

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

OTİSTİK ÇOCUK SAHİBİ ANNELERDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Fahri AÇAR

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fikri KÖKSAL

İSTANBUL-2018

TEZ TANITIM FORMU

ADI SOYADI : Fahri AÇAR

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Otistik Çocuk Sahibi Annelerde Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 03/10/2018

SAYFA SAYISI : 89

TEZ DANIŞMANI : Dr.Öğr. Üyesi Fikri KÖKSAL

DİZİN TERİMLERİ : Otizm, Gelişimsel Bozukluk, Tükenmişlik, Kişisel Tükenmişlik, Psikolojik Dayanıklılık.

TÜRKÇE ÖZET : Bu tez, Otistik Çocuk Sahibi Annelerde Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi yönelik, alan uygulamalı bir çalışmadır.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
2. Tez Danışmanı

Fahri AÇAR

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

OTİSTİK ÇOCUK SAHİBİ ANNELERDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Fahri AÇAR

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fikri KÖKSAL

İSTANBUL-2018

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Fahri AÇAR

..../...../ 2018



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Fahri Açar'ın "Otistik Çocuk Sahibi Annelerde Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan İmza
Prof.Dr.Ahmet Ertan TEZCAN

Üye İmza
Dr. Öğr.Üyesi Fikri KÖKSAL
(Danışman)

Üye İmza
Dr. Öğr. Üyesi Hasan
SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2018

İmzası

Prof. Dr. Nezir Köse
Enstitü Müdürü

ÖZET

Çalışma, otistik çocuk sahibi annelerin, tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Otizm, iletişim, dil, sosyalleşme vb. hareketleri etkileyebilecek sendrom olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda otizm, bireylerin yaşamlarının ilk yıllarından beri kendini göstermektedir. Bireylerin hem duygusal hem de toplumsal ilişkilerde, dil becerisinin etkili bir biçimde kullanılmasını engellemektedir. Otizm kapsamında bu çalışmada, otizm kavramına, gelişimsel bozukluk türlerine ve engelli bireylerin ve ailelerinin yaşamış olduğu sorunlara yer verilmiştir.

Otistik çocuk sahibi ailelerde, tükenmişlik sendromu görülebilmektedir. Tükenmişlik sendromu, kişilerin başarılı olmak için çok çalışması sonucunda hem fiziksel hem de ruhsal olarak kendini yorgun hissetmesi olarak tanımlanabilir. Duygusal tükenme, duyarsızlaşma yaşayan bireyler, hem çevresine hem ailesine hem de kendisine karşı sorumluluklarını eskisi kadar yerine getirememektedir. Bu çalışmada da tükenmişlik kavramı ve tükenmişlikle ilgili kavramlara, tükenmişlik kaynaklarına, tükenmişliğin bireyler üzerindeki etkilerine ve tükenmişliğe karşı verilen mücadelede izlenecek yöntemler irdelenecektir.

Bu çalışmada yapılan analizler sonucunda, aile uyumu düzeyinin, otistik çocuğa sahip annelerin medeni durumları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada; duygusal tükenme ile duyarsızlaşma arasında korelasyon analizi sonucunda pozitif yönlü yüksek bir ilişki bulunmuştur. Diğer değişkenler incelendiğinde; duygusal tükenme arttıkça yüksek oranda duyarsızlaşmada artmaktadır. Otistik çocuk sahibi annelerin tükenmişlik, duyarsızlaşma ve duygusal tükenmişlik yaşamamaları için psikolojik açıdan dayanıklılıklarının yüksek olması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşamış olduğu olumsuz durumlara karşı dirençli olmasını ifade etmektedir. Çalışmada da bu kapsamda, psikolojik dayanıklılık kavramları, bileşenleri, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler ve psikolojik dayanıklılık yaklaşımları ele alınmıştır.

Anahtar Kelimeler: Otizm, Gelişimsel Bozukluk, Tükenmişlik, Kişisel Tükenmişlik, Psikolojik Dayanıklılık.

SUMMARY

The study aims to examine burnout and psychological endurance levels of autistic children's mothers. Autism, communication, language, socialization, etc. can be defined as a syndrome that can affect movements. In this context, autism has been manifested since the first years of individual lives. It prevents individuals from using language skills effectively in both emotional and social relationships. Within the context of autism, this study included the concept of autism, types of developmental disorders, and problems that people with disabilities and their families have experienced.

Burnout syndrome can be seen in children with autistic children. Burnout syndrome can be defined as feeling tired both physically and spiritually as a result of people working hard to be successful. Emotional exhaustion, desensitization individuals, both the environment and the family, as well as their responsibilities towards the old can not fulfill. In this study, the concepts of burnout and the concepts of burnout, the sources of burnout, the effects of burnout on the individual, and the methods to be followed in the fight against exhaustion will be examined.

As a result of the analysis in this study, it was determined that the level of family adjustment was related to the marital status of the mothers with autistic children. In addition, a positive correlation was found between the emotional exhaustion and depersonalization as a result of the correlation analysis. When the other variables are examined; the higher the emotional exhaustion, the higher the desensitization. Mothers with autistic children should have a high psychological resilience for burnout, depersonalization, and emotional exhaustion. Psychological endurance refers to resistance to adverse situations in which individuals have lived. In this study, concepts of psychological endurance, its components, factors affecting psychological endurance and psychological endurance approaches are discussed.

Key words: Autism, Developmental Disorder, Burnout, Personal Burnout, Psychological Durability.

İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ	VIII
TABLolar LİSTESİ	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
EKLER LİSTESİ	XI
ÖNSÖZ.....	XII
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	3
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Ana Kütle ve Örneklem	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ, HİPOTEZLERİ VE SINIRLILIKLARI	6
2.1. Araştırmanın Problemi	6
2.2. Araştırmanın Hipotezleri	6
2.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	9
OTİZM, GELİŞİMSEL BOZUKLUK TÜRLERİ VE ÖZÜRLÜ BİREY VE AİLESİNİN YAŞADIĞI SORUNLAR	9
3.1. Otizm ve İlgili Kavramlar	9
3.1.1. Otizm Kavramı	9
3.1.2. Özürü Kavramı	10
3.1.3. Ortopedik Engellilik Kavramı	10
3.1.4. Görme Engelli Kavramı	10
3.1.5. İşitme Engelli Kavramı	11
3.1.6. Zihinsel Engelli Kavramı.....	11
3.2. Gelişimsel Bozukluk Türleri.....	11
3.2.1. Otistik Bozukluk	11
3.2.2. Rett Bozukluğu.....	12
3.2.3. Çocukluğun Dezintegratif Bozukluğu.....	12
3.2.4. Asperger Bozukluk	12
3.2.5. Adlandırılmayan Yaygın Gelişimsel Bozukluk.....	12
3.3. Engelli Birey ve Ailesinin Yaşadığı Sorunlar.....	13
3.3.1. Duygusal Sorunlar.....	13
3.3.2. Sosyal Sorunlar.....	13
3.3.3. Ekonomik Sorunlar.....	14
3.3.4. Fiziksel Sorunlar	14

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	16
TÜKENMİŞLİK KAVRAMLARI, TÜKENMİŞLİK KAYNAKLARI, BİREY ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ VE MÜCADELEDE İZLENEN YÖNTEMLER.....	16
4.1. Tükenmişlik Kavramı ve İlişkili Olduğu Diğer Kavramlar.....	16
4.1.1. Tükenmişlik Kavramı.....	16
4.1.2. Duygusal Tükenme.....	17
4.1.3. Duyarsızlaşma.....	17
4.1.4. Moral Bozukluğu.....	17
4.1.5. İş Doyumsuzluğu.....	18
4.1.6. Yabancılaşma.....	18
4.1.7. Depresyon.....	18
4.2. Kişisel Tükenmişlik Kaynakları.....	19
4.2.1. Demografik Özellikler.....	19
4.2.1.1. Yaş.....	19
4.2.1.2. Medeni Durum.....	20
4.2.1.3. Cinsiyet.....	20
4.2.1.4. Gelir Düzeyi.....	20
4.2.2. Eğitim Düzeyi Yetersizlikleri.....	21
4.2.3. Tükenmişliğin Sosyo-Kültürel Kaynakları.....	21
4.2.3.1. Demokrasinin Kötü İşleyişi.....	21
4.2.3.2. Az Gelişmiş Ülke Olma Durumu.....	22
4.2.3.3. Gelir Dağılımı Adaletsizliği.....	22
4.2.3.4. Sosyal Güvenliğin Yetersizliği ve İşsizlik.....	22
4.3. Tükenmişliğin Birey Üzerindeki Etkileri.....	24
4.3.1. Gelişim Alanlarındaki Belirtileri.....	24
4.3.1.1. Davranışsal Belirtiler.....	24
4.3.1.2. Psikolojik-Duygusal Belirtiler.....	24
4.3.1.3. Biyolojik ve Fiziksel Belirtiler.....	25
4.3.2. Kişisel Kararsızlık Yaşama.....	25
4.3.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Hissi.....	25
4.3.4. Kronik ve Psikolojik Yorgunluk Hissetme.....	26
4.3.5. Entropi.....	26
4.3.6. Erken Emekli Olma.....	27
4.4. Tükenmişlikle Mücadelede İzlenen Yöntemler.....	27
4.4.1. İşe Ara Verme ve Dinlenme.....	28
4.4.2. Gevşeme Teknikleri Uygulama.....	28
4.4.3. İçgörü Geliştirme.....	29
4.4.4. Davranışsal Olarak Kendini Kontrol Etme.....	29
4.4.5. Fiziki Egzersizlere Başlama.....	29
4.4.6. Beslenme Değişikliği.....	30
4.4.7. Biyolojik Geri Besleme.....	30
4.4.8. Gerçekçi Hedefler Belirleme.....	31
4.4.9. İş Değişikliği.....	31

BEŞİNCİ BÖLÜM	32
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	32
5.1. Psikolojik Dayanıklılık ve İlgili Temel Kavramlar	32
5.1.1. Dayanıklılık Kavramı	32
5.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı.....	32
5.1.3. Şiddet.....	33
5.1.4. Kaygı.....	33
5.1.5. Travma.....	34
5.1.6. Zeka.....	34
5.1.7. Benlik.....	34
5.1.8. Mizaç	35
5.2. Psikolojik Dayanıklılık Bileşenleri	35
5.2.1. Kontrolü Elinde Tutma.....	35
5.2.2. Bağlanma.....	36
5.2.3. Meydan Okuma.....	36
5.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	37
5.3.1. Risk Faktörleri	37
5.3.1.1. Genetik Bozukluklar	37
5.3.1.2. Aile Eğitim Düzeyi	37
5.3.1.3. Aile İçi Şiddet	38
5.3.1.4. Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey	38
5.3.1.5. Ebeveynlerin Patolojik Olarak Değerlendirilebilecek Belirtiler Gösterme.....	38
5.3.1.6. Parçalanmış Aile Yapısı	39
5.3.1.7. Sağlık Problemleri.....	39
5.3.1.8. Düşük Zeka Düzeyi	39
5.3.1.9. Benlik Saygısının Düşük Olması	40
5.3.1.10. Bireyin Kendisine Olan Güveninin Az Olması.....	40
5.3.1.11. Etkili Başa Çıkma Mekanizmalarını Kullanamaması	40
5.3.2. Koruyucu Faktörler.....	41
5.3.2.1. Kişisel Koruyucu Faktörler.....	41
5.3.2.2. Ailesel Faktörler	41
5.3.2.3. Sosyal Faktörler	42
5.4. Psikolojik Dayanıklılık Yaklaşımları	42
5.4.1. Psikolojik Dayanıklılığı Değişken Odaklı Ele Alan Yaklaşımlar	42
5.4.1.1. Eklemeli Yaklaşım.....	43
5.4.1.2. Etkileşimli Yaklaşım	43
5.4.1.3. Dolaylı Modeller	43
5.4.2. Psikolojik Dayanıklılığı Bireysel Odaklı Ele Alan Yaklaşımlar	44
5.4.2.1. Risk Altında Ancak Dayanıklı Olan Gruplar	44
5.4.2.2. Risk Altında ve Dayanıklı Olmayan Gruplar	45
5.4.3. Psikolojik Dayanıklılığı Açıklayan Noktalar	45
5.4.3.1. Sağlık ve Stres Sistemi	46
5.4.3.2. Problem Çözme Sistemi.....	46
5.4.3.3. Bağlanma ve İlişkiler	46
5.4.3.4. Güvenli Bağlanma.....	47
5.4.3.5. Yetkinlik ve Ödül Sistemi.....	47
5.4.3.6. Başarma Motivasyonu.....	47

5.4.3.7. Öz Yeterlilik.....	48
5.4.3.8. Manevi-Dini Değerler Sistemi.....	48
5.4.3.9. Aile İlişkileri.....	48
5.4.3.10. Arkadaş İlişkileri.....	49
5.4.3.11. Okullar.....	49
5.4.3.12. Toplumsal Çevre.....	49
ALTINCI BÖLÜM	51
ANALİZLER, YÖNTEM VE TEKNİK	51
6.1. Yöntem ve Teknikler.....	51
6.1.1. Araştırmanın Ölçekleri.....	51
6.1.1.1. Maslach Tükenmişlik Ölçeği.....	51
6.1.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	52
6.1.2. Araştırmanın Varsayımları.....	53
6.1.3. Araştırmanın Modeli ve Değişkenleri.....	53
6.1.4. Güvenilirlik Analizi.....	54
6.2. DEMOGRAFİK BULGULAR.....	55
6.3. FAKTÖR ANALİZİ.....	55
6.3.1. Mesleki Tükenmişlik Ölçeği için Faktör Analizi.....	56
6.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İçin Faktör Analizi.....	58
6.3.3. Çalışmanın Ölçekleri için Yapılan Faktör Analizi Sonuçları.....	59
6.4. ANOVA ANALİZLERİ.....	60
6.4.1. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin; Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Çalışıp Çalışmamaları Arasındaki İlişkisi.....	61
6.4.1.1. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Çalışma Durumu için t Testi.....	61
6.4.1.2. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Çalışma Durumu ile ilgili T Testi.....	62
6.4.2. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin; Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Medeni Durumlarının İlişkisi.....	63
6.4.2.1. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin, Medeni Durum ile İlgili T Testi.....	63
6.4.2.2. Otistik Çocuklu Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Medeni Durum ile İlgili T Testi.....	64
6.4.3. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin; Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Eğitim Durumlarının İlişkisi.....	65
6.4.3.1. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin, Eğitim Durumu ile İlgili F Testi.....	65
6.4.3.2. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Eğitim Durumu ile İlgili F Testi.....	65
6.4. KORELASYON.....	67
6.4.1. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Tükenmişlik Durumları İçin Korelasyon Analizi.....	68
6.5. REGRESYON ANALİZİ.....	69
6.5.1. Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ile Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişki için Regresyon Analizi.....	70
6.5.1.1. Duygusal Tükenme Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Düzeyleri Arasındaki Regresyon Modeli.....	71

6.5.1.2. Duyarsızlaşma Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Düzeyleri Arasındaki Regresyon Modeli	72
YEDİNCİ BÖLÜM	74
SONUÇ VE ÖNERİLER	74
KAYNAKÇA	80
EKLER	--



KISALTMALAR LİSTESİ

D	: DUYARSIZLAŞMA
DT	: DUYGUSAL TÜKENME
HPA	: HİPOFİZ VE ADRENAL FONKSİYONU
OSB	: OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUKLARI
MTÖ	: MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ
S	: SAYFA
SS	: SAYFALAR
VB	: VE BENZERİ
VD	: VE DEVAMI
YGB	: YAYGIN GELİŞİMSEL BOZUKLUK



TABLolar LİSTESİ

	SAYFA
Tablo-1 Psikolojik Dayanıklılığı Açıklayan Noktalar	45
Tablo-2 Güvenilirlik Analizi	54
Tablo-3 Demografik Değişkenler İçin Frekans Tablosu	55
Tablo-4 Mesleki Tükenmişlik Ölçeği için Faktör Analizi Tablosu	56
Tablo-5 Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İçin Faktör Analizi Tablosu ...	58
Tablo-6 Çalışmanın Ölçekleri için Faktör Analizi Sonuçları.....	59
Tablo-7 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin, Çalışma Durumu ile İlişkisi	61
Tablo-8 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Çalışma Durumu ile İlişkisi	62
Tablo-9 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin, Medeni Durumu ile İlişkisi	63
Tablo-10 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Medeni Durumu ile İlişkisi	64
Tablo-11 Otistik çocuk sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin, Eğitim Durumu ile İlişkisi	65
Tablo-12 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Eğitim Durumu ile İlişkisi	66
Tablo-13 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Tükenmişlik Durumu İlişkisi	68
Tablo-14 Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ile Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişki için Regresyon Analizi	70
Tablo-15 Duygusal Tükenme Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Düzeyleri Arasındaki Regresyon Modeli	71
Tablo-16 Duyarsızlaşma Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Düzeyleri Arasındaki Regresyon Modeli	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA

Şekil-1 Psikolojik Dayanıklılık ve Maslach Tükenmişlik ve Demografik Değişkenler Arası Kavramsal İlişki.....	53
---	----



EKLER LİSTESİ

EK-A Kişisel Bilgiler

EK-B Mesleki Tükenmişlik Ölçeği

EK-C Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği



ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimim süresince eğitimime değerli katkılarından dolayı İstanbul Gelişim Üniversitesi hocalarıma; desteklerini, deneyimlerini ve katkılarını esirgemeyen değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Fikri KÖKSAL hocama en içten şükranlarımı sunuyorum. Çalışmalarına katkılarından dolayı Kayra Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Gazi İlköğretim Okulu velilerine ve öğretmenlerine; desteğini bir an olsun esirgemeyen eşim Havva ALAGÖZ AÇAR'a sonsuz teşekkür ederim.

Fahri AÇAR



GİRİŞ

Otizm, duygusal ve sosyal olarak kurulan ilişkilerde ve dil becerilerinin gelişiminin gecikmesinde kendini gösteren bir rahatsızlık olmaktadır. Otizm sendromundan etkilenme durumu, bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Otistik bireylerin duygusal sisteminin bozuk olması; vücudunu algılamasında, taklide yönelik hareketlerin tekrarlanarak bir amaca göre yapılmasında ve oyunlar oynamasında önemli sorunlar yaşanabilmektedir. Zihinsel engelli bireylerin davranışları, zihnin işlevini büyük ölçüde yapmaması veya normalin altında yapması durumu olarak izah edilmektedir.

Tükenmişliğin en önemli türlerinden birisi, duygusal tükenmişliktir. Duygusal tükenmişlik hisseden birey, hem kendi çevresinde bulunan çalışma arkadaşlarına karşı, hem de çalışmış olduğu işe karşı yeterince sorumlu davranmamaktadır. Duyarsızlaşma, bireyin yaptığı işe karşı ilgisiz tavır ve duygular içerisinde olmasını ifade etmektedir. Duyarsızlaşan birey, hayatının bir başkası tarafından yönlendirildiğini düşünmekte ve bu insanları hayatından çıkarmaya çalışmaktadır. Duyarsızlaşan birey bir müddet sonra kendi içinde ve insanlarla ilişkilerinde kendini yetersiz hissetmeye başlayacaktır. Depresyon hali, bireyin ruhi açıdan yalnız, ilgisiz, yetersiz, üzüntülü, kendini suçlayan olumsuz bir düşünce içerisinde olması şeklinde açıklanmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık; bireylerin belirsizlik durumuyla karşı karşıya gelme ve sorumluluk alınması gibi durumlarda, gereksinim duyduğu özgüven ve karşı koyma duyguları ile ilgili mücadele gücünü ifade etmektedir.

Otistik doğma oranı her geçen gün biraz daha artmaktadır. Artış oldukça bu konudaki bilimsel ve akademik çalışmalarda artmaktadır. Otistik bireylerin kendilerine has bir takım özellikleri olduğu görülmektedir. Bunun için otistik çocuğa sahip annenin nasıl deneyimlediğini anlamak. Bunun için belirlenecek çalışmalar ve duyulan ihtiyaçlar açısından çok önemlidir. Bu çalışma otistik çocuk sahibi annelerin; psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri arasında fark olup olmadığı konusunu araştırmaktadır.

Bu araştırma, yedi ana başlık altında hazırlanmıştır; çalışmanın birinci bölümünde; araştırmanın amacı, önemi, ana kütlesi ve örnekleme üzerinde durulmuştur.

İkinci bölümde; araştırmanın problemi, hipotezleri ve sınırlılıkları ele alınmıştır.

Üçüncü bölümde; otizm, özür, engellilik kavramları üzerinde durulmuştur. Ayrıca bu bölümde; otistik, rett, asperger vb. bozukluklar ele alınmış, engelli bireylerin ve ailelerinin yaşamış olduğu duygusal, sosyal, ekonomik ve fiziksel

sorunlar tükenmişliğin birey üzerindeki etkileri; gelişim alanlarındaki belirtileri, kişisel kararsızlık yaşama, entropi, tükenmişlikle mücadelede izlenecek yöntemlerden; işe ara verme, gevşeme, öngörü geliştirme, biyolojik geri besleme, iş değişikliği vb. gibi konular araştırılmıştır.

Dördüncü bölümde; tükenmişlik, duygusal tükenme, duyarsızlaşma, yabancılaşma kavramları ele alınmıştır. Ayrıca bu bölümde; demografik olarak tükenmişliği etkileyen kaynaklara, eğitim düzeyi yetersizliklerine, tükenmişliği etkileyen sosyo-kültürel kaynaklara yer verilmiştir.

Beşinci bölümünde; dayanıklılık, psikolojik dayanıklılık, şiddet, kaygı, mizaç kavramları üzerinde durulmuştur. Ayrıca bu bölümde; kontrolü elinde tutma, bağlanma, meydan okuma gibi psikolojik dayanıklılık bileşenleri incelenmiş, psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörleri, koruyucu faktörler ele alınmıştır. Dördüncü bölümün son kısmında ise psikolojik dayanıklılığı değişken ve bireysel odaklı ele alan yaklaşımlar üzerinde durularak, psikolojik dayanıklılığı açıklayan noktalar irdelenmiştir.

Çalışmanın altıncı bölümünde; otostik çocuk sahibi annelerin; psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri arasında fark olup olmadığına yönelik bir alan araştırması yapılmıştır.

Son olarak çalışmanın yedinci bölümünde; literatür kısmına ait sonuçlar ile yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlar ve önerilere yer verilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, otistik çocuk sahibi annelerde psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerini incelemektir..

Otistik çocuğa sahip olan annelerin hayatı algılayış biçimi, hayata dair umudu ve annenin yeterliliği çocuğun gelişimini çok ciddi anlamda etkilemektedir. Otizm tanılı bireyler; annenin psikolojik durumundan etkilendikleri gibi, diğer sosyal çevresi, annenin sosyoekonomik düzeyi ve annenin bilgisizliğinden de kaynaklanabilmektedir.

Otistik bireylerin eğitilmesi ve onlara istenilen düzeyde davranış kazandırmak uzun süreli ve süreklilik gerektiren zahmetli bir iştir. Otistik bireylerle çalışmak ciddi anlamda bilgi birikimi, sabır ve uzmanlık gerektirir. Bu çalışmada, bilimsel verilerden ve akademik çalışmalardan faydalanılacaktır. Bu anlamda sınırlı dahi olsa, bilimsel ve akademik çalışmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Böylece, otistik bireylerin eğitiminde anne, baba ve eğitimcilere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Doğru bir eğitimin otistik bireye etkisi, otistik bireye sahip olan annenin bilgi düzeyinin annenin psikolojik durumunun otistik bireye ne gibi bir etkisi olduğunu araştırmak amaçlanmıştır. Farklılık var ise bu farklılıkların nedenleri, sonuçları ve çözüm yollarını bulmak, otistik bireylerin daha kaliteli bir eğitim alması için annelerin kendileri ve çocukları için neler yapması gerektiğini bilmesini sağlamak amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma otizm tanısına sahip bireylerin eğitim anlamında yaşamış olduğu sorunları belirtmek, otistik çocuğa sahip annelerin psikolojik durumunun çocuğun eğitimini nasıl etkilediğini, annenin tükenmişlik ve dayanıklılığını ölçmek, çocuğun eğitimdeki zaman kaybını önlemek için önemlidir. Öte yandan psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik konularının incelenmesi, annelerin hayat doyumuna olumlu etkisi ve başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi için önemlidir.

Otizm türüne göre ömür boyu değişmeyecek bir durum olabilir. Annenin otistik bir bireye sahip olması gelecek için bir kaygı yaratmaktadır. Anne normal bir çocuk beklerken ve tüm planlar ona göre yapılmışken, otistik bir bireyin dünyaya gelmesi

tüm planların değişmesine sebep olur. Bu da, umutsuzluk ve tükenmişliğin ilk aşaması olup, anne otistik birey ile kimi zaman erken kimi zaman geç bir tarihte tanışabiliyor. Bu tanışma ve sonrasında kabullenme çocuğun eğitimi açısından pek çok sorun oluşturmaktadır.

Annenin otistik çocuğu kabul etmesi çok zorlu bir süreçtir. Çocuğun kabullenilmesi sadece anne ile sınırlı kalmamaktadır. Otistik çevresi tarafından da kabullenilmesi gerekmektedir. Annenin çevresi tarafından dışlanması, annenin başarısının düşmesi ve çevre ile ilişkinin kopmasına neden olmaktadır. Tüm bu sorunlar otistik çocuğa sahip annelerin geleceğe karşı umutsuzluk ve mutsuzluk duygularını oluşturmaktadır. Bu da çocuğun eğitiminde geç kalınmasına sebep olmaktadır.

Normal bir birey bekleyen anne çocuğuyla ilgili hayallerini bir yere sığdıramıyorken, tamamen farklı bir bireyin dünyaya gelmesi annenin yaşantısını tamamen değiştirmektedir. Annenin bu değişikliği kabul etmesi, yeni duruma alışması çok ciddi anlamda zaman gerektirmektedir. Annenin bu zamanı kısa tutması yeni duruma alışması otistik çocuğun eğitimi için çok önemlidir. Annenin bu durumu tek başına atlatması çok zordur da etkili olacak. Ülkemiz de bu anlamda danışmanlık ve eğitim veren Özel eğitim merkezleri ve rehabilitasyon merkezleri vardır. Bu merkezler annenin kabullenme sürecini hızlandırmak ve çocuğun eğitiminde annenin ve çevresinin daha faydalı olmaları için danışmanlık ve eğitim hizmeti vermekteler. Bu merkezler vesilesi ile anne yaşadığı durumu kabul ederek, geleceğe dair bakışını istenilen düzeye çekmeye çalışır. Anne bu merkezler de daha farklı otistik çocukların anneleri ile tanışır, durumun normallliğini kabul eder. Çocuğu ile ilgili daha fazla bilgi sahibi olur. Annenin otizmle ilgili bilgisi arttıkça ve çevresi ile bu durumu paylaştıkça kendisine olan güveni artmakta, tükenmişlik düzeyi azalmaktadır.

Otizmin en belirleyici özelliği sosyal becerilerinin yetersizliğidir. Otistik bireylerin sosyal beceri gelişimini açıklayabilecek. Çevresi ve uzman kişilerden yardım alması, kabullenmesi ve atlatması

çalışmalar çok sınırlıdır. Otistik bireyler günlük hayatta insanların duygularını anlamada sınırlı tepki verirler. İnsanların korkularına, kızgınlıklarına, sevinçlerine vb. Çok az tepki verirler. Otistik bireylere yönelik çalışılan sosyal beceri modülünün amacı; insanlarla olan etkileşimini arttırmak, toplum içinde verilen rolü daha iyi yapmasını sağlamak ve duygularını daha iyi ayırt etmeyi öğretmektir.

Otistik çocukların gelişimi için sadece sosyal beceri modülü ve alt kazanımları yeterli değildir. Onunla beraber fiziki aktivitelerin yapılması gerekmektedir. Fiziki aktivitelerin otistik çocuğun gelişimi üzerinde nasıl bir etki yaptığına dair çok az çalışma vardır. Yapılan araştırmalara göre fiziki aktivitelerin otistik bireyin tekrarlayıcı hareketlerini azalttığı, sosyal beceri kazandırdığı dile getirilmişken; bazı çalışmalar ise hiçbir etkinin olmadığı dile getirilmiştir.

Sağlıklı bir toplum sağlıklı bireylerin olması ile mümkündür. Toplumun en küçük yapısı olan ailenin sağlıklı olması ve sağlıklı bireyleri yetiştirmesi, toplumun sağlığı açısından çok önemlidir. Sağlıklı aile; benlik saygısı düzeyi, yaşam kalitesi yüksek ve hayattaki zorlukları aşmasını bilen bireyler yetiştirir. Bu nedenle ailenin sağlıklı olması gerekir. Aile içinde çocukla ilgilenen çoğunlukla anne olduğu için annenin psikolojik dayanıklılığının yüksek olması gerekir. Annenin dayanıklılık ve tükenmişlik seviyesi ile çocuğun eğitimi arasında ki ilişkiyi ortaya koymak çocuğun gelişimi açısından önemlidir.

Psikolojik dayanıklılık sonradan kazanılan bir davranıştır. Psikolojik dayanıklılık çalışma alanına alınması gereken bir konudur. Yapılan çalışmalardan çıkan sonuçlar ışığında anneyi yaşayabileceği olaylara karşı hazırlamak, anneyi yaşayabileceği stres ve travmatik durumlara karşı donanımını sağlamak, annenin ve etki alanındaki diğer kişilerin sağlık durumu için önemlidir.

Ülkemizde psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Ancak yapılan araştırmalarda çoğunlukla ya sadece dayanıklılık ya da sadece tükenmişlik konularını ele alınmıştır. Buna benzer bir konunun incelenmemiş olması, bu konunun zorluğunu ve beklide ihmali göstermektedir. Bun nedenle bu konunun incelenmesi önemlidir.

1.3. Ana Kütle ve Örneklem

Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Kayra Özel Eğitim Okulu kapsamında eğitimine devam etmekte olan otistik çocukların anneleri ve Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Gazi ilköğretim okuluna devam eden otistik çocukların anneleri araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi, toplam 72 otizm tanısı almış çocukların annelerinden oluşturmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ, HİPOTEZLERİ VE SINIRLILIKLARI

2.1. Araştırmanın Problemi

Tezin ana promlemini, otistik çocuk sahibi annelerde psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri farklı mıdır? sorusu kapsamında yer alan mevcut durum, önerileri bulgular ve yapılması gerekenler meydana getirmektedir. Araştırmada otizm kavramı çerçevesinde özür, ortopedik engellilik, görme engelli vb. gibi kavramlar açıklandıktan sonra rett bozukluğu, otistik bozukluk vb. gi,bi gelişimsel bozukluk türleri incelenmiştir. Otistik rahatsızlığı olan bireylerin ve ailelerinin duygusal, sosyal, ekonomik ve fiziksel açıdan yaşamış oldukları sorunlar irdelenmiştir. Çalışmada aynı zamanda tükenmişlik olgusu çerçevesinde tükenmişlik, duygusal tükenme, duyarsızlaşma vb. gibi kavramlar ele alınmış ve kişisel tükenmişlik kaynaklarının neler olduğu konusunda araştırılma yapılmıştır. Tükenmişliğin bireyler üzerinde nasıl etkileri olduğu ele alınmış; işe ara verme, içgörü geliştirme, iş değişikliği vs. gibi tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerin yaşamış oldukları sorunlarla mücadelede izlenen yöntemler ele alınmıştır. Tükenmişlik olgusunun ardından psikolojik dayanıklılık kavramı ele alınmıştır. Kontrolü elinde tutma, bağlanma ve meydan okuma gibi psikolojik dayanıklılık bileşenleri üzerinde durulmuş ardından da psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler incelenmiştir. Son olarak psikolojik dayanıklılık yaklaşımları ele alınmış ve ardından da çalışma için analiz uygulaması yapılmıştır. Çalışmanın amacına yönelik olarak elde edilecek olan veriler, istatistiksel programlarla analiz edilecektir. Öneriler be bulgular da ilgili bütün tarafların yararına sunulacaktır.

2.2. Araştırmanın Hipotezleri

Ana hipotez

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili değildir.

H1: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkilidir.

Alt Hipotezler

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, çalışma durumları ile ilişkili değildir.

H1: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, çalışma durumları ile ilişkilidir.

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, çalışma durumları ile ilişkili değildir.

H2: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, çalışma durumları ile ilişkilidir.

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, medeni durum ile ilişkili değildir.

H3: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, medeni durum ile ilişkilidir.

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, medeni durum ile ilişkili değildir.

H4: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, medeni durum ile ilişkilidir.

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, eğitim durumu ile ilişkili değildir.

H5: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, eğitim durumu ile ilişkilidir.

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, eğitim durumu ile ilişkili değildir.

H6: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, eğitim durumu ile ilişkilidir.

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin duygusal tükenmesi, duyarsızlaşması ile ilişkili değildir.

H7: Otistik çocuk sahibi annelerin duygusal tükenmesi, duyarsızlaşması ile ilişkilidir.

H0: Mesleki tükenmişlik ölçeği düzeyleri ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki yoktur.

H8: Mesleki tükenmişlik ölçeği düzeyleri ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki vardır.

H0: Duygusal tükenme ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki yoktur.

H9: Duygusal tükenme ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki vardır.

H0: Duyarsızlaşma ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki yoktur.

H10: Duyarsızlaşma ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki vardır.

2.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışma, “otistik çocuk sahibi annelerde psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerini incelemesi.” konusu ile sınırlandırılmıştır.

2. Araştırma, İstanbul ilinin Çatalca ilçesinde, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Kayra Özel Eğitim okulunda eğitim rehberlik merkezinde eğitim almakta olan otistik çocukların anneleriyle ve Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Gazi ilköğretim okuluna devam eden otistik çocukların annelerin ankete katılım sayısı ile sınırlıdır.

- Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Maslach ve Jackson'un (1986) geliştirmiş olduğu ve Ergin'in (1993) de uyarlamış olduğu “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” ile Basım ve Çetin (2011) tarafından geliştirilen “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile sınırlı olmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

OTİZM, GELİŞİMSEL BOZUKLUK TÜRLERİ VE ÖZÜRLÜ BİREY VE AİLESİNİN YAŞADIĞI SORUNLAR

3.1. Otizm ve İlgili Kavramlar

Otizm bir ömür sürebilecek sosyalleşme, dil, iletişim ve birçok alanı etkileyen bir bozukluktur. Otizmin klinik belirtileri kişiden kişiye göre farklılık gösterdiği değerlendirilmek çok zor olmaktadır. Doğuştan zihinsel, görme işitme engeli olan kişilerde tanı koymak daha da zor olmaktadır. Otizmin genel tanı kriterlerini hiçbir birey tam olarak hepsini taşıyamıyor¹.

3.1.1. Otizm Kavramı

Hayatın ilk yıllarından itibaren kendini göstermeye başlayan otizm; sosyal ilişkilerde ve dil gelişiminde gecikme, sürekli tekrarlayan davranışlar şeklinde kendini gösteren nörogelişimsel bir bozukluk olarak tanımlanabilir. Otizm spektrum bozuklukları (OSB) terimi, yaygın gelişimsel bozukluk (YGB) teriminden daha çok kullanılmaktadır².

Hayat boyunca devam edebilen otizm; sosyalleşme, dil, iletişim, ve tekrarlayıcı hareketleri etkileyebilecek bir sendrom olarak kabul edilmektedir. Otizm, hem sosyal hem de duygusal ilişki kurmada ve dil gelişmesinin gecikmesinde kendini gösteren bir rahatsızlık olmaktadır. Otizm sendromundan etkilenme, bireyden bireye farklılık göstermektedir. Otizm sendromu, değişik şiddetlerde kendini gösterdiğinden dolayı hafiften ağıra doğru sıralandırılabilir³.

Otistik bireylerde duyuşal sistemin bozuk olmasından dolayı; bedenini algılamasında, taklide dayalı hareketlerinin ardışık ve bir amaca uygun olarak yapılmasında ve yönergelere uygun bir şekilde oyunlar oynamasında sorunlar yaşanmaktadır⁴.

¹ Yeşim Fazlıoğlu ve Meral Yurdakul, *Otizm, Otizmde Görsel İletişim Tekniklerinin Kullanımı*, Morpa Yayınları, İstanbul, 2009, s. 57.

² American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, American Psychiatric Association, Washington, 2007, p. 45.

³ Stanley Greenspan, "Reconsidering the Diagnosis and Treatment of Very Young Children with Autistic Spectrum or Pervasive Developmental Disorders". *Zero to Three*, 1992, Volume: 13, Issue: 2, 1992, p.2

⁴ Barış Korkmaz, *Asperger Sendromu: Toplumsal İlişkilere Ait Bir Bozukluk, Yalnızlık ya da İnsana Ait Temel Bir Boyut*, Adam Yayınları, İstanbul, 2003, s.16.

3.1.2. Özürlü Kavramı

Bireyin doğum öncesi ve doğum sonrası gerek genetik gerekse çevresel sebeplerden yani zihinsel, bedensel ve ruhsal nedenlerden dolayı yardıma ve bakıma muhtaç olan kişiler için özürlü kavramı kullanılmaktadır. Bireyin engelli olması için doğum öncesi annenin yaşadığı ruhsal veya genetik durum etkili olabilir. Doğum sonrasında meydana gelen nedenler olarak bireyin dünyaya gelme sırasında ve sonrasında yaşamış olduğu kaza ve olumsuzluklar gösterilebilir. Engelli bireyler, engel türlerinden birinin içinde değerlendirmeye alınmaktadır⁵.

3.1.3. Ortopedik Engellilik Kavramı

Ortopedik özürlülük; iskelet ve kas sistemindeki eksiklik, yetersizlik, güçsüzlük, şekil bozukluğu, hareketlerdeki kısıtlılık, beyin felci (serebral palsi) vb. rahatsızlıkları içerisinde barındırmaktadır. Vücut işlevlerinde veya organlarında herhangi bir bozukluk olan kişiler engelli olarak tanımlanmaktadır. Engel türleri bakımından engeli bulunan bireyler arasında sınıflandırma yapılabilir⁶. Sınıflandırma yapılırken "ortopedik engellilik" in özel bir tanımı bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle, bireyin doğum esnasında, büyüme evresinde ya da meslek hayatı boyunca gelişme gösteren kas-iskelet yapısındaki işlevsel veya anatomik farklılıkları, ortopedik engellilik olarak tanımlamaktadır⁷.

3.1.4. Görme Engelli Kavramı

Görme engelli bireyler, az görenler ve körler olmak üzere iki kısımda incelenmektedir. Az gören bireylerle kör bireyler arasında yapılan ayırmda belli kriterler olduğu söylenebilir⁸. Görme engelini ortadan kaldırmak için tüm tedbirler alınmasında rağmen iyi olan bir gözün görebildiği açı ve dereceye ulaşamayanlara kör denilmektedir. Az gören bireyler ise şöyle sıralanabilir⁹;

1. Görme güçlerini öğrenimde kullananlar,
2. Az görenler (görme yetisi 20-70),
3. Görme yetisi en az olanlar (görme keskinliğinin 20-70 / 20-200 arasında olanlar).

⁵ ÖZİDA (Özürlüler Daire BAŞKANLIĞI), *Türkiye Özürlüler Araştırması*, DİE Yayınları, Ankara, 2002, s. 5.

⁶ Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, *Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı, Özürlüler Araştırması 2002*, Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı Matbaası, Ankara, 2004, s. 6.

⁷ Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Engelliler İçin Eğitim Modelleri Geliştirme Projesi, *Ortopedik Engelliler Alt Çalışma Grubu Raporu*, Eskişehir, 1992, s. 4

⁸ Mehmet Okuturlar, *Özel Eğitim*, Okuturlar Yayınları, İstanbul, 1968, s. 186.

⁹ Mitat Enç ve Doğan Çağlar, *Özel Eğitime Giriş*, Sevinç Matbaası, Ankara, 1981, s. 35.

3.1.5. İşitme Engelli Kavramı

İnsanların işitme olayını gerçekleştirmesi için kulakların sağlam ve gelen uyarıcınının 16. Hz ile 20.000 frekansları arasında olmalı¹⁰. Gelen uyarıcının şiddetinin 16 hz ve 20.000 hz frekansı arasında olmasına rağmen kulağın duymaması durumuna işitme engeli denilmektedir¹¹. Başka bir tanım olarak da normal mesafeden bir kaynaktan çıkan normal şiddetteki sesin iç, dış ve orta kulaktan geçerek beyne ulaşip algılanmaması ya da tam olarak algılanmaması durumu olarak kabul edilebilir¹².

3.1.6. Zihinsel Engelli Kavramı

Zihinsel engelli bireylerin tanımı hakkında birden fazla görüş bulunmaktadır. Yalnız her ne kadar çok tanım olsa da genel hatlarıyla genel geçer bir tanım kabul etmek gerekir. Genel geçer tanıma göre zihnin işlevini büyük ölçüde yapmaması veya normalin altında yapması durumu olarak kabul edilmektedir. Zekâ belirlemesi aracı olarak da WISC-R kullanılmaktadır¹³.

3.2. Gelişimsel Bozukluk Türleri

Otizm bozukluğu herhangi bir sebepten dolayı çocuğun hayatının ilk yıllarında iletişim, sosyal beceri yetersizliği ile sınırlı takıntılı ve tekrar eden davranışlarda kendini göstermektedir¹⁴. Otizm bozukluğunu da kendi içinde Rett sendromu, çocukluğun dezintegretilik bozukluğu, otizm ve asperger isimlendirilemeyen yaygın gelişimsel bozukluk olarak ayrılmaktadır. Rett sendromunda kişi normal bir gelişimden sonra kişide gerileme görülmektedir. Sıklığı normal otizmden az olmakla birlikte kızlarda görülme daha fazladır. Asperger sendromu sosyal iletişim, tekrar edem davranış ve ekolali olarak kendini göstermektedir¹⁵.

3.2.1. Otistik Bozukluk

Otistik bireyler hayat boyu sosyal ve gelişimsel iletişim alanındaki güçlüklerin olmasından dolayı, Amerikan Psikiyatri Birliğinin belirlemelerine göre Yaygın

¹⁰ Yahya Özsoy, *İşitme Engellilerin Eğitimi*, Milli Eğitim Basım Evi, Ankara, 1982, s. 77.

¹¹ Sezen Ünlü, *İşitme Engelli Çocukları Olan Ailelerin Uzaktan Öğretim ile Eğitilmesi*, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, 2007, s. 65.

¹² Mesude Atay, *İşitme Engelli Çocukların Eğitiminde Temel İlkeler*, Özgür Yayınları, Ankara, 1999, s. 17.

¹³ İbrahim Halil Diken, *Özel Eğitimi Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim*, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2010, s. 165.

¹⁴ Çetin Özbey, *Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri*, İnkılap Yayınları, İstanbul, 2009, s. 65.

¹⁵ Burak Baykara ve Süha Miral, *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*, Golden Print Yayınları, İstanbul, 2007, s. 67.

Gelişimsel Bozukluk adı altında incelenmektedir¹⁶. Sosyal, zihinsel ve iletişim alanındaki engellerin olduğu görülmektedir¹⁷.

3.2.2. Rett Bozukluğu

Rett Sendromu; yaşamın ilk birkaç yılında normal gelişim gösteren ve sonrasında kendisini gösterebilecek bir yaygın gelişimsel bozukluktur. Kız çocuklarında görülme olasılığı erkek çocuklarında görülme olasılığından daha fazladır. Buna zihinsel ve duygusal belirtiler eşlik ettiği gibi fiziksel belirtileri de olabilmektedir. Örneğin; kafatasının gelişiminin durması fiziki bir belirti olarak gösterilebilir¹⁸.

3.2.3. Çocukluğun Dezintegratif Bozukluğu

Çocukluk çağı dezintegratif bozukluğu tanısını koymak için değerlendirme ve incelemenin 2 yaşından sonra yapılması gerekmektedir. Sosyal beceri motor gelişimsel ve dilsel gelişimden en az iki tane otizm belirtilerden en az üç tane belirtinin olması gerekmektedir¹⁹.

3.2.4. Asperger Bozukluk

Asperger sendromlu kişiler normal bir dil gelişimine ve normal bir zihin gelişimine sahip olabilirler. Ancak sosyal etkileşim alanında sorun yaşayabilir. Bazen erken çocukluk döneminde yaygın gelişimsel bozukluğunun baş katiplerinin özelliklerini taşıyan birey, sonraki yaşlarında asperger sendromu özelliklerini göstermeye başlayabilir. Bunun için asperger spektrum bozukluğu tanısına karar vermek çok zor olmaktadır²⁰.

3.2.5. Adlandırılmayan Yaygın Gelişimsel Bozukluk

Adlandırılmayan yaygın gelişimsel bozukluk; sosyal etkileşim, iletişim ve tekrarlayıcı davranış bozukluğu olarak gösterilebilir. Bu üç alanda ağırdan hafife doğru değişkenlik gösterebilir. Toplumsal iletişimde, sözel olan ve sözel olmayan becerilerinde geri olmasına rağmen eğer ki şizofreni, şizoitipal, çekingencilik tanılarını

¹⁶ Şahin Bodur, "Otizmin Erken Tanısı ve Önemi", *Standart Dergisi*, 2004, Cilt: 13, 394-398, s. 395.

¹⁷ Efser Kerimoğlu ve Birim Günay Kılıç, *Çocukluk ve Ergenlikte Sık Görülen Ruhsal Bozukluklar*, Nobel Tıp Kitapevi, Ankara, 2008, s. 744.

¹⁸ Herbert George Dunn, *Neurons and Neural Systems Involved in the Pathophysiology of Rett Syndrome*, Brain Dev, 2011, pp. 99-100.

¹⁹ Somer Bishop, *Autism Spectrum Disorders*, Handbook of Preschool Mental Health, New York, 2006, p. 36.

²⁰ Lorna Wing, *Otizm Rehberi*, (Çeviren: S. Kunt), Doğan Kitap, İstanbul, 2006, s. 255.

olamıyorsa bu adlandırılmayan yaygın gelişimsel bozukluk olarak kabul edilmektedir²¹.

3.3. Engelli Birey ve Ailesinin Yaşadığı Sorunlar

Yaygın gelişimsel bozukluğu olan ailelerin pek çoğu çocuklarına karşı nasıl davranacağını bilmemekte ve çocuğun onun hayatına nasıl etki edeceğinin endişesini yaşamaktadır. Yaşanılan bu endişelerin tamamının temelinde ailenin bilinmeyene karşı duyduğu korkudan kaynaklanmaktadır. Otistik çocuğu olan aileler kendilerine olan güveni de zamanla yitirdiğini hissetmeye başlarlar aile tanımlamakta zorlandığı birçok davranış serisi ile karşı karşıya kalmaktadır. Kendini ifade edemeyen çocuğun sorunlarını anlamaya çalışmak ve sorunlarını çözmek ve gereksinimlerini karşılamaya çalışırken aynı zamanda aileni düzenini de sağlamak oldukça stresli bir durum olmaktadır. Yaşayacağı tehlikenin farkında olamayan çocukları için sürekli denetim ve gözetim altında tutmak gerekir. Buda aile sürekli bir panik havasının olmasına yol açmaktadır. Bu süreç zorlu geçerken yıpranan aile fertleri de sürekli birbirini suçlamaktalar²².

3.3.1 Duygusal Sorunlar

Aileye otistik bir bireyin gelmesi beraberinde ciddi anlamda psiko-sosyal ve ekonomik sorunları da getirmektedir. Aile bu duruma uyum sağlamakta güçlük çekmekte ve kendi içinde yaşadığı bu durumdan dolayı birbirlerini sürekli suçlamaktadırlar. Her anlamda anne ve babaya bağımlı olan birey anne babanın sosyal çevresini etkilemekte; her anlamda anne ve babaya bağımlı olan birey, özellikle annenin işi ve ya başka sebepten dolayı ondan ayrılması çocukta da duygusal kopuşa sebep olmaktadır.

. Bunun yanı sıra akranlarından geri kaldığını fark eden bazı otistik çocuklar beklenen aktiviteyi yapamayınca buna bir özlem onların duygusal durumunu bozarak hırçın ve içine kapanık bir kişi olmasına sebebiyet veriyor²³.

3.3.2. Sosyal Sorunlar

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından verilmekte olan; rehabilitasyon, bakım ihtiyacı, eğitim, danışmanlık ve rehberlik hizmetleri ve bu ailelere kararınca

²¹ Association, a.g.e., p. 56.

²² Nilüfer Darıca vd., *Otizm ve Otistik Çocuklar*, Özgür Yayınları, İstanbul, 2000, s. 78.

²³ Aysel Ekşi ve Banu İnanç Yazgan, *Fiziksel Sakatlığı ve Kronik Hastalığı Olan Çocuklara ve Ailelerine Psikolojik Yaklaşım: Ben Hasta Değilim Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü*, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul, 1999, s. 67.

ulaşmamakta ve yerinden idare uygulamalarının artırılması ihtiyaç görülmektedir²⁴. Türkiye’de merkezi idare bütün bu hizmetlere istekli olduğundan bir süre sonra yavaşlama ve tükenmişlik sendromu mühim bir meseledir. Sosyal dışlanma; ferdin toplumun dışına ötelenmesi, yaygın gelenekçi kültüre tutsak edilmesi ve yeniliklerden irak tutulmasıdır. Sosyal dışlanma; siyasal, hukuki, kültürel, ekonomik, sosyal ve davranışsal kapsamları olan; objektif olduğu kadar subjektif değerlendirmelere de açık, şekil, gerekçe ve neticesi itibariyle girift bir zaman bütünüdür²⁵.

3.3.3. Ekonomik Sorunlar

Fakirlik, engellilerin cemiyetle entegrasyonun önündeki pürüzlerden biri olmaktadır. Engellilik durumuyla fakirlik bağlantısı ikili ele alınmaktadır. Engellilik hem fakirliğin dayanağı hem de neticesidir²⁶. Engelli ferdin bakım, beslenme, tıbbi tedavi, özel eğitim, ulaşım ve fizyoterapi gibi hususi ihtiyacı ailelerin ekonomik yönden zorluklar yaşamasına sebep olmaktadır. Ekonomik meseleler ise aile içi bağları deforme etmektedir. Kişisel bakım gereksinimini hür bir biçimde denkleştiremeyen engelli ferdin, günlük bakım hizmeti aileye malum bir parasal mesuliyet bindirmektedir. Türkiye sınırları içinde engellilerin büyük çoğunluğunu ekonomik güçlük ya da haberli olunmaması sebebiyle rehabilitasyona yönelik hizmetlerden kararınca ya da zaruri oranında faydalanamamaktadır. Hizmetlere ulaşımı kolaylaştırmak için engellilere yönelik lüzumlu iyileştirmelerin meydana getirilmesi gerekmektedir²⁷.

3.3.4. Fiziksel Sorunlar

Şehir planları ile oluşturulan yapısal uyumlaştırmalarda genel olarak “özürlüler” için yeterli özenin gösterilmediği belirmektedir. Özürlüler “erişilebilirlik” boyutunda fiziksel çevrenin ve türlü fonksiyonlara sahip oluşumlara ait mimari çözümlerin kifayetsiz olması, toplu ulaşım yollarının uygun olmayışı ile istihdam, eğitim, bilgilendirme ve iletişim, sosyal hayata katılım, sosyal destek ve sağlık hizmetlerinden yararlanmama gibi meseleler ile karşı karşıya gelmektedir. Türkiye

²⁴ Yusuf Genç ve İsmail Barış, “Sosyal Hizmetlerin Yeniden Yapılandırılmasında Yerinden Yönetimin İşlevselliği”, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2015, Sayı: 32, 95-117, s. 101.

²⁵ Yusuf Genç ve Pelin Dalkılıç, “Yaşlıların Sosyal Dışlanma Sendromu ve Toplumsal Beklentileri”, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2007, Cilt: 6, Sayı: 4, 461-482, s. 467.

²⁶ Serhat Özgökçeler, Sosyal Dışlanma Sorunsalı ve Özürlülerin Sosyal Politikası Bağlamında Değerlendirilmesi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Bursa, 2006, s. 64, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

²⁷ Nadi Bakırcı vd., *Özürlülerin Sağlık Hizmetlerine Ulaşmadaki Zorlukları: Ön Çalışma*, Ulusal Katılımlı Kent ve Sağlık Sempozyumu Bildiri Özetleri Kitabı, 2006, s. 185.

genelinde gerçekleştirilen bir araştırma neticesine göre zrllerin iş hayatinde rastladığı en mühim meselenin çalışma ortamının ya da işe ulaşımın fiziki olarak elverişli koşullara haiz olmaması fark edilmektedir. Özürlülerin günlük hayatlarını kendilerine kifayetli, diğer insanlara ihtiyaç duymadan ve başka şehirlilerle eşit ve yanında uygulanabilmesinin esas şartı, fiziksel vrenin ulaşım meselelerinin düzeltilmesinden gemektedir²⁸.



²⁸ Esra Burcu, *Türkiye'de zrl Birey Olma: Temel Sosyolojik zellikleri ve Sorunları zerine Bir Araştırma*, Hacettepe niversite Yayınları, Ankara, 2007, s. 192.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TÜKENMİŞLİK KAVRAMLARI, TÜKENMİŞLİK KAYNAKLARI, BİREY ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ VE MÜCADELEDE İZLENEN YÖNTEMLER

4.1. Tükenmişlik Kavramı ve İlişkili Olduğu Diğer Kavramlar

Tükenmişlik; bireyin başarı elde etme isteği nedeniyle çok çalışıp çaba harcaması neticesinde psikolojik ve fiziksel kaynaklarının bitmesi demektir. Tükenmişlik durumu daha çok fiziksel ve ruhsal bozukluğu olan kişilerle ilgilenmekten ortaya çıkan aynı zamanda duygusal gerilimlerin de neden olduğu bir durumdur. Duygusal olarak tükeniş ya da tükenme olarak gösterilen durum; bireyin yaptığı iş dolayısıyla bireye aşırı yüklenilmesi sonucunda oluşan tükenmişlik durumudur. Duygusal tükenmenin olduğu bireyde zamanla hem duygusal hem de fiziksel anlamda aşırı yorulmuş hissederek. Böylelikle birey duygusal anlamda tükendiğini, çevresine fayda sağlayamadığını düşünüp daha çok psikolojik olarak kendi kendini yıpratır. Kişinin kendini hayata karşı düşük enerjili ve işe yaramaz hissettiği dönemdir. Bundan dolayıdır ki tükenmişlik duygusunda olan bireyler kendine ve çevresindekilere karşı olumsuz duygular ve tutumlar göstermektedir²⁹.

4.1.1. Tükenmişlik Kavramı

1974 yılında ilk kez Freudenberger'in ortaya attığı tükenmişlik kavramı, mesleki deformasyon ve stresin tetiklediği bir tür olan meslek stresi ya da sendromu olarak değerlendirilmiştir³⁰. Tükenmişlik alanında ilk araştırmaları yapan Freudenberger olaylara klinik psikoloji açısından yaklaşmıştır, fakat Freudenberger'in aksine Maslach'a göre bu kavramı sosyo psikolojik açıdan ele almışlardır³¹. Günümüzde tükenmişlik kavramının en yaygın tanımını konuyla ilgili araştırmalarda bulunan ve bu Tükenmişlik envanterini geliştiren Maslach'tır. Bu tanımda ise Maslach'a göre tükenmişlik, işlerinin doğarı gereği karşılaşmış oldukları insanlara yönelik duyarsızlaşma yaşamaları, duygusal açıdan da kendilerini tükenmiş olarak

²⁹ Onur Ünlü ve Senay Yürür, "Duygusal Emek, Duygusal Tükenme ve Görev/ Bağlamsal Performans İlişkisi: Yalova'da Hizmet Sektörü Çalışanları ile Bir Araştırma", *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2011, Sayı: 37, 183-207, s. 187.

³⁰ Günseli Girgin ve Asuman Baysal, "Tükenmişlik Sendromuna Bir Örnek: Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Meslekteki Tükenmişlik Düzeyi", *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Dergisi*, 2005, Cilt: 4, Sayı: 4, 45-60, s. 54.

³¹ Muammer Cengil, "Din Görevlileri ve Kur'an Kursu Öğreticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri", *Din Bilimleri Dergisi*, 2010, Cilt: 10, Sayı: 1, 25-45, s. 34.

hissetmeler, aynı zamanda yeterliliklerinin ve kişisel başarılarının azalması olarak tanımlanabilir³².

4.1.2. Duygusal Tükenme

Tükenmişliğin en başında duygusal tükenmişlik gelmektedir. Duygusal tükenmişlik hisseden kişi hem kendi çevresindeki çalışma arkadaşlarına karşı, hem de yapmış olduğu işe karşı eskisi kadar sorumlu davranmamaktadır. İşine gelmekte zorlanmaya başlar ve erken gitmek için sabırsızlanmaya başlar, performansı düşer bu durum hem kendisi için olumsuzluk yaratır hem de işveren tarafında hoş karşılanmaz³³.

4.1.3. Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma, kişinin yaptığı işe karşı ilgisiz tavır ve duygularını ifade etmektedir. İşine karşı duyarsız davranan kişi kendi işinin sunumunu yaparken bitkin ve bıkkın bir halde yaptığında sunmuş olduğu ürünün kalitesine olan ilgiyi de azaltmaktadır. Kendi işine karşı negatif enerjisi olan kişi, karşıdaki kişide gözünde ilgisiz görünmesine neden olmaktadır. Bu da müşterinin mesafe koymasına sebep olmaktadır. Duyarsızlaşan kişi hayatının başkası tarafından yönlendirildiğini düşünmekte ve insanları hayatından çıkarmak istemektedir. Sonrada birey kendi işi ve insan ilişkilerinde kendini yetersiz görmeye başlayacaktır³⁴.

4.1.4. Moral Bozukluğu

Belli bilgi ve yetenekle işe alınan kişiler belli zaman sonra bilgi ve yeteneklerini istenilen düzeyde kullanmadıkları için bu durum kişiyi duygusal bir gerilim içine sokmaktadır. Yetenek ve bilgisini istenilen düzeyde göstermeyen kişinin yükselmesi de zor olmaktadır. Bunu beraberinde terfi alamayan kişi işine ilgisiz ve isteksiz olmaktadır. Terfi alınmaması moral bozukluğuna sebep verdiği gibi hızlı bir terfi artışı da moral bozukluğuna sebebiyet verebilir. Çünkü kişi bir terfi ile birlikte görev ve sorumluluklarının da arttığını bilmekte ve kapasitesinin üstünde bir görev yürütmenin kaygısını yaşamaktadır³⁵.

³² Yasemin Aslan ve Satı Ünal, "Bir Fabrikada Çalışan İşçilerde Tükenmişliğin İncelenmesi", *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Dergisi*, 2010, Cilt: 9, Sayı: 5, 1-25, s. 17.

³³ Emre Bahar, Tükenmişlik Sendromu: Otel İşletmelerinde Ön Büro Çalışanlarında Bir Uygulama, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Aydın, 2006, s. 18, (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

³⁴ Belma Tuğrul ve Eylem Çelik, "Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, Sayı: 12, 1-11, s. 2.

³⁵ Abdullah Yılmaz ve Süleyman Ekici, "Örgütsel Yaşamda Kamu Çalışanlarının Örgütsel Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma", *S.D.Ü. İ.İ.B.F. Dergisi*, 2006, Cilt: 11, Sayı: 1, 31-58, s. 44.

4.1.5. İş Doyumsuzluğu

Bir işyerinde çalışanların çok hızlı bir şekilde değişmesi işçinin iş doyumsuzluğunu yaşamasına sebebiyet vermektedir. Çalışanın ihtiyaçlarının tam olarak karşılanmaması durumunda kişi kendini mutsuz hisseder ve başka bir iş bakma arayışına girmektedir. Çalışanın işinden memnun oldu yerde işteki performansını etkilediği gibi, iş yerine istekli gelmesini ve işe devam etmesini de etkilemektedir³⁶.

4.1.6. Yabancılaşma

Şahısta; yaratıcılığın kaybolmasına, sosyal münasebetlerden uzaklaşmasına, hayata yönelik ilginin ortadan kalkmasına, madde bağımlılığı ve intihara yönelimine, düzensiz hayat şekline, sosyal değer yargılarına ve normlara alakasız kalmasına veya zıt olmasına, körü körüne itaat veya robotlaşmasına, boyun eğmesine, egoistlik ve tüketim çılgınlığına, teslimiyetçilik göstermesine ve kadercilik kavramlarına sıkıca bağlanmasına sebep olur. Ötekileşme ile bitmişlik arasında bir korelasyondan bahsedilebilir. Bilhassa sağlık sektöründe iş yapanlar arasında bitmişlik hissi olabildiğince fazladır. Bu his, kronik ve biçare hastalara destek olamama, hastalarda iyileşme belirtileri görememe veya hastaların vefatı gibi sebeplerle hızlıca ortaya çıkar. Bunun yanı sıra çokça iş yükü ve olumsuz çalışma şartları da yabancılaşmaya sebep olmaktadır³⁷.

Gerçekte hissedilenler ile insanların çalıştığı işteki duyguları arasında farklılık varsa bu çalışanlarda duygusal çelişkiye yol açmaktadır. Bu da beraberinde insanın yabancılaşmasına sebep vermektedir. Yabancılaşma kavramı, insanların ruhları ile fiziki varlığı arasındaki ayırım sonucu ortaya çıkmaktadır³⁸.

4.1.7. Depresyon

Depresyon, şahsın ruh halinde bariz bir farklılık, ilgisizlik, yalnızlık, hüznün, kendini suçlayan olumsuz bir şahsiyet kavramı, gerileme ve kendini cezalandırma arzuları, istem dışı değişiklikler, saklanma veya ölme arzusu, kaçma, yemek

³⁶ June Poon, *Effects of Performance Appraisal Politics on Job Satisfaction and Turnover Intention*, Personnel Review, 2005, p. 325.

³⁷ Hayrettin Usul ve Aysel Atan, "Sağlık Sektöründe Yabancılaşma Düzeyi", *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014, Cilt: 16, Sayı: 26, 1-10, s. 1.

³⁸ Ufuk Kaya ve Neslihan Serçeoğlu, "Duygu İşçilerinde İşe Yabancılaşma: Hizmet Sektöründe Bir Araştırma", *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 2013, Cilt: 36, Sayı: 1, 300-345, s. 318.

istememenin sonucu olarak gelişen yeme bozukluğu, aktivite düzeyinde değişim, libido kaybı, geciktirme veya ajitasyon olarak belirtilmektedir³⁹.

Kişi sevilmemesine ve ona güvenilmediğine, yapmış olduğu işte başarısız ve yetersiz olduğuna dair bir düşünce geliştirmektedir. Bu durumdaki bir kişi işinde ilerleyemediği ve hatta gerilediğini hisseder ve kendine olan saygısını kaybeder⁴⁰. Bu durumda kişi strese girmekte ve kendini yetersiz hissettikçe depresyona girmektedir⁴¹.

4.2. Kişisel Tükenmişlik Kaynakları

Bireyin yaşı, eğitim düzeyi, medeni hali, işini sevip sevmemesi, işindeki başarı, işindeki kademe fırsatı, işinin yoğunluğu, işindeki rol belirsizliği, ödül ve cezalar, gibi demografik çevresel faktörler tükenmişliği etkilemektedir⁴².

4.2.1. Demografik Özellikler

Kişinin kişisel özellikleri ile tükenmişlik düzeyi arasında yakın bir ilişki vardır. Gençlerin yaşlılara göre daha fazla tükenmişlik görüldüğü. Dulların evlilere göre, eğitimi az olanın eğitimi çok olana göre daha ağır bir şekilde tükenmişlik yaşadığı görülmüştür⁴³.

4.2.1.1. Yaş

Ferdi etkenler, kişilik özellikleri, demografik özellikler ve işle ilgili tutumlardır. Ferdi etkenlerden biri olan demografik özelliklerin bitmişlikle ilintisi konulu literatürde fazla sayıda çalışma mevcuttur. Gerçekleştirilen çalışmalar kapsamında yaş olgusu, tükenmişlikle en çok ilgisi bulunan demografik özelliklerden biri olmaktadır. Genç yaşlarda tükenmişlik olgusunun görülme sıklığı çok olmaktadır. Gelecek yaşlarda bu sıklık hafiflemektedir. Dolayısıyla yaş ve bitmişlik arasında ters orantılı bir münasebet söz konusudur⁴⁴.

³⁹ Sevgi Sezer, "Örgüt Depresyonu Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Niteliklerinin Belirlenmesi", *İş-Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 2011, Cilt: 13, Sayı: 1, 39-50, s. 40.

⁴⁰ Hüseyin Izgar, *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001, s. 134.

⁴¹ Vedat Işıkhân, *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Sandal Yayınları, Ankara, 2004, s. 87.

⁴² Elvan Okutan, Kişilik Özelliklerinin Tükenmişliğe Etkisi: Bir Örnek Olay İncelemesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2010, s. 88 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

⁴³ Okutan, a.g.e, s.92.

⁴⁴ İlhami Yücel ve Kübra Saka Ilgın, "Yaş ve Öğrenim Durumunun Duygusal Zekâ ve Tükenmişlik Arasındaki İlişki Üzerindeki Aracılık Etkileri: Sağlık Sektöründe Bir Uygulama", *Süleyman*

4.2.1 Durum.2. Medeni

Bitmişliğe tesir eden şahsi etkenler, şahısların haiz olduğu, bazı dönemlerde bitmişliğe sebep olan, bitmişliği çoğaltan, bazı dönemlerde ise bitmişliği ve tükenmişliğin etkilerini hafifletici rol oynayan etkenler olarak tanımlanabilmektedir. Bitmişliği etkileyen şahsi özellikler, medeni durum, eğitim, yaş, cinsiyet, sosyal destek, gelir durumu, kişilik ve beklentiler olarak adlandırılabilir. Çalışmalarla, cinsiyetin bitmişliğin mühim bir tayin edicisi olmadığını belirtilirken, dul olan bilhassa erkeklerin, evli olan bireylerle ve boşanmış bireylerle mukayese edildiğinde daha çok bitmişlik yöneliminde oldukları ifade edilmektedir⁴⁵.

4.2.1.3. Cinsiyet

Kadınların aileden kaynaklanarak rastlaştığı en önemli sorun mesuliyet karmaşıdır. Şahsın bir taneden çok kabullendiği vazifeye aynı zamanda karşılaşma ve bu vazifeler arasındaki tutarsızlık, rol stresine sebebiyet vermektedir. Cinsiyet ayrımı yapan meslek kolunun değişime uğramaması ve ev mesuliyetleriyle çocukları yetiştirme sorumluluğunun en çok kadınlara düşmesi, kadınların da ifade edilen iki kısım ve değişik vazifeyi kabullenmesi neticesini ortaya çıkarmaktadır. Ev mesuliyetlerine yeterince süre ayırmadıkları, iyi birer anne ve eş olmadıklarını düşünmeleri sebebiyle kadınlar, genellikle kendilerini de işin içine katarak birçok şahıs tarafınca suçlanmakta, iş ortamında ise yeterli seviyede özverili ve çalışkan olmadığı için kariyerde ilerleyiş hususunda gözden düşmektedir. Her iki yerde karşılaştığı stres sebebiyle kadının hem evlilikten hem işten aldığı doyma hissi düşmekte ve birçok ruhsal ve fiziksel depresyonla karşılaşmaktadır⁴⁶.

4.2.1.4. Gelir Düzeyi

Şahısların fizyolojik ve psikolojik stabilitesini karışıklığa iten ve bitmişliğe sebep olan unsurlardan bir tanesi de şahsın maddi düzeyidir. Olumsuz ekonomik koşullar bazı zamanlarda direkt olarak bazı zamanlarda da dolaylı yoldan tesir eden önemli bir unsurdur. Gelir düzeyinin yeterli olmayışı önemli bir gerginlik ve endişe sebebidir. Şahısların gerçek gelir düzeylerinin düşük olması, satın alım güçlerinin düşük olmasına sebebiyet vermektedir. Asıl fizyolojik gereksinimlerini, karşılamaya

Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2016, Cilt: 21, Sayı: 2, 623-643, s. 626.

⁴⁵ Esin Barutçu ve Celalettin Serinkan, "Günümüzün Önemli Sorunlarından Biri Olarak Tükenmişlik Sendromu ve Denizli'de Yapılan Bir Araştırma", *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 2008, Cilt: 8, Sayı: 2, 541-561, s. 547.

⁴⁶ Dawn Carlson and Michele Kacmar, "Family Conflict in the Organization: Do Life Dole Values Make a Difference?", *Journal of Management*, 2000, Volume: 26, No: 5, 125-145, s. 136.

yetecek düzeyde geliri olmayan şahıslar, belirgin bir tedirginlik ve gerilim içerisinde bulunurlar. Bu durumun nedeni, gelir düzeyiyle orantılı olan sahip olunan paranın ilk görevi, giyecek, barınma, yiyecek ve asıl fizyolojik gereksinimler karşılamaktır⁴⁷.

4.2.2. Eğitim Düzeyi Yetersizlikleri

Yaptığı işler gereğince şahıslarla yakın ilişkiler içinde bulunan mesleklerle sahip şahısların tükenmişlik sendromu yaşamaları halinde iletişim içinde oldukları şahısların da bu halden negatif tutumla etkilenme olasılıkları yüksektir. Örnek vermek gerekirse tükenmişlik sendromu yaşayan bir öğretmenin öğrencilerinin eğitimlerinin negatif yönde etkilenme olasılığının yüksek olması gibi. Öğretmenlik mesleğinde tükenmişlik sendromuna neden olan unsurlar ve bunların kurumlara, şahıslara, öğrencilere getirilerini saptamak hedefiyle Türkiye’de pek çok çalışma yapılmıştır ve bu çalışmalar süregelmektedir⁴⁸.

4.2.3. Tükenmişliğin Sosyo-Kültürel Kaynakları

Tükenmişlik, belirli bir rahatlama sürecinden sonra yok olan geçici bir yorgunluk halinden farklı olup, iş yaşamının farklı dönemlerinde meydana gelebilmektedir. Buna ek olarak tükenmişliğin üç boyutu çeşitli çalışma hallerine göre farklı varyasyonlarda belirebilmektedir⁴⁹.

4.2.3.1. Demokrasinin Kötü İşleyişi

Merkeziyetçi, katılımcı olmayan ve demokrasiye uygun, hiyerarşik ve bürokratik bir yönetim konsepti olması, aşırı yasaklar, nesnel ödüllendirme araçlarının yetersizliği, rol belirsizliği ve çatışması, güvensizlik, zaman baskısı, yeteneklerini gösterememe, yöneticilerden destek alamama, yarış ortamının engellenmesi ve çalışanların yükselme ve mesleki gelecekleri hususunda belirsizlik yaşamaları da tükenmişlik duygusunu çoğaltan diğer etmenler olarak bilinmektedir⁵⁰.

⁴⁷ Taycan vd., a.g.e., s. 106.

⁴⁸ Sevdije Ersoy Yılmaz vd., “Öğretmen ve Yönetici Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi”, *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 2014, Sayı: 24, s. 135.

⁴⁹ Mesut Çimen, Türk Silahlı Kuvvetleri Sağlık Personelinin Tükenmişlik, İş doyumu, Kuruma Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetlerine İlişkin Bir Alan Araştırması, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2000, s. 68 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

⁵⁰ Ayten Demir, “Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi”, *H.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 1999, Cilt: 6, Sayı: 1-2, 1-15, s. 10.

4.2.3.2. Az Gelişmiş Ülke Olma Durumu

Global ortalama seviyesinin altında birey başına milli gelire sahip olan ülkeler az gelişmiş ülke olarak kabul görmektedir. Az gelişmiş ülkelerde işsizlik sorunu daha çok tarım yoğunluklu ekonomiden sanayi ve hizmet yoğunlukla ekonomiye geçişin yarattığı farklılıkların bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Ani nüfus artışı, yanlış ve yetersiz beslenme, yetersiz ve kötü sağlık şartları ile sağlıksız kentleşme ve barınma şartları az gelişmiş ülkelere özgü karakteristik demografik belirteçleridir. Az gelişmiş ülkelerin kuşku duyulmaksızın en önemli niteliği, nüfusun gelişmiş ülkelere kıyasla hızla çoğalmasındır⁵¹.

4.2.3.3. Gelir Dağılımı Adaletsizliği

Bir ülkede şahısların/çalışanların asgari gelir seviyesinin belirli bir noktanın altına inmemesi ve gelir dağılımı adaleti, toplumsal barışın temin edilmesi ve muhafazası hususunda oldukça önemlidir. Buna ek olarak gelir dağılımı kendiliğinden adaletli olarak gerçekleşmez. Bölüşüm ve imalat süreci kendi akışına bırakıldığı zaman genelde sadece maddi değil, sosyal problemler de ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, gelir dağılımı adaletsizliğinin bir belirtisi olarak yoksulluk ve işsizlik belirgin hale gelmektedir⁵².

Gelir adaletsizliğinin tükenmişliği fazlalaştırdığını gösteren incelemeler bulunmaktadır. Literatür kapsamında, gelir seviyesini yeterli bulan bireylerin diğer bireylere oranla daha az duyarsızlaşma ile tükenme yaşadıklarını saptayan çalışmalara (Karataş) ek olarak, gelirini yetersiz görenlerin düşük şahsi başarı boyutunda daha çok tükenmişlik yaşadığını ortaya koyan çalışmalar da yer almaktadır⁵³.

4.2.3.4. Sosyal Güvenliğin Yetersizliği ve İşsizlik

Sosyal güvenlik mahrumiyetinin işletmelere, topluma, devlete, bireylere ve ailelere yüklediği geniş çaplı sorumluluklar yer almaktadır. Bu sorumluluklardan en önde fakirlik gelmektedir. Sosyal güvenlik mahrumiyeti yükseldikçe, fakirliğinde da yükseldiğini belirtebilmekteyiz. Sosyal güvenlik mahrumiyeti ekonomik gelişmede ve ekonomi üzerinde hasar oluşturmaktadır. Çünkü işsiz ve yoksul bireylerin sayısının

⁵¹ Göksel Armağan, "Az Gelişmiş Ülkelerin Özellikleri", Sayı: 1-7, s. 3, <http://www.gokselarmagan.com/tr/kirsal/kk03.pdf> (Erişim Tarihi: 07.01.2018).

⁵² Adem Üzümcü ve Mustafa Korkat, "Türkiye'de Gelir Dağılımı Adaletsizliği ve Yoksullukla Mücadelede Sosyal Yardımların Gelişimi (2003-2012)", *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2014, Cilt: 5, Sayı: 8, 135-166, s. 137.

⁵³ Taycan vd., a.g.e., s. 107.

yükselmesi, verimliliğin azalmasına neden olmakta, buna ilaveten sosyal güvenliğin ileriki dönemlerde devletin üzerine yüklediği maliyetini de yükselmektedir. Bunlarla birlikte bir de sosyal güvenlik mahrumiyeti, sosyal sermayeyi ve insan sermayesini de kötü bir biçimde etkilemektedir⁵⁴.

Zamanımızda sosyal güvenliğin faaliyet alanı yetersizliği, bütün dünyada bilhassa da gelişmekte olan ve az gelişmiş ülkelerde sosyal güvenlik yapılarının esas problemi olarak görülmeye devam edeceği ifade edilmektedir. Halihazırdaki sosyal güvenliğin genel yapılarının, temel insan haklarının arasında olduğu varsayılan sosyal güvenlik yapısını bütün bireylere temin edememesi, sosyal güvenliğin genel çerçevesi konusunda yeni çözüm arayışlarına neden olmuştur. Bahsedilen arayışlar sonucunda son yıllarda meydana gelen mikrosigorta, öncelikle Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) başta olmak kaydıyla, birçok uluslararası kapsamda ele alınan otoriteler tarafından sosyal güvenlik çerçevesinde ele alınan faaliyet alanları arttırmakta verimli bir yöntem şeklinde görülmektedir⁵⁵.

Toplumların genelinde bulunan kültürel yapının bünyesinde erkeklerin ve kadınların nasıl davranması, giyinmesi gerektiğine, erkek ve kadınlara has alışkanlıklar ve uğraşların neler olduğuna ilişkin sorulara yönelik farklı cevaplar bulunmaktadır. İş kolu bakımından gelenekselliği benimseyen toplumlarda ev işlerini gerçekleştiren kadınlar, bundan böyle modern olarak görülen sosyal düzen kapsamında erkeklerin yapmış olduğu işlerle benzer olan işlerde çalışmaya başlamış, bu da cinsiyet yüklenimleri yakınlaşmıştır. Modern olarak görülen toplumlarda iş yaşamına atılmış olan kadınlar, toplumsal hayatın içinde kendisini çok daha rahat bir şekilde gösterirken, fazlalaşan mesuliyetlerle birlikte akıllarda yeni soru işaretlerinin oluşmasına sebep olmuştur⁵⁶.

⁵⁴ A. Bonilla García and J. Victor Gruat, *Social Protection: A Life Cycle Continuum Investment for Social Justice, Poverty Reduction and Sustainable Development*, ILO, 2003, Geneva, p. 18-19.

⁵⁵ Emine Öner Kaya, "Yoksullat İçin Sosyal Güvenlik", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2011, Cilt: 10, Sayı: 35, 202-220, s. 217.

⁵⁶ Ersan Ersoy, "Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği (Malatya Örneği)", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2009, Cilt: 19, Sayı: 2, 209-230, s. 210.

4.3. Tükenmişliğin Birey Üzerindeki Etkileri

Tükenmişlik örgütler ve bireyler tarafından neticeleri önemli olan bir husustur. Kişilerin başlangıçta içsel biçimde yaşadıkları bazı işaret ve durumlar belli bir zaman içinde iş ve aile yaşamına da aksetmektedir⁵⁷.

4.3.1. Gelişim Alanlarındaki Belirtileri

Davranışsal, biyolojik-fiziksel ve psikolojik-duygusal bulgular, kısa süreli, olumlu veya olumsuz açıdan meydana gelen etkileri içeren gerilim hali biçiminde görülmekteyken, tükenmişlik uzun süreli ve tamamıyla olumsuz olan etkileri barındıran durumlar olarak da tanımlanabilir⁵⁸.

4.3.1.1. Davranışsal Belirtiler

Tükenmişlik kavramını ileri süren ilk araştırmacı Freudenberg, tükenmişliği hayal kırıklığı, bitkinlik ve iş bırakma hallerini tanımlama amacıyla kullanmıştır. Yazara göre tükenmenin yorgunluk ve bitkinlik hali, baş ağrılarından ötürü acı çekme, nefes alma güçlükleri, midede ve bağırsakta meydana gelen rahatsızlıklar gibi fiziksel olarak ortaya çıkan pek çok belirtisi olduğu düşünülmektedir. Birden öfkelenmek, anlık olarak ortaya çıkan kızgınlıklar, engellenmişlik hissine tutulma göze batan davranışsal göstergeleridir. Paranoya ve güvensizlik, değişime tahammül edememe halleri devam eden aşamalarda görülmektedir. Tükenmişliğin aynı zamanda stresle karıştırılmaması gerekmektedir⁵⁹.

4.3.1.2. Psikolojik-Duygusal Belirtiler

Psikolojik bulgular, tükenmişliğe maruz kalan bireylerde gözlemlenecek diğer bulgulara oranla daha az görülmektedir. Sözü edilen psikolojik bulgular, engellenmişlik duygusu ve kızgınlık, psikolojik incinmeye sarıh, sebebi belli olmayan tedirgin olma ya da huzursuzlanma hissi, sabırsız olma, çevredekilere karşı oluşan düşmanlık hissi, özgüvende azalma, enerji noksanlığı, işe yönelik umudun kaybolması, güçsüzlük, ilgisizlik, çevresinde bulunan insanlara yönelik eleştirilerde bulunma, tatminsizlik, aile içindeki sorunlarda artış, yaşama yönelik olumsuz tutumlar geliştirme, saygı, arkadaşlık ve nezaket gibi pek çok olumlu hislerde yaşanan azalmalar, asılsız şüphelerle paranoya, düşüncelerde belirsizlik ve

⁵⁷ Güler Sağlam Arı ve Emine Çına Bal, "Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi", *Yönetim ve Ekonomi*, Manisa, 2008, Cilt: 15, Sayı: 1, 131-148, s.141.

⁵⁸ Susan Capel, "A Longitudinal Study of Burnout in Teachers", *British Journal of Educational Psychology*, 1991, Cilt: 61, Sayı: 1, 116-135, p. 125.

⁵⁹ Herbert Freudenberg, "Freudenberg on Staff Burnout", *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 1976, Volume: 3, No: 1, 45-65, p. 58.

karmaşıklık, çaresizlik, suçluluk duygusu, depresyon biçiminde sıralanmaktadır. Tükenmişlik olgusunun psikolojik bulguları, işten çıkmayı ve işe gitmemeyi sık sık düşünme olarak da ifade edilebilir⁶⁰.

4.3.1.3. Biyolojik ve Fiziksel Belirtiler

Araştırmacılardan bazıları, fiziksel semptomlara, daha ayrı belirtilerin eşlik edeceğini düşünmektedir. Araştırmacılar bu fiziksel bulguları; uykusuzluk, alerji, baş ağrısı, kronik olarak ortaya çıkan soğuk algınlığı, diyabet, tansiyon yüksekliği, kolit, kanser ve ülser şeklinde sıraladıkları ifade edilmektedir⁶¹. Yine bu araştırmacılar bitmişliğin olası neticelerini; sigaraya olan bağımlılığın artması, ilaç alımları, alkolizm, kazalar ve obezite biçiminde sıralanabilmektedir. Hızlı kalp atması, yorgunluk, uykusuzluk, enfeksiyona karşı direncin yavaşlaması, sersemlik ve zayıflık, kilo değişimleri, hafıza problemleri, mutsuzluk, kronik hale gelmiş tedavisi olmayan hastalıklar, hipertansiyon, baş ve kas ağrıları vb. tutumlar içermektedir⁶².

4.3.2. Kişisel Kararsızlık Yaşama

Sürekli kaygı, panik atak, işe konsantre olamama gibi psikolojik mesele yanı sıra şahıslar arası münasebetlerin bozulması ve yükümlülükten kaçmayı isteme gibi haller, bitmişliğin sebep olduğu durumlar olmaktadır⁶³. Tükenmişlik sendromu sebebi ile süregelen ve kronikleşen gerginlik ve yorgunluğun meydana getirdiği fizyolojik hastalıklar, zamanla şahsın psikolojik sisteminin bozulmasına, özsaygının azalmasına, alınganlık, kararsızlık, depresyon, çaresizlik, kaygı, moral ve motivasyon bozukluğu gibi meselelerin gözlemesine sebep olmaktadır⁶⁴.

4.3.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Hissi

Tükenmişlik olgusunun ortaya çıkabilmesi için ferдин teşkilat kapsamında özerkliğinin mühim bir kesiminin kaybolması üzerinde durulmaktadır. Ferdin etrafındaki bireyler üzerinde gelişmiş olan kontrol kaybının yalnızca işle alakalı değil, ferдин yaşamının öteki kesimlerinde de tesirini gösterecek biçimde yaşanması,

⁶⁰ Barnn Perlman and Alan Hartman, *Burnout: Summary and Future Research*, Human Relations, 1998, p. 283.

⁶¹ Songül Tümkaya, "Akademik Tükenmişlik Ölçeğinin Geliştirilmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2000, Sayı: 19, 128-133, s. 130.

⁶² Ayala Pines and Elliot Aranson, *Career Burnout; Causes & Cures, The Free Press, A Division of Macmillan*, New York, 1981, p. 56.

⁶³ Ümit Deniz Kan, "Bir Grup Okul Öncesi Öğretmeninde Tükenmişlik Durumunun İncelenmesi", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2008, Cilt: 16, Sayı: 2, 431-438, s. 434.

⁶⁴ Kadir Ardıç ve Sema Polatçı, "Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme", *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2009, Sayı: 32, 21-46, s. 28.

bitmişliğin başlamasında rol oynamaktadır. Buradan alınabilecek netice; bitmişliğin de temel sebebinin öğrenilmiş çaresizlik kapsamı içinde el el alınan durumlarda olduğu üzere, ferdi olarak kontrol kaybetmenin yaşanması ile ilintili olduğu, bu halin yine sözü edilen kapsamda olduğu şekilde yüklenme kapsamlarından genellemeye alakalı olduğu olmaktadır. Peterson ile arkadaşları da tükenmişlik olgusunun öğrenilmiş çaresizlik bakımından en iyi örneklerden biri olarak gösterilebileceğini belirtmektedir. Yazarlara göre, bitmişliğin bulguları, öğrenilmiş çaresizlik ile benzeyen depresyonla tam anlamıyla uyduğu ifade edilmekle birlikte tek farkın tükenmişliğin genel anlamda işin yapıldığı yerle alakalı olmasıdır⁶⁵.

4.3.4. Kronik ve Psikolojik Yorgunluk Hissetme

Tükenmişlik Maslach tarafından, şahsın profesyonel çalışma ortamında ve öteki insanlarla olan bağlarında olumsuzluklara sebep olan özsaygının yitilmesi, kronik olarak ortaya çıkan yorgunluk, umutsuzluk ve çaresizlik hislerinin ilerlemesiyle beraber süregelen duygusal, entelektüel ve fiziksel açıdan tükenmeyle karakterize olan bir sıkıntı şeklinde tanımlanmaktadır⁶⁶. Enerji azalması, bezginlik, kronik yorgunluk ve zafiyet bedensel tükenmişliğin, umutsuzluk, çaresizlik, aldanmış olma hissi ve hayal kırıklığı hissi tükenmişliğin, suçluluk, değersizlik, işe yaramama hisleri ve şahsına karşı olumsuz davranışlar içinde olması ise zihinsel tükenmişliğin bulgularıdır. Ferdin kabiliyetlerini kullanmasından seneler sonra, sıkılma ve olası bitmişlik meydana gelmektedir. Stres, yorgunluk ve gerginlik ferdin yaşamında dominant hale geçmektedir. Bu evrede incinme ve fanilik hissi baskın hale gelmektedir⁶⁷.

4.3.5. Entropi

Dönem dönem verilen izinler ve istirahat zamanları, çalışanların entropiden uzaklaşmalarını ve istirahat ederek entropi toplamalarını hedefleyen hizmet dahili eğitim kursları çalışanların iş stresini seyreltmek için bir netice olarak görülebilir⁶⁸. Bu şekil istirahat yöntemleri hissi açıdan şahsın sıkıntısını atmasını sağlar. İşin en sıkışık dönemlerde bile ayrılan kısa süreli zamanlar bir vesile olarak görülebilmektedir. Kısa olmalarına karşın, zindeliği tekrardan elde etmeye, işin

⁶⁵ Christopher Peterson vd., "Learned Helplessness: A Theory for the age of Personal Control", *Journal of Applied Psychology*, 1993, Volume: 82, No: 5, 792-802, p. 795.

⁶⁶ Christina Maslach, *Manuel Maslach Burnout Inventory*, Consulting Psychologists Pres, Palo Alto, California, 1981, p. 15.

⁶⁷ Mehmet Başören, Çeşitli Değişkenlere Göre Rehber Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak, 2005, s. 94 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

⁶⁸ Izgar, a.g.e., s. 87.

kontrolden uzaklaşmasını engellemede bir netice olabilmektedir. Gün içinde düzenlenen çay molaları, yemek molaları ferdin hissi olarak kendini yenilemesi için bir vesiledir. Bu istirahat zamanlarının kazanımlarını iyi değerlendirerek çalışma koşullarının sıkışık baskı ve istemlerinden uzaklaşmak yararlı olabilir⁶⁹.

4.3.6. Erken Emekli Olma

Tükenmişliğe maruz kalmış olan bireylerin çok komplike hisler yaşadığı ve bunun neticesi olarak birçok tutum bozukluğu gösterdiği ifade edilmektedir. Tükenmişlik sebebi ile işi aksatma, savsaklama, hastalık sebebiyle işe gelme eyleminde aksamaların artması, işe geç gelmelerde ortaya çıkan artış, işin bırakılmasına yönelik düşünceler veya iş bırakma isteğindeki çoğalış, iş kazalarının artması, şahıslarla kurulan ilişkilerde ortaya çıkan uyumsuzluk, aileden ya da eşten uzaklaşılması biçiminde neticelerden söz edilebilir. Geniş bir sosyo-ekonomik etki alanına sahip olan tükenmişlik olgusu, birçok meslek sahibinin mesleklerinden erken bir şekilde emekli olmalarına neden olmaktadır. Tükenmişlik neticesinde çalışma günü kayıpları ve maliyette düşüş belirgindir. Tükenmişliğin kişinin kişiler arası ve aile ilişkilerinde negatif tesirler yaratabileceğini ve yaşama karşı negatif tutum geliştirmesine sebep olabileceği belirtilmiştir. Tükenmişliğin şahıs için önemli neticelerinden birisi de zararlı edinimlere sebebiyet vermesidir. Sorunların üstesinden gelmek isteyen şahıs içki, sigara, sakinleştirici ilaç gibi zararlı maddelerin kullanımını fazlalaştırmakla birlikte zaman geçtikçe daha bağımlı bir duruma geldiği söylenebilir⁷⁰.

4.4. Tükenmişlikle Mücadelede İzlenen Yöntemler

Tükenmişlikle savaşımında çalışmaya ara verme ne şekilde uygulanırsa uygulansın, grupta araya mesafe koyma süresi her yaş için bir dakika ölçümü ile belirlenebilmektedir. Ara verme ve gruptan uzaklaştırma metotları olumlu ve ılımlı bir tutumla uygulanmalıdır. Rahatlama yöntemleriyle, beslenme değişikliği, psikologlar kan kimyası, fiziki ekserler, iş değişikliği, deri ısı ve kan basıncı üzerinde değişimler görülmüştür⁷¹.

⁶⁹ Eli Glogow, "Burnout and Locus of Control", *Public Personnel Management Journal*, 1993, Cilt: 37, Sayı: 2, 95-99, p. 81.

⁷⁰ Bülent Dilsiz, Konya İlindeki Ortaöğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Bölgelere Göre Değerlendirilmesinin Çok Değişkenli İstatistiksel Analizi, Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2006, s. 69 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷¹ Yankı Yazgan, *Hiperaktif Çocuk Okulda*, Evrim Yayınları, İstanbul, 2002, s. 18.

4.4.1. İşe Ara Verme ve Dinlenme

Asıl olarak fazla iş yükünün negatif tesirlerini düşürmek amacıyla, şahısların yaptıkları işlerde belirlenmiş olan aralıklarla dinlenmeleri, yapılan iş üzerinden insanların dikkatini tekrar odaklamalarına ve iş yerinden kısa bir süre de olsa uzaklaşarak kafa dağıtılmasına imkan sağlar. Yapılmakta olan işe kısa bir ara verilmesi, duygusal açıdan şahsı rahatlattığı gibi, işin başına dönüldüğünde de o işin hem daha güzel hem de daha iyi bir şekilde yapılmasını temin edebilir. Çalışma saatleri içinde; çay molaları, öğle tatili vb. gibi genellikle norma uymuş uygulamaların daha etkin bir şekilde değerlendirilmesi yapıldığında işçilerin daha çok zihinsel açıdan dinlenebilmeleri amacıyla önemli bir fırsat olarak görülmektedir. Bundan dolayı, ifade edilen bu aralıkları çalışmaya devam edilerek geçirmek, pek çok zaman işgününün sonunda zihinsel ve bedensel açıdan çok daha büyük yorgunlukların yaşanmasına neden olmaktadır. Verilen molalardan aktif bir şekilde yararlanılmaması, bilinenin aksine çalışanın performansında azalma yaşanmasına neden olmakla birlikte şahsın üzerinde uzun süreli baskı hissetmesine sebep olabilir⁷².

4.4.2. Gevşeme Teknikleri Uygulama

Şahsi seviyede bitmişlikle savaşımda iken, iş ile alakalı esas ümit ve amaçların olgunlaştırılması, şahsi olgunlaşma ve danışmanlık ekiplerine dahil olma, girişimcilik eğitimi, hobi edinme, süreç idaresi, meditasyon, tatile çıkma, gevşeme eğitimi, monotonluğun hafifletilmesi ve iş değişikliği tavsiye edilmektedir⁷³. İnsanlar iş buhranına karşı koymak için yeni usuller belleyebilir. Tutumsal yönelme, derin nefes almak, gevşemek, süreç idaresi eğitimi, akılsal hissi tutum terapisi, grup oluşturma, iş yerindeki buhranı hafifletme yöntemleri olarak şahısları yardımcı olmaktadır. Bu bir hayli yöntemin birçoğu ile alakalı bir mesele, insanların çalışma hayatında bu yöntemlere müracaat etmesinin güçlüğüdür. İnsanlar çalışma hayatında iken, buhran hafifletme yöntemleri için vakit ve konumları olmayabilir. Fertler için, çalışma yerlerinden ayrılmaları güçtür. Daha mühim olan şey, ferdi

⁷² Seda Aydın, İş Hayatında Tükenmişlik ve Eminönü İlçesi Banka Çalışanları Üzerinde Bir Uygulama, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007, s. 35 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷³ Tarık Solmuş, *İş Yaşamında Duygular ve Kişiler Arası İlişkiler*, Beta Yayınları, Ankara, 2004, s. 165.

yönelmeler, bitmişliği hafifletmeye destek olabilir ama bu yöntemler duyarsızlaşma ve randımsızlığa başa çıkmaya yeterli olmamaktadır⁷⁴.

4.4.3. İçgörü Geliştirme

Erişmesi imkânsız amaçlar yerine gerçekleşebilme talihi olan amaçlar tayin etmek, halsizlikten kaçınmak, az süreli istirahat olanakları sağlamak, aralar vermek, izin kullanmak, monotonluğu hafifletmek, ferdin şahsını tanıması ve gereksinimlerin farkında olması, ferdin şahsını gerçekleştirilmesi ve içgörü oluşturarak çevresiyle münasebetler kurması, içgörü geliştirme olarak tanımlanabilir⁷⁵. Destek ekipleri, sosyal yardımın tüm çeşitlerini mizan potansiyeli ve bitmişliği hafifletmek için muvafık bir metot olduğunu demek muhtemeldir. Bu ekiplerin hissi rahatlık, yeni bir içgörü edindirdiğini ve iyimserlik, gülmece, cesaretlendirmeyi sağladığını tevarüz etmişlerdir⁷⁶.

4.4.4. Davranışsal Olarak Kendini Kontrol Etme

Fert ve işi arasında denetleme yönünden ahenk, ferdin işi üzerinde haiz olduğu denetimin yine işi üzerinde haiz olduğu yükümlülükle aynı yönde olması hallerinde meydana gelmektedir⁷⁷. Denetleme hakkındaki şahıs ve iş uyumsuzluğu, fertlerin işleri için lazım kaynaklar üzerinde irade sağlayamamaları veya işin oluş biçimi hakkında hüküm kılma yetkisine sahip olmamaları hallerinde meydana gelmektedir. Bu ahenksizlik ise, fertlerin işlerinden savuşmalarına, güçlerinin hafiflemesine ve netice olarak bitmelerine sebebiyet vermektedir. Denetleme yönünden gerçekleşen ahenksizlik, bitmişliğin şahsi başarıda azalma kapsamı ile bağlı olmaktadır⁷⁸.

4.4.5. Fiziki Egzersizlere Başlama

Buhranı ve bitmişliği yönlendirmek sıklıkla kas gevşetici alıştırma ile gerçekleştirilmektedir. Spor ve nefes, bedensel alışırtmalar ve gevşemeler buhranla baş etmede mühim yer bulmaktadır. Alan yazında bedensel alışırtmanın hissi hassaslık, anksiyete ve bunalım üzerinde hafifletici faktörlerinin olduğunu belirten çalışmaları yer bulmaktadır. Bitmişlik sendromu ile başa çıkma metotları oluşturmak

⁷⁴ John Angerer, "Job Burnout", *Journal of Employment Counseling*, 2003, Volume: 40, 98-107, p. 103.

⁷⁵ Izgar, a.g.e., s. 43.

⁷⁶ Maslach, a.g.e., p. 74.

⁷⁷ Michael Leiter, *Areas of Worklife Survey Manual*, Third Edition, Centre for Organizational Research and Development, Canada, 2003, p. 2.

⁷⁸ Maslach, a.g.e., p. 154.

ve bunları hayata dahil edebilmek için şahsi kontrol imkanları çok mühimdir. İş ortamlarını yoklama ihtimalin kısıt olduğu yerlerde şahsi başa çıkma metotları evleviyet göstermektedir. Bitmişlik sendromunu engellemek veya ıslah etmek için ekip çalışması meydana getirmekte başka bir faydalı metottur. İş yerinde toplumsal destek gayeli ekipler oluşturmak ve toplantılar organize etmek benzer şartlar altında çalışanların iş ortamlarının güçlükleri ve buhranla başa çıkma yolları konusunda karşılıklı düşünce alış verişini temin etmek için muvafık bir metot olabilmektedir. Eğitim muhtevalı tatbikler şahsi başa çıkma metotlarını geliştirmek gayesi ile meydana getirilmiş yöntemleri ihtiva etmektedir⁷⁹.

4.4.6. Beslenme Değişikliği

Tükenmişlik açısından beslenme değişikliği, sessiz ve duygusuz olma, mental tükenme, baş ağrısı, sırt ağrısı, hastalığı ile ilgili şakalar yapma, işe geç gelme, kahve ve öğlen arasını uzatma, kötü yemek alışkanlıkları vb. tükenmişliğin ortaya çıkmasına neden olan faktörler arasında yer almaktadır. Yaşam kalitesi ile bireylerin uyku süreleri arasında anlamlı farklılıkların olmadığı ifade edilmektedir. Beslenmenin insan hayatı açısından öneminden dolayı, egzersiz ve beslenme ile yaşam kalitesinin arasında farklılıklar olduğu ifade edilebilir⁸⁰.

4.4.7. Biyolojik Geri Besleme

Biyolojik geri besleme yöntemi fikirler, vücut ve hisler arasındaki bağlantıyı somut bir şekilde meydana çıkarır. Bu şekilde bilinçaltından şahsı üzerinde sıkıntı yaşamamasına neden olan bir fikir geçiren fert, vücudun sıcaklığında ortaya çıkan azalma, ter bezlerinin etkinliği ve kas gerilimi arttığından, çabucak ses ve ışık işaretleriyle haberdar olur. Bu teknikle fert şahsına yönlendirilen fiziksel etkinliklerini gözden geçirmek ve bunları kendi arzusu yönünde kullanmak alışkanlığı edinir. Bu şekilde vücudun sıcaklığını artırır, ter bezi etkinliğini düşürür ve kas gerilimini azaltarak, gevşeme için nasıl davranması gerektiğini bellemiş olmaktadır. Biyolojik olarak yapılan geri beslemeyle, iyileştirmeden daha çok eğitim özelliği taşımaktadır. Buhran sürecinde olan ferdi yatıştırmak için muvaffakiyetli bir yöntemdir. Biyolojik olarak yapılan geri beslemeyi geliştirmek için kullanılmakta olan teçhizatlar, biyolojik

⁷⁹ Jonathan Brown, "Staying Fit and Staying Well: Physical Fitness as a Moderator of Life Stress", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, Volume: 60, No: 4, 555-561, p. 557.

⁸⁰ Denise Smart vd., *Compassion Fatigue and Satisfaction: a Cross Sectional Survey Among US Healthcare Workers*, Nurs Health Sci, 2014, p. 78.

işaretleri derhal geri besleme yoluyla temin etmektedir. Kontrol öteki yöntemlere nispetle daha kuvvetlidir⁸¹.

4.4.8. Gerçekçi Hedefler Belirleme

Çalışanların işini yaptıkları kurum ve meslekleri ile alakalı umdukları da bitmişliği yükseltici ve azaltıcı bir role maliktir. Örneğin, toy ve tecrübesiz çalışanlarda yaşlı ve tecrübelilere göre bitmişlik seviyesinin yüksek olması ümit ettiklerindeki değişikliklerle belirtilmektedir. Gençlerin iş yaşamına başlamış oldukları yıllarda idealistliklerinin yüksek olması, işte ya da çalışılan kurumda rastlaştıkları olumsuz vaziyetlerde eskime ihtimallerini yükseltebilecektir. Bunlara ilave olarak, çalışma yaşamıyla özel yaşam arasında istikrarlı olarak bir bağ kurulamaması, hayır cevabını kullanamamak, ummalarla çalışma hayatı gerçeklerinin geçimsizliğinin meydana getirdiği hayal kırıklığı bitmişliği yükseltmektedir. Ayrıca, işlerini yaptıkları kurum ve meslekleri yönünden şahsi kıfayetleri ile alakalı realist olmayan, durdurması zor umutlar geliştirenlerde daha çok bitmişlik ile karşılaşmaktadır⁸².

4.4.9. İş Değişikliği

Bitme mefhumu mühim bir mana ihtiva etmektedir. Gerçekten de bu his, merkezi insan olan sıkışık çalışma yaşamına sahip şahısları birinci düzeyde göz dağı vermektedir. Bu vaziyete maruz kalanlar kendilerini yeni bir güne başlayacak takatten mahrum olduklarını duyarlar. Hissi kaynakları büsbütün bitmiştir. Yeniden almak için referans bulamamaktadırlar. Temel olarak, bitmişlik işyeri, ev, toplumsal ve politikadaki memnuniyetsizliği aksettirirler. Bitmişlik, işimizi veya hayat konseptimizi mübadele etmek için bizi mecbur kılar, öteki açıdan intihar arzusunu da tetikler⁸³.

⁸¹ Roger Allen, *Human Stress: Its Nature and Control*, NY: Macmillan, 1983, p. 254.

⁸² Güler Sağlam Arı ve Emine Çına Bal, "Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi", *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 2008, Cilt: 15, Sayı: 1, 131-148, s. 136.

⁸³ William Regelson, *Physician Burnout Professional Burnout in Medicine and the Helping Professions*, Haworth Press, 1989, p. 40.

BEŞİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

5.1. Psikolojik Dayanıklılık ve İlgili Temel Kavramlar

Dayanıklılığın güçlükler karşısında inat etmek ve toparlanmak manası taşıdığı ve olumlu ahengi içeren canlı bir süreç olduğu belirtilmektedir. Ruhsal sağlık iki önemli konsepti içermektedir. İlki her şekilli negatif şartı ve buhranlı hayat vakalarını içeren güçlük, ikincisi davranışsal ve toplumsal maharetleri barındıran olumlu ahenktir. Çalışanların teşkilat içerisinde maruz kaldıkları ruhsal sertliğin birtakım örgütsel ve ferdi neticeleri görülmektedir. Kaygı, belirsiz endişe veren bir tehlike hissi, izah edilemeyen hatta kimi zaman farkında bile olunamayan bir his olarak tarif edilmektedir⁸⁴.

5.1.1. Dayanıklılık Kavramı

Dayanıklılık, bütün yapılaşmanın uzun müddet sürdüren sportif egzersizlerde halsizliğe karşı gelebilme veya olabildiğince aşırı yoğunluktaki baskıları uzun müddet sürdürebilme kabiliyetidir. Diğer bir yöneltiminde ise sağlık, genel olarak sporcunun bedensel ve fizyolojik halsizliğe karşı koyabilme biçiminde tarif edilmiştir⁸⁵.

Dayanıklılık (acele salama bulma kuvveti ve acele toparlanma kuvveti), bir varlık veya düzenin bir karışıklık veya içleme sonrasında biçimini(formunu) ve pozisyonunu geri edinme kabiliyeti olarak kabul edilebilir. Sağlık kökeni, Latince "geri sıçrama" veya "geri gelme" manasına gelen "resilire" kelimesine tahammül etmektedir. Sağlık kavramına bağlı literatür de en az 3 farklı yararlanma şekli veya versiyon bulunmaktadır⁸⁶.

5.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık; fertlerin belirsizlik, karşı karşıya gelme ve mesuliyet gibi vaziyetlerde şahsını toparlamak için gereksinim duydukları ruhsal sığa olarak

⁸⁴ Şule Aydın ve Emrah Özkul, "İşyerinde Yaşanan Psikolojik Şiddet Yapısı ve Boyutları: 4- 5 Yıldızlı Otel İşletmeleri Örneği", *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, Cilt: 7, Sayı: 2, 169-186, s. 172.

⁸⁵ Mehmet Günay ve Atilla İ. Yüce, *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*, Seren Ofset, Ankara, 1996, s. 26.

⁸⁶ Ron Martin, "The Roepke Lecture in Economic Geography – Rethinking Regional Pathdependence: Beyond Lock-in to Evolution", *Economic Geography*, 2010, Cilt: 86, Sayı: 1–27, p. 4.

denetlenen ruhsal sağlamlık, alışnalarda iş doygunluğu ve örgütsel bağlılık seviyelerini etkileyen duygularla ilgili bir olgu olarak tanımlanmaktadır⁸⁷. Ruhsal varlık bünyesinin öteki bir bileşeni olan ruhsal sağlamlık, şahışların aksilik, menfilik, belirsizlik veya varyasyonla rastlaştıkları vakit, kendilerini toparlayabilme ve ahenk temin edebilmeleri için sağladığı ruhsal bir sığa olarak belirtilmektedir⁸⁸.

5.1.3. şiddet

Psikolojik şiddet, örgüt bünyesinde gerilim ve çatışmalı bir havanın oluşmasına sebep olan unsurların birleşimiyle meydana gelen, örgüt sağlığını bozan, işi yapanların iş doyumunu ve çalışma huzurunu negatif etkileyen örgütsel problemdir.⁸⁹ Bu hal uzunca devam ettiği hususta şahsın, örgüt ve çalışma yaşamının dışına yöneltilmesi kaınılmazdır⁹⁰. Örgütsel neticeleri itibariyle psikolojik şiddet; personel devrinin hızlanmasına, verimliliğin düşmesine, hastalık izinlerinin çoğalmasına, moral ve performansın azalmasına, imalat kayıplarının oluşmasına ve örgütün imajının hasar almasına yol açmaktadır. Bireysel neticeleri itibariyle; psikosomatik ağrılar ve sinirlilik gibi bazı fizyolojik problemlere ve saldırganlık, mutsuzluk, yalnızlık hissiyatı, stres ve tükenmişlik gibi bazı psikolojik problemlere sebebiyet vermektedir⁹¹.

5.1.4. Kaygı

Kaygı, insan tutumlarının izahında mühim bir kavram olup “bireyde stres reaksiyonu neticesinde oluşan fazla enerjiye karşı oluşan psikolojik bir tepki” olmaktadır. Otistik ocukların sosyal etkileşime girmekte güçlük yaşamaları ailelerin çocuklarıyla bağ kurmalarını zorlaştırmaktadır. Otistik ocuk genel anlamda fizik olarak normale yakın görünmekte ve engelin seviyesi ve doğası belirsizlik taşımaktadır. Bu nedenle, çocuğun potansiyeli ve kapasitesi ile ilgili ailenin gerçekçi bekleyişler geliştirmesi güçleşmekte ve bu hal ailede kaygı seviyesini arttırmaktadır⁹².

⁸⁷ Hamdullah Nejat Basım ve Fatih etin, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık lğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik alışması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011, Sayı: 22, 104-114, s. 108.

⁸⁸ Fred Luthans vd., “Psychological Capital Development: Toward a Micro-Intervention”, *Journal of Organizational Behavior*, 2006, No: 27, 387-393, p. 389.

⁸⁹ Mahmut Özdevecioğlu ve Hikmet Karadal, *rgtsel Davranışta Seçme Konular*, İlke Yayınevi, Ankara, 2008, s. 191.

⁹⁰ Pınar Tınaz, “Mobbing: İşyerinde Psikolojik Taciz”, *alışma ve Toplum Dergisi*, 2006, Sayı: 3, 11-22, s. 11.

⁹¹ Noa Davenport vd., *İşyerinde Duygusal Taciz*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003, s. 65.

⁹² Belgin Tunalı ve Thomas Power, “Creating Satisfaction: A Psychological Perspective on Stress and Coping in Families of Handicapped Children”, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1993, Volume: 34, No: 6, 945-957, p. 952.

5.1.5. Travma

Travma, bir ölüm ya da ölüm tehlikesinin olduğu, ağır yaralanmanın, yaşamsal veya fiziksel bütünlüğe yönelik bir tehlikenin vuku bulduğu ve şahsın kendisinin yaşadığı, tanık olduğu veya sevdiği bir kişinin başına geldiğini bildiği sıra dışı olaylar olarak tanımlanmaktadır. Travmatik olaylara yönelik fiziksel neticeleri olabildiği gibi depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı, alkol, intihar ve yaşanan travmalar sonrasındaki stres bozukluğu gibi farklı psikolojik neticeleri de olmaktadır. Travmatik olaylar karşısında kişilerin sergilediği tutumlar arasında önemli farklılıkların olabildiği söylenebilir. Bazı kişilerde travmatik olay neticesinde anksiyete, posttravmatik stres bozukluğu ve depresyon gibi mühim bozukluklar görülebilir. Öte yandan travma deneyimi; yaşamın anlamı, öncelikler, ilişkilerin iyileştirilmesi, kişisel güçlenme algısı gibi mühim pozitif değişikliklere yol açabilir⁹³.

5.1.6. Zeka

Gerçekte duygusal zekâ, şahısların barındırdığı duygularının farkında olmayı, bu farkındalığın şahıslar arası ilişkileri ne yönde etkilediğini göstermekte; öte yandan yerinde bir duygusal tavır ve değerlendirme, kabul görme yetisinin bir işareti olarak değerlendirilebilmektedir. Bu nedenle duygusal zekâ yetisine sahip olmanın şahıslardaki tükenmişlik sendromuna yatkınlık düzeyini azaltabileceği varsayılmaktadır. Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan ve tükenmişlik sendromu yaşamayan şahıslar, duyguların gizlendiği davranışlara karşı olan tavırları, bilgiye ulaşmaları ve bu bilgiyi kullanırken stresli etmenlere karşı göstermiş oldukları tepkilerde diğer şahıslara göre çok daha iyi halde bulunmaktadır⁹⁴.

5.1.7. Benlik

Benlik fikri; “şahsın çeşitli niteliklerinin kendinde bulunuş düzeyi hakkındaki değerlendirmelerinin bütünü ya da şahsın kendini algılaması” şeklinde tanımlanabilmektedir. Şahsın psikolojik, fiziksel, duygusal ve sosyal özellikleri istekleri ve başarılarıyla ilgili kendi düşüncelerinin bir birleşimidir. Benlik imajı ile tükenmişlik sendromu arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada negatif benlik imajına sahip şahısların tükenmişlik seviyelerinin daha fazla olduğu saptanmıştır.

⁹³ Amerikan Psikiyatri Birliği, *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, (Çeviri: E. Köroğlu), Ankara Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1995, s. 45.

⁹⁴ Abdulamir Saiari vd., “Relationship Between Emotional Intelligence and Burnout Syndrome in Sport Teachers of Second dary Schools”, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2011, No: 15, 1786-1791, p. 1787.

Ancak çalışmada sebep-sonuç ilişkileri hususunda bir tartışma ortamı açılarak tükenmenin de benlik imajını negatif algılamada tesirli olabileceği savunulmaktadır⁹⁵.

5.1.8. Mizaç

Günlük hayatta karakter, mizaç ve kişilik yetkin olmayan şahıslar tarafından birbirleri yerine kullanılsa da esasında bu konseptlerin çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Araştırmacılar, genel duygu halindeki ve duygusal etkilerdeki şahsi farklıklar olarak ifade edilen mizaç kavramıyla uzun süredir ilgilenmektedirler⁹⁶. Şahsi stres kaynaklarından en başta mizaç özellikleri sayılabilmektedir. Öfke kontrolü zayıf, sabırsız, esneklik açısından zayıf, duygularını düzenleme aşamasında güçlükler yaşayan, yüksek beklentileri olan, bağımlı, kendini yapmış olduğu işe adanmış, zamana hassasiyetli, olabildiğince az zamanda yüksek başarı elde etmeyi amaçlayan, fazlaca motive kişiler genellikle alakalı strese yönelik kaynaklarını daha negatif algılayabilmektedirler⁹⁷.

5.2. Psikolojik Dayanıklılık Bileşenleri

Varoluşçu kişilik teorisi baz alındığında stresli yaşam halleri ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak vazife üstlenen kişilik özelliği" şeklinde ele aldığı psikolojik dayanıklılık, birbiriyle ilişkili bağlanma, kontrol(denetim) ve meydan okuma boyutlarından oluşmaktadır. Bu üç bileşen, stresli koşullarda potansiyel tehlike içeriklerini fırsatlara dönüştürebilecek motivasyon ve cesareti temin eder. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bir bireyin, iş veya yaşamını yüksek ölçüde anlamlı bulması, olayları denetleme, neticeleri etkileyebilme inancına sahip olması ve yaşamın meydana getirdiği savaşımla ve değişime karşı açık olması gerekmektedir⁹⁸.

5.2.1. Kontrolü Elinde Tutma

Psikolojik dayanıklılık erken çocukluk sürecinde gelişmekte ve yaşamın gelecek dönemlerinde tecrübelerle birlikte zenginleşmektedir. Stresli olayları bir tehdit unsuru görmek yerine, yeteneklerinin sınırdığı bir fırsat olarak gören, yaşadığı çevreye tekrar uyumlu hale gelen ve olayların denetimini kendi ellerinde

⁹⁵ Parker Jeanneau and Jacobus Armelius, "Self -image and Burnout in Psychiatric Staff", *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2000, No: 7, 399-406, p. 404.

⁹⁶ A. Pervin Lawrence and P. John Oliver, *Personality: Theory and Research*, John Wiley and Sons, NewYork, 2001, p. 133.

⁹⁷ Elvan Okutan, Kişilik Özelliklerinin Tükenmişliğe Etkisi: Bir Örnek Olay İncelemesi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2010, s. 56 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

⁹⁸ Emel Tekin, Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, s. 64 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

tutabilen şahısların, diğerlerine kıyasla daha sağlıklı bir ilerleyiş gösterdikleri düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, stres yaratan halleri tehlike bazlı görmek yerine, bir meydan okuma ve savaşım fırsatı olarak gören bireylerin, başlarına gelen olayları kendi faydalarına kullanabildikleri ve bu şekilde stres seviyelerini düşürebildikleri ifade edilmektedir. Psikolojik dayanıklılık seviyesi daha düşük olan bireyler, stres yaratan hallerde kaçmayı yani mücadele etmemeyi tercih etmektedirler⁹⁹.

5.2.2. Bağlanma

Bağlanma, kişinin yaşamın farklı alanlarıyla ilgilenme eğilimi olarak bilinmektedir.¹⁰⁰ Psikolojik dayanıklılık teorisine göre, süregelen yaşam olaylarına katılma eğilimi olan bağlanma, anlamlılığı, kendini anlamayı ve amaç duygusunu yansıtmaktadır. Kişinin sosyal çevre, aile çevresi, iş, inanç, kişilerarası ilişkiler ve değerlerine bağlanması, yaşamının tüm alanlarında olmaktadır ve bu hal kişinin stresli yaşam şartları ile başa çıkabilmesi için ihtiyaç görülen bir güç kaynağı oluşturmasını temin etmektedir.

5.2.3. Meydan Okuma

Bağlanma ve denetim boyutlarının kullanımını ve ilişkileri, olayları, problemleri, fırsatları bir tehlike olarak algılamadan görmeyi barındırmaktadır. Bağlanma ve denetim boyutlarının kullanımı kişiye ne zaman durması gerektiğini ve hatta durumu dikkate dahi almaması gerektiğini bilme fırsatı vermektedir. Olaylar karşısında meydan okuma aynı zamanda şahısların hataları şahsi yanlışlar olarak değil de hataları hata olarak kabul etmelerine yardımcı olmaktadır. Meydan okuma, değişimin gündelik yaşamın doğal bir kısmı olarak tanımlamaktadır. Emniyeti tehdit eden bir etmen olmak yerine gelişimi teşvik edici, pozitif bir inanç olarak ele alınmaktadır.¹⁰¹ Yani, şahsın değişime uyum gösterebilmesi, değişim sürecini kendini geliştirmek için imkan olarak görebilmesidir.¹⁰²

⁹⁹ Nesrin Hisli Şahin, *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1994, s. 77.

¹⁰⁰ Suzanne Kobasa, "Stressful Life Events, Personality and Health: an Inquiry Into Hardiness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, No: 37, 1-11, p. 9.

¹⁰¹ Salvatore Maddi, "Hardiness: An Operationalization of Existential Courage", *Journal of Humanistic Psychology*, 2004, Volume: 44, No: 3, 279-298, p. 283.

¹⁰² Kobasa, a.g.e., p. 4.

5.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

İster süreç ister etmen olsun, eğer bir risk faktörünü minimuma indirgeyebiliyorsa bu kavramların koruyuculuğundan söz edilebilmektedir. İfade edilen bu konuya paralel olarak; riskin tesirini düşüren veya şahsı riskin etkisinden muhafaza eden, olumsuz deneyimler neticesinde oluşan zincirleme negatif etkileri azaltan, özyeterliliği ve özgüveni destekleyen ve pozitif ilişkiler ile fırsatların psikolojik dayanıklılığını oluşturma noktasında ihtiyaç duyulan kaynakları veya yeni bakış açılarını temin edebileceği öngörülmektedir¹⁰³.

5.3.1. Risk Faktörleri

Risk; zorluk, tehdit, sıkıntı ve tehlike anlamlarını ifade etmektedir. Genel anlamda risk şahıslar yerine belirli grupları ifade etmek için kullanılır. Risk faktörleri, negatif bir neticenin ortaya çıkma ihtimalini arttıracak ya da olası bir problemin devam etmesine sebep olacak etkiler olarak tanımlanmıştır¹⁰⁴.

5.3.1.1. Genetik Bozukluklar

Çocuk gelişimi için risk etmenleri, perinatal durum (ör. Düşük doğum kilosu, erken doğum), barınak durumu (ör. Evsiz, tehlikeli çevre), genetik öykü (ör. Bipolar bozuklukların çok olduğu bir ailedeki çocuk), sosyoekonomik durum (ör. Fakirlik içinde büyüme; liseyi bitirmemiş yalnız, işsiz bir annenin çocuğu), ebeveyn niteliği (ör. Sert ebeveynlik, umursamama) dâhil çeşitli negatif sonuçların şahsi ve çevresel yordayıcılarının önemli miktarını içermektedir. Bu gibi risk etmenleri çocuk iyi oluş durumunun temel belirteçleri üzerindeki daha kötü sonuçları öngörmekte ve en geniş risk etmenleri sık sık fiziksel sağlık, akademik başarı, duygusal sağlık ve davranış gibi çoklu belirteçler üzerindeki negatif sonuçları öngörmektedir¹⁰⁵.

5.3.1.2. Aile Eğitim Düzeyi

Sorunların üstesinden gelerek bu sorunlara çözümler üretmekte başarılı olan kişilerin, yaşam doyumları da yüksek olmaktadır¹⁰⁶. Günlük hayatta karşılaşılan pek çok olumsuz durum karşısında esnek davranış sergileyebilen ve bu olumsuz

¹⁰³ Alper Genç, "Psikolojik Dayanıklılığın Örgütsel Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi: Görgül Bir Araştırma", 2014, s. 13 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁰⁴ Uğur Gürkan, Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006, s. 89 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

¹⁰⁵ Kobasa, a.g.e., p. 3.

¹⁰⁶ Steven Jackson Stein and Howard Book, **EQ Duygusal Zekâ ve Başarının Sırrı**, (Çeviren: Müjde Işık), Özgür Yayınları, İstanbul, 2003, s. 36.

durumlara karşı uyum yeteneklerinin de yüksek olduğu ifade edilmektedir. Aileden alınmış olan eğitim düzeyi de tükenmişliği büyük oranda etkilemektedir. Ortaya çıkan olumsuz durumlara karşı ailenin eğitim düzeyinin de önemli olduğu vurgulanmaktadır¹⁰⁷.

5.3.1.3. Aile İçi Şiddet

Risk etmenleri sosyokültürel, genetik, demografik ve biyolojik koşulları ya da nitelikleri barındırabilmektedir. Aile içerisindeki anlaşmazlıklar, çok çocuklu kalabalık aile içinde bulunma, ailedeki zihinsel hastalıklar, istismara uğrama, stresli yaşantılar, düşük benlik saygısı, akademik başarısızlık risk etmenlerinden birkaçı olarak bilinmektedir. Sefalet, anne-babalardaki psikopatolojik hal ya da rahatsızlıklar, cinsel taciz, genetik bozukluk, boşanma, doğal afetler ve terör risk etmenleri olarak sayılabilir. Literatürdeki dayanıklılık ile ilgili ilk çalışmalardan biri olarak sayılan Kauai çalışmasında, düşük sosyo-ekonomik düzey, aile içi şiddet, yoksulluk, annenin eğitim seviyesi, genetik bozukluklar ve ebeveynlerin patolojik belirtiler göstermesi risk etmenleri olarak değerlendirilmiştir¹⁰⁸.

5.3.1.4. Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey

Toplumsal risk unsurları ise; alçak sosyo-ekonomik seviyeyi, okulun, evin ya da diğer hizmetlerin yeterli olmadığı halini, madde kullanımını, toplumsal pozitif rol modellerinin yetersizliğini, göç ve işsizlik gibi toplumsal olayları ile şiddetin var olduğu çevre içinde bulunmayı içermektedir. Bu risk unsurlarının tamamı, şahsın gelişiminde bir ya da daha çok sorunun ortaya çıkma ihtimalini çoğaltan, gelişime dair tehditleri izah eder.¹⁰⁹

5.3.1.5. Ebeveynlerin Patolojik Olarak Değerlendirilebilecek Belirtiler Gösterme

Psikolojik dinçlik ile alakalı yapılan boylamsal incelemelerin en önemlilerinden biri, Kauai'de 1955'te Werner'in¹¹⁰ yaptığı incelemedir. 40 yıllık zaman alan bu çalışmada, doğum karmaşıklığı gelişmiş, aile içinde psikopatoloji geçmişi ve aile büyükleri arasında yaşanan çatışma ya da fakirlik içinde büyümüş çocuklar

¹⁰⁷ Sunay Yıldırım Doğru ve Emel Arslan, "Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyi İle Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması", *S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2008, Sayı: 19, 520-550, s. 543.

¹⁰⁸ Norman Garnezy, "Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty", *American Behavioral Scientist Journal*, 1991, Volume: 34, No: 4, 416-430, p. 420.

¹⁰⁹ Ann Masten vd., *Resilience in Development*, Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press, Oxford, 2002, p. 75.

¹¹⁰ Emmy Werner, *Journeys From Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery* Pediatrics, 2004, p. 492.

psikolojik, sosyal risk ve biyolojik unsurlarından etkilenme düzeyleri hususunda araştırma yapılmıştır. Genellikle erkeklerde, anne-babalarda alkolizmin ya da ruhsal bir rahatsızlığın olmasının kırk yaşına ulaşıldığında, negatif geri dönütler elde etmeye yatkınlığı çoğalttığı saptanmıştır. Gestasyonel yaşı az olan ve çocukluk çağında mental retardasyon belirtisi konulan şahısların önemli sağlık problemi geliştirme insidanslarının çok daha fazla ve daha yüksek stres içeren yaşam olayıyla karşılaşanların daha çok sağlık problemleri yaşadıkları saptanmıştır.¹¹¹

5.3.1.6. Parçalanmış Aile Yapısı

Dayanıklı olma fenomeni aileye de adapte edilmiş ve belirli ailelerin kriz karşısında veya stres altında kendini dağıtmaması için bazılarının kökenlerini kullanarak daha da kuvvetlenmesi göz önünde bulundurularak aile dayanıklılığı kavramı meydana getirilmiştir. Aile dayanıklılığı kavramı ferdi aile mensuplarını dayanıklılık için potansiyel kaynaklar olarak görmenin de ilerisinde, fonksiyonel bir birim olan ailedeki dayanıklılık ve riske dikkat toplanmaktadır. Aile dayanıklılığındaki kilit süreçlerin ailenin iletişim/problem çözme, inanç sistemleri ve örgütsel örüntüler alanlarında bulunduğu sanılmaktadır.¹¹²

5.3.1.7. Sağlık Problemleri

Ferdin ruhsal olarak sağlıklı olması, bedensel yönden sağlam olmasıyla, şahsını kuvvetli hissetmesiyle mühim değerde bağlantılı olarak onaylanmaktadır. Sporun ve bedensel etkinliğin bedensel sıhhatin korunması ve gelişimindeki görevi bir hayli araştırma verisiyle meydana çıkarılmıştır.¹¹³

5.3.1.8. Düşük Zeka Düzeyi

Risk altında olma belirteçlerinin bir bölümü zaman içinde birkaç tadilata maruz kalsa dahi çocuk zanlılarla ilgili West ve Ferrington (1973) gerçekleştirmiş oldukları araştırmanın neticesinde 25 sene sonra bile şu 5 risk etkeninin kabul edilirliliğini koruduğunu belirtmiştir: kalabalık aile, az maaşlı aile, baba ya da annenin zanlı olması, düşük zeka, zararlı çocuk büyütme usulleri. Mazide bu beş vaziyetten

¹¹¹ Ann Masten and Jennifer Powell, *Resilience Framework for Research*, Cambridge University Pres, New York, 2003, p. 16.

¹¹² Froma Walsh, *Family Resilience: A Framework for Clinical Practice*, Family Process, 2003, p. 135.

¹¹³ Deirdre Scully vd., *Physical Exercise and Well Being: A Critical Review*, Sports Med, 1998, p. 120.

birinden tesir eden oğlan çocukların suç işlemeye karşı çokça güçsüz oldukları meydana çıkarılmıştır¹¹⁴.

5.3.1.9. Benlik Saygısının Düşük Olması

Benlik algısı, kabiliyet, umut ve yaşama karşı sahici bir ahenk gibi değişkenlerin düzeyleri ile gözlenmekte ve kontrol edilmekte. Olumlu kendilik-saygısı, öz- farkındalık, öz-etkililik, iyimserlik, iç denetim odağı, merak ve motivasyonu içermektedir. Benlik algısının, şahsın kendinin farkına varmasını, aslında kim olabileceğine dair fikirlerini, bireyin şahsına olan güvenini, şahsını sevmesini, kabiliyetini, geleceğe yönelik olumlu beklentilerini ve yaşama yönelik gerçekçi uyumlarını açıklamaktadır. Benlik algısı yüksek fertler, şahıslarının kuvvetli ve cılız yönlerini iyi bilmektedirler ve istenmeyen hallerde bile yıkıcı olmayıp olumlu yaklaşabilmektedirler¹¹⁵.

5.3.1.10. Bireyin Kendisine Olan Güveninin Az Olması

Aileden beklenen sevgiyi ve alakayı göremeyen çocuklar itimsizlik hissi, terk edilmişlik, onur eksikliği duygusu ile karşı karşıya kalabilirler. Boşanma sonrasında ise psikolojik depresyon, tutum bozukluğu, okul başarısızlığı gözlenebilir. Bu ilerlemeden en çok okul öncesi çocuklar ve ergenler zarar görmektedir. Netice olarak, aile hem çocuğun olumlu ilerleyişi hem de psikolojik sağlamlığı yönünden oldukça önem taşır. Aile bütününden yoksun kalan çocuk hem hissi yönden hem de psikolojik sağlamlık yönünden etkilenmektedir¹¹⁶.

5.3.1.11. Etkili Başa Çıkma Mekanizmalarını Kullanamaması

Tehdit edici bir vaka ile yüz yüze gelen insanların başvurduğu yöntem sayısı oldukça çoktur, şahıslarını işe odaklarlar, benzer problemle karşılaşmış tanışlarıyla diyalog kurarlar, olay hakkında veri toplarlar, konunun kompetanıyla konuşurlar, meselenin çıktığı yere hücum ederler, alkol alırlar, meselenin çıktığı yeri görmezden gelirler, insanlardan uzaklaşırlar, spor yaparlar, bir umut aralığı arayışında bulunurlar ve dua ederler. Araştırmacılar bütün insanların aynı karşı koyma planlarını kullanmadığını görmüşlerdir. Hayatımız süresince farklı şekillerde tehdit

¹¹⁴ Gürkan, a.g.e., s. 86.

¹¹⁵ Fatih Çetin ve Nejat Hamdullah Basım, "Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü", *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 2011, Cilt: 13, Sayı: 3, 79-84, s. 83.

¹¹⁶ Berna Arifoğlu, Çocuklar için Boşanmaya Uyum Programının Çocukların Boşanmaya Uyum, Kaygı ve Depresyon Düzeylerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006, s. 45 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

edici olaylarla karşı karşıya kaldığımız için, her birimiz şahsımızda faydalı olduğunu farz ettiğimiz planlar geliştiririz. Netice olarak bilim adamları insanların tasaya karşı koyma metotların da görelî olarak mutlak kalıplar buldukları söylenebilir¹¹⁷.

5.3.2. Koruyucu Faktörler

Koruyucu etkenlerin mevcudiyeti, bir yandan meseleyi meydana gelmeden önce saptayıp önüne geçmeyi ve bir sorun tutumun teşkil edişini hafifletmeyi sağlarken diğeri bir yönden var olan meseleyi hafifleterek ferdin hissi ve bedensel gelişimini fazlalaştıracak tutumları, davranışları ve malumatları kuvvetlendirmesine muavin olarak meseleler karşısında dik durmasını sağlamaktır¹¹⁸.

5.3.2.1. Kişisel Koruyucu Faktörler

Ruhsal sağlamlıkla bağdaştırılabilecek pek çok birey özelliğı bulunmaktadır. Onur, yaşam tatmini, umut, olumlu hissilik, iyimserlik, ruhsal sağlamlıkla bağlantılı bulunmuş bir takım şahıs özellikleri olarak kaynakta yerini almaktadır. Ruhsal olarak sağlıklı fertlerin doğuştan gelen ve sonradan edinen şahsi tipikleri şöyle düzenlenmektedir¹¹⁹:

1. Başkalarına yönelik empati ve sevecenlik göstermek.
2. Hüviyet hissine sahip olmak.
3. Diğerilerinden olumlu reaksiyonlar alma becerisi.
4. Şahsı ile ilgili espri müsamahasına sahip olmak.
5. Sağlıksız topluluk ve şahıslardan irak olma becerisi.
6. Dingin bir mizaç veya özyapıya sahip olmak.
7. Yetkin iletişim kabiliyetlerine sahip olmak.
8. Müstakil tutumlarda bulunma kabiliyeti.
9. Bir gayeye ve istikbal hissine sahip olmak.

5.3.2.2. Ailesel Faktörler

Aile ile ilgili muhafaza sağlayan unsurlar: çocuğa bakan yetişkinlerle çocuğun pozitif ilişkisi, çocuk için koruyucu faktör olan niteliklerin ebeveynlerde olması, anne ve baba arasında ortaya çıkan çatışmaların az olması sakin aile ortamının, düzenli bir evin, anneyle babanın lisans eğitimi almış olması, anneyle babanın çocuklarının

¹¹⁷ Jerry Burger, *Kişilik*, (Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarioğlu), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006, s. 95.

¹¹⁸ Şeyma Terzi, Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005, s. 49 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

¹¹⁹ Gürkan, a.g.e., s. 156.

eğitim hayatına dâhil olmaları ve sosyo-ekonomik kazançlardır. Yetkin olarak görölen destekleyici ve sosyal bir yetişkinle yakın ilişki, kurallara saygı duyan ve sosyal akranlar ile arkadaş olmayı, aileyle ve çevredeki diğer yetişkinlerle ilgili olarak koruyucu faktörler şeklinde değerlendirmişlerdir.¹²⁰

5.3.2.3. Sosyal Faktörler

Bazı çalışmalarında negatif yaşantılara rağmen uyum sağlayabilen şahısların, daha kuvvetli sosyal ilişkilere ve ait olma duygusuna sahip oldukları vurgulanmaktadır. Sosyal destek, işlevsel ve yapısal destek olarak iki ayrı grupta düşünölmektedir. İşlevsel destekte edilen yardımın kişiler açısından önem derecesi ve neyi belirttiği, aynı zamanda şahsa gereken desteğin ne kadarının karşılanıp karşılanmadığı söz konusudur. Yapısal destekte ise şahsa kimlerin destek verdiği, destek veren şahısların sayısı ile bireye olan yakınlık dereceleri mühimdir¹²¹.

5.4. Psikolojik Dayanıklılık Yaklaşımları

Aşırı risk altındaki çocuklarla yapılan dayanıklılık çalışmalarında genel anlamda iki yaklaşım kullanılmaktadır: Kiş-i-odaklı ve değişken-odaklı yaklaşımlar. Kiş-i-odaklı yaklaşımlar dayanıklı çocukları diğer çocuk neyi seçtiğini anlamada bir dizi ölçüt üzerinden değişik profillere sahip şahısları karşılaştırmaktadır. Değişken-odaklı yaklaşımlar ise muhafaza sağlayan etmenlerle olumsuz şartların ya da neticelerin seviyeleri arasındaki bağlantıları sınamak üzere çok-değişkenli istatistikleri kullanmaktadır. Her iki yaklaşımın da faydaları ve zararları olduğu için bazı zamanlar araştırmacılar her ikisini de çalışmalarına dahil edebilmektedir¹²².

5.4.1. Psikolojik Dayanıklılığı Değişken Odaklı Ele Alan Yaklaşımlar

Psikolojik dayanıklılığı inceleyen değişken odaklı yaklaşımlar, literatürde etkileşimli, eklemeli ve dolaylı yaklaşımlar başlığı altında bulunmaktadır. Eklemeli yaklaşımlar, şahsın sahip olduğu kaynaklar veya pozitif nitelikleri ile hem sahip olduğu kaynaklar hem de risk etmenlerinin psikolojik dayanıklılığı nasıl etkilediği temeli üzerine kuruludur. Eklemeli yaklaşımlarda şahsın yaşamında tehdit unsurlarının veya kaynakların olmaması şahsın psikolojik dayanıklılığını etkilemezken, risklerin varlığının şahsın dayanıklılığını negatif etkilediği, kaynakların

¹²⁰ Masten vd., a.g.e., p. 48.

¹²¹ İbrahim Yıldırım, "Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu", *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2005, Cilt: 17, 221-236, s. 232.

¹²² Neslihan Eminaoğlu, "Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık), İzmir, 2006, s. 29 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

olmasının ise psikolojik dayanıklılığı pozitif etkilediği ifade edilmiştir. Etkileşimli yaklaşımlarda etki, şahsın kişilik özellikleri tehdit edildiğinde vuku bulan engelleyiciler olup müdahale çalışmalarında kullanıldığı görülmüştür (Kriz büroları, acil servisler, sosyal servis kurumları vb.). Dolaylı yaklaşımlarda risk, muhafaza edici ve pozitif özelliklere etki edecek aracı unsurlar olarak ele alınmaktadır. Dolaylı yaklaşımlarda birçok uzak risk unsurunun dolaylı yoldan şahsın psikolojik dayanıklılığına etki edebileceği ifade edilmektedir. Ek olarak psikolojik dayanıklılığı öngörücü ve arabulucu unsurlar (örneğin ebeveyn yaklaşımları) üzerinde de çalışılmıştır. Tüm bu değişken odaklı yaklaşımlar, dayanıklılığı ifade etme çalışmalarına rağmen dinamik özellikleri barındırmadıkları ve birkaç boyutla dayanıklılığı inceledikleri için psikolojik dayanıklılığı açıklamada yeterli seviyede olamamışlardır¹²³.

5.4.1.1. Eklemeli Yaklaşım

Eklemeli yaklaşımlar, şahsın sahip olduğu kaynaklar veya pozitif nitelikleri ile hem risk faktörleri hem de sahip olduğu kaynakların psikolojik dayanıklılığı nasıl etkilediği temeli üzerine kuruludur. Eklemeli yaklaşımlarda şahsın yaşamında kaynakların veya risklerin olmaması şahsın psikolojik dayanıklılığını etkilemezken, risklerin varlığının şahsın dayanıklılığını negatif yönde etkilediği, kaynakların olmasının ise psikolojik dayanıklılığını pozitif yönde etkilediği izah edilmiştir¹²⁴.

5.4.1.2. Etkileşimli Yaklaşım

Etkileşimli yaklaşımlarda etki, şahsın kişilik özellikleri tehlikeye düştüğünde ortaya çıkan engelleyiciler olup araya girme çalışmalarında kullanıldığı görülmüştür (Kriz büroları, acil servisler, sosyal servis kurumları vb.). Dolaylı yaklaşımlarda risk, pozitif ve muhafazayı sağlayan niteliklere etki edecek aracı unsurlar olarak ele alınmaktadır. Dolaylı yaklaşımlarda birçok uzak risk faktörünün dolaylı olarak şahsın psikolojik dayanıklılığına etki edebileceği ifade edilmektedir¹²⁵.

5.4.1.3. Dolaylı Modeller

Dolaylı modellerde ise; risk, pozitif ve muhafaza sağlayan niteliklere etki edecek aracı unsurlar ele alınmaktadır. Dolaylı modellerde birçok uzak risk faktörünün dolaylı yoldan şahsın psikolojik dayanıklılığına etki edebileceği ifade

¹²³ Anthony Shaffer vd., *Families count: Effects on Child and Adolescent Development*, New York: Cambridge University Press, New-York, 2006, p. 56.

¹²⁴ Terzi, a.g.e., s. 93.

¹²⁵ Yıldırım, a.g.e., s. 227.

edilmektedir. Buna paralel olarak şahısların psikolojik dayanıklılığın etki gösterecek etkin ebeveynlik modelleri üzerinde durulmaktadır. Son olarak tüm bu değişken odaklı modellerin dayanıklılığını açıklamaya çalışmalarına rağmen, dinamik özellikleri barındırmadığından ve birkaç boyutla dayanıklılığı ele aldığından psikolojik dayanıklılığı izah etmede yeterli olmadığı vurgulanmaktadır¹²⁶.

5.4.2. Psikolojik Dayanıklılığı Bireysel Odaklı Ele Alan Yaklaşımlar

Psikolojik dayanıklılığı ele alan şahsi merkezli yaklaşımların iki tür olduğu anlatılmaktadır. Bunlar olay çalışmaları, risk altında yalnız dayanıklı olan ekiplerle olan çalışmalar ve mukayeseli ekip çalışmalarıdır. Şahsi merkezli yönelmelerden olay çalışmalarında gaye, şahıslardaki dayanıklılığı tabii algılanabilir, olduğu söylenebilir. Somut vaka ve vaziyetlerle izah etmek ve neticesinde ortaya çıkan bulgular arasındaki bağlantıları tayin etmeye yardımcı olmaktır. Risk altında yalnız dayanıklı ekiplerle oluşturulan çalışmaların gayesi, risk altında yalnız dayanıklı bireyleri, ufak yaşlardan beri risk hallerini azaltacak olumlu ferdi ve çevresel etkenlerle karşı karşıya getirmektir. Bu çalışmalarda denetçi ekibinin olmaması dayanıklılığın ne ölçüde olduğunun belirlenmesi mani edilmiştir. Karşılaştırmalı ekip (risk altında yalnız dayanıklı olan ekipler, risk altında ve dayanıklı olmayan ekipler, risk altında bulunmayan ekipler) çalışmalarında ise risk altında yalnız dayanıklı olan ekiplerle, riskli olmayan ekiplerin ferdi özelliklerde (zeka, bilişsel kapasite, vb.) ve çevresel özelliklerde çakışan yerlerinin olduğu belirlenmektedir. Yalnız bir hayli özellik yönünden de mühim biçimde ayrıldığı tespit edilmiştir. Oluşturulan bu çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın ayrı bir veya birkaç çeşitlilikte ele aldıkları gözlenmiştir, daha kararında yönelmeleri arayışa geçilmiştir¹²⁷.

5.4.2.1. Risk Altında Ancak Dayanıklı Olan Gruplar

Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında farklı kültürler, çeşitli yaş grupları ya da değişik risk alanları incelenmiş olmasına rağmen, görgülü ve kuramsal çalışmaların genelinde pek çok ortak ailesel, bireysel ve çevresel muhafazayı sağlayan faktör tanımlanarak bu faktörlerin risk altında nasıl işlendikleri ayrıntılı olarak belirtilmiştir¹²⁸. Genetik bir şahsi etmen olarak cinsiyet psikolojik dayanıklılıkla ilişkili

¹²⁶ Shaffer, a.g.e., p. 25.

¹²⁷ Brian Daniel, "Operationalizing the Concept of Resilience in Child Neglect: Case Study Research", *Child: Care, Health and Development Journal*, Volume: 32, No: 3, 303-309, p. 305.

¹²⁸ Barbara Mandleco and Craig Peery, "An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children", *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 2000, Volume: 13, No: 3, 99-111, p. 105.

görülmekte ve risk altındaki çocuklarda, kızların psikolojik dayanıklılıklarının daha fazla olduğu ifade edilmektedir¹²⁹.

5.4.2.2. Risk Altında ve Dayanıklı Olmayan Gruplar

Erkeklerin, yoksulluk ve ebeveynlerin psikopatolojisi gibi birçok risk etmenine karşı daha savunmasız oldukları bilinmektedir¹³⁰. Erkekler toplumsal etkilere ve aile parçalanmalarına davranışsal düzeyde kızlara oranla daha negatif şekilde tepki göstermekte, dışsal tutum sorunları ve düşük akademik başarı¹³¹ anlamında yüksek risk içermektedirler.

5.4.3. Psikolojik Dayanıklılığı Açıklayan Noktalar

Psikolojik dayanıklılığı izah eden araştırmalarda belirtilen etkin rol oynayan sebepsel durumlar aşağıdaki tablo da gösterilmektedir. Bu etkin düzeyler, mikro düzeyden makro düzeye doğru sıralanmıştır.

Tablo-1 Psikolojik Dayanıklılığı Açıklayan Noktalar¹³²

Sağlık ve Stres Sistemi	Normal bağışıklık ve hipotalamus hipofiz ve adrenal fonksiyonu (HPA)
Bilgi işleme ve Problem Çözme Sistemi	Normal bilişsel gelişim ve zekâ düzeyi
Bağlanma ve İlişkiler (Aile-Arkadaş ve diğerleri)	Güvenli bağlanma, yetkin ve ilgili bir ebeveynle, yönlendiren kişiyle, sosyal destekle ilişkili olma
Kendilik Kontrolü, Kendilik Yönelimi, Tepki Ketleme Sistemi	Uyumlu kişilik özellikleri, vicdanlı ve dürüst olma, düşük düzeyde nevrozizm veya stres reaksiyonu, dürtü ve dikkatini kontrol etme çabası, yönetici işlevlerin fonksiyonu
Yetkinlik ve Ödül Sistemi	Yaşama olumlu bakma, başarıya motivasyonu, öz yeterlilik

¹²⁹ Masten vd., a.g.e., s. 88.

¹³⁰ Suniya Luthar, *Poverty and Children's Adjustment*, New-Bury Park, CA: Sage, 1999, p. 46.

¹³¹ Carol Ripple and Suniya Luthar, "Academic Risk Among Inner-City Adolescents: the Role of Personal Attributes", *Journal of School Psychology*, 2000, No: 38, 277-298, p. 286.

¹³² David Cicchetti vd., *A Multiple Levels of Analysis Perspective on Resilience: Implications for the Developing Brain*, Neural Plasticity, and Preventive Interventions. Annals of the New York Academy of Sciences, 2006, p. 248.

5.4.3.1. Sağlık ve Stres Sistemi

Bireyin rahatsızlığı sırasında, ailenin hasta bireyin stresini yönetmesi o bireyin rahatsızlığının iyileşmesi bakımından fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Bireylerin aileden destek olarak sağlık ve stres sistemini güçlendirmesi sonucunda başkalarına da yardım etmesinin büyük bir motivasyon kaynağı olabileceği vurgulanmaktadır¹³³.

5.4.3.2. Problem Çözme Sistemi

Gooding ve arkadaşları (2012) ile birlikte yürütülen bir çalışmada 26 yaşından ufak olgunlaşmış gençlerle 64 yaşından büyük yetişkinler psikolojik dayanıklılık yönünden mukayese edilmiştir. Katılımcılara umutsuzluk, depresyon, genel sağlık ve dayanıklılık kontrolleri uygulanmış ve dayanıklılık kontrolü, sosyal açıdan verilen destek, his düzenlemesi ve sorun halletme olmak kaydıyla üç alt kontrolden meydana gelmiştir. Netice olarak, yaşlı yetişkinlerin özellikle his tertipleme becerisi ve sorun halletme yönünden daha dayanıklı oldukları ve olgunlaşmış gençlerin ise sosyal destekle bağlantılı daha çok dayanıklılığa vakıf oldukları belirlenmiştir. Yaştan müstakil olarak genel sağlığın cılız idrakleri ve azalmış enerji düzeyleri daha azalmış dayanıklılık düzeyini yormamıştır. Psikolojik rahatsızlık ve bedensel engelliliği tecrübe etmeye daha yaşlı yetişkinlerdeki yüksek toplumsal destek dayanıklılık artılarını yordamıştır. Bu neticeler hayat sürecinde dayanıklılığın asıl sebebi ayrı ruhsal süreçleri belirtmesi açısından önemlidir¹³⁴.

5.4.4.3. Bağlanma ve İlişkiler

Bağlanma, şahsın yaşamın farklı alanlarıyla ilgilenme yönelimi olarak izah edilmektedir. Psikolojik dayanıklılık teorisine göre, süregelen yaşam olaylarına katılma yönelimi olan bağlanma, anlamlılığı, kendini anlamayı ve hedef duygusunu yansıtır. Şahsın aile çevresi, sosyal çevre, iş, inanç, kişilerarası ilişkiler ve değerlerine bağlanması, yaşamının her alanında olmaktadır ve bu hal şahsın stresli yaşam koşulları ile mücadele edebilmesi için ihtiyaç duyulan bir güç kaynağı oluşturmasını temin etmektedir¹³⁵.

¹³³ Michael Rutter, "Resilience in the Face of Adversity", *British Journal of Psychiatry*, 1985, Volume: 147, No: 1, 598-611, p. 604.

¹³⁴ Parley Acton Gooding vd., "Psychological Resilience in Young and Older Adults", *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 2012, Volume: 27, No: 3, 262- 270, p. 266.

¹³⁵ Kobasa, a.g.e., p. 7.

5.4.3.4. Güvenli Bağlanma

Bağlanmanın dinamik ve işlemlerinin çocuklukla yok olmadan neredeyse yaşam boyu süregeldiği düşünülmektedir. Yaşamın en başlarında bakıcıyla çocuk arasındaki ilişki figürleri, yetişkinlik zamanında da kendisi ve diğerleri ile olan ilişkisindeki esas özelliğın temelini oluşturmaktadır. Erken yaştaki bağlanma durumu yani iletişim ve yakınlık yeni figürler seçilerek ileriki dönemlerde de sürdürölmektedir. Ek olarak güvenli bağlanma, çocuğun gelecekteki duygusal, zihinsel ve sosyal becerilerini oluşturan bir zemin olarak düşünölebilir¹³⁶.

5.4.3.5. Yetkinlik ve Ödöl Sistemi

Yetkinlik; muhteşem performansın elde edilmesinde seçici beceri, bilgi ve tavırları içeren gözlemlenebilir davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Daha ayrıntılı başka bir deyiş ise şu şekilde yapılmaktadır: Yetkinlik; şahsın iş ortamındaki vazifesi ile mesuliyetlerinin önemli bölümünü etkileyen, işteki performansı ile alakalı, kabul edilen normlarla ölçölebilen, gelişim ve eğitim yoluyla iyileştirilebilen beceri, bilgi ve özellik gruplarıdır. Ödöl ve ücret idaresinde, şu ana kadar yapıldığı gibi pozisyona ya da işe göre ücretlendirme, içinde bulunduğu dar kalıplardan sıyrılıp çalışanların uzmanlıklarını göz önünde bulundurarak büyük bir aşama kaydetmiştir. Yeni gelinen bu seviyede, yalnızca terfi ettiğinde ücret artışı elde edilmesi, yerini, yeni uzmanlıkların da ödüllendirilmesine bırakmakta, bu hal çalışanların motivasyonu üzerinde pozitif bir etki oluşturmaktadır¹³⁷.

5.4.3.6. Başarma Motivasyonu

Başarı motivasyonu, "vazifeyi başarmak için uğraşmak, başarısızlık karşısında sürdürme ve başarılarda övünç yaşama için kişinin eğilimleri" olarak tanımlanmıştır. Tutumsal yönelimler, kişilik faktörlerine bağılı olarak ya olumlu (yaklaşma) ya da olumsuz (kaçınma)'dur. Eğer başarıya erişme dürtüsü, başarısızlıktan kaçınma dürtüsünden fazla ise, o zaman neticesel yönelim (davranışsal eğilim), her zaman olumlu olacak ve şahıs başarı durumlarına yaklaşacaktır. Eğer başarıya ulaşma dürtüsü, başarısızlıktan kaçınma dürtüsünden az ise, o zaman neticesel yönelim

¹³⁶ James Masterson, *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları*, (Çeviren: Habibe Şentürk), Litera Yayınları, İstanbul, 2008, p. 47.

¹³⁷ Ünsal Biçer ve Şeyma Düztepe, "Yetkinlikler ve Yetkinlik Sistemleri", *Havacılık ve Uzay Teknolojileri Dergisi*, 2003, Cilt: 1, Sayı: 2, 13-20, ss. 13-14.

(davranışsal eğilim), olumsuz olacak ve şahıs her zaman başarı durumlarından kaçma eğiliminde olacaktır.¹³⁸

5.4.3.7. Öz Yeterlilik

Kendi kendine yetmenin şahısın davranışları üzerinde belirleyici rol oynadığı ifade edilmektedir. Negatif yaşam olayları veya risk halleri karşısında, şahsın yüksek öz-yeterlilik duygusuna sahip olması, bu yaşantıları nasıl yöneteceğini saptamakta ve problem içeren tutumlara karşı şahsı korumaktadır. Öz-yeterlilik inancı, negatif bir yaşantı ile karşılaştığında, şahsın standartlar çerçevesinde davranışlarını düzenlemesine fayda sağlamaktadır. Öz yeterlilik literatürde, “kişilerin, yapılması istenen güç vazifeler ve kendi yapmış olduğu uygulamalarda denetim tesis edebilme kabiliyetlerine 5.yönelik inancı” olarak da tanımlanmıştır.¹³⁹

4.3. 8. -Dini Değerler Ma nevi Sistemi

Psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkması ile birlikte araştırmacıların önem gösterdiği diğer bir mühim konunun hangi durumların ya da nelerin dayanıklılığı arttırmayı sağladığı, negatif olayların ise etkisini azalttığı veya yumuşattığı ve bu sayede şahsın risk durumundan negatif etkilenme seviyesini düşürerek psikolojik sağlığa katkıda bulunduğu olmuştur. Yurt dışında yapılan bazı araştırmalar dini faaliyetlere katılımın ya da Tanrı inancının psikolojik ve fiziksel sağlığı destekleyen etmenlerle olumlu ilişkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır.¹⁴⁰

5.4.3.9. Aile İlişkileri

Bu hususta, ilk sıralarda bilinen araştırmacılarından biri olan Garnezy (1987) yaptığı çalışmada yüksek sosyo-ekonomik seviye, yüksek zeka, aileyle alakalı pozitif algı olarak bilinen; anne-baba olma becerisi, aile içinde etkili iletişim, anne-baba ve çocuk arasındaki olumlu ilişki ile sosyal kabiliyetlere sahip olmayı şahsın psikolojik dayanıklılığını arttırdığı bilinen muhafaza edici faktörler olarak sıralamıştır. Bir başka çalışmada Garnezy (1987), muhafaza edici faktörlerle ilgili olarak üçlü

¹³⁸ Aleksandra Luszczynska vd., “General Self-Efficacy in Various Domains of Human Functioning: Evidence From Five Countries”, *International Journal of Psychology*, 2005, Volume: 40, No: 2, 80–89, p. 83.

¹³⁹ Baki Telef ve Rengin Karaca, “Ergenlerin Öz-Yeterliliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi”, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2011, Cilt: 8, Sayı: 16, 499-518, s. 512.

¹⁴⁰ Leslie Francis and Peter Kaldor, “The Relationship Between Psychological Well-Being and Christian Faith and Practice in an Australian Population Sample”, *Journal Fort the Scientific Study of Religion*, 2002, Volume: 41, No: 1, 179-184, p. 182.

bir kategorizelendirme yapmaktadır. Garmezy'nin yaptığı kategorizelendirmeye göre¹⁴¹:

1. Yardım eden ve samimi aile ilişkileri gibi aile yapısından gelen muhafaza edici faktörler,
2. Aile haricinde bireyin sosyal çevresinden gelen muhafaza edici faktörler,
3. İyimser olma, kendine güven, sosyal hassasiyet gibi ferdi (bireyden kaynaklanan) muhafaza edici faktörler bireyin risk anında gösterdiği psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir.

5.4.3.10. Arkadaş İlişkileri

Ergen ya da çocukların yaşlıları arasında varlığını kabul ettirmesi ve yaşlılarından yardım alması da psikolojik dayanıklılığa etki eden mühim bir çevresel faktördür ve psikolojik anlamda dayanıklı olduğu söylenen ergenlerin çoğunun kendi yaşlıları arasında arkadaşları ve sırdaşları olduğu belirtilmiştir. Başka bir deyişle, psikolojik dayanıklılık gösteren ergenler arkadaşlık etme ve arkadaşlığı devam etime kabiliyetine sahip, gerektiği zaman arkadaşlarından duygusal yardım temin edebilen ve arkadaşlıklarını ileriki dönemlerine dek sürdürebilen bireylerdir¹⁴².

5.4.3.11. Okullar

Psikolojik dayanıklılığa tesir eden şart ya da unsurların şahsın kendi kişilik ya da içsel niteliklerinin yanı sıra okul, aile, çevre ve toplum kapsamında oluşması bu kavramın çevrebilim tarafından irdelenip anlaşılabilmesine yönelik bir kanaat oluşturmaktadır. Risk altındaki ergen ve çocuklarda psikolojik dayanıklılığı iyileştirecek ya da yükseltecek uygun metotların geliştirilmesi toplum, okul ve aile hizmetleri hususundaki engelleyici çalışmaların etkinliğini de artırabilmektedir¹⁴³.

5.4.3.12. Toplumsal Çevre

Psikolojik düzeyde dayanıklılık sürecinde, ekolojik boyuttaki mühim kaynaklardan biride, aidiyet ve sosyal bağı barındıran toplumsal ölçütteki kaynaklardır. Şahsın diğer şahıslar ile ilişkisinin nasıl olduğu ve kendisini bir grubun veya toplumun bir kısmı olarak görmesi¹⁴⁴ psikolojik dayanıklılık süreci hususunda önemli bir vazife üstlenmektedir. Psikolojik dayanıklılığın iyileştirilmesi için

¹⁴¹ Garmezy, a.g.e., p. 425.

¹⁴² Emmy Werner and Ruth Smith, *Journeys From Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery Ithaca*, Cornell University Press, New York, 2001, p. 56.

¹⁴³ Roberta Greene, *Human Behavior Theory: A Resilience Orientation*, (Editör: R. Greene) Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research, DC: NASW Press Washington, 2002, p. 154.

¹⁴⁴ Lisa Meredith vd., *Promoting Psychological Resilience in The US Military*, Rand Corporation, 2011, p. 67.

çocukların bakım ve takviyeden daha çoğuna gereksinimleri vardır: Topluma katılmak için şans verilmeye, tasdiklenmeye ve yüreklendirilmeye, yaşamlarında anne-babaların aktif bir şekilde bulunmasına ve destekleyici bir çevreye gereksinim duymaktadırlar. Çocuklar, değerlere, sınırlara, gerçekçi beklentilere ve iyi bir şekilde sistetlenmiş okullara ve çevreye ihtiyaçları olmaktadır¹⁴⁵.



¹⁴⁵ Rober Brooks and Sam Goldstein, *Raising Resilient Children*, ILL: Contemporary Book, Chicago, 2001, p. 47.

ALTINCI BÖLÜM

ANALİZLER, YÖNTEM VE TEKNİK

6.1. Yöntem ve Teknikler

6.1.1. Araştırmanın Ölçekleri

6.1.1.1. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Maslach ve Jackson'un (1986) geliştirmiş olduğu ölçeği Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ-Maslach Burnout Inventory-MBI) olarak literatürde isimlendirilmektedir. C. Ergin (1992), tükenmişlik ölçeğini "Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması" çalışmalarında kullanmışlardır. Ayrıca tükenmişlik ölçeğini, Duygun ve Sezgin (2003) "Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde, Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi" isimli çalışmada kullanmışlardır¹⁴⁶.

Toplam 22 maddeden oluşmakta olan ölçek **tükenmişliği üç alt boyutta değerlendirmektedir;**

1. Duygusal Tükenme (Emotional Exhaustion), Duygusal Tükenme (Emotional Exhaustion) alt ölçeği (DT), bu alt boyutta yorgunluk, bıkkınlık ve duygusal enerjinin azalması ile ilgili dokuz madde yer almaktadır. Ölçekteki 1., 2., 3., 6., 8., 13., 14., 16., ve 20. maddeler bu boyutu ölçmeye yöneliktir.

2. Duyarsızlaşma (Depersonalization) Beş maddeden oluşan duyarsızlaşma alt boyutunda 5., 10., 11., 15., ve 22. maddeler yer almaktadır.

3. Kişisel Başarı (Personal Accomplishment) Diğer Sorular

Toplamda 22 maddeden oluşmakta olan ölçek tükenmişliği, Duygusal Tükenme (Emotional Exhaustion), Duyarsızlaşma (Depersonalization) ve Kişisel Başarı (Personal Accomplishment) olmak üzere üç alt boyut altında ele almaktadır. Duygusal Tükenme boyutuna ait alt boyular; yorgunluk, bıkkınlık ve duygusal enerjinin azalması ile ilgili dokuz madde bulunmaktadır. Ölçekteki 1., 2., 3., 6., 8., 13., 14., 16., ve 20. maddeler bu boyutu ölçmeye yönelik olmaktadır. Duyarsızlaşma alt ölçeği bireyin bakım ve hizmet verdiklerine karşı, duygudan yoksun bir biçimde, bireylerin kendine özgü birer varlık olduklarını dikkate almaksızın davranmalarını

¹⁴⁶ Tolga Duygun ve Nihal Sezgin, "Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde, Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi", *Türk Psikoloji Dergisi*, 2003, Cilt: 18, Sayı: 52, 37-52, ss. 50-52.

tanımlar. Beş maddeden oluşan duyarsızlaşma alt boyutunda 5., 10., 11., 15., ve 22. maddeler bulunmaktadır.

6.1.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal (2003) tarafından geliştirilen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Basım ve Çetin (2011) tarafından “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması” adlı araştırmalarında güvenilirliği ve geçerliliği incelenmiş ve Türkçe’ye uyarlaması yapılmıştır.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde kullanılan maddelerin tercih edilme aşamasında önyargılı değerlendirme yapılmaması amacıyla, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı yönlerde olduğuna, cevaplar için de beş kutucuğun yer almış olduğu bir anket formu kullanılmaktadır. Şematik şekilde yapılmış olan değerlendirme kapsamında psikolojik dayanıklılığın düşük ya da yüksek ölçülmesinde kullanılacak puanlama şekli serbest bırakılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık ölçeği, yedi madde ile ölçülmektedir:

1. ‘Yapısal Stil’ (25,31,37,43)
2. ‘Gelecek Algısı’ (24,30,36,42)
3. ‘Aile Uyumu’ (27,33,39,45,48,54)
4. ‘Kendilik Algısı’ (23,29,35,41,50,53)
5. ‘Sosyal Yeterlilik’ (26,32,38,44,47,51)
6. ‘Sosyal Kaynaklar’ (28,34,40,46,49,52,55)

Bu boyutlara göre maddelerin dağılımı ölçekte, ‘Yapısal Stil’ ve ‘Gelecek Algısı’ dörder madde; ‘aile uyumu’, ‘kendilik algısı’ ve ‘sosyal yeterlilik’ altışar madde madde, ve ‘sosyal kaynaklar’ ise yedi madde ile ölçülmektedir.

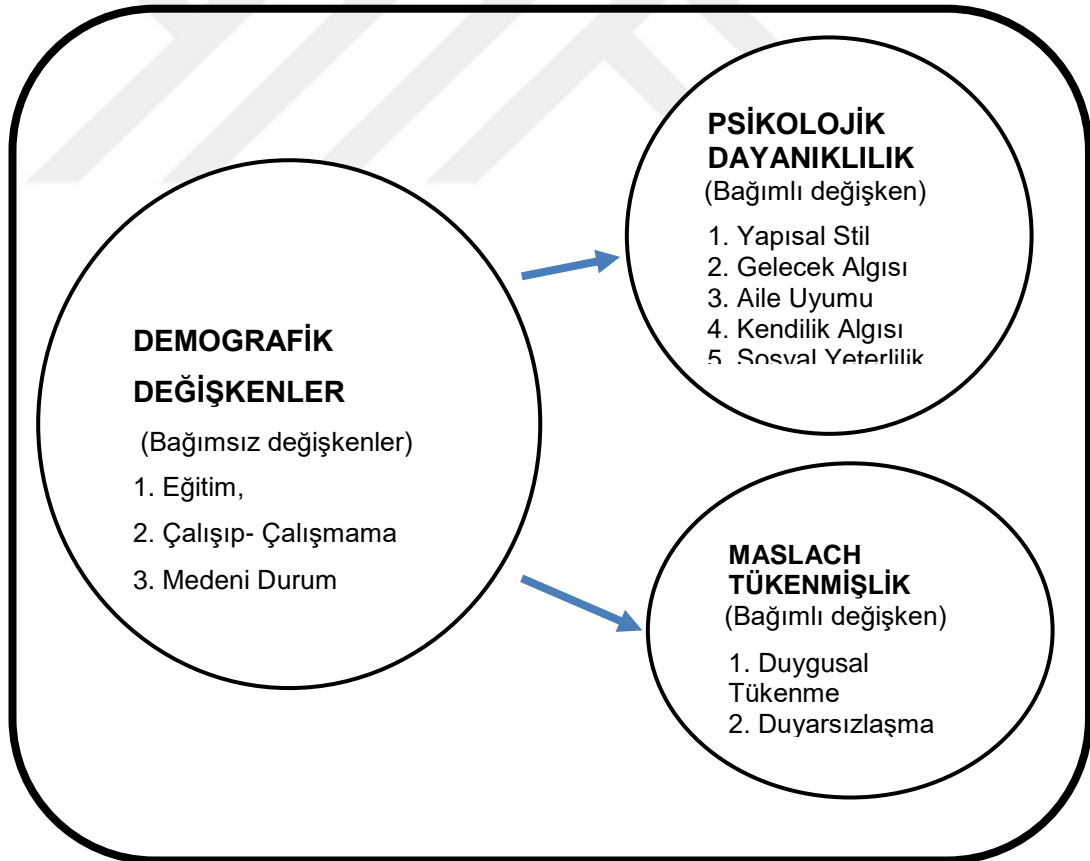
Katılımcılara maddelerde yer alan boşluklara uygun ifadelerden hangisine ne oranda katılıp katılmadıkları sorulmakta ve kendilerine en uygun olduğunu düşündükleri tarafa yakın olan kutucuğu işaretlemeleri istenmektedir. Ek olarak ölçeği cevaplayan bireylerin önyargılı değerlendirmelerinin önüne geçmek maksadıyla, olumlu ve olumsuz yargılar arz eden cevaplar ölçeğin farklı taraflarına yerleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal halinde serbest bırakılan puanlama ile ilgili olarak bu çalışmada yüksek puanın yüksek psikolojik dayanıklılığa işaret ettiği kabul edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık değişkeninin alt boyutları olan, kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve yapısal stilin sosyo-demografik özelliklerle ilişkisinin incelenmesi hastalık süreci ile başa çıkabilmeye çalışan hastanın yaşamını kolaylaştıracak önlemlerin alınması yolunda önemli bir adım olacaktır.

6.1.2. Araştırmanın Varsayımları

1. Çalışmanın verileri hazırlanan ölçeklerden elde edilecek veriler çalışmanın amacını gerçekleştirecek bilgileri kapsayacaktır.
2. Çalışmanın verileri hazırlanan ölçeklerine katılımcıların verecekleri cevaplar tarafsız olup gerçeği yansıtacaktır.
3. Güvenirliği olan ölçeklerden elde edilen veriler yardımıyla yapılacak istatistik analizler sonucu elde edilen sonuç ve öneriler, bilimsel yönetime uygun olacaktır.

6.1.3. Araştırmanın Modeli ve Değişkenleri



Şekil-1 Psikolojik Dayanıklılık, Maslach Tükenmişlik ve Demografik Değişkenler Arası Kavramsal İlişki

6.1.4. Güvenilirlik Analizi

Tablo-2 Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha Katsayısı	N
Tüm Çalışma İçin	,727	55
Duygusal Tükenmişlik	,793	9
Duyarsızlaşma	,777	5
Kişisel Başarı	,807	8
Yapısal Stil	,607	4
Gelecek Algısı	,821	4
Aile Uyumu	,696	6
Kendilik Algısı	,621	6
Sosyal Yeterlilik	,719	6
Sosyal Kaynaklar	,639	7
Tükenmişlik Ölçeği	,751	22
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	,759	33

Güvenilirlik analizi, yapılan bir araştırmada anket cevaplarının tutarlılığını ölçmeye yaramaktadır. Nominal ölçeğin kullanılmadığı bu analizde, ölçek türü ordinal veya scale olabilir. Sıralı yanıtlar içeren Likert ölçeği için bu analiz türü kullanılabilirken; cinsiyet, mezun olunan fakülte ve tutulan takım gibi sorular için güvenilirlik analizi kullanılamamaktadır.

Güvenilirlik analizi, temelde anket sorularına verilen cevapların birbirleri arasındaki ilişkinin yakınlık derecesini ölçmektedir. Yakınlık derecesine karar verilirken dikkat edilmesi gereken önemli noktalardan birinin Cronbach's Alpha Katsayısı olduğu ifade edilmektedir. Değer; 0,4'ten küçükse ölçeğin güvenilir olmadığı; 0,4 ile 0,6 aralığında ise ölçeğin düşük güvenilirlikte olduğu; 0,6 ile 0,8 aralığında ise ölçeğin güvenilir olduğu ve 0,8 ile 1 aralığında ise ölçeğin çok yüksek derecede güvenilir olduğu şeklinde yorum yapılmaktadır.

Araştırma için yapılan anket çalışmasında Cronbach's Alpha Katsayısı, anket sorularının tamamı için 0,727; tükenmişlik ölçeği için 0,751; psikolojik dayanıklılık ölçeği için 0,759 olarak hesaplanmış olan değerler, güvenilirlik analizi tablosunda yer almaktadır ve anket sorularına verilen cevapların oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

6.2. DEMOGRAFİK BULGULAR

Tablo-3 Demografik Değişkenler İçin Frekans Tablosu

Demografik Değişken	Değişken Grubu	Frekans	Yüzde
Çalışma Durumu	Evet	15	21,4%
	Hayır	55	78,6%
Medeni Durum	Evli	57	81,4%
	Dul	13	18,6%
Eğitim Durumu	İlköğretim	47	67,1%
	Ön Lisans	17	24,3%
	Lisans	6	8,6%

Yapılan saha araştırmasında anket yapılan 70 kişiden 15'i (%21,4) çalışırken, 55'i (%78,6) çalışmamaktadır. Ayrıca katılımcıların 57'sinin (%81,4) evli ve 13'ünün (%18,6) bekâr oldukları gözlemlenmiştir. Katılımcılar eğitim durumlarına göre incelendiklerinde 47'sinin (%67,1) ilköğretim, 17'sinin (%24,3) ön lisans ve 6'sının (%8,6) lisans düzeyinde eğitim aldıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu çalışmamakta ve evlidir. Ayrıca araştırma katılımcıları eğitim durumuna göre incelendiklerinde genel olarak eğitim seviyelerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

6.3. FAKTÖR ANALİZİ

Faktör analizindeki temel amaç boyut indirgemektir. Faktör analizi, çok fazla soru ile tek tek ilgilenmektense benzer soruları tek başlık altında toplayarak faktörler halinde inceler. Bu sayede çok daha az analiz ile aynı sonuç elde edilir. Ayrıca çok sayıda analiz sonucunun karşılaştırması ile oluşacak anlam karmaşasının da bu sayede önüne geçilir.

Faktör analizi yapılabilmesi için bazı gereklilikler vardır. Bunların başında küresellik testlerinden Bartlett test istatistiği değeri 0,05 değerinden daha küçük olmalı ve ayrıca 0 ile 1 arasında değer alan KMO değerinin 1'e yakın olması gerekmektedir.

Bu bölümde uygulanacak olan faktör analizi bölümü, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği olmak üzere 2 ana başlıktan oluşmaktadır.

6.3.1. Mesleki Tükenmişlik Ölçeği için Faktör Analizi

Tablo-4 Mesleki Tükenmişlik Ölçeği için Faktör Analizi Tablosu

Dönüşümlü Faktör Ağırlıkları Üç faktör toplam varyansın %73,735 ' ini açıklamaktadır. Faktör Analizi uygunluğu için Bartlett Test istatistiği sonucu P Değeri 0,000'dır.						
	Alpha	Ortalama	SS	Faktör Yük Ağırlıkları		
				1	2	3
Duygusal Tükenme	0,793					
S1		2,9714	1,03520	,759		
S2		3,7143	1,16896	,703		
S3		3,2714	1,15371	,523		
S6		3,0714	1,42769	,659		
S8		3,3429	1,29532	,808		
S13		3,4857	1,28247	,672		
S14		3,5714	1,37863	,542		
S16		3,5714	1,31404	,758		
S20		2,5000	1,20085	,480		
Duyarsızlaşma	0,777					
S5		2,3571	1,22812		,700	
S10		2,9571	1,18488		,765	
S11		3,2714	1,38230		,776	
S15		2,6429	1,43492		,705	
S22		3,0000	1,11641		,700	
Kişisel Başarı	0,807					
S4		3,2714	1,39275			,568
S7		3,4714	1,13854			,624
S9		3,8429	1,19947			,543
S12		3,5429	1,42122			,619
S17		3,4143	1,19774			,824
S18		3,5857	1,26826			,780
S19		3,4429	,75442			,477
S21		3,0000	1,22770			,685

Mesleki Tükenmişlik Ölçeği üzerinde faktör analizi uygulamak bartlett test istatistiği sonucuna göre anlamlı olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Ayrıca faktör analizi sonucunda elde edilen açıklama yüzdesi de oldukça yüksektir.

Mesleki Tükenmişlik Ölçeği üzerinde faktör analizi uygulanıp gerekli hesaplamalar yapıldıktan sonra yapılan hesaplamalar yukarıdaki faktör analizi tablosunda verilmiştir. Faktör analizi sonucunda 3 tane alt düzey belirlenmiştir. Bu alt düzeyler Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarıdır. Ölçeğin her bir alt düzeyi için güvenilirlik katsayısı olan Alpha değeri hesaplanmıştır. Bu değerler incelendiğinde ölçeğin alt düzeyleri için güvenilirliğin yüksek olduğu tespit edilir.

Anket sorularının hangi düzeye ait olduğunu belirleyebilmek için faktör yüklerinden yararlanılır. Faktör yükleri hangi düzeyde daha fazla ise ilgili soru faktör yükü fazla olan düzeye atanır. Yukarıdaki tabloda sadece dâhil oldukları faktör düzeyine ait faktör yükleri verilmiştir.



6.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İçin Faktör Analizi

Tablo-5 Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği İçin Faktör Analizi Tablosu

Dönüşümlü Faktör Ağırlıkları Altı faktör toplam varyansın %68,975 ' ini açıklamaktadır. Faktör Analizi uygunluğu için Bartlett Test istatistiği sonucu P Değeri 0,000'dır.									
	Alpha	Ortalama	SS	Faktör Yük Ağırlıkları					
				1	2	3	4	5	6
Yapısal Stil	0,607								
S25		2,9571	1,33445	,682					
S31		3,5857	1,59249	,460					
S37		3,1714	1,49367	,803					
S43		3,4429	1,40016	,746					
Gelecek Algısı	0,821								
S24		3,0571	1,22635		,668				
S30		3,3000	1,37630		,719				
S36		3,3429	1,32846		,755				
S42		2,4429	1,32573		,748				
Aile Uyumu	0,696								
S27						,586			
S33						,643			
S39						,789			
S45						,523			
S48						,660			
S54						,784			
Kendilik Algısı	0,621								
S23		3,0000	1,58800				,700		
S29		3,3143	1,39920				,742		
S35		3,2286	1,62562				,747		
S41		2,9000	1,24120				,514		
S50		3,2000	1,50939				,668		
S53		3,5857	1,52746				,641		
Sosyal Yeterlilik	0,719								
S26		3,0143	1,45953					,455	
S32		4,2429	,95456					,531	
S38		3,0143	1,37780					,723	
S44		3,3857	1,24287					,748	
S47		3,1286	1,48345					,658	
S51		3,1286	1,37178					,486	
Sosyal Kaynaklar	0,639								
S28		2,9000	1,54310						,488
S34		2,8429	1,35813						,716
S40		3,0286	1,16683						,504
S46		2,7143	1,53361						,415
S49		3,2714	1,25018						,456
S52		2,8429	1,57550						,454
S55		2,8714	1,37178						,821

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği üzerinde faktör analizi uygulamak bartlett test istatistiği sonucuna göre anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$). Ayrıca faktör analizi sonucunda elde edilen açıklama yüzdesi de oldukça yüksektir.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği üzerinde faktör analizi uygulanıp gerekli hesaplamalar yapıldıktan sonra yapılan hesaplamalar yukarıdaki faktör analizi tablosunda verilmiştir. Faktör analizi sonucunda 6 tane alt düzey belirlenmiştir. Bu alt düzeyler yapısal stil, gelenek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklardır. Ölçeğin her bir alt düzeyi için güvenilirlik katsayısı olan Alpha değeri hesaplanmıştır. Bu değerler incelendiğinde ölçeğin alt düzeyleri için güvenilirliğin yüksek olduğu tespit edilir.

Anket sorularının hangi düzeye ait olduğunu belirleyebilmek için faktör yüklerinden yararlanılır. Faktör yükleri hangi düzeyde daha fazla ise ilgili soru faktör yükü fazla olan düzeye atanır. Yukarıdaki tabloda sadece dâhil oldukları faktör düzeyine ait faktör yükleri verilmiştir.

6.3.3. Çalışmanın Ölçekleri için Yapılan Faktör Analizi Sonuçları

Tablo-6 Çalışmanın Ölçekleri için Faktör Analizi Sonuçları

Çalışma Ölçeklerinin Alt Düzeyleri						
Düzeyler	Soru Sayısı	Ölçek Soru Aralıkları	Cronbach's Alpha Değeri			
			Boyutlar	Ölçekler	Tamamı	
Mesleki Tükenmişlik Ölçeği						
Duygusal Tükenme	9	1-22	0,793	0,751	0,727	
Duyarsızlaşma	5	1-22	0,777			
Kişisel Başarı	8	1-22	0,807			
Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği						
Yapısal Stil	4	23-55	,607	0,759		
Gelecek Algısı	4	23-55	,821			
Aile Uyumu	6	23-55	,696			
Kendilik Algısı	6	23-55	,621			
Sosyal Yeterlilik	6	23-55	,719			
Sosyal Kaynaklar	7	23-55	,639			

Ölçekler için yapılan faktör analizleri sonucunda 2 ölçeğe ait 9 alt düzey tespit edilmiştir. Çalışmanın tamamı, Ölçekleri ve Ölçeklerin her bir alt düzeyi için güvenilirlik katsayısı Alpha değeri hesaplanmıştır. Alt düzeyler için hesaplanan Alpha değerlerinin en küçüğü Yapısal Stil ait olan 0,607 değeridir. En düşük olan bu değer bile güvenilir düzeydedir. Ölçeklere ait Alpha değerlerinin alt düzeylere ait Alpha değerlerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ölçeklere ait Alpha değerinin tamamı yüksek derecede güvenilirlik göstermektedir. Araştırmanın tamamı için hesaplanan Alpha değeri ise 0,727'dir. Bu değer oldukça yüksek bir değerdir. Bu değere bakarak çalışmanın güvenilir olduğu tespiti yapılır.

6.4. ANOVA ANALİZLERİ

Bağımsız iki grubun iki bağımsız grubun ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla bağımsız örneklem t-testi kullanılmaktadır. Sözü edilen bu testin yapılabilmesi için gerekli olan iki varsayım bulunmaktadır. Bunlardan ilki, değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğu olmaktadır. İkincisi ise grupların varyanslarının homojenliğidir. Grup varyanslarının homojenlik durumuna göre vereceğimiz kararlar değişim göstermektedir. Bağımsız örneklem t-testinin sonucunda elde edilen t tablo değeri, hipotezin reddedilip edilemeyeceğini belirler.

Bir faktöre bağlı olarak iyi veya daha fazla bağımsız gruptan elde edilen ortalamaları karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmaktadır. Sözü edilen bu analizde iki temel varsayım bulunmaktadır. Grupların her biri normal dağılım sahiptir ve göreceli olarak da grupların varyansı homojen olmaktadır. F tablo değeri tek yönlü varyans analizleri sonucunda elde edilmekte ve hipotezlerin reddedilip edilmeyeceğini belirlemektedir.

Yapılan araştırmada, farklılıkların tespit edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi ve bağımsız örneklem kullanılmıştır. Bu analizlerle gerekli varsayımlar elde edilmiş ve ilgili istatistikler hazırlanan tablolarda verilmiştir.

6.4.1. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin; Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Çalışıp Çalışmamaları Arasındaki İlişkisi

6.4.1.1. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Çalışma Durumu için t Testi

Hipotezler;

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, çalışma durumları ile ilişkili değildir.

H1: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, çalışma durumları ile ilişkilidir.

Tablo-7 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin, Çalışma Durumu ile İlişkisi

	Çalışıyor Musunuz?	N	Ortalama	Standart Sapma	T Değeri	P Değeri
Duygusal Tükenme	Evet	15	29,0000	8,51050	-,313	,755
	Hayır	55	29,6364	6,53017		
Duyarsızlaşma	Evet	15	13,0667	4,39913	-1,097	,277
	Hayır	55	14,5455	4,68575		
Kişisel Başarı	Evet	15	28,2667	5,77515	,567	,578
	Hayır	55	27,3818	3,43991		

Tablo 7’de, Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin, çalışma durumu ile ilişkisi analiz edilmiş ve yapılan hesaplamalar verilmiştir. Tabloda da görüldüğü gibi Otistik çocuk sahibi annelerin; duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı düzeylerinin, çalışma durumları ile ilişkisi incelendiğinde; bulunan P değerlerinin 0,05’ten büyük olduğu (0,755, 0,277, 0,578) tespit edilmiştir. P değerlerinin 0,05’ten büyük olması sonucunda, H0 hipotezi kabul ve H1 hipotezi reddedilir.

6.4.1.2. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Çalışma Durumu ile ilgili T Testi

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, çalışma durumları ile ilişkili değildir.

H2: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, çalışma durumları ile ilişkilidir.

Tablo-8 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Çalışma Durumu ile İlişkisi

	Çalışıyor Musunuz?	N	Ortalama	Standart Sapma	T Değeri	P Değeri
Yapısal Stil	Evet	15	12,2667	2,65832	-1,461	,149
	Hayır	55	13,4000	2,66389		
Gelecek Algısı	Evet	15	11,7333	1,90738	-,920	,361
	Hayır	55	12,2545	1,95522		
Aile Uyumu	Evet	15	19,0667	4,26726	,782	,437
	Hayır	55	18,0909	4,28725		
Kendilik Algısı	Evet	15	19,2667	3,39046	,051	,960
	Hayır	55	19,2182	3,25287		
Sosyal Yeterlilik	Evet	15	20,9333	3,05817	1,547	,127
	Hayır	55	19,6364	2,83081		
Sosyal Kaynaklar	Evet	15	20,8667	3,11372	,411	,682
	Hayır	55	20,3636	4,44040		

Tablo 8’de, Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, çalışma durumları ile ilişkisi incelendiğinde;

- Otistik çocuk sahibi annelerin; duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı düzeylerinin, çalışma durumları ile ilişkisi incelendiğinde; bulunan P değerlerinin 0,05’ten büyük olduğu (0,149, 0,361, 0,437, 0,960, 0,127, 0,682) tespit edilmiştir. P değerlerinin 0,05’ten büyük olması sonucunda, H0 hipotezi kabul ve H2 hipotezi reddedilir.

6.4.2. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin; Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Medeni Durumlarının İlişkisi

6.4.2.1. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin, Medeni Durum ile İlgili T Testi

Hipotezler;

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, medeni durum ile ilişkili değildir.

H3: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, medeni durum ile ilişkilidir.

Tablo-9 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin, Medeni Durumu ile İlişkisi

	Medeni Durum	N	Ortalama	Standart Sapma	T Değeri	P Değeri
Duygusal Tükenme	Evli	57	29,5263	6,93620	,066	,948
	Dul	13	29,3846	7,22886		
Duyarsızlaşma	Evli	57	14,1579	4,75391	-,265	,792
	Dul	13	14,5385	4,23508		
Kişisel Başarı	Evli	57	27,4737	4,08440	-,423	,673
	Dul	13	28,0000	3,85141		

Tablo 9'da, otistik çocuk sahibi annelerin Mesleki Tükenmişlik düzeyleri, medeni durumları ile ilişkisi incelendiğinde;

- Otistik çocuk sahibi annelerin; duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı düzeylerinin, medeni durumları ile ilişkisi incelendiğinde; bulunan P değerlerinin 0,05'ten büyük olduğu (0,948, 0,792, 0,673) tespit edilmiştir. P değerlerinin 0,05'ten büyük olması sonucunda, H0 hipotezi kabul ve H3 hipotezi reddedilir.

6.4.2.2. Otistik Çocuklu Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Medeni Durum ile İlgili T Testi

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, medeni durum ile ilişkili değildir.

H4: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, medeni durum ile ilişkilidir.

Tablo-10 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Medeni Durumu ile İlişkisi

	Medeni Durum	N	Ortalama	Standart Sapma	T Değeri	P Değeri
Yapısal Stil	Evli	57	13,1404	2,70871	-,109	,914
	Dul	13	13,2308	2,68185		
Gelecek Algısı	Evli	57	12,0351	1,70047	-,971	,335
	Dul	13	12,6154	2,81480		
Aile Uyumu	Evli	57	17,8070	4,02864	-2,070	,042
	Dul	13	20,4615	4,78914		
Kendilik Algısı	Evli	57	19,1930	3,32436	-,190	,850
	Dul	13	19,3846	3,06970		
Sosyal Yeterlilik	Evli	57	19,7018	2,65226	-1,286	,203
	Dul	13	20,8462	3,82636		
Sosyal Kaynaklar	Evli	57	20,1228	3,77052	-1,475	,145
	Dul	13	22,0000	5,55278		

Tablo 10'da, otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, medeni durumları ile ilişkisi incelendiğinde;

- Otistik çocuk sahibi annelerin; yapısal stil, gelecek algısı, kendilik algısı sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar düzeylerinin, medeni durumları ile ilişkisi incelendiğinde; bulunan P değerlerinin 0,05'ten büyük olduğu (0,914, 0,335, 0,850, 0,203, 0,145) tespit edilmiştir. P değerlerinin 0,05'ten büyük olması sonucunda, H0 hipotezi kabul ve H4 hipotezi reddedilir.

Ancak aile uyumu düzeyinin p değeri 0,05'ten küçüktür. P değerlerinin 0,05'ten küçük olması sonucunda, H0 hipotezi reddedilir ve H1 hipotezi kabul edilir. Yani aile uyumu medeni duruma göre farklılık göstermektedir. Ortalamalar incelendiğinde görülmektedir ki bekâr olan annelerin aile uyumları evli olan annelerin aile uyumlarından daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

6.4.3. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin; Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Eğitim Durumlarının İlişkisi

6.4.3.1. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin, Eğitim Durumu ile İlgili F Testi

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, eğitim durumu ile ilişkili değildir.

H5: Otistik çocuk sahibi annelerin mesleki tükenmişlik düzeyleri, eğitim durumu ile ilişkilidir.

Tablo-11 Otistik çocuk sahibi Annelerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin, Eğitim Durumu ile İlişkisi

	Öğrenim Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	T Değeri	P Değeri
Duygusal Tükenme	İlköğretim	47	29,9574	7,54395	,320	,727
	Ön lisans	17	28,4118	5,72340		
	Lisans	6	29,0000	5,44059		
Duyarsızlaşma	İlköğretim	47	13,9362	4,63167	,324	,724
	Ön lisans	17	15,0000	4,52769		
	Lisans	6	14,3333	5,53775		
Kişisel Başarı	İlköğretim	47	27,6383	4,19329	,037	,964
	Ön lisans	17	27,5294	4,25907		
	Lisans	6	27,1667	1,72240		

Tablo 11’de, Otistik çocuk sahibi annelerin Mesleki Tükenmişlik düzeyleri, öğrenim durumları ile ilişkisi incelendiğinde;

- Otistik çocuk sahibi annelerin; duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı düzeylerinin, öğrenim durumları ile ilişkisi incelendiğinde; bulunan P değerlerinin 0,05’ten büyük olduğu (0,727, 0,724, 0,964) tespit edilmiştir. P değerlerinin 0,05’ten büyük olması sonucunda, H0 hipotezi kabul ve H5 hipotezi reddedilir.

6.4.3.2. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Eğitim Durumu ile İlgili F Testi

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, eğitim durumu ile ilişkili değildir.

H6: Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, eğitim durumu ile ilişkilidir.

Tablo-12 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Eğitim Durumu ile İlişkisi

	Öğrenim Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	T Değeri	P Değeri
Yapısal Stil	İlköğretim	47	12,8936	2,68841	,683	,508
	Önlisans	17	13,7059	2,84527		
	Lisans	6	13,6667	2,25093		
Gelecek Algısı	İlköğretim	47	12,2979	1,96618	1,222	,301
	Önlisans	17	11,5294	1,80685		
	Lisans	6	12,6667	2,06559		
Aile Uyumu	İlköğretim	47	18,0426	4,19605	,653	,524
	Önlisans	17	18,3529	4,79506		
	Lisans	6	20,1667	3,37145		
Kendilik Algısı	İlköğretim	47	19,3404	3,16418	,249	,781
	Önlisans	17	18,7647	2,92680		
	Lisans	6	19,6667	5,08593		
Sosyal Yeterlilik	İlköğretim	47	19,8936	3,06618	,011	,989
	Önlisans	17	20,0000	2,78388		
	Lisans	6	19,8333	2,31661		
Sosyal Kaynaklar	İlköğretim	47	20,0213	4,14146	,828	,442
	Önlisans	17	21,4118	4,44492		
	Lisans	6	21,3333	3,72380		

Tablo 12’de, otistik çocuk sahibi annelerin Psikolojik Dayanıklılık düzeyleri, öğrenim durumları ile ilişkisi incelendiğinde;

- Otistik çocuk sahibi annelerin; yapısal stil, gelecek algısı, kendilik algısı sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar düzeylerinin, öğrenim durumları ile ilişkisi incelendiğinde; bulunan P değerlerinin 0,05’ten büyük olduğu (0,508, 0,301, 0,524, 0,781, 0,989, 0,442) tespit edilmiştir. P değerlerinin 0,05’ten büyük olması sonucunda, H0 hipotezi kabul ve H1 hipotezi reddedilir.

6.4. KORELASYON

Korelasyon analizinin, iki farklı değişken arasında bulunan doğrusal ilişkiyi ya da bir değişkenin iki ya da daha çok değişkenle arasındaki ilişkisini sınamak, varsa aralarındaki ilişkinin derecesini ölçmek amacıyla kullanılmakta olan bir yöntem olduğu ifade edilmektedir. Korelasyon analiziyle; bağımsız değişken (X) değiştğinde, bağımlı değişkenin (Y) ne yönde değişeceğini görmek amaçlanmaktadır. Yapılan korelasyon analizinin sonucunda, doğrusal bir ilişki olup olmadığı, ilişki varsa da bu ilişkinin derecesi de korelasyon katsayısı ile hesaplanmaktadır. Korelasyon katsayısının "r" ile gösterildiği ve -1/+1 arasında değerler aldığı söylenebilir. Negatif korelasyon yani negatif ilişkinin olması değişkenlerden birine ait olan değerlerin artması halinde diğer değişkene ait değerlerin de düşmesi anlamına gelmektedir. Korelasyon katsayı değerinin "0" olması ise değişkenler arasında herhangi doğrusal bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Bundan yola çıkarak korelasyon, neden-sonuç ilişkisinin anlamına gelmediği vurgulanmaktadır.

Pek çok farklı durum için kullanılmak üzere geliştirilmiş değişik korelasyon katsayıları bulunmaktadır. Geliştirildiği bilinin en tanındık katsayının Pearson çarpım-moment korelasyon katsayısı olduğu ifade edilebilir. İki değişkenin kovaryansının, sözü edilen bu değişkenlere yönelik standart sapmalarının çarpımına bölünmesi sonucunda elde edilmektedir. Pearson olarak anılmasına rağmen, ilk Francis Galton tarafından bulunduğu bilinmektedir. Pearson Korelasyon Katsayısı, İki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkisinin derecesini belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmakta ve bu ölçüm metoduyla da İki değişken arasında herhangi anlamlı bir ilişki var mı belirlenmeye çalışılmaktadır. Korelasyon katsayıları hesaplanmadan önce serpilme grafiğinin mutlaka yapılması gerekmektedir ve bu yöntemle doğrusal ilişki olup olmadığının kontrol edilmesi gerekmektedir. Korelasyon katsayısı ise -1 ile +1 arasında değerler almaktadır. Buna göre eğer;

$r=-1$ ise, değişkenler arasında tam olarak negatif doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. $r=+1$ ise, değişkenler arasında tam olarak pozitif doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. $r=0$ ise, iki değişken arasında herhangi bir ilişki bulunmadığı ifade edilir. Pearson Korelasyon Katsayısının yorumu;

(r) İlişki

0,00-0,20 Çok Zayıf

0,20-0,49 Zayıf

0,50-0,69 Orta

0,70-0,89 Yüksek

0,90-1,00 Çok Yüksek şeklinde yapılabilir.

6.4.1. Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Tükenmişlik Durumları İçin Korelasyon Analizi

H0: Otistik çocuk sahibi annelerin duygusal tükenmesi, duyarsızlaşması ile ilişkili değildir.

H7: Otistik çocuk sahibi annelerin duygusal tükenmesi, duyarsızlaşması ile ilişkilidir.

Tablo-13 Otistik Çocuk Sahibi Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Tükenmişlik Durumu İlişkisi

Düzeyler	Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	Kişisel Başarı	Yapısal Stil	Gelecek Algısı	Aile Uyum	Kendilik Algısı	Sosyal Yeterlilik	Sosyal Kaynaklar
Duygusal Tükenme	1								
Duyarsızlaşma	,793**	1							
Kişisel Başarı	-,163	-,182*	1						
Yapısal Stil	,183*	,229**	-,049	1					
Gelecek Algısı	,038	-,087	-,056	,197*	1				
Aile Uyum	-,188	-,222	,040	,327**	,374**	1			
Kendilik Algısı	,231	,177	,012	,432	,432**	,431**	1		
Sosyal Yeterlilik	,148	,082	,000	,316**	,333**	,464**	,349**	1	
Sosyal Kaynaklar	,045	,055	-,093	,298**	,474**	,598**	,502**	,597**	1

Tablo 13'te görüleceği üzere duygusal tükenme ile duyarsızlaşma arasında bulunan korelasyon katsayısının **0,793** olması sonucunda pozitif yönlü yüksek bir ilişki bulunmaktadır. Diğer değişkenler incelendiğinde; duygusal tükenme arttıkça yüksek oranda duyarsızlaşmada artacaktır. Duyarsızlaşma ile duygusal tükenme arasında ilişki olduğu (korelasyon katsayısı 0,793) tespit edilmiştir. Sosyal kaynaklar ile sosyal yeterlilik arasındaki korelasyon katsayısı **0,597** olup, pozitif yönde ve orta dereceli bir ilişki vardır. Sosyal kaynaklar ile sosyal yeterlilik arasında (0,597) ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Gelecek algısı ile duygusal tükenme arasında ilişki olmadığı (0,038) tespit edilmiştir. Aile uyumu ile duyarsızlaşma arasındaki korelasyon katsayısı **-0,222** olarak hesaplanmıştır. Yani aile uyumu ile duyarsızlaşma arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır. Aile uyumu arttıkça az da olsa duyarsızlaşma azalacaktır.

Sosyal yeterlilik ile kişisel başarı arasındaki korelasyon katsayısı **0,000** olarak hesaplanmıştır. Bu katsayı değerine bakılarak sosyal yeterlilik ile kişisel başarı arasındaki pozitif veya negatif hiç bir ilişkinin olmadığı tespit edilir. Kendilik algısı ile yapısal stil arasındaki korelasyon katsayısı **0,432** olarak hesaplanmıştır. Bu katsayı değerine bakarak kendilik algısı ile yapısal stil arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespiti yapılır. Kendilik algısı ve yapısal stil birbirlerini yüzde 43,2 oranında etkilemektedir. Sosyal kaynaklar ile aile uyumu arasındaki korelasyon katsayısı **0,598 olup**, aralarında pozitif yönlü orta derecede bir ilişki vardır. Sosyal kaynaklar ile aile uyumu birbirlerini yüzde 59,8 oranında etkilemektedir.

6.5. REGRESYON ANALİZİ

Regresyon analizi bir bağımlı değişken ve bir veya birden fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Regresyon analizinin temel amaçlarından biri bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi matematiksel bir formda ifade edebilmektir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki kurulacak olan bu denkleme regresyon denklemi veya regresyon modeli denir.

Bu işlem yapılırken t testi kullanılır. Ancak SPSS gibi paket programlarda p değeri veya P Değeri gibi kritik değerler karar vermemizi kolaylaştırır. Bu değerler alfa değeri olan 0,05 değerinden daha küçük ise ilgili bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlıdır. İstatistiksel açıdan ilişkisiz bulunan değişkenler modelden çıkarılarak anlamlı değişkenler ile regresyon denklemi kurulur.

Regresyon denklemi kurulurken B katsayıları ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü belirler. Eğer B katsayısı negatif bir değer alıyorsa bağımsız değişken bağımlı değişkeni negatif yönde etkiler. B katsayısı pozitif bir değer alıyorsa bağımsız değişken bağımlı değişkeni pozitif yönde etkiler.

6.5.1. Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ile Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişki için Regresyon Analizi

Tablo-14 Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ile Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişki için Regresyon Analizi

	Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	Kişisel Başarı
Sabit Katsayı B0	3,481*	2,544	24,674
Yapısal Stil	,304*	,384*	,046
Gelecek Algısı	,179*	-,015	-,166
Aile Uyum	-,744*	-,890*	,059
Kendilik Algısı	,298*	,342*	,187
Sosyal Yeterlilik	,172	,135	,134
Sosyal Kaynaklar	,283*	,328*	-,152
Model Anlamlılığı	0,000	0,000	0,613
Açıklama Yüzdesi	0,674	0,761	0,067

0.05 düzeyinde anlamlılık*

H0: Mesleki tükenmişlik ölçeği düzeyleri ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki yoktur.

H8: Mesleki tükenmişlik ölçeği düzeyleri ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki vardır.

Mesleki tükenmişlik ölçeği düzeyleri ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını inceleyen yukarıdaki regresyon tablosunda yapılan hesaplamalar sonucunda elde edilen Beta katsayıları verilmiş ayrıca alfa=0,05 düzeyinde anlamlı olan ilişkilerin katsayılarının yanına " * " işareti eklenmiştir.

Mesleki tükenmişlik ölçeğinin 3 alt düzeyi ayrı ayrı Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin 6 alt düzeyi ile arasındaki ilişki regresyon analizi ile sınanmıştır. Yapılan hesaplamalar sonucunda kişisel başarı için kurulan regresyon model anlamlılığı ($P=0,613>0,05=$ alfa) reddedilmiştir. Zaten Yapılan hesaplamalar sonucunda hiçbir Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt düzeyi ile olan ilişkisi anlamlı çıkmamıştır.

Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma için kurulan regresyon modellerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Açıklama yüzdesi oranları duygusal tükenme için 0,674 olarak hesaplanırken duyarsızlaşma için 0,761 olarak hesaplanmıştır. Kurulacak olan regresyon modelinin açıklama yüzdesi oranları oldukça yüksektir.

Tablodan ve daha önceki yaptığımız açıklamalardan da anlaşılacağı üzere duygusal tükenme ile duyarsızlaşma düzeyleri için ilişkiler anlamlı bulunup ayrı ayrı regresyon modelleri kurulacak olup kişisel başarı düzeyi olan ilişkiler için regresyon modeli kurmanın anlamsız olacağı tespit edilmiştir.

6.5.1.1.Duygusal Tükenme Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Düzeyleri Arasındaki Regresyon Modeli

Tablo-15 Duygusal Tükenme Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Düzeyleri Arasındaki Regresyon Modeli

Düzeyler	P Değeri	Beta Katsayıları
Sabit Katsayı B0	,593	3,481*
Yapısal Stil	,009	,304*
Gelecek Algısı	,037	,179*
Aile Uyumu	,000	-,744*
Kendilik Algısı	,008	,298*
Sosyal Yeterlilik	,178	,172
Sosyal Kaynaklar	,041	,283*

H0: Duygusal tükenme ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki yoktur.

H9: Duygusal tükenme ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki vardır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda, duygusal tükenme ile arasında ilişki olan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Düzeyleri ve bu düzeylere ait Beta değerleri hesaplanmıştır. Bu değerlere göre duygusal tükenme ile **yapısal stil (P=0,009)**, **gelecek algısı (P=0,037)**, **aile uyumu (P=0,000)**, **kendilik algısı (P=0,008)** ve **sosyal kaynaklar (P=0,041)** düzeyleri arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu (P<0,05) tespit edilmiştir. Bu düzeyler ile kurulacak regresyon modeli aşağıdaki gibidir.

Duygusal Tükenme = 0,304 **Yapısal Stil** + 0,179 **Gelecek Algısı** - 0,744 **Aile Uyumu** + 0,298 **Kendilik Algısı** + 0,283 **Sosyal Kaynaklar**

Kurulan regresyon denkleminde göre duygusal tükenme düzeyiyle;

- Yapısal stil arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Yapısal stil 1 birim arttığı zaman duygusal tükenme düzeyi 0,304 birim artacaktır. Yani yapısal stil düzeyi duygusal tükenme düzeyini pozitif yönde %30,4 oranında etkilemektedir.
- Gelecek algısı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Gelecek algısı 1 birim arttığı zaman duygusal tükenme düzeyi 0,179 birim artacaktır. Yani gelecek algısı düzeyi duygusal tükenme düzeyini pozitif yönde %17,9 oranında etkilemektedir.
- Aile uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Aile uyumu 1 birim arttığı zaman duygusal tükenme düzeyi 0,744 birim azalacaktır. Yani aile uyumu düzeyi duygusal tükenme düzeyini negatif yönde %74,4 oranında etkilemektedir.
- Kendilik algısı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Kendilik algısı 1 birim arttığı zaman duygusal tükenme düzeyi 0,298 birim artacaktır. Yani kendilik algısı duygusal tükenme düzeyini pozitif yönde %29,8 oranında etkilemektedir.
- Sosyal kaynaklar arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Sosyal kaynaklar 1 birim arttığı zaman duygusal tükenme düzeyi 0,283 birim artacaktır. Yani Sosyal kaynaklar duygusal tükenme düzeyini pozitif yönde %28,3 oranında etkilemektedir.

6.5.1.2. Duyarsızlaşma Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Düzeyleri Arasındaki Regresyon Modeli

Tablo-16 Duyarsızlaşma Düzeyi ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Düzeyleri Arasındaki Regresyon Modeli

Düzeyler	P Değeri	Beta Katsayıları
Sabit Katsayı B0	,507	2,544
Yapısal Stil	,000	,384*
Gelecek Algısı	,859	-,015
Aile Uyumu	,000	-,890*
Kendilik Algısı	,001	,342*
Sosyal Yeterlilik	,229	,135
Sosyal Kaynaklar	,023	,328*

H0: Duyarsızlaşma ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki yoktur.

H10: Duyarsızlaşma ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki vardır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda, duyarsızlaşma ile arasında ilişki olan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Düzeyleri ve bu düzeylere ait Beta değerleri hesaplanmıştır. Bu değerlere göre Duyarsızlaşma ile **yapısal stil (P=0,000)**, **aile uyumu (P=0,000)**, **kendilik algısı (P=0,001)** ve **sosyal kaynaklar (P=0,023)**

düzeyleri arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu ($P < 0,05$) tespit edilmiştir. Bu düzeyler ile kurulacak regresyon modeli aşağıdaki gibidir;

$$\text{Duyarsızlaşma} = 0,384 \text{ Yapısal Stil} - 0,890 \text{ Aile Uyumu} + 0,342 \text{ Kendilik Algısı} + 0,328 \text{ Sosyal Kaynaklar}$$

Kurulan regresyon denklemine göre duyarsızlaşma düzeyiyle;

- Yapısal stil arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Yapısal stil 1 birim arttığı zaman duyarsızlaşma düzeyi 0,384 birim artacaktır. Yani yapısal stil düzeyi duyarsızlaşma düzeyini pozitif yönde %38,4 oranında etkilemektedir.

- Aile uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Aile uyumu 1 birim arttığı zaman duyarsızlaşma düzeyi 0,890 birim azalacaktır. Yani aile uyumu düzeyi duyarsızlaşma düzeyini negatif yönde %89,0 oranında etkilemektedir.

- Kendilik algısı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Kendilik algısı 1 birim arttığı zaman duyarsızlaşma düzeyi 0,342 birim artacaktır. Yani kendilik algısı duyarsızlaşma düzeyini pozitif yönde %34,2 oranında etkilemektedir.

- Sosyal kaynaklar arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Sosyal kaynaklar 1 birim arttığı zaman duyarsızlaşma düzeyi 0,328 birim artacaktır. Yani sosyal kaynaklar duyarsızlaşma düzeyini pozitif yönde %32,8 oranında etkilemektedir.

YEDİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma ölçeklerinin katılımcılara uygulanması sonucunda; otistik çocuk sahibi annelerde psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amacıyla SPSS istatistik programından yararlanılarak yapılan analizler sonucunda aşağıdaki sonuç ve öneriler oluşturulmuştur;

Yapılan çalışmada demografik bulgulardan elde edilen sonuç ve önerileri aşağıdaki şekilde izah etmek mümkündür;

Yapılan analizlerde, çalışıp-çalışmama durumları itibariyle 55 anket katılımcısının (%78,6) hayır cevabı verdiği yani çalışmadığı tespit edilmiştir.

Çalışma hayatıyla ilgili literatür dikkate alındığında; çalışan bireylerin iş hayatında yapmış olduğu işe yalnızca maddi açıdan bakılmaması gerekmektedir. Yapılan işten maddi tatminin yanında bireyler, başarı hissi, iş tatmini ve gururlanması da çok önemlidir.

Yapılan bu çalışmaya öneri olarak; annelerin düşüncelerinin alınması, beklentilerinin öğrenilmesi, ilgi ve yeteneklerinin göz önünde bulundurulması, otistik çocuğa olumlu katkılar sağlayabilir

Yapılan çalışmalarda, medeni durum itibariyle 57 anket katılımcısının (%81,4) evli olduğu tespit edilmiştir. Toplamda 70 kişinin katıldığı anket çalışmasında, katılımcıların büyük çoğunluğunun evli olduğu sonucuna varılmıştır.

Konuyla ilgili kaynakların analizi sonucunda, otistik çocuk sahibi annelerin tükenmişlik düzeyleri ile medeni durumları arasındaki ilişki incelendiğinde; evlilik, genel olarak bireylerin mutlu olmasına neden olsa da, evlilik hayatının kaliteli olması da bireylerin mutlu olması için en önemli unsurlardan biri olarak tanımlanmaktadır. Medeni durumun tükenmişlik üzerinde etkili değildir.

Otistik çocuk sahibi annelerin tükenmişlik düzeyleri ile medeni durumları arasındaki ilişkiye öneri olarak; otistik çocuk sahibi annelerin ihtiyaçlarının çok fazla olmasından kaynaklı ailelere eşlerinden destek alabilmeleri için aile toplantıları, ailelere özel seminerler, piyesler, konferanslar, kitaplar gibi yardımcı olabilecek destekler verilmesi yararlı olabilir.

Bu çalışma için yapılan analizlerde; eğitim durumu itibariyle 47 (%67,1) katılımcının ilköğretim, 17 (%24,3) katılımcının ön lisans ve 6 (%8,6) katılımcının lisans düzeyinde eğitim aldığı tespit edilmiştir. 70 katılımcıyla gerçekleştirilen

ankette, katılımcıların yarısından fazlasının ilköğretim düzeyinde eğitim aldığı tespit edilmiştir.

Otistik çocuk sahibi annelerin eğitim durumları incelendiğinde; eğitim durumu, onların olayları kavramasında etkili olmaktadır. Annelerin eğitimlerindeki bilgi eksikliklerini ortadan kaldırmak için yapılan eğitimsel faaliyetler; annenin çocuğu ile yaşayabileceği sürece adaptasyon sağlaması açısından önemlidir. Eğitim seviyesi düşük otistik çocuk sahibi anneler, kendilerini daha yetersiz bulmakta ve bu da söz konusu annelerin tükenmişlik düzeylerinin artmasında büyük rol oynayabilir.

Otistik çocuk sahibi annelerin tükenmişlik düzeylerinin azalması için öneri olarak; eğitim seviyesi düşük olan otistik çocuk sahibi anneler için yapılacak kurslar, seminerler, konferanslar, aile toplantıları vs. önemli fayda sağlayabilir.

Yapılan araştırmada anova analizlerinden elde edilen sonuç ve önerileri aşağıdaki şekilde açıklamak mümkündür;

Yapılan analizler sonucunda, otistik çocuk sahibi annelerin tükenmişlik düzeylerinin (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı) çalışma durumuna göre farklılık göstermediği ($0,05 < 0,755, 0,277, 0,454$) tespit edilmiştir.

Otistik çocuk sahibi annelerin tükenmişlik düzeyleri ile çalışma durumu arasındaki ilişki incelendiğinde; bireylerin, hizmet ve bakımını üstlenmiş olduğu kişilere yönelik daha duygusal ve daha çaresiz bir şekilde davranış sergilediği gözlenmiştir. Duyarsızlaşma, bireylerin sorumlu olduğu ve arkadaşlarına karşı da daha mesafeli ve soğuk davranmasına yol açmaktadır. Duyarsızlaşma yaşayan bireyler, aile ortamlarında yaşayan diğer bireyleri de olumsuz yönde etkileyebilir ve aile uyumunun azalmasına neden olmaktadır.

Otistik çocuk sahibi olup çalışan annelerin tükenmişlik düzeylerinin azaltılabilmesi için öneri olarak; tükenmişlik yaşayan bireylere karşı ailenin ve sosyal çevresinin sergileyeceği olumlu tavır, sözü edilen olumsuz duruma maruz kalan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin azalmasına neden olabilir. Otistik çocukla ilgilenen annelerin yorgunluğun azaltılması için hafta sonlarında çocuklarıyla birlikte eğlenebilecekleri toplantılar, seminerler, konferanslar, çevre gezileri, stres yönetimine yönelik etkinlikler; tükenmişlik duygusunun azalmasına ve kişisel başarının artmasına neden olabilir.

Bu çalışma için yapılan analizler sonucunda, otistik çocuğa annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar), çalışma durumları ile ilişkili olmadığı ($0,149, 0,361, 0,437, 0,960, 0,127, 0,682 > 0,05$) tespit edilmiştir.

Otistik çocuğa annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çalışma durumu ile ilişkisi ile ilgili ikincil kaynaklar incelendiğinde; psikolojik açıdan dayanıklılık, otistik

çocuk sahibi annelerde uyum sürecinin daha kolay atlatılabilmesini sağlamak ve söz konusu annelerin başarı düzeylerini içine almaktadır. Psikolojik açıdan dayanıklılık aynı zamanda ortaya çıkan trajik bir olay, ailede meydana gelen sorunlar, ağır hastalıklar vb. gibi olumsuz etki yaratacak durumlara karşı ayakta durabilmek olarak da ifade edilebilir. Otistik çocuk sahibi anneler yaşamış olduklarının çaresizliğinden dolayı kendilerine göre bir savunma mekanizması geliştirmişlerdir.

Otistik çocuğa sahip çalışan annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artırılması için öneri olarak; bireylerin çalışma koşullarının iyileştirilmesi, izin durumlarının kolaylaştırılması, yaptıkları işlerde başarılarının ödüllendirilmesi önemli faydalar sağlayabilir.

Çalışma için yapılan sonucunda, otistik çocuğa sahip annelerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı), çalışma durumları ile ilişkili olmadığı (0,948, 0,792, 0,>0,05) tespit edilmiştir.

Otistik çocuğa sahip annelerin tükenmişlik düzeyleri, konuyla ilgili kaynaklar incelendiğinde; otistik çocuk sahibi annelerde tükenmişlik, tükenmişlik, söz konusu olmuş olsaydı daha çok hizmet sunduğu kişileri bir insan olarak dikkate almaması şeklinde ortaya çıkacaktı. Fakat Otistik çocuğa sahip annelerde merhamet, daha çok nasıl yardımcı olunabilir duygu ve düşünceleri ortaya çıkmıştır.

Otistik çocuğa sahip annelerin mesleki tükenmişliklerinin giderilmesi için öneri olarak; otistik çocuğa sahip olan annelere psikolojik, maddi, sosyal ve motive edici destekler verilmesi tükenmişliğin azaltılması açısından önemli faydalar sağlayabilir.

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, aile uyumu düzeyinin, otistik çocuğa sahip annelerin medeni durumları ile ilişkili olduğu (0,042< 0,05) tespit edilmiştir. Ancak yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar düzeylerinin Otistik çocuğa sahip annelerin medeni durumları ile ilişkili olmadığı (0,914, 0,335, 0,850, 0,203, 0,145>0,05) tespit edilmiştir.

Aile uyumu düzeyinin, otistik çocuğa sahip annelerin medeni durumları ile ilişkisi incelendiğinde; psikolojik dayanıklılığı belirleyen unsurlardan bazıları; otistik çocuğa sahip ailelerin yapısı, inanç sistemleri, yaşamı anlamlandırma şekilleri vb. şeklinde sıralanabilir. Psikolojik dayanıklılıkla karşı karşıya kalan otistik çocuk sahibi annelerin birlikte hareket etmeyi öğrenmeleri ve ailelerinde ortaya çıkabilecek bir soruna karşı bu sorun üzerinde düşünerek soruna çözüm bulmaları, otistik çocuk sahibi ailelerin önlem alma kabiliyetini ortaya koymaktadır. Problem çözme ve iletişim şekillerinde otistik çocuklu annelerin samimiyeti, dürüstlüğü, duygusallığı, açıklığı ve netliği, ailenin ve bireyin dayanıklılık direncini artırmaktadır.

Otistik çocuğa sahip ailelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırabilmek için öneri olarak; otistik çocuk sahibi annelerin çocuklarına olumlu enerji verebilmesi için psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olması gerekmektedir. Bu nedenle otistik çocuk sahibi annelere verilebilecek problem çözme, iletişim açısından verilebilecek gibi her türlü eğitimsel destek, otistik çocuk sahibi ailelerin psikolojik açıdan daha dayanıklı olmalarına yardımcı olabilir.

Yapılan çalışmalar sonucunda, Otistik çocuk sahibi annelerin; duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı düzeylerinin, öğrenim durumları ile ilişkisi olmadığı ($0,05 < 0,727, 0,724, 0,964$) tespit edilmiştir.

Otistik çocuk sahibi annelerin; duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı düzeylerinin, öğrenim durumları ile ilişkisi incelendiğinde; Otistik çocuğa sahip annelerde görülen mesleki tükenmişlik sendromu, annelerin kendilerine çocuğun gelişimi için belirli bir hedef koymaları sonucunda bu hedefe ulaşamayarak enerjilerinin tükenmesi ve yorulmaları şeklinde tanımlanmaktadır. Mesleki tükenmişlik düzeyi, Otistik çocuk sahibi annelerin ev ortamlarında aynı kişilerle uzun süre vakit geçirmek, iletişim kurmaya çalışmak ve diğer aile bireyleri içinde zaman ayırmaya çalışmak vb. gibi faktörler sonucunda artış göstermektedir.

Otistik çocuk sahibi annelerin; duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı düzeylerinin normal bir seviyeye indirilebilmesi için öneri olarak; Otistik çocuğa sahip çalışanlar için motivasyon artırıcı girişimlerde bulunmak, hem kişinin mesleki tükenmişlik düzeyini azaltabilir hem de fayda sağlayabilir.

Yapılan çalışmalar sonucunda, otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, eğitim durumuna göre farklılık göstermediği ($0,508, 0,301, 0,524, 0,781, 0,989, 0,442 > 0,05$) tespit edilmiştir.

Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, eğitim durumu ile ilişkisi incelendiğinde; aile üyelerinin desteği, sosyal açıdan kendini yeterli görmek vb. gibi faktörler, psikolojik dayanıklılık sürecinde büyük önem arz etmektedir. İş çevresi, arkadaş çevresi vb. gibi unsurlar da psikolojik dayanıklılığı arttıran dışsal unsurlar olmaktadır. Bireylerin toplumsal hayatta karşılaşmış oldukları güçlüklerle başa çıkabilmek açısından alınan eğitimler, ekip çalışmaları ve toplumsal etkileşimler, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmak için büyük bir önem taşımaktadır. Otistik çocuk sahibi annelerde psikolojik dayanıklılığı arttırmak açısından toplumsal çevrenin ve ailenin büyük bir rol oynadığı ifade edilebilir.

Otistik çocuk sahibi annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sağlam bir yapıda oluşturulabilmesi için öneri olarak; Otistik çocuk sahibi annelere gösterilecek saygı, onlara verilecek olan değer, çocuk sahibi annelerin toplumsal yaşamda rahat edebilmeleri açısından yararlı olabilir.

Yapılan araştırmada korelasyon analizlerinden elde edilen sonuç ve önerileri aşağıdaki Şekilde açıklamak mümkündür;

Duygusal tükenme ile duyarsızlaşma arasında bulunan korelasyon katsayısının 0,793 olması sonucunda pozitif yönlü yüksek bir ilişki bulunmuştur. Diğer değişkenler incelendiğinde; duygusal tükenme arttıķa yüksek oranda duyarsızlaşmada artmaktadır. Bu yüzden duygusal tükenme yaşayan otistik ocuk sahibi ailelerde, gelecek kaygısının azaltılması açısından, duyarsızlaşmayı artıran sebeplerin neler olduğu konusunda yapılacak araştırmalar ve bu alanda yapılacak eğitimler; aileye ve çocuğa olumlu yönde katkılar sağlayabilecektir.

Yapılan araştırmada regresyon analizlerinden elde edilen sonuç ve önerileri aşağıdaki Şekilde açıklamak mümkündür;

Yapılan regresyon analizi sonucunda, mesleki tükenmişlik düzeylerinden yapısal stil ile kişisel başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($0,05 > 0,046$) tespit edilmiştir. Aynı zamanda, gelecek algısı ile duyarsızlaşma arasında da anlamlı bir ilişki olduğu ($0,05 > 0,15$) tespit edilmiştir.

Bu çalışmada mesleki tükenmişlik ile kişisel başarı arasındaki ilişki incelendiğinde; bireylerin yapmış olduğu mesleklerin kendine has amaç ve anlamlarından koparak, hizmet sunmuş olduğu kişilerle eskisi gibi ilgilenmemesi, yüksek düzeyde stres altında kalması ya da yaptığı işten doyum alamamasından dolayı uzaklaŐması, mesleki tükenmişlik olarak adlandırılmaktadır. Mesleki tükenmişliğin oluŐmasında pek çok faktör bulunmakla birlikte kişisel baŐarıdaki azalma kişinin yapmış olduğu işle ilgili bilgi düzeyinin az olması bu etkenlerden bir kaçı olmaktadır. Mesleki tükenmişlik yaşayan bireylerde verdiği hizmetten ve işinden soğuma, tatminsizlik, bıkkınlık, yaptığı işi daha ileriye götürmek için çabalama gibi durumlar ortaya çıkmaktadır.

Bireyler üzerinde etkili olan mesleki tükenmişlik duygusunun en aza indirilebilmesi için öneri olarak; tükenmişlik yaşayan bireylere psikolojik açıdan verilebilecek olan destekler ile hem kişisel başarılarının artmasına yardımcı olunabilir hem de alınacak desteklerler otistik çocuğa daha çok yardım etmesine katkı sağlayabilir.

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, duygusal tükenme düzeylerinden yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal kaynaklar ile psikolojik dayanıklılık leği düzeyleri arasında bir ilişki olduğu ($0,05 > 0,009, 0,037, 0,000, 0,008, 0,041$) tespit edilmiştir. Ancak duygusal tükenme

düzeylelerinden sosyal yeterlilik boyutu ile psikolojik dayanıklılık ölçeği düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı ($0,178 > 0,05$) tespit edilmiştir.

Aile bireyleri arasındaki uyum ve aile bireylerinin birbirine yardımcı olmaları duygusal tükenmeyi azaltmaktadır. Otistik çocuk sahibi anne evde yalnız ve yardımsız bırakıldığı zaman kensinin yaşamış olduğu durumun üstesinden gelemeyeceğini hessedebilmekte bunun için aile bireyleri dışında sosyal çevreden destek alma arayışına gitmektedir. Sosyal çevresinde çoğu zaman destek yerine annenin yaşamış olduğu sorunu daha da anne için çıkmaza sokmaktadırlar. Sosyal çevredende destek alamayan anne duygusal tükenmek yaşamaktadır.

Duygusal tükenmenin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin azaltılabilmesi için öneri olarak; işletmelerin ister psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olsun ister dayanıklılık düzeyi düşük olsun tüm çalışanları için psikolojik açıdan yapacağı girişimler önemli katkılar sağlayabilir.

Bu çalışma kapsamında uygulanan analizler sonucunda, duyarsızlaşmanın düzeylerinden yapısal stil, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal kaynaklar ile psikolojik dayanıklılık ölçeği düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($0,000, 0,000, 0,001, 0,023 < 0,05$) olduğu tespit edilmiştir. Ancak duyarsızlaşmanın düzeylerinden gelecek algısı ve sosyal yeterlilik ile psikolojik dayanıklılık ölçeği düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($0,05 < 0,859, 0,229$) tespit edilmiştir.

Yapılan bu çalışmada duyarsızlaşma ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan kişilerin yapmış olduğu işlerde daha etkili ve başarılı olduğu bilinmektedir. Dayanıklılığın kontrol, bağlanma duyguları boyutlar bireyin yaşamış olduğu stresi azaltmaktadır. Bireyin ortamın olumsuz özellikleri, bireyin daha çok stres altında kalmasına ve daha çok duyarsızlaşma yaşamasına neden olmaktadır.

Duyarsızlaşmanın, çalışanların psikolojik dayanıklılığını en az şekilde etkilemesi için öneri olarak; çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerini en üst düzeyde tutulabilmesi için işletme yöneticilerinin çalışma koşullarını, çalışılan ortamı ve olumsuzluk yaratacak tüm durumları önleyici önlemler alması yararlı olabilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ALLEN Roger, **Human Stress: Its Nature and Control**, Macmillan, New York, 1983.
- American Psychiatric Association, **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, American Psychiatric Association, Washington, 2007.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, **Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı**, (Çeviri: E. Koroğlu), Ankara Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1995.
- ATAY Mesude, **İşitme Engelli Çocukların Eğitiminde Temel İlkeler**, Özgür Yayınları, Ankara, 1999.
- BAKIRCI Nadi, **Ebubekir Altuntaş, S. Sülün, D. Çalhan, E. Öz, S. Kurt ve A. Çifçi, Özürlülerin Sağlık Hizmetlerine Ulaşmadaki Zorlukları: Ön Çalışma**, Ulusal Katılımlı Kent ve Sağlık Sempozyumu Bildiri Özetleri Kitabı, 2006.
- Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, **Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı, Özürlüler Araştırması 2002**, Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı Matbaası, Ankara, 2004.
- BAYKARA Burak ve Süha Miral, **Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları**, Golden Print Yayınları, İstanbul, 2007.
- BİSHOP Somer, **Autism Spectrum Disorders**, Handbook of Preschool Mental Health, New York, 2006.
- BROOKS Rober and Sam Goldstein, **Raising Resilient Children**, ILL: Contemporary Book, Chicago, 2001.
- BURCU Esra, **Türkiye'de Özürlü Birey Olma: Temel Sosyolojik Özellikleri ve Sorunları Üzerine Bir Araştırma**, Hacettepe Üniversite Yayınları, Ankara, 2007.
- BURGER Jerry, **Kişilik**, (Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarioğlu), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006.
- CAPEL Susan, "A Longitudinal Study of Burnout in Teachers", **British Journal of Educational Psychology**, 1991.
- CHRİSTİNA Maslach, **Manuel Maslach Burnout Inventory**, Consulting Psychologists Pres, Palo Alto, California, 1981.
- CICCHETTI Dante and Jennifer A. Blender, **A Multiple Levels of Analysis Perspective on Resilience: Implications for the Developing Brain**, Neural Plasticity, and Preventive Interventions. Annals of the New York Academy of Sciences, 2006.

- DARICA Nilüfer, Şebnem Gümüştü Tuş ve Ülkü Pişkin Abidoğlu, **Otizm ve Otistik Çocuklar**, Özgür Yayınları, İstanbul, 2000.
- DİKEN İbrahim Halil, **Özel Eğitimi Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim**, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2010.
- DUNN Herbert George, **Neurons and Neural Systems Involved in the Pathophysiology of Rett Syndrome**, Brain Dev, 2011.
- EKŞİ Aysel ve Banu İnanç Yazgan, **Fiziksel Sakatlığı ve Kronik Hastalığı Olan Çocuklara ve Ailelerine Psikolojik Yaklaşım: Ben Hasta Değilim Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü**, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul, 1999.
- ENÇ Mitat ve Doğan Çağlar, **Özel Eğitime Giriş**, Sevinç Matbaası, Ankara, 1981.
- Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Engelliler İçin Eğitim Modelleri Geliştirme Projesi, **Ortopedik Engelliler Alt Çalışma Grubu Raporu**, Eskişehir, 1992.
- FAZLIOĞLU Yeşim ve Meral Yurdakul, **Otizm, Otizmde Görsel İletişim Tekniklerinin Kullanımı**, Morpa Yayınları, İstanbul, 2009.
- GARCÍA B.A. and Gruat, J.V. Social Protection: **A Life Cycle Continuum Investment for Social Justice**, Poverty Reduction and Sustainable Development, ILO, Geneva. 2003.
- GENÇ Yusuf ve Ali Seyyar, **Sosyal Hizmet Terimleri (Ansiklopedik "Sosyal Pedagojik Çalışma" Sözlüğü)**, Sakarya Kitabevi, Sakarya, 2010.
- GREENE Roberta, **Human Behavior Theory: A Resilience Orientation**, (Editör: R. Greene) Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research, DC: NASW Press Washington, 2002.
- GÜNAY, M. ve Yüce, İ. A., **Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri**, Seren Ofset, Ankara, 1996.
- İŞİKHAN Vedat, Çalışma **Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Sandal Yayınları, Ankara, 2004.
- IZGAR Hüseyin, **Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001.
- KERİMOĞLU Efser ve Birim Günay Kılıç, **Çocukluk ve Ergenlikte Sık Görülen Ruhsal Bozukluklar**, Nobel Tıp Kitapevi, Ankara, 2008.
- KORKMAZ Barış, **Asperger Sendromu: Toplumsal İlişkilere Ait Bir Bozukluk, Yalnızlık ya da İnsana Ait Temel Bir Boyut**, Adam Yayınları, İstanbul, 2003.
- LEITER Michael, **Areas of Worklife Survey Manual**, Centre for Organizational Research and Development, (Third Edition), Canada, 2003.
- LUTHAR Suniya, **Poverty and Children's Adjustment**, New-Bury Park, CA: Sage, 1999.

- MASTEN Ann and Jennifer Powell, **Resilience Framework for Research**, Cambridge University Pres, New York, 2003.
- MASTEN Ann S. and Marie-Gabrielle J. Reed, **Resilience in Development**, Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press, Oxford, 2002.
- MASTERSON James, **Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları**, (Çeviren: Habibe Şentürk), Litera Yayınları, İstanbul, 2008.
- MEREDITH Lisa S., Cathy D. Sherbourne, Sarah Gaillot, Lydia Hansell, Hans V. Ritschard, Andrew M. Parker and Glenda Wrenn, **Promoting Psychological Resilience in The US Military**, Rand Corporation, 2011.
- DAVENPORT Noa, Ruth Distler Schwartz and Gail Pursell Elliott, **İşyerinde Duygusal Taciz**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003.
- OKUTURLAR Mehmet, **Özel Eğitim**, Okuturlar Yayınları, İstanbul, 1968.
- ÖZBEY Çetin, **Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri**, İnkılap Yayınları, İstanbul, 2009.
- ÖZDEVECİOĞLU Mahmut ve Hikmet Karadal, **Örgütsel Davranışta Seçme Konular**, İlke Yayınevi, Ankara, 2008.
- ÖZİDA, **Türkiye Özürlüler Araştırması**, DİE Yayınları, Ankara, 2002.
- ÖZSOY Yahya, **İşitme Engellilerin Eğitimi**, Milli Eğitim Basım Evi, Ankara, 1982.
- PERLMAN Barnn and Alan Hartman, **Burnout: Summary and Future Research**, Human Relations, 1998.
- PERVİN Lawrence A. and Oliver P. John, **Personality: Theory and Research**, John Wiley and Sons, NewYork, 2001.
- PİNES Ayala and Elliot Aranson, **Career Burnout; Causes & Cures**, The Free Pres, A Division of Macmillan, New York, 1981.
- POON June, **Effects of Performance Appraisal Politics on Job Satisfaction and Turnover İntention**, Personnel Review, 2005.
- REGELSON William, **Physician Burnout Professional Burnout in Medicine and the Helping Professions**, Haworth Press, 1989.
- SCULLY Deirdre, J. Kremer, Mary Margaret Meade, R. Graham and Katrin Dudgeon, **Physical Exercise and Well Being: A Critical Review**, Sports Med, 1998.
- CLARKE-STEWART Alison and Judy Dunn, **Families count: Effects on Child and Adolescent Development**, New York: Cambridge University Press, New-York, 2006.
- SMART Denise, Ashley English, Jennifer James, Marian Wilson, Kenn B. Daratha, Belinda Childers and Chris Magera, **Compassion Fatigue and Satisfaction:**

- a Cross Sectional Survey Among US Healthcare Workers**, Nurs Health Sci, 2014.
- SOLMUŞ Tarık, **İş Yaşamında Duygular ve Kişiler Arası İlişkiler**, Beta Yayınları, Ankara, 2004.
- STEVEN Jackson Stein and Howard Book, **EQ Duygusal Zekâ ve Başarının Sırrı**, (Çeviren: Müjde Işık), Özgür Yayınları, İstanbul, 2003.
- ŞAHİN Nesrin Hisli, **Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım**, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1994.
- ÜNLÜ Sezen, **İşitme Engelli Çocukları Olan Ailelerin Uzaktan Öğretim ile Eğitilmesi**, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, 2007.
- WALSH Froma, **Family Resilience: A Framework for Clinical Practice**, Family Process, 2003.
- WERNER Emmy and Ruth Smith, **Journeys From Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery Ithaca**, NY: Cornell University Press, 2001.
- WERNER Emmy. **Journeys From Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery Pediatrics**, 2004.
- WİNG Lorna, **Otizm Rehberi**, (Çeviren: S. Kunt), Doğan Kitap, İstanbul, 2006.
- YAZGAN Yankı, **Hiperaktif Çocuk Okulda**, Evrim Yayınları, İstanbul, 2002.

MAKALELER

- ANGERER John, "Job Burnout", **Journal of Employment Counselling**, 2003, Volume: 40, 98-107.
- ARDIÇ Kadir ve Sema Polatçı, "Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme", **Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 2009, Sayı: 32, 21-46.
- ARI Güler Sağlam ve Emine Çına Bal, "Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi", **Yönetim ve Ekonomi**, Manisa, 2008, Cilt: 15, Sayı: 1, 131-148.
- ASLAN Yasemin ve Satı Ünal, "Bir Fabrikada Çalışan İşçilerde Tükenmişliğin İncelenmesi", **Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Dergisi**, 2010, Cilt: 9, Sayı: 5, 1-25.
- AYDIN Şule ve Emrah Özkul, "İşyerinde Yaşanan Psikolojik Şiddet Yapısı ve Boyutları: 4- 5 Yıldızlı Otel İşletmeleri Örneği", **Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2007, Cilt: 7, Sayı: 2, 169-186.

- BARUTÇU Esin ve Celalettin Serinkan, "Günümüzün Önemli Sorunlarından Biri Olarak Tükenmişlik Sendromu ve Denizli'de Yapılan Bir Araştırma", **Ege Akademik Bakış Dergisi**, 2008, Cilt: 8, Sayı: 2, 541-561.
- BASIM Hamdullah Nejat ve Fatih Çetin, "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2011, Cilt: 22, Sayı: 2, 104-114.
- BEĞENİRBAŞ Memduh, "Psikolojik Sermayenin Çalışanların Duygu Gösterimleri ve İşe Yabancılaşmalarına Etkileri: Sağlık Sektöründe Bir Araştırma", **Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 2015, Cilt: 20, Sayı: 3, 245-265.
- BİÇER Ünsal ve Şeyma Düztepe, "Yetkinlikler ve Yetkinlik Sistemleri", **Havacılık ve Uzay Teknolojileri Dergisi**, 2003, Cilt: 1, Sayı: 2, 13-20.
- BODUR Şahin, "Otizmin Erken Tanısı ve Önemi", **Standart Dergisi**, 2004, Cilt: 13, 394-398.
- BROWN Jonathan, "Staying Fit and Staying Well: Physical Fitness as a Moderator of Life Stress", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1991, Volume: 60, No: 4, 555-561.
- CARLSON Dawn, "Family Conflict in the Organization: Do Life Dole Values Make a Difference?", **Journal of Management**, 2000.
- CENGİL Muammer, "Din Görevlileri ve Kur'an Kursu Öğreticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri", **Din Bilimleri Dergisi**, 2010, Cilt: 10, Sayı: 1, 25-45.
- ÇETİN Fatih ve Nejat Hamdullah Basım, "Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü", **İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi**, 2011, Cilt: 13, Sayı: 3, 79-84.
- DANİEL Brian, "Operationalizing the Concept of Resilience in Child Neglect: Case Study Research", **Child: Care, Health and Development Journal**, Volume: 32, No: 3, 303-309.
- DEMİR Ayten, "Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi", **H.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 1999, Cilt: 6, Sayı: 1-2, 1-15.
- DOĞRU Sunay Yıldırım ve Emel Arslan, "Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyi İle Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması", **S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2008, Sayı: 19, 520-550.
- DUYGUN Tolga ve Nihal Sezgin, "Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde, Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi", **Türk Psikoloji Dergisi**, 2003, Cilt: 18, Sayı: 52, 37-52.

- ERGİN Canan, "Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması, **VII. Ulusal Psikoloji Kongresi**, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1992.
- FRANCIS Leslie and Peter Kaldor, "The Relationship Between Psychological Well-Being and Christian Faith and Practice in an Australian Population Sample", **Journal Fort the Scientific Study of Religion**, 2002, Volume: 41, No: 1, 179-184.
- FREUDENBERGER Herbert, "Freudenberger on Staff Burnout", **The American Journal of Drugand Alcohol Abuse**, 1976, Volume: 3, No: 1, 45-65.
- GARMEZY Norman, "Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty", **American Behavioral Scientist Journal**, 1991, Volume: 34, No: 4, 416-430.
- GENÇ Yusuf ve İsmail Barış, "Sosyal Hizmetlerin Yeniden Yapılandırılmasında Yerinden Yönetimin İşlevselliği", **The Journal of Academic Social Science Studies**, 2015, Sayı: 32, 95-117.
- GENÇ Yusuf ve Pelin Dalkılıç, "Yaşlıların Sosyal Dışlanma Sendromu ve Toplumsal Beklentileri", **The Journal of Academic Social Science Studies**, 2007, Cilt: 6, Sayı: 4, 461-482.
- GİRGİN Günseli ve Asuman Baysal, "Tükenmişlik Sendromuna Bir Örnek: Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Meslekteki Tükenmişlik Düzeyi", **Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Dergisi**, 2005, Cilt: 4, Sayı: 4, 45-60.
- GLOGOW Eli, "Bornout and Locus of Control", **Public Personnel Management Journal**, 1993.
- GOODING Patricia, Ashley Hurst, J. Johnson, and Nicholas Tarrier, "Psychological Resilience in Young and Older Adults", **International Journal of Geriatric Psychiatry**, 2012, Volume: 27, No: 3, 262- 270.
- GREENSPAN Stanley, "Reconsidering the Diagnosis and Treatment of Very Young Children with Autistic Spectrum or Pervasive Developmental Disorders", **Zero to Three**, 1992, Volume:13, Issue: 2.
- JEANNEAU Parker and Jacobus Armelius, "Self -image and Burnout in Psychiatric Staff", **Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**, 2000, No: 7, 399-406.
- KAN Ümit Deniz, "Bir Grup Okul Öncesi Öğretmeninde Tükenmişlik Durumunun İncelenmesi", **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 2008, Cilt: 16, Sayı: 2, 431-438.
- KAYA Emine Öner, "Yoksullat İçin Sosyal Güvenlik", **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2011, Cilt: 10, Sayı: 35, 202-220.

- KAYA Ufuk ve Neslihan Serçeoğlu, "Duygu İşçilerinde İşe Yabancılaşma: Hizmet Sektöründe Bir Araştırma", **Çalışma ve Toplum Dergisi**, 2013, Cilt: 36, Sayı: 1, 300-345.
- KOBASA Suzanne, "Stressful Life Events, Personality and Health: an Inquiry Into Hardiness", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1979, No: 37, 1-11.
- LUSZCZYNSKA Aleksandra Benicio Gutiérrez-Doña, and Ralf Schwarzer, "General Self-Efficacy in Various Domains of Human Functioning: Evidence From Five Countries", **International Journal of Psychology**, 2005, Volume: 40, No: 2, 80–89.
- LUTHANS Fred, James B. Avey, Bruce J. Avolio, and Gwendolyn M. Combs, "Psychological Capital Development: Toward a Micro-Intervention", **Journal of Organizational Behavior**, 2006, No: 27, 387-393.
- MADDİ Salvatore, "Hardiness: An Operationalization of Existential Courage", **Journal of Humanistic Psychology**, 2004, Volume: 44, No: 3, 279-298, p. 283.
- MANDLECO Barbara, and Craig Peery, "An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children", **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, 2000, Volume: 13, No: 3, 99-111.
- MARTÍN Ron, "The Roepke Lecture in Economic Geography – Rethinking Regional Pathdependence: Beyond Lock-in to Evolution", **Economic Geography**, 2010, Issue: 86, 1–27.
- PETERSON Christopher, Steven F. Maier, and Martin E.P. Seligman, "Learned Helplessness: A Theory for the age of Personal Control", **Journal of Applied Psychology**, 1993, Volume: 82, No: 5, 792-802.
- RIPPLE Carol and Suniya Luthar, "Academic Risk Among Inner-City Adolescents: the Role of Personal Attributes", **Journal of School Psychology**, 2000, No: 38, 277-298.
- RUTTER Michael, "Resilience in the Face of Adversity", **British Journal of Psychiatry**, 1985, Volume: 147, No: 1, 598-611.
- SAĞLAM Güler Arı ve Emine Çına Bal, "Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi", **Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi**, 2008, Cilt: 15, Sayı: 1, 131-148.
- SALARI Abdulmir, Motahareh Moslehi, and Rohollah Valizadeh, "Relationship Between Emotional Intelligence and Burnout Syndrome in Sport Teachers of Second Dary Schools", **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 2011, No: 15, 1786-1791.

- SEZER Sevgi, "Örgüt Depresyonu Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Niteliklerinin Belirlenmesi", *İş-Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 2011, Cilt: 13, Sayı: 1, 39-50.
- TAYCAN Okan, Leman Kutlu, Selma Çimen ve Nurcan Aydın, "Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyo-Demografik Özelliklerle Olan İlişkisi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2006, Sayı: 7, 100-108.
- TELEF Baki ve Rengin Karaca, "Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi", *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2011, Cilt: 8, Sayı: 16, 499-518.
- TINAZ Pınar, "Mobbing: İşyerinde Psikolojik Taciz", *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 2006, Sayı: 3, 11-22.
- TUĞRUL Belma ve Eylem Çelik, "Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, Sayı: 12, 1-11.
- TÜMKAYA Songül, "Akademik Tükenmişlik Ölçeğinin Geliştirilmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2000, Sayı: 19, 128-133.
- TUNALI Belgin ve Thomas Power, "Creating Satisfaction: A Psychological Perspective on Stress and Coping in Families of Handicapped Children", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1993, Volume: 34, No: 6, 945-957.
- ÜNLÜ Onur ve Senay Yürür, "Duygusal Emek, Duygusal Tükenme ve Görev/Bağlamsal Performans İlişkisi: Yalova'da Hizmet Sektörü Çalışanları ile Bir Araştırma", *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2011, Sayı: 37, 183-207.
- USUL Hayrettin ve Aysel Atan, "Sağlık Sektöründe Yabancılaşma Düzeyi", *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014, Cilt: 16, Sayı: 26, 1-10.
- ÜZÜMCÜ Adem ve Mustafa Korkat, "Türkiye'de Gelir Dağılımı Adaletsizliği ve Yoksullukla Mücadelede Sosyal Yardımların Gelişimi (2003-2012)", *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2014, Cilt: 5, Sayı: 8, 135-166.
- YILDIRIM İbrahim, "Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu", *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2005, Cilt: 17, 221-236.
- YILMAZ Abdullah ve Süleyman Ekici, "Örgütsel Yaşamda Kamu Çalışanlarının Örgütsel Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma", *S.D.Ü. İ.İ.B.F. Dergisi*, 2006, Cilt: 11, Sayı: 1, 31-58.

YÜCEL İlhami ve Kübra Saka Iğın, “Yaş ve Öğrenim Durumunun Duygusal Zekâ ve Tükenmişlik Arasındaki İlişki Üzerindeki Aracılık Etkileri: Sağlık Sektöründe Bir Uygulama”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2016, Cilt: 21, Sayı: 2, 623-643.

TEZLER

ARİFOĞLU Berna, Çocuklar için Boşanmaya Uyum Programının Çocukların Boşanmaya Uyum, Kaygı ve Depresyon Düzeylerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

AYDIN Seda, İş Hayatında Tükenmişlik Ve Eminönü İlçesi Banka Çalışanları Üzerinde Bir Uygulama, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BAHAR Emre, Tükenmişlik Sendromu: Otel İşletmelerinde Ön Büro Çalışanlarında Bir Uygulama, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Aydın, 2006 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

BAŞÖREN Mehmet, Çeşitli Değişkenlere Göre Rehber Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak, 2005 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

ÇİMEN Mesut, Türk Silahlı Kuvvetleri Sağlık Personelinin Tükenmişlik, İş doyumu, Kuruma Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetlerine İlişkin Bir Alan Araştırması, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2000 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

DİLSİZ Bülent, Konya İlindeki Ortaöğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Bölgelere Göre Değerlendirilmesinin Çok Değişkenli İstatistiksel Analizi, Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2006 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

EMİNAOĞLU Neslihan, Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık), Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2006 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

GENÇ Alper, Psikolojik Dayanıklılığın Örgütsel Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi: Görgül Bir Araştırma, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÜRGAN Uğur, Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

OKUTAN Elvan, Kişilik Özelliklerinin Tükenmişliğe Etkisi: Bir Örnek Olay İncelemesi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2010 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

ÖZGÖKÇELER Serhat Sosyal Dışlanma Sorunsalı ve Özürlülerin Sosyal Politikası Bağlamında Değerlendirilmesi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Bursa, 2006 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

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

TERZİ Şeyma, Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

İNTERNET KAYNAKLARI

ARMAĞAN Göksel, “Az Gelişmiş Ülkelerin Özellikleri”, 1-7, <http://www.gokselarmagan.com/tr/kirsal/kk03.pdf> (Erişim Tarihi: 07.01.2018).

YILMAZ Sevdije Ersoy, Nihal Yazıcı, Hasan Yazıcı, “Öğretmen ve Yönetici Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi”, **Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, 2014, Sayı: 24, <http://dx.doi.org/10.11611/JMER357> (Erişim Tarihi: 10.01.2018).

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

İstanbul Gelişim Üniversitesi, psikoloji anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Hazırlamış olduğum “Otistik Çocuk Sahibi Annelerde Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi” isimli tezimin tamamlanabilmesi için aşağıda yer alan anketteki soruların tarafınızdan tamamlanması gerekmektedir. Anket içeriğinde, özel durumunuzla ilgili herhangi bir soru bulunmamaktadır. Ankete vereceğiniz cevapların objektif olması, çalışmanın bilimsel yöntemle tamamlanmasına önemli katkılar sunacaktır. Anket formu üzerine kimlik bilgilerinizi belirtmemenizi rica ediyoruz. Ankete vereceğiniz cevaplar gizli tutulacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Fahri ACAR

Yüksek Lisans Öğrencisi

İstanbul Gelişim Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Dr.Öğr. Üyesi Fikri KÖKSAL

Yüksek Lisans Tez Danışmanı

İstanbul Gelişim Üniversitesi

KİŞİSEL BİLGİLER

Aşağıdaki sorularda size uygun olan kutucukları lütfen (x) işareti koyunuz.

1. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz? : () Evet () Hayır
2. Otizmliliğiniz Var mı? : () Evet () Hayır
3. Medeni Haliniz : () Evli () Dul
4. Eğitim Durumunuz : () İlköğretim () Ön Lisans (2 yıllık) () Lisans (4 yıl) () Yüksek Lisans ()

MESLEKİ TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Ekte, mesleki tükenmişlik ölçeğinde yer alan sorular bireylerin iş yaşamlarına ilişkin bir takım düşünceleri içermektedir. Ölçekte yer alan soruların için yanlış veya doğru cevap söz konusu değildir. Bu yüzden, ekte yer alan soruların karşısında yer alan; 1- Hiçbir Zaman 2- Çok Nadir 3- Bazen 4- Çoğu Zaman 5- Her Zaman seçeneklerden size uygun olan bir seçeneği (x) işareti koyunuz.

ÖLÇEK SORULARI					
	1. Hiçbir Zaman	2. Çok Nadir	3. Bazen	4. Çoğu Zaman	5. Her Zaman
1. İşimden soğuduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
2. İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Sabah kalktığımda bu işi bir gün daha kaldıramayacağımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım.	1	2	3	4	5
5. İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değilmiş gibi davrandığımı fark ediyorum.	1	2	3	4	5
6. Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı.	1	2	3	4	5
7. İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum.	1	2	3	4	5
8. Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
9. Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
10. Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.	1	2	3	4	5
11. Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.	1	2	3	4	5
12. Çok şeyler yapabilecek güçteyim.	1	2	3	4	5
13. İşimin beni kısıtladığını biliyorum.	1	2	3	4	5
14. İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
15. İnsanlara ne olduğu umurumda değil.	1	2	3	4	5
16. Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende yok stres yaratıyor.	1	2	3	4	5
17. İnsanlarla aramda rahat bir hava yaratıyorum.	1	2	3	4	5
18. İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum.	1	2	3	4	5
19. Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim.	1	2	3	4	5
20. Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
21. İşimdeki duygusal sorunlara soğukkanlılıkla yaklaşıyorum.	1	2	3	4	5
22. İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarım hissediyorum.	1	2	3	4	5

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ¹⁴⁷

Ekte, psikolojik dayanıklılık ölçeğinde yer alan sorular, sizlerin belirli durumlar karşısında vereceğiniz kararları belirlemeye yöneliktir. Ölçekte yer alan soruların için yanlış veya doğru cevap söz konusu değildir. Bu yüzden, ekte yer alan soruların karşısında yer alan “1, 2, 3, 4, 5” seçeneklerden size uygun olan kutucuğa seçeneği (x) işareti koyunuz.

23. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	1	2	3	4	5	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
24. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	1	2	3	4	5	Başarılması mümkündür
25. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	1	2	3	4	5	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
26... .olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	1	2	3	4	5	Kendi başıma
27. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	1	2	3	4	5	Benimkiyle aynıdır
28. Kişisel konuları...	Hiç kimseyle tartışmam	1	2	3	4	5	Arkadaşlarımla/Aile-üleriyle tartışabilirim
29. Kişisel problemlerimi...	Çözemem	1	2	3	4	5	Nasıl çözebileceğimi bilirim
30. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	1	2	3	4	5	Nasıl başaracağımdan emin değilim
31. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	ileriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	1	2	3	4	5	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
32. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir	1	2	3	4	5	Çok önemlidir
33. Ailemle birlikteyken kendimi..., hissederim	Çok mutlu	1	2	3	4	5	Çok mutsuz
34. Beni...	Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	1	2	3	4	5	Hiç kimse cesaretlendiremez
35. Yeteneklerim,...	Olduğuna çok inanırım	1	2	3	4	5	Konusunda emin değilim
36. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	Umit verici	1	2	3	4	5	Belirsiz
37. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	1	2	3	4	5	Zamanımı harcama
38. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	Kolayca yapabildiğim	1	2	3	4	5	Yapmakta zorlandığım
39. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	Birbirinden bağımsız	1	2	3	4	5	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
40. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler...	Zayıftır	1	2	3	4	5	Güçlüdür
41. Yargılarıma ve kararlarıma ...	Çok fazla güvenmem	1	2	3	4	5	Tamamen güvenirim
42. Geleceğe dönük amaçlarım ...	Belirsizdir	1	2	3	4	5	İyi düşünülmüştür
43. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar...	Günlük yaşamımda yoktur	1	2	3	4	5	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
44. Yeni insanlarla tanışmak ...							

¹⁴⁷ Hamdullah Nejat Basım ve Fatih Çetin, "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011, Cilt: 22, Sayı: 2, 104-114, ss. 112-114.

Benim için zordur	1	2	3	4	5	Benim iyi olduğum bir konudur
45. Zor zamanlarda, ailem ...						
Geleceğe pozitif bakar	1	2	3	4	5	Geleceği umutsuz görür
46. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında..,						
Bana hemen haber verilir	1	2	3	4	5	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
47. Diğerleriyle beraberken						
Kolayca gülerim	1	2	3	4	5	Nadiren gülerim
48. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:						
Birbirlerini desteklemez biçimde	1	2	3	4	5	Birbirlerine bağlı biçimde
49. Destek alırım						
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	1	2	3	4	5	Hiç kimseden
50. Zor zamanlarda .., eğilimim vardır						
Her şeyi umutsuzca gören bir	1	2	3	4	5	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
51. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...						
Zordur	1	2	3	4	5	Kolaydır
52. İhtiyacım olduğunda...						
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	1	2	3	4	5	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
53. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...						
Başa çıkmaya çalışırım	1	2	3	4	5	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
54. Ailemde şunu severiz ...						
İşleri bağımsız olarak yapmayı	1	2	3	4	5	İşleri hep beraber yapmayı
55. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri...						