</li><li>• Hayata karşı umutsuzdurlar ve mutsuz hissederler.</li><li>• Kişisel tehdit olarak algıladıkları zor işlerden uzak dururlar.</li><li>• Beklenti düzeyleri düşüktür.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yeteneklerine güvenirlir ve zor ve uğraştırıcı görevlerden kaçınmak yerine üstesinden gelmek için çaba sarfederler.</li><li>• Hedeflerine ulaşmak için kendi kendilerini motive ederler.</li><li>• Yapabilecekleri konusunda yüksek bir çaba gösterirler.</li><li>• İlgilerini yapmak istedikleri şeye yönlendirirler.</li><li>• Hedefleri hep yükseltir, aksilik ya da başarısızlık söz konusu olduğunda yollarına devam ederler.</li><li>• İş hayatında başarılıdırlar.</li><li>• Sorunların üstesinden gelirler ve sabırlıdırlar.</li><li>• Akademik olarak başarılıdırlar.</li></ul>

## 2.2.5. Öz-Yeterlilik ile İlgili Araştırmalar

### 2.2.5.1.Öz Yeterlilik İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Gündüz ve Çelikkaleli (2009); öğretmenlerin mesleki yeterliliklerini bazı değişkenler bağlamında araştırmışlardır.“Cinsiyet” değişkenine göre, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden kıyasla daha yetkin olduklarını bulunmuştur.

Bilgiç (2011); rehber öğretmenlerin öz yeterliliklerini bazı değişkenlerle karşılaştırmıştır. Sonuçlara göre; cinsiyete açısından öz yeterlilik düzeyinde bir farklılık yoktur. Öğrenim durumuna göre lisans mezunlarının öz yeterlilik düzeyleri yüksek lisans mezunu olan öğretmenlere göre daha fazla olduğu bulgulanmıştır.

Yüksel ve ark.; (2012) çalışmalarında; rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerini incelemiştir. Sonuçlara göre; erkek öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Dolapçı ve Demirtaş (2016), “öğretmen adaylarının öz-yeterlilik algıları ile kaynaştırma eğitime bakış açıları arasındaki ilişkiyi” inceledikleri araştırmalarının sonucuna bakıldığında; “öz-yeterlilik algıları” ile “kaynaştırma eğitimi yeterliliklerini” pozitif yönlü arttırdığı bulgulanmıştır.

Araştırmaların sonucuna genel olarak bakıldığında; kişisel başarı duygusu ve öz yeterlilik arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Özellikle öğretmen yönelik yapılan araştırmalarda meslekte yıl almış olanların öz yeterlilik yüksekliği, deneyimin varlığı göstermektedir. Öz yeterlilik inancının, eğitim seviyesi ile pozitif bir ilişki içinde olduğu da görülmektedir. Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerde kişisel başarı duygusunun artmasıyla birlikte öz yeterlilik inancı da yükselmektedir.

### 2.2.5.2.Öz Yeterlik İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Larson, Suzuki, Gillespie, Potenza, Bechtel ve Toulouse (1992), çalışmalarında yüksek yetkinlik düzeyine sahip danışmanların benlik saygısının da yüksek olduğunu ve “yetkinlik” eğitim düzeyleri arttıkça yetkinliğin de anlamlı şekilde arttığı bulgulanmıştır (Özerkan, 2007).

Sharpley ve Ridgway (1993), öğretmenlerde eğitim programının “öz yeterliliği” arttırdığını bulgulanmışlardır.

Nota, Soresi ve Lent (2004), çalışmalarında; psikolojik danışmanların kazanımları yetkinlik beklentilerini incelemiştir. Analizler sonucunda; meslek eğitiminin süresinin yeterlilik beklentisini arttırdığını bulgulanmıştır.

Charlton (2009)'un araştırması 126 ilkokul rehber öğretmeni ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre, eğitim düzeyi ve deneyim arasında ilişki bulunmuştur. Yüksek lisans mezunu öğretmenlerin lisans mezunu öğretmenlere göre daha fazla öz yeterlilik düzeyine sahip olduğu sonucu bulunmuştur.

Holmes (2016), Sosyal bilişsel kuram çerçevesinde Amerika Birleşik Devletleri'nde öğrencilerin kendi yazma yeteneklerine ilişkin öz yeterlik inançlarını oluşturmak adına kullandıkları bilgi kaynaklarının neler olduğunu araştırmasında Bandura'nın öz yeterlik inancının gelişimini sağladığını belirttiği dört kaynağın etkili olduğu bulgulanmıştır. Bunlar bireyin kendi deneyimleri, dolaylı yaşantıları gözlenmesi, sözel ifadeler ve bireyin psikolojik durumudur”. Araştırmanın sonucu deneyimleri sosyal bilişsel kuramı destekler niteliktedir.

Öz yeterliliğe, yurtdışında yapılan araştırmalar açısından bakıldığında genellikle öz yeterliği etkileyen faktörlerin üzerinde durulmuş olduğu görülmektedir. Öz yeterlik algıları ile ilgili araştırmaların sonuçlarında; eğitim seviyesi yüksekliğinin, olumlu benlik saygısının, gözlemlerin ve deneyimlerin öz yeterlik düzeyini arttırdığı görülmektedir. Bu durum, bireylerin başarı deneyimlerinin ve gözlemlerinin öz yeterlik seviyesini yükselttiği görülürken; diğer taraftan yüksek öz yeterliğe sahip bireylerin de daha başarılı olduğu görülmektedir. Burada karşılıklı bir etkileşim olduğu ifade edilebilir.

### 2.3.ÖZ YETERLİLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ

Bandura (1986) öz yeterliliği, bireylerin karşılaşılabileceği güçlükler ile başa çıkabilmesi için gerekli kazanımları ne kadar iyi gerçekleştirebilecekleri ile ilgili inançlarıdır. Diğer bir ifadeyle, bireyin gayret göstermesi için yapabileceklerini tasarlayarak, en sonunda başarıyla sonuçlandırmasına dair algılayışıdır. Patterson (2002)'a göre kişiler, belirlenen çalışmalarını istedikleri şekilde neticelendirileceğini düşündüklerinde, çevrelerini kontrol edebilirler. Bu farkındalık, dayanıklılığın önemli bir unsurudur. Bu bilgiler ışığında, psikolojik dayanıklılık ve yeterlilik birbirlerinden ayrı iki kavramdır (Bayraklı, 2010).

Bandura 1997 yılında gerçekleştirdiği çalışmayı sosyal bilişsel teoriye dayandırmaktadır. Özyeterlilik, bireyin yeteneklerine inanarak sonucunda gerekli olan gayreti göstermesi durumudur (Bandura, 1995). Kişiler çocukluk döneminden itibaren yaşadıkları olaylar ve üstlendikleri sorumlulukların sonucunda elde ettikleri deneyimlerle birlikte gelişirler. Hayat boyu edindikleri yeterlilikler, yaşadıkları deneyimler ve yeni bakış açılarıyla devam ederler (Bandura, 1977). Bireyin bir alanda devam eden ödevi başarabilmek için ihtiyacı olan güdüyü ve bilişsel kaynakları harekete geçirmek için gerekli olan inanç olarak ifade edilir (Stajkovic ve Luthans, 1998).

İnanca ve güvene sahip kişiler, altından kalkması zor olan görevleri seçmek için gönüllüdürler; hedefleri için bütün güçlerini göstermekten geri durmazlar ve sabırlı olurlar (Larson ve Luthans, 2006). Kişinin belli alanda veya ödevde özyeterlilik edinmesi; o ödevi başarıyla yerine getirmeye çabalamasına, diğerlerinin deneyimlerini gözlemlemesine, çevresinin teşvik edip ve olumlu dönüt vermesine bağlıdır (Akçay, 2012).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. ARAŞTIRMA AMACI

Bu araştırmada, 25-45 yaş arası yetişkinliklerde psikolojik dayanıklılığın öz-yeterlilik üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Yetişkinlik dönemindeki kişilerin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin öz yeterlilik düzeyleri üzerindeki etkisini anlamak ve bireysel değişkenlerin olağan etkilerini saptamak, psikolojik dayanıklılığın yetişkinlik dönemindeki önemini anlamak amacıyla yapılan geniş çaplı bir araştırmadır. Araştırma, yetişkinlik döneminde psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik üzerindeki etkisini anlamak amacıyla bilgi sağlamak ve alan yazına katkı yapmayı hedeflemektedir.

#### 3.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada, 25-45 yaş arası yetişkinliklerin psikolojik dayanıklılığın öz-yeterlilik üzerindeki etkisi bazı değişkenlerin üzerinden incelenmiştir. “Tarama Modeli” olarak düşünülen bu çalışma bulunan durumu tespit etmeye yönelik betimsel bir araştırmadır. Ayrıca, araştırmada anket-survey yöntemi kullanılmıştır. Araştırma ankete sonuçları olan veriler üzerinde yürütülmüş ve ilgili alan yazın çerçevesinde yorumlanmıştır.

#### 3.3.EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni İstanbul’un Üsküdar, Kadıköy, Ümraniye, Çekmeköy, Ataşehir, Sancaktepe, Kartal, Pendik, Sarıyer, Beyoğlu, Fatih ve Bahçelievler ilçelerinde yaşayan yetişkinlerdir.



Araştırmanın örneklemini İstanbul'un Üsküdar, Kadıköy, Ümraniye, Çekmeköy, Ataşehir, Sancaktepe, Kartal, Pendik, Sarıyer, Beyoğlu, Fatih ve Bahçelievler ilçelerinde yaşayan 129 yetişkinden oluşmaktadır.

Katılımcılar, kartopu (gelişigüzel) yöntemiyle seçilen 129 yetişkinden oluşmaktadır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Katılımcılar n=129 25-45 yaşları arasında (yaş  $\bar{x}$ =33; ss=6,0) seçkisiz olarak atanmıştır. Katılımcıların n=80 %62'si kadınlardan ve n=49 %38'i erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların n=71 % 55'i evli ve n=58 %45'i ise bekarlardan oluşmaktadır. Katılımcıların n=73 %56'sı kamu sektörü, n=42 %32'si özel sektör, n=4 %3'ü diğer (ticaret, esnaf, serbest meslek gibi) alanlarında çalışmaktadır. Katılımcıların n=10 % 7'si çalışmamaktadır, ev hanımlarından oluşmaktadır. Kamu ve özel sektörde çalışan katılımcıların meslekleri ise öğretmen, mühendis, mimar, doktor, psikolog, hemşire, tekniker, müdür, temizlik görevlisi, şoför ve yardımcı personeldir. Katılımcıların n=2 %1'i ilkökul mezunlarından, n=20 %15 lise mezunlarından, n=73 %56'sı üniversite mezunlarından, n=34 %26'sı yüksek lisans mezunlarından oluşmaktadır. Okur-yazar ve ortaokul mezunu katılımcı ise bulunmamaktadır. Katılımcıların düşük n=14 %10'u düşük gelir düzeyine, n=110 %85 orta gelir düzeyine ve n=5 %3 yüksek gelir düzeyine sahiptir.

### **3.4. PROBLEM**

25-45 yaş arası yetişkinliklerde psikolojik dayanıklılığın öz-yeterlilik üzerinde etkisi var mıdır?

#### **Alt Problemler**

1. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile yaşları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile medeni halleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

4. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile meslekleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile yaşları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile medeni halleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
10. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile meslekleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
11. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
12. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

### **3.5. HİPOTEZLER**

1. 25-45 yaş arası yetişkinliklerde psikolojik dayanıklılığın öz-yeterlilik üzerinde etkisi vardır.
2. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
3. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile yaşları arasında anlamlı bir fark vardır.
4. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile medeni halleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

5. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile meslekleri arasında anlamlı bir fark vardır.
6. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir fark yoktur.
7. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin dayanıklılık toplam puanları ve alt ölçekleri ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
8. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
9. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile yaşları arasında anlamlı bir fark vardır.
10. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile medeni halleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
11. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile meslekleri arasında anlamlı bir fark vardır.
12. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir fark yoktur.
13. 25-45 yaş arası yetişkinliklerin öz-yeterlilik toplam puanları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

### **3.6. SAYILTILAR**

1. Çalışmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği düşünülmüştür.
2. Çalışmaya katılım gösteren yetişkinlerin, Kişisel Bilgi Formu (KBF), Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Genel Öz Yeterlik Ölçeğinde bulunan soruları samimi ve gerçek durumlarını aktaracak şekilde cevapladıkları düşünülmektedir.

### **3.7. SINIRLILIKLAR**

1. Yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine dair veriler, Yetişkinler İçin Psikolojik

Dayanıklılık Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

2. Yetişkinlerin öz-yeterlilik düzeylerine dair veriler, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. 25-45 yaş arası yetişkinler ile sınırlıdır.
4. İstanbul'da yaşayan yetişkinler ile sınırlıdır.

## **3.8. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

### **3.8.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu ve gelir düzeyine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

### **3.8.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)**

Friborg ve arkadaşları (2003)'nin oluşturduğu Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)'nde beş boyut bulunmaktadır. Ölçeğin amacı, kişilerdeki psikolojik dayanıklılık düzeyini ölçmektir. 2011 yılında Basım ve Çetin tarafından Türkiye'deki geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan YPDÖ'de, 33 madde bulunmaktadır. Ölçeğin belirli bir en düşük ve en yüksek puan aralığı veya kesme puanı yoktur. Puanların artmasıyla psikolojik dayanıklılığında arttığı, puanların azaldıkça da psikolojik dayanıklılığın azaldığı şeklinde değerlendirilmesi yapılır.

Ölçeğin kişilerde ölçmeyi amaçladığı alt boyutları şunlardır:

**Kendilik Algısı:** Kişinin becerilerine güvenme, kendine güvenme, öz yeterlilik, geleceğin reel algısı, olumlu bakış açısı, program yapabilme yeteneği, geleceğe pozitif bakmak ve amaç odaklı olmak gibi özelliklerden meydana gelmektedir.

**Sosyal Yeterlilik:** Mizah, dışa dönüklük, esneklik, dostluk kurmak şeklinde özelliklerden meydana gelmektedir.

Yapısal Stil: Kişilerin amaç odaklı, kurallara ve rutinlere bağlı, kendi zamanını ayarlayabilme becerisini ve planlı yaşayabilme durumlarını kapsar.

Aile Uyumu: Aile bireylerinde olan ortak zevkler, sadakat, geleceğe pozitif bakış açısı, uyum, paylaşılan değerler, aile ile eğlenebilme birlikte güzel vakit geçirebilme durumlarını kapsar.

Sosyal Kaynaklar: Sosyal destek, aileden olmayan önemli birinin desteği, cesaret verme, bağlılık hissi, gereksinim halinde yardım etme, takdir gibi durumları kapsar.

Friborg ve arkadaşları (2005) kişisel güç boyutunu iki bölümde incelemişlerdir; kendilik algısı ve gelecek algısı şeklinde ayrılmış 6 boyutlu bir yapı oluşturmuşlardır. Ölçekte; yapısal stil (3, 9, 15, 21) ve gelecek algısı (2, 8, 14, 20) her biri 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. Maddelerin objektifliğini sağlayabilmek için 43 tane bir ucunda olumlu ve diğer ucunda olumsuz özelliklerin olduğu beş kutucuk bulunmaktadır. 5 kutucuk 5'li Likert şeklinde düzenlenmiştir. Puanlama şekli ölçeğin değerlendirilmesinde serbest bırakılmıştır. Bu araştırmada ölçekten alınan puan arttıkça psikolojik dayanıklılığın artması istendiğinden, cevap kutucuklarının değerlendirilmesi soldan sağa doğru 12345 olarak gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla 1-3-4-8-11-12-13-14-15-16-23-24-25-27-31-33 numaralı ters sorular değerlendirilmiş 54321 şeklinde değerlendirilmiştir.

### **3.8.3. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)**

Genel Öz Yeterlik Ölçeği, ilk olarak 1979 yılında, Jerusalem ve Schwarzer tarafından Almanya'da geliştirilmiştir. İlk geliştirildiğinde 20 maddeden oluşan ölçek, 1981'de aynı araştırmacılar tarafından revize edilmiş ve madde sayısı 10'a indirilmiştir. Takip eden yıllarda, dörtlü likert tipi (tamamen yanlış=1 - tamamen doğru=4) ölçek formundaki bu ölçek bir çok dile çevrilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır (Scholz ve diğ., 2002). Scholz ve diğ., (2002), genel öz yeterlik ölçeğinin 25 dildeki versiyonlarını kullanarak elde ettikleri verilerine dayalı olarak hesapladıkları madde-toplam korelasyonlarında birkaç istisna dışında tüm maddelerin 0,30 ile 0,77

arasında değerler aldığı grlmtr. Yine 25 dildeki versiyonlarını kullanarak elde ettikleri verilere dayalı olarak toplamda hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayısı 0,86, her bir ülke örneklemini için ayrı ayrı hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayıları da 0,75 ve 0,91 arasında bulunmuştur. 25 ülke verilerine ayrı ayrı Faktör Analizi uygulanmıştır. Kaiser-Guttman z değer lt ve çizgi grafiği sonuçları neredeyse tüm ülkeler için tek faktörlü çözüme işaret etmiştir. Daha sonra doğrulamayı faktör analizi uygulanarak tek faktörlü ve iki faktörlü çözümler test edilmiştir. Analiz sonucunda iki faktörlü çözüm reddedilmiştir. Doğrulamayı faktör analizi sonuçları ölçeğin tek faktörlü olduğu varsayımını desteklemiştir (Scholz ve diğ., 2002).

### **3.9. VERİLERİN TOPLANMASI**

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık leği ve Genel z-yeterlik leğinden alınan verilerin çözümlenmesi için SPSS 22.00 programı kullanılmıştır. Katılımcıların Kişisel Bilgi Formunda belirttikleri demografik özelliklerine ilişkin analizde frekans değerleri belirlenmiştir.

Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken birim sayıları nedeniyle Shapiro Wilk's' den yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup;  $p < 0,05$  olması durumunda değişkenlerin normal dağılımdan gelmediği,  $p > 0,05$  olması durumunda ise değişkenlerin normal dağılımdan geldikleri belirtilmiştir.

Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık leği toplam puanı, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı alt ölçekleri ve genel öz-yeterlik leğinden alınan veriler ile yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu ve gelir düzeyi değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi belirlemek için bağımsız örnekleme t testi ve One-way ANOVA testleri kullanılmıştır.

Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık leği ve tüm alt ölçek puanları ile genel öz-yeterlik ölçeğini puanlarının arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçlarına uygun olarak toplanan verilere uygulanan istatistiksel analizlere yer verilmiştir. İlk olarak araştırmaya katılan yetişkinlerin demografik özellikleri ile ölçeklerden elde edilen puanların karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir. İkinci olarak yetişkinlerin ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldığı normal dağılım gösteren örnekleme uygun One-way ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir. Üçüncü olarak yetişkinlerin bütün ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki pearson korelasyon analizlerine yer verilmiştir.

#### 4.1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ TOPLAM PUANI VE ALT ÖLÇEKLERİ İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

Bu başlık altında psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı alt ölçekleri ile kişisel bilgi formundan alınan demografik değişkenlerin karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 2: Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Bu başlık altında psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı alt ölçekleri ile cinsiyet değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin ortalama, standart sapma ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

	Grup	N	ORT ve SS	t	p
Yapısal Stil Alt Ölçeği	Kadın	80	13,66 ± 3,45	2,18	0,31
	Erkek	49	13,06 ± 2,88		

**Tablo 2'nin devamı:**

Gelecek Algısı Alt Ölçeği	Kadın	80	13,37 ± 2,90	0,14	0,85
	Erkek	48	13,47 ± 3,26		
Aile Uyumu Alt Ölçeği	Kadın	80	20,81 ± 5,08	1,40	0,70
	Erkek	49	21,14 ± 4,15		
Kendilik Algısı Alt Ölçeği	Kadın	80	20,63 ± 3,79	1,09	0,78
	Erkek	49	20,44 ± 3,70		
Sosyal Yeterlilik Alt Ölçeği	Kadın	80	20,91 ± 4,14	4,17	0,14
	Erkek	49	19,85 ± 3,58		
Sosyal Kaynaklar Alt Ölçeği	Kadın	80	25,42 ± 4,14	0,48	<b>0,038*</b>
	Erkek	49	23,85 ± 4,07		
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Toplam Puan)	Kadın	80	114,82 ± 15,79	0,58	0,40
	Erkek	48	112,45 ± 15,18		

\*  $p < 0,05$

Tablo 2'de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Kendilik Algısı, Sosyal Yeterlilik, Yapısal Stil, Aile Uyumu, Sosyal Kaynaklar alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir. Sosyal kaynaklar alt ölçeği ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadınların ortalaması 25,4 iken erkeklerin ortalama puanları 23,8 olduğu görülmüştür.



**Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Bu başlık altında psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı alt ölçekleri ile yaş değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

	t	p
Yapısal Stil Alt Ölçeği	0,097	0,962
Gelecek Algısı Alt Ölçeği	0,936	0,425
Aile Uyumu Alt Ölçeği	1,023	0,385
Kendilik Algısı Alt Ölçeği	2,871	<b>0,039*</b>
Sosyal Yeterlilik Alt Ölçeği	1,460	0,229
Sosyal Kaynaklar Alt Ölçeği	0,019	0,996
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Toplam Puan)	1,535	0,209

\*  $p < 0,05$

Tablo 3’de yaş değişkeni ile Kendilik Algısı Alt Ölçeği ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Tablo 4: Yaş Değişkenine ile Kendilik Algısı Alt Ölçeği ortalama ve standart sapma puanları**

Bu başlık altında yaş değişkeninin kategorik gruplarının ortalama ve standart sapma bulguları verilmiştir.

Grup	N	ORT ve SS
25-30	51	19,86 ± 3,40
31-35	35	20,94 ± 4,27
36-40	26	22,15 ± 2,96
41-45	17	19,47 ± 4,07
Toplam	129	20,56 ± 3,75

Tablo 4’de 36-40 yaş arası yetişkinlerin puanı 22,15 en yüksek puan aldığı görülürken, 41-45 arası yetişkinlerin 19,47 ile en düşük puanı aldığı görülmüştür.

**Tablo 5: Medeni Durum Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Bu başlık altında psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı alt ölçekleri ile medeni durum değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin ortalama, standart sapma ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

	Grup	N	ORT ve SS	t	p
Yapısal Stil Alt Ölçeği	Evli	71	13,76 ± 3,35	0,007	0,21
	Bekar	58	13,03 ± 3,11		
Gelecek Algısı Alt Ölçeği	Evli	70	14,02 ± 2,80	0,25	0,10
	Bekar	58	12,67 ± 3,17		
Aile Uyumu Alt Ölçeği	Evli	71	21,46 ± 4,67	0,05	0,16
	Bekar	58	20,29 ± 4,78		
Kendilik Algısı Alt Ölçeği	Evli	71	20,73 ± 3,90	0,70	0,58
	Bekar	58	20,36 ± 3,57		
Sosyal Yeterlilik Alt Ölçeği	Evli	71	20,28 ± 4,09	0,03	0,47
	Bekar	58	20,79 ± 3,81		
Sosyal Kaynaklar Alt Ölçeği	Evli	71	24,85 ± 4,05	0,05	0,92
	Bekar	58	24,79 ± 4,35		
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Toplam Puan)	Evli	70	11,58 ± 15,69	0,02	0,19
	Bekar	58	111,94 ± 15,27		

Tablo 5’de medeni durum ile psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Tablo 6: Meslek Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait One-way ANOVA Sonuçları**

Bu başlık altında psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı alt ölçekleri ile meslek değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin One-way ANOVA testi bulguları verilmiştir.

	F	p
Yapısal Stil Alt Ölçeği	1,750	0,160
Gelecek Algısı Alt Ölçeği	1,936	0,127
Aile Uyumu Alt Ölçeği	0,65	0,584
Kendilik Algısı Alt Ölçeği	1,131	0,337
Sosyal Yeterlilik Alt Ölçeği	2,026	0,114
Sosyal Kaynaklar Alt Ölçeği	1,223	0,305

**Tablo 6'nın devamı:**

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Toplam Puan)	1,990	0,118
---	-------	-------

Tablo 6'da meslek değişkeni ile psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Tablo 7: Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait One-way ANOVA Sonuçları**

Bu başlık altında psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı alt ölçekleri ile öğrenim durumu değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin One-way ANOVA testi bulguları verilmiştir.

	F	p
Yapısal Stil Alt Ölçeği	1,453	0,231
Gelecek Algısı Alt Ölçeği	1,860	0,140
Aile Uyumu Alt Ölçeği	2,015	0,115
Kendilik Algısı Alt Ölçeği	1,742	0,162

**Tablo 7'nin devamı:**

Sosyal Yeterlilik Alt Ölçeği	0,958	0,415
Sosyal Kaynaklar Alt Ölçeği	1,214	0,308
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Toplam Puan)	2,512	<b>0.042*</b>

\*  $p < 0,05$

Tablo 7'de öğrenim durumu değişkeni ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Tablo 8: Öğrenim Durumu Değişkenine İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanı Ortalama Ve Standart Sapma Puanları**

Bu başlık altında öğrenim durumu değişkeninin kategorik gruplarının ortalama ve standart sapma bulguları verilmiştir.

Grup	N	ORT ve SS
İlkokul Mezunu	2	20,06 ± 4,71
Lise Mezunu	20	21,55 ± 5,35
Üniversite Mezunu	73	26,00 ± 2,82
Lisansüstü	34	22,14 ± 4,12
Toplam	129	20,93 ± 4,74

Tablo 8’de üniversite mezunlarının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanı 26,00 puan olarak bulunurken, ilkokul mezunlarının 20,06 olarak bulunmuştur.

**Tablo 9: Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçekleri Puanlarına Ait One-way ANOVA Sonuçları**

Bu başlık altında psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı alt ölçekleri ile gelir düzeyi değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin One-way ANOVA testi bulguları verilmiştir

	F	p
Yapısal Stil Alt Ölçeği	0,024	0,977
Gelecek Algısı Alt Ölçeği	0,989	0,375
Aile Uyumu Alt Ölçeği	0,539	0,585
Kendilik Algısı Alt Ölçeği	0,389	0,679
Sosyal Yeterlilik Alt Ölçeği	1,277	0,282
Sosyal Kaynaklar Alt Ölçeği	0,362	0,697
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Toplam Puan)	0,569	0,567

Tablo 9’da gelir düzeyi değişkeni ile psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

#### 4.2. GENEL ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ TOPLAM PUANI İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

Bu başlık altında genel özyeterlilik ölçeği toplam puanı ile kişisel bilgi formundan alınan demografik değişkenlerin karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

##### Tablo 10: Cinsiyet Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Bu başlık altında Genel Özyeterlilik Ölçeği toplam puanı ile cinsiyet değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin ortalama, standart sapma ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

	Grup	N	ORT ve SS	t	p
Özyeterlilik Ölçeği Toplam Puan	Kadın	80	32,67 ± 4,69	0,137	0,563
	Erkek	49	32,18 ± 4,63		

Tablo 10’da cinsiyet değişkeni ile öz yeterlilik toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

##### Tablo 11: Yaş Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Bu başlık altında genel özyeterlilik ölçeği toplam puanı ile yaş değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin ortalama, standart sapma ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.



	N	ORT ve SS	t	p
Özyeterlilik Ölçeği Toplam Puan	129	33,67 ± 5,92	0,138	0,718
Yaş		33,48 ± 4,65		

Tablo 11’de yaş değişkeni ile öz yeterlilik toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Tablo 12: Medeni Durum Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Bu başlık altında genel özyeterlilik ölçeği toplam puanı ile medeni durum değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin ortalama, standart sapma ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir

	Grup	N	ORT ve SS	t	p
Özyeterlilik Ölçeği Toplam Puan	Evli	71	32,04 ± 4,56	0,386	0,263
	Bekar	58	33,03 ± 4,74		

Tablo 12’de medeni durum değişkeni ile öz yeterlilik toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Tablo 13: Meslek Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait One-way ANOVA Sonuçları**

Bu başlık altında genel özyeterlilik ölçeği toplam puanı ile meslek değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin ortalama, standart sapma ve One-way ANOVA testi bulguları verilmiştir.

Grup	N	ORT ve SS	F	p
Kamu Sektörü	73	32,20 $\pm$ 4,28	3,930	0,757
Özel Sektör	42	32,47 $\pm$ 5,11		0,757
Çalışmıyor	10	31,60 $\pm$ 4,00		0,691
Diğer	4			0,110

Tablo 13'de meslek değişkenine ile öz yeterlilik toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Tablo 14: Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait One-way ANOVA Sonuçları**

Bu başlık altında genel özyeterlilik ölçeği toplam puanı ile öğrenim durumu değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin ortalama ve standart sapma bulguları verilmiştir.

Grup	N	ORT ve SS
İlkokul Mezunu	2	26,00 $\pm$ 2,82
Lise Mezunu	20	21,55 $\pm$ 5,35
Üniversite Mezunu	73	20,06 $\pm$ 4,71
Lisansüstü	34	22,14 $\pm$ 4,12
Toplam	129	20,93 $\pm$ 4,74

Tablo 14’de öğrenim durumu değişkeni ile öz yeterlilik toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Tablo 15: Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanına Ait One-way ANOVA Sonuçları**

Bu başlık altında genel özyeterlilik ölçeği toplam puanı ile gelir düzeyi değişkenine ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin ortalama, standart sapma ve One-way ANOVA testi bulguları verilmiştir.

Grup	N	ORT ve SS	F	p
Düşük	14	31,92 $\pm$ 5,10	0,401	0,670
Orta	110	32,62 $\pm$ 4,63		
Yüksek	5	31,00 $\pm$ 4,52		
Toplam	129			

Tablo 15’de gelir düzeyi değişkeni ile öz yeterlilik toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

### 4.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ TOPLAM PUANI VE ALT ÖLÇEKLERİ İLE GENEL ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ TOPLAM PUANI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Bu başlık altında psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı alt ölçekleri ile genel özyeterlilik ölçeği toplam puanına ait verilerin karşılaştırılmasına ilişkin Pearson Korelasyon Analizi bulguları verilmiştir.

**Tablo 16: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı Ve Alt Ölçekleri İle Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları**

Boyut	Boyut	N	r	p
Özyeterlilik Ölçeği Puanları	Yapısal stil ölçeği puanları	129	0,735	<b>0,00*</b>
Boyut	Boyut	N	r	p
Özyeterlilik Ölçeği Puanları	Gelecek algısı ölçeği puanları	129	0,640	<b>0,00*</b>
Boyut	Boyut	N	r	p
Özyeterlilik Ölçeği Puanları	Aile uyumu ölçeği puanları	129	0,691	<b>0,00*</b>
Boyut	Boyut	N	R	p
Özyeterlilik Ölçeği Puanları	Kendilik algısı ölçeği puanları	129	0,737	<b>0,00*</b>
Boyut	Boyut	N	R	p
Özyeterlilik Ölçeği Puanları	Sosyal yeterlilik ölçeği puanları	129	0,667	<b>0,00*</b>
Boyut	Boyut	N	R	p
Özyeterlilik Ölçeği Puanları	Sosyal kaynaklar ölçeği puanları	129	0,897	<b>0,00*</b>
Boyut	Boyut	N	R	P
Özyeterlilik Ölçeği Puanları	Psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları	129	1	<b>0,00*</b>

**\* p<0,05**

Tablo 16'da yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar, gelecek algısı alt ölçekleri ve genel öz-yeterlik ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genel öz-yeterlik ölçeğinden alınan puan arttıkça, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve tüm alt ölçeklerinden alınan puanda artmaktadır. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve tüm alt ölçeklerin ile genel öz-yeterlik ölçeği arasında güçlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde; analizler sonucunda elde edilen bulgular, alan yazında yer alan diğer araştırma sonuçları ile karşılaştırılmıştır.

Araştırmamızda yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttıkça; öz-yeterlik düzeylerinin artmakta olduğu saptanmıştır. Alan yazında bu bulguyu destekleyecek bir çalışma bulunamamıştır. Bu çalışma bu anlamda ilk olma özelliği taşımaktadır. Bu durumda araştırmanın (1) numaralı hipotezi doğrulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenine arasında göre anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bu anlamda bu çalışma alan yazındaki bulgularla uyumludur (Chan, 2003; Crowley, Hayslip ve Hobdy, 2003; Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico ve Brow, 2006; Yıldırım ve Temiz, 2010; Kırımoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım, 2012; Kırımoğlu, Sezgin, 2009, 2012; Soyer, Gülle, Mızrak, Zengin ve Kaya, 2013; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Yalçın, 2013 Bayrakdaroğlu, 2014, Gökmen, 2014; Kararımak ve Güloğlu, 2014). Bununla birlikte, kadınların psikolojik dayanıklılığın bir alt bileşeni olan sosyal kaynaklar puanı erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu durumda araştırmanın (2) numaralı hipotezi doğrulanmamıştır. Terzi (2010), üniversite öğrencisi yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve sosyal desteği ilişkisini araştırmıştır. Terzi'nin araştırması, bu çalışmayı desteklemektedir. İkisi arasında bir bağ olduğunu bulgulamıştır. Sosyal kaynaklar alan yazında, sosyal destek, aileden olmayan önemli birinin desteği, cesaret verme, bağlılık hissi, gereksinim halinde yardım etme, takdir gibi durumları kapsar. Aynı zamanda bir gruba aidiyet, aile üyeleri ve çevremizdeki kişilerle olan bütün bağlarımız ve etkileşimlerimiz, bireyin sahip olduğu rolünün gereklerini yerine getirmesi, destek alması ve vermesi gibi durumlarını içerir. Kadınların sosyal kaynaklar ölçeği yüksek çıkmasının en temel nedeni, kadınların sosyal değerlere erkeklere göre önem göstermeleri olabilir. Nitekim Allport ve Vernon araştırmalarında, kadınların sosyal

değerlere erkeklere göre daha fazla önem verdiklerini tespit etmişlerdir (Ünal, 1981). Bununla birlikte, kadınlar erkeklere göre sosyal paylaşım anlamında daha girişken olabilmektedirler. Kadınların bir sorunla karşılaştıkları erkeklere nazaran daha kolay paylaşabilmektedirler (Zakowski ve diğ., 2003).

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşlarına arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, psikolojik dayanıklılığın yaşa göre farklılaşmadığını gösteren önceki araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Chan, 2003; Maddi ve diğ., 2006; Tekin, 2011; Sezgin, 2009, 2012; Kırımoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım, 2012; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Bayrakdaroğlu, 2014; Bildirici, 2014; Genç, 2014; Gökmen, 2014). Bununla birlikte, yetişkinlerin yaşlarına göre kendilik algısı ölçeğinin puanları açısından anlamlı fark bulunmaktadır. 36-40 yaş arası yetişkinlerin en yüksek puanı aldığı görülmektedir. Bu durumda araştırmanın (3) numaralı hipotezi doğrulanmamıştır. Kendilik algısı alan yazında, bireyin becerilerine güvenmesi, kendine güvenmesi, öz yeterlilik, geleceğin gerçekçi algısı, olumlu bakış açısı, program yapabilme yeteneği, geleceğe olumlu bakma ve amaç odaklı olma gibi özelliklere sahip olmasını ifade etmektedir. Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Kuramına göre; 36-40 yaş arası "Üretkenliğe Karşı Durgunluk" evresine denk gelmektedir. Erikson yetişkini bu dönemde üretken, verimli ve yaratıcı olarak tanımlamaktadır (Erikson, 1984). Yetişkinler bu dönemde kendilik algıları ve kişisel farkındalıklarının arttığı gözlemlenmektedir. Bu minvalde 36-40 yaş arası yetişkinlerin kendilik algısı puanlarının yüksek olması olağan görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen diğer sonuçlara göre; yetişkinlerin medeni durumları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Bu durumda araştırmanın (4) numaralı hipotezi doğrulanmıştır. Yetişkinlerin meslekleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Bu durumda araştırmanın (5) numaralı hipotezi doğrulanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Üniversite mezunlarının psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları en yüksek çıkarken; ilkökul mezunlarının en düşük çıkmıştır. Bir diğer ifadeyle

yetişkinlerin öğrenim durumu arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. Bu bulgu, alan yazında psikolojik dayanıklılığın öğrenim durumuna göre farklılaştığını gösteren araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2006; Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006; Bonanno ve Mancin, 2008; Guinn, Vincent ve Dugas, 2009; Tekin, 2011; Kırımoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım, 2012; Selçuklu, 2013; Soyer ve diğ., 2013; Gökmen, 2014, Bildirici, 2014). Bu minvalde eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin eğitim düzeyi düşük olanlara göre yaşamlarındaki farkındalıklarının daha fazla olacağı ve sonuç olarak bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bu süreçten olumlu etkileneceği söylenebilir. Bu durumda araştırmanın (6) numaralı hipotezi doğrulanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; yetişkinlerin gelir düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Bu bulgu, alan yazında psikolojik dayanıklılığın gelir düzeyine göre farklılaştığını gösteren araştırma sonuçlarıyla tutarlı değildir (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov (2007); Tekin (2011); Kara, Kıyak-Çağlayan, Karaçavuş ve Erdoğan (2012); Bildirici (2014). Bu durumda araştırmanın (7) numaralı hipotezi doğrulanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; yetişkinlerin cinsiyetleri ile öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Gündüz ve Çelikkaleli (2009), araştırmalarında; öğretmenlerin mesleki yetkinlik inançlarını çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. “Cinsiyet” değişkenine göre sonuçlara bakıldığında, kadın öğretmenlerin kendilerini erkek öğretmenlere göre öz yeterlilik puanları daha yüksek çıkmıştır. Araştırmamızın bu bulgusu alan yazın sonuçlarından farklıdır. Bu durumda araştırmanın (8) numaralı hipotezi doğrulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen diğer sonuçlara göre; yetişkinlerin medeni durumları ile öz yeterlilik toplam puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu durumda araştırmanın (9) numaralı hipotezi doğrulanmamıştır. Yetişkinlerin meslekleri ile öz yeterlilik ölçeğinin toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Bu durumda araştırmanın (10) numaralı hipotezi doğrulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; yetişkinlerin öğrenim durumları ile öz yeterlilik toplam puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bilgiç (2011),



araştırmasında; rehber öğretmenlerin öz yeterlikleri bazı değişkenlere bakarak incelenmiştir. “Öğrenim durumu” değişkenine göre lisans mezunlarının öz yeterlilik düzeyleri yüksek lisans mezunu öğretmenlere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Araştırmamızın bu bulgusu alan yazın sonuçlarından farklıdır. Bu durumda araştırmanın (11) numaralı hipotezi doğrulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; yetişkinlerin gelir düzeyleri ile öz yeterlilik toplam puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu durumda araştırmanın (12) numaralı hipotezi doğrulanmamıştır.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇLAR

#### 6.1. SONUÇ

Bu araştırmada, yetişkinlik dönemindeki kişilerin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin öz yeterlilik düzeyleri üzerindeki etkisini anlamak ve bireysel değişkenlerin olağan etkilerini saptamak, psikolojik dayanıklılığın yetişkinlik dönemindeki öneminin saptanması amaçlanmıştır. Çalışmaya katılan 25-45 yaş arasındaki yetişkinler, Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ) doldurmuştur.

İstatistiksel analizler sonucunda;

1. Yetişkinlerin cinsiyetlerine ile dayanıklılık toplam puanları ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, gelecek algısı alt ölçekleri puanları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Yetişkinlerin cinsiyetlerine ile sosyal kaynaklar alt ölçeğinin puanları arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların sosyal kaynaklar puanı erkeklere nazaran daha yüksek çıkmıştır.
2. Yetişkinlerin yaşları ile dayanıklılık toplam puanları ve sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, gelecek algısı, sosyal kaynaklar alt ölçekleri arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Yetişkinlerin cinsiyetlerine ile kendilik algısı alt ölçeğinin puanları arasında anlamlı fark bulunmaktadır. 36-40 yaş arası yetişkinlerin en yüksek puanı aldığı görölmektedir. 41-45 arası yetişkinlerin ise en düşük puanı aldığı görölmüştür. 36-40 yaş arası yetişkinlerin kendilik algısının 25-30, 31-35 ve 41-45 yaş aralığına nazaran daha yüksek olduğu görölmektedir.
3. Yetişkinlerin medeni durumları ile dayanıklılık toplam puanları ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, gelecek algısı, sosyal kaynaklar alt ölçekleri puanları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır.

4. Yetişkinlerin meslekleri ile dayanıklılık toplam puanları ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, gelecek algısı, sosyal kaynaklar alt ölçekleri puanları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır.
5. Yetişkinlerin öğrenim durumları ile kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar alt ölçekleri puanları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Yetişkinlerin öğrenim durumları ile psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Üniversite mezunlarının psikolojik dayanıklılık ölçeğinden en yüksek puanı alırken, ilkokul mezunlarının en düşük puanı aldıkları görülmüştür.
6. Yetişkinlerin gelir düzeyleri ile dayanıklılık toplam puanları ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, gelecek algısı, sosyal kaynaklar alt ölçekleri puanları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır.
7. Yetişkinlerin cinsiyeti ile öz yeterlilik toplam puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Kadınları ve erkeklerin puan ortalamalarının birbirlerine yakınlığı dikkat çekmiştir.
8. Yetişkinlerin yaşları ile öz yeterlilik toplam puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.
9. Yetişkinlerin medeni durumları ile öz yeterlilik toplam puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.
10. Yetişkinlerin meslekleri ile öz yeterlilik ölçeğinin toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır.
11. Yetişkinlerin öğrenim durumları ile öz yeterlilik toplam puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.
12. Yetişkinlerin gelir düzeyleri ile öz yeterlilik toplam puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.
13. Yetişkinlerin gelir düzeyleri ile dayanıklılık toplam puanları ve kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu, gelecek algısı, sosyal kaynaklar alt ölçekleri ile genel öz-yeterlik ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yetişkinliklerin psikolojik dayanıklılık puanları arttıkça yeterlilik puanlarının da arttığı görülmektedir.

## 6.2. ÖNERİLER

Bu araştırmada, yetişkinliklerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yükseldikçe yeterlilik düzeylerinin yükseldiğini sonucuna ulaşmıştır.

Yerli alan yazında, yetişkinliklerin psikolojik dayanıklılıkları ile ilgili sınırlı sayıda araştırma karşımıza çıkmaktadır. Araştırmalar genelde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık özelliklerini bazı değişkenler açısından incelemeye yönelik araştırmalar olduğu görölmektedir. Öz yeterlilik ile ilgili araştırmalar ise lise ve üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlilikleri ile öğretmenlerin mesleki öz yeterlilik inançları üzerinde yapılan çalışmalar üzere yoğunlaşmaktadır. Bu açıdan düşünöldüğünde ölkemizde yetişkinlerin dayanıklılıklarını öz yeterlilik ve çeşitli değişkenler açısından araştırmaya yönelik daha geniş içerikli araştırmaların yapılması önerilebilir.

Bu araştırmanın sonuçlarından hareketle, farklı örnekleme gruplarında psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik üzerindeki etkisini ortaya koymak yönünde daha fazla araştırmanın yapılması önerilebilir.

Bu araştırmanın örnekleme grubu daha çoğunlukla kadın, kamu sektörü çalışanı, üniversite mezunu ve orta gelir düzeyine sahip olan yetişkinlerden oluşturduğu ortaya çıkmaktadır. Yapılacak sonraki çalışmaların farklı örnekleme gruplarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Daha sonra yapılacak çalışmaların farklı yaş gruplarındaki bireylerde psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik ve çeşitli değişkenler üzerindeki etkisinin belirlenmesi açısından derinlemesine çalışmaların yapılması önerilebilir.

Bu araştırmada, İstanbul'un Anadolu ve Avrupa yakasında bulunan 12 ilçesinde yaşayan 129 yetişkin ile yürütölmüştür. Bu minvalde Türkiye'nin farklı bölgelerinden ve daha geniş çaplı örnekleme kullanılarak gerçekteştirilecek çalışmalar önem arz etmektedir.

Yetişkinliklerde psikolojik dayanıklılığın öz-yeterlilik üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma olmaması nedeniyle bu araştırmanın önemi artmaktadır. Bu araştırmanın, ileride yapılacak çalışmalar için kaynak olabileceği düşünölmektedir.



## KAYNAKÇA

Abu Bakar, A., Jamaluddin, S., Symaco, L. & Darusalam, G. (2010). Resiliency Among Secondary School Students In Malaysia: Assessment Measurement Model. [Çevrimiçi Sürüm]. The International Journal Of Educational And Psychological Assessment, 4, 68 – 76.

Afacan, Ş. (2010). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Müzik Dersine Yönelik Öz Yeterlilik Algı ve Tutumlarının Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Ağrık, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan.

Akçay, V. H. (2012). Pozitif Psikolojik Sermayenin İş Tatmini İle İlişkisi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 2(1): 123-140.

Akgündüz, Y. (2012). Konaklama İşletmelerinde Otantik Liderlik ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Analizi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.

Akyüz, S. (2016). Kolorektal Kansere Bağlı Stoma Açılan ve Açılmayan Hastalarda Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Arseven A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. Electronic Turkish Studies, 11(19): 63- 80.

Atarbay, S. (2017). Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Azeem, S. M. (2010). Personality Hardiness, Job Involvement and Job Burnout Among Teachers, International Journal of Vocational and Technical Education, 2(3), 36-40.

Baerly, M., Thompson, T. & Davidson, J. (2003). Resilience In Response To Life Stress: The Effects Of Coping Style And Cognitive Hardiness. Personality And Individual Differences, 34, 77 – 95.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84,191-215.

Bandura, A. (1982). Self-Efficacy. Mechanism Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), pp. 122-147.

Bandura, A. (1986). *Social Foundation Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A.(1997) *Social Foundations of Thought and Action: A Social-Cognitive Theory*, pp. 400- 411.

Bandura A. (1993). Perceived Self-Efficacy İn Cognitive Development And Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2): 117-148.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In: *Encyclopedia of Human Behavior*. Ed: Ramachaudran VS, Academic Press, New York, p. 71-81.

Bandura, A. (1999). A Social Cognitive Theory of Personality. In: *Handbook of Personality*. Eds: Pervin L, John O, 2nd ed, Guilford Press New York, p. 154-196.

Bandura, A. (2000). Self-Efficacy: The Foundation Of Agency. In W. J. Perrig, & A. Grob (Eds.), *Control Of Human Behaviour, Mental Processes And Consciousness*. (Pp. 17-33.

Bandura A, Barbaranelli C, Caprara, GV & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self- efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, 67(3): 1206-1222.

Basım, N.H. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik alışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22(2):104-14.

Bayraklı, H. (2010). Zihinsel Engelli ve Engelli Olmayan ocuğa Sahip Annelerde Yılmazlığa Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi EĞitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Beauvais, F. & Qetting, E. R. (1999). Drug Use, Resilience, And the Myth Of the Golden Child. Glantz, M. D. and Johnson, J. L. (Eds.). *Resilience And Development: Positive Life Adaptations* (101-107). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Bektaş, M. & zben, ř. (2016). Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1), (216-234).

Bitmiş, M. G., Sökmen A. & Turgut H. (2013). Psikolojik Dayanıklılığın Tükenmişlik Üzerine Etkisi: Örgütsel Özdeşleşmenin Aracılık Rolü. Gazi Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 15 (2), (27-40).

Budak, G.(2015). Psikolojik Dayanıklılık Ve Örgütsel Adalet Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerine Etkisi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Çapar, A. (2017). Psikiyatrik Bozukluğu Olan Hastalarda Psikolojik Dayanıklılık ve İntihar Olasılığı İlişkisi Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.

Carlson, D. J. (2001). Development and Validation Of A College Resilience Questionnaire. University Of Nebraska. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Nebraska.

Chandler, M. (2006). The Influence of Parenting Style and Ethnicity on Academic Self Efficacy and Academic Performance. T.Ü. Submitted to the Office of Honors Programs & Academic Scholarships, Senior Honors Thesis, Texas, (Director: EA. Funkhouser).

Clarr, A. (2004). Positive Psychology: The Science Of Happiness and Human Strengths. New York: Brunner-Routledge.

Coleman, J. & Hagell, A. (2007). The Nature Of Risk and Resilience In Adolescence. Universty Of Oxford: Senior Research Fellow.

Değer, M. (2008). Sosyal Öğrenme Kuramı. Birinci baskı. (Ed: İ. Yıldırım) Eğitim Psikolojisi. Ankara: Anı Yayıncılık.

Durak, M. (2002). Predictive Role of Hardiness on Psychological Symptomatology of University Students Experienced Earthquake, Doctoral Dissertation, Middle East Technical University. Ankara.

Erarslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasında İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Erdoğan, E (2014). Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara.

Ergün Başak, B. (2012). Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık Ve İyimserlik İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Eskişehir.



Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. In Nursing Forum, Blackwell Publishing Inc, 2 (42), 2007, 73-82.

Eminağaoğlu, N. (2006). Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, İzmir.

Erikson, E. (1984). İnsanın Sekiz Çağı (çev. Bedirhan Üstün-Vedat Şar). Ankara.

Eschleman, J. K., Bowling, A. N. & Alarcon, M. G. (2010). A Meta-Analytic Examination of Hardiness, International Journal of Stress Management, 17(4), 277.

Flaherty, M. (1992). Risk and Resilience in Young Adolescents. Journal of Youth and Adolescence, 21(5), 529-550.

Fraser, M. W., Richman, J. M. & Galinsky, M. J. (1999). Risk, Protection and Resilience: Toward A Conceptual Framework For Social Work Practice. Social Work Research, 23(3), 129-208.

Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (And Why) Is Positive Psychology? Review Of General Psychology, 9 (2), 103-110.

Garmezy, N. (1993). Children in Poverty: Resiliency Despite Risk. Psychiatry. c. 56. s. 1: 127-136.

Gizir, C. & Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlamlık Ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. Türk PDR Dergisi, 26:87- 99.

Goldstein, S.& Brooks, R. (2005), Why study resilience?. In S. Goldstein and Robert B.(Eds.). Handbook of Resilience in Children (1th. Ed.) (3-17). New York: Springer.

Gökçen, G. (2015). Madde Kullanan Ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Gül, G. (2016). Evlilik Biçimleri Açısından Evlilik Uyumu, İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Değişkenlerinin İncelenmesi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Hazır Bıkmaz, F.(2006). Öz Yeterlik İnançları. İkinci Baskı. (Edt: Y.Kuzgun ve D. Deryakulu) Eğitimde Bireysel Farklılıklar. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Henderson, M. & Milstein, M. (1996). Resiliency in Schools. Making It Happen for Students and Educators. California: Corwin Press.

Kahraman, N. (2016). Kamu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri (Ankara İli Örneği). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Kararımkak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3, 26.

Kararımkak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt:3, Sayı:26 130-139.

Kararımkak, Ö. (2010). Establishing The Psychometric Qualities Of The Connor-Davidson Resilience Scale (Cd-Risc) Using Exploratory And Confirmatory Factor Analysis In Trauma. Psychiatry Research. 179: 350-356

Karakeçili, G. (2016). Çalışanlarının Duygusal Emek ve Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Kayacı, Ü. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Doğum Sıraları ve Sosyal İlgili Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerini Yordamadaki Rolünün İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Keleş, H N. (2011). Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı, Bileşenleri ve Örgüt Yönetimine Etkileri. Organizasyon Yönetim Bilimler Dergisi. c.3. s.2: 343-350.

Kesgin, E. (2006). Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öz-Yeterlilik Düzeyleri İle Problem Çözme Yaklaşımlarını Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Denizli Örneği). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Denizli.

Kobasa, C. S., Maddi, R. S. & Courington, S.(1981). Personality and Constitution as Mediators in The Stress-İllness Relationship, Journal of Health and Social Behavior, 22(4), 1981, 368-378.

Koçer, M. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Algıları İle Akademik Öz-Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Zonguldak İli Örneği. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Işık, İ. (2001). Öz- Yeterlilik İnancı Yönetici Rollerini Açısından Bir İnceleme. Marmara Üniversitesi İşletme Ana Bilim Dalı. Doktora Tezi, İstanbul.

Korkut Owen F. (2011). Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. 3.baskı, Anı Yayıncılık, Ankara.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional Theory and Research On Emotions And Coping. European Journal of personality, 1(3), 141-169.

Luthans, F., Avolio, B., Avey, J. & Norman, S. (2007). Psychological Capital: Measurement and Relationship With Performance And Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3),541–572.

Maddux, J. (2002). Self-Efficacy: The Power Of Believing You Can. In: *Handbook Of Positive Psychology*. Eds: Snyder CR, Lopez SJ, Oxford University Press, New York, P.87-277.

Mandleco, B. L. & Peery, J. C. (2000). An Organizational Framework For Conceptualizing Resilience In Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(2), 99–115.

Masten, A. S. (1986). *Humor And Competence In School- Aged Children*. Wiley, 57, 461-473.

Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. (1998). The Development Of Competence In Favorable and Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205.

Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, M. (1990). Resilience and Development: Contributions From The Study Of Children Who Overcome Adversity. *Development And Psychopathology*, 2(4), 425-444.

Masten, A. S. (1994). Resilience In Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk And Adversity In

Masten, A.S. (2001). 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.), *Handbook of positive psychology* (74–88). New York, NY: Oxford University Press. Google Scholar.

Meredith, L.S., Sherbourne, C. D., Gaillot S., Hansell, L., Ritschard H., V. Parker, A. & Wrenn, G., (2011). *Promoting Psychological Resilience In The U. S. Military*. Rand Corporation.

Millburg, S.N. (2009). *The Effects of Environmental Risk Factors on At-Risk Urban High School Students Academic Self-Efficacy*. Doctoral Dissertation, University of Cincinnati.

Oflas Göksel, S. (2017) *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine, Kültürlerarası Duyarlılığa ve Risk Faktörlerine Göre Yordanması*. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Onat, G. (2010). Demokratik ve Otoriter Olarak Algılanan Ana- Baba Tutumlarının Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkilerinin Araştırılması. Maltepe Üniversitesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul.

Orman, Y. (2016). Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Başakşehir Örneği Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Özdemir, S. M. (2008). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öğretim Sürecine İlişkin Öz-Yeterlik İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 54, 277-306.

Parlak, S. (2014). Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumunda Barınan Kız Öğrencilerin Yaşam Anlam Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki (İstanbul Örneği).Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Pastorelli, C, Caprara G.V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S. & Bandura, A. (2001). Structure of Children's Perceived Self-Efficacy: A Cross-national Study. European Journal of Psychological Assessment, 17: 87-97.

Pajares, F. (2002). Overview Of Social Cognitive Theory And Self-Efficacy. Web:Http://www.emory.edu/education/mfp/eff.html.

Patterson, J. M. (2002). Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. Journal Of Marriage And Family, 64(2), 349-360.

Penick, N. I. ve Jepsen, D. A. (1992). Family Functioning and Adolescent Career Development. The Career Development Quarterly.

Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms. American Journal Of Orthopsychiatry, 57(3), 311-322.

Sadedemir, H. (2016). Evli Olan ve Olmayan Bireylerde Karar Verme Stratejisinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Sağ, B. (2016). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Saka, A.(2017). Farklı Aile Yapısına Sahip Ergenlerin Öz-Yeterlilik Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Karabük.

Sali Bilgiç, H. (2011). Rehber Öğretmenlerin (Psikolojik Danışmanların) Öz Yeterlilikleri.Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Social Cognitive Theory And Self-Efficacy: Going Beyond Traditional Motivational And Behavioral Approaches, *Organizational Dynamics*, 26: 62-74.

Stadjkovic, A & Luthans. D, F. (1998). "Social Cognitive Theory and Self Efficacy: Going Beyond Traditional Motivational and Behavioral Approaches", *Organizational Dynamics*, Vol. 26(4), pp. 62.

Staudinger, U., Marsiske, M. & Baltes, P. B. (1993). Resilience and Levels Of Reserve Capacity In Later Adulthood: Perspectives From Life-Span Theory. *Development And Psychopathology*, 5 (4), 541 – 566.

Schunk, D & Meece, J. (2005). Self-Efficacy Development in Adolescents. In: *Self Efficacy Beliefs of Adolescents*. Eds: Pajares F, Urdan T, Age Publishing, South America, p.71- 96.

Schunk, D. H. & Pajares, F. (2010). Self-efficacy beliefs. P. Peterson, E. Baker ve B.Mcgaw (Eds.). *International Encyclopedia Of Education*. (Third Edition), (668-672). Oxford: Elsevier.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14.

Seligman, M. E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention And Positive Therapy. *Handbook Of Positive Psychology*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook Of Positive Psychology* (Pp. 3-13). New York: Oxford University Press.

Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim ve Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*. (12. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Singh, B. & Udainiya, R. (2009). Self-Efficacy and Well-Being of Adolescents. *Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology*, 35(2): 227-232.

Snyder, C. R. & Lopez, S. (2002). *Handbook Of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. Clarr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science Of Happiness And Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.

Stewart, M., Reid, G. ve Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience. *Journal Of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21 – 31.

Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.

Süzen, B. (2015). *1999 Marmara Depremini Yaşamış Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Şahin, T. (2013). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Değerler Eğitimi Öz-Yeterliliklerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Şar, N. Ş. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

Taşgın, E & Çetin, F.Ç. (2006). Ergenlerde Major Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi, 13(2):87-94.

Tekin, E. (2011). Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Telef, B.B & Karaca, R. (2012). Çocuklar İçin Öz-Yeterlilik Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 32: 169-187.

Temiz, M. (2009). Halk Eğitimi Merkezlerinde Görevli Mesleki- Teknik Ve Sosyal - Kültürel Kursları Öğretmenlerinin Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Gazi Üniversitesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35, 297 – 306.

Tiet, Q. Q. & Huizinga, D. (2002). Dimension Of The Construct Of Resilience and Adaptation Among Inner-City Youth. Journal Of Adolescent Research, 17 (3), 260 – 276.

Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions To Bounce Back From Negative Emotional Experiences. Journal Of Personality And Social Psychology, 86 (2), 320 – 333.

Uçar, T. (2014). Özel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin ve Mesleki Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Utsey, S. O., Bolden, M. A., Lanier, Y. & Williams III, O. (2011). Examining The Role Of Culture-Specific Coping As A Predictor Of Resilient Outcomes In African Americans From High-Risk Urban Communities. Journal Of Black Psychology, 33 (1), 75– 93.

Ülker Tümlü, G., (2012). Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi . Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Ünüvar, A. (2012). Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bölümleri Enstitüsü. (Yayımlanmamış doktora tezi), İzmir.

Wang, M. C. & Gordon, E. W. Educational Resilience In Inner-City America: Challenges And Prospect (Pp.191-194). Hillsdale: NJ.

Weick, E. K. (1984).Small Wins: Redefining The Scale of Social Problems, American Psychologist, 39(1), 40-49.

Windle, G. (2011). What Is Resilience? A Review and Concept Analysis. Reviews In Clinical Gerontology, 21(02), 152-169.

Wood, R. & Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory Of Organizational Management,Academy of management review, V.14,Sayı:3, pp. 361-384.

Yalçın, S. (2013). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki. Gazi Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yılmaz, F. (2017).Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Sınav Kaygısına Bağlı Olarak Tükenmişlik Düzeyi ve Psikolojik Dayanıklılıkları. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Yu, X.& Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation Of The Connordavidson Resilience Scale (Cd-Rısc) With Chinese People. Social Behavior and Personality, 35 (1), 19 – 30.

Yüksel, H. Y. (2017). Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı Psikolojik Danışmanların Algıladıkları Yıldırma Davranışları, Tükenmişlik Düzeyleri Ve Psikolojik Danışmadaki Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.

Zimmerman, B.J. (2000). Attainment Of Self-Regulation. A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook Of Self-Regulation. San Diego, Ca: Academic.

Zulkosky, K. (2009). Self-efficacy: A Concept Analysis. Wiley Periodicals, USA.

## EKLER

### EK - 1

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma psikolojik dayanıklılığın öz-yeterlilik üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmaktadır. Anketin geçerli olması için lütfen soruların tümünü yanıtladığınızdan emin olunuz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

**Cinsiyet:** Kadın( ) Erkek( )

**Yaş:** .....

**Medeni Hali:** Evli( ) Bekâr( )

**Çalıştığı Kurum.** Kamu Sektörü ( ) Özel Sektör ( ) Çalışmıyor ( ) Diğer....

**Öğrenim Durumu:** Okur-Yazar ( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu ( )

Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu ( ) Lisansüstü ( )

**Gelir Düzeyi:** Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )



**EK - 2**

**Yönerge: Maddelerdeki cümleleri tamamlarken size tanımlayan en yakın kutucuğu işaretleyin.**

**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- üeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	
Çözemem	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	
Nasıl başaracağımı bilirim	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/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 ... hissedirim	
Çok mutlu	Çok mutsuz
12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üelerim 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 Őeydir		Kolayca yapabildiğim		Yapmakta zorlandığıım	
17. Ailem Őöyle tanımlanabilir ...		Birbirinden bağımsız		Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiŐ	
18. ArkadaŐlarımın arasındaki ilişkiler ...		Zayıftır		Güçlüdür	
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...		Çok fazla güvenmem		Tamamen güvenirim	
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...		Belirsizdir		İyi düşünölmüŐtür	
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...		Günlük yaşamımda yoktur		Günlük yaşamımı kolaylaŐtırır	
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 karŐılaŐtıđında...		Bana hemen haber verilir		Bana söylenmesi bir hayli zaman alır	
25. Diğerleriyle beraberken		Kolayca gülerim		Nadiren gülerim	
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem Őöyle davranır:		Birbirlerini desteklemez biçimde		Birbirlerine bağlı biçimde	
27. Destek alırım		ArkadaŐlarımdan/aile üyelerinden		Hiç kimseden	
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır		Her Şeyi umutsuzca gören bir		Beni başarıya götürebilecek iyi bir Őey 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) ...						
Baş çıkmaya çalışırım						Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...						
İşleri bağımsız olarak yapmayı						İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...						
Yeteneklerimi beğenirler						Yeteneklerimi beğenmezler

## Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

		Hiç doğru değil	Çok az doğru	Biraz doğru	Tümüyle doğru
1	Eğer yeterince uğraşırsam, karşılaştığım zor problemleri çözmeyi başarabilirim.				
2	Birisi bana karşı çıksa bile, istediğim şeyi elde etmenin bir yolunu bulabilirim.				
3	Amaçlarıma sıkıca sarılmak ve hedeflerime ulaşmak benim için kolaydır.				
4	Başıma gelebilecek beklenmedik olaylarla, yeterince başa çıkabileceğimden eminim.				
5	Beklenmedik durumlarla karşılaştığımda, yeteneklerim sayesinde bunların nasıl üstesinden gelinebileceğini bilirim.				
6	Gereken çabayı gösterirsem, çoğu sorunu çözebilirim.				
7	Sorunlarla karşılaştığımda sakin kalabilirim çünkü sorunların üstesinden gelme becerilerime güvenirim.				
8	Bir problemle karşılaştığımda, genellikle çeşitli çözüm yollarını bulabilirim.				
9	Başım derde girdiğinde çoğu zaman yapacak bir şeyler bulabilirim.				
10	Başıma ne gelirse gelsin, genellikle üstesinden gelebilirim.				

---

Özgeçmiş

**Kişisel bilgiler**

Fatıma Zehra Dural  
Psikolog  
fatmazehradural@gmail.com

**İş Deneyimleri**

2016 - Halen  
İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık Daire Başkanlığı Sağlık ve Hıfzıssıhha  
Müdürlüğü  
Toplum Sağlığını Koruma Hizmetleri - Psikolog

2016 – İBB Toplum Sağlığını Koruma Hizmetleri Saha Eğitimleri  
Acıbadem Üniversitesi – Öfke Yönetimi

Adalet Bakanlığı İstanbul Denetimli Serbestlik Müdürlüğü - Aile İçi İletişim, Aile  
Yaşam Becerileri, Çocuklara Kural ve Sınır Koyma, Öfke Yönetimi, Stres Yönetimi

İBB AKOM - Travma Sonrası Stres Bozukluğu

İBB Eğitim Müdürlüğü - Öfke Yönetimi, Stres Yönetimi, Kriz Yönetimi, Zaman  
Yönetimi, Motivasyon, Tükenmişlik Sendromu, İletişim Becerileri, İş ve Aile  
Hayatında Denge, İşyerinde Kurum Kültürü, Grup Dinamiği ve Ekip Ruhu  
Oluşturma

İBB İETT – İş Hayatında Depresyon, İş Hayatında Anksiyete, Çalışan Ebeveyn Zaman  
Yönetimi, Öfke - Stres - Motivasyon

İBB İSFALT - Zeka ve Yetenek, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medyanın İnsanlar  
Üzerindeki Etkileri, Duygusal Zeka, İkna Yöntemleri.

İBB İSKİ - Empati, İş Yerinde Ruh Sağlığını Koruma, Hayır Diyebilme Becerisi.

İstanbul Emniyet Müdürlüğü - Travma Sonrası Stres Bozukluğu

İstanbul Müftülüğü: Depresyon, Kaygı Bozuklukları, Özgüven ve Kendini Gerçekleştirme

Karayolları Genel Müdürlüğü 1. Bölge Müdürlüğü - Aile Yaşam Becerileri , Empati

M.E.B İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü – Öğretmen Eğitimleri : Çocuklarda Davranış ve Uyum Bozuklukları, İletişim Becerileri, Stres Yönetim Becerileri, Topluluk Önünde Konuşma, Beden Dili, İş Hayatında Çatışma Yönetimi, Çalışma İsteksizliği Ve Odaklanma, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), Sınav Kaygısı

Öğrenci Eğitimleri: Şiddeti Önlemeye Yönelik Duygu Ve Davranışları Yönetme, Sınav Kaygısı, Verimli Ders Çalışma, Hedef Belirleme Ve Zaman Yönetimi

Veli Eğitimleri: Sınav Kaygısını Önlemede Ailenin Rolü, Sınav Kaygısını Önlemede Ailenin Rolü, Çocuklarda Özgüven ve Sorumluluk Bilincini Geliştirme, Ergenlik Dönemi ve Aile, Çocuklara Kural ve Sınır Koyma, Çocuklara Doğru Davranış Kazandırma, Ergenlikte Akran İlişkileri, Ebeveyn Tutumları

Tüyap Fuar Ve Kongre Merkezi - Grup İçi İletişim ve Grup Dinamiği, Mobbing

2017

NP İstanbul Beyin Hastanesi - Stajyer Klinik Psikolog

2015 -2016

Psikologia Psikolojik Danışmanlık Merkezi - Psikolog

2014 - 2015

Üsküdar Selami Ali Gençlik Merkezi, Selami Ali Romanları Toplumsal Entegrasyonu Projesi - Gönüllü Psikolog

2013

Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi - Stajyer Psikolog

2008 - 2009

Ümraniye Belediyesi Bilge Çocuk Yaz Okulu - Proje Sorumlusu

### **Eğitim ve Öğretim**

2016 -

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

2012-2014

İstanbul Ticaret Üniversitesi / Fen-Edebiyat Fakültesi  
Psikoloji Bölümü (Lisans- Yatay Geçiş)

2010-2012

International University of Sarajevo / Faculty Of Arts And Social Sciences  
Psychology (Lisans)

**Dil(ler):**

İngilizce (Akıcı)

**Bilgisayar beceri ve yeterlilikleri:** IBM SPSS Statistics 22.0

### **Eğitim Ve Sertifika Programları**

2017

Minnesota Çon Yölu Kişilik Envanteri (MMPI) Eğitimi  
Wais Yetişkinler İçin Zeka Testi Eğitimi  
Üsküdar Üniversitesi

2015 - 2016

İstanbul Ticaret Üniversitesi Pedagojik Formasyon Eğitimi

2014 – 2015

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Eğitimi (80 saat)  
Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur

